



EMY-

Kesäkuu
2026

tiedote

Espon mielenterveysyhdistys EMY ry
Esbo mentalthälsöförening EMF rf
www.emy.fi



Yhdistys ja yhteystiedot

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry (Esbo mentalhälsoförening EMF rf) on mielenterveyskuntoutujien potilasyhdistys. Tarkoituksenamme on yhdistää ja aktivoida Espoon ja lähikuntien alueella asuvia mielenterveysongelmia kokeneita sekä herättää ymmärrystä heitä kohtaan. Teemme myös ennaltaehkäisevää työtä mielenterveyden alueella. Tarkoituksemme toteuttamiseksi järjestämme ryhmä-, opinto- ja työtoimintaa, tapahtumia, retkiä, leirejä ja matkoja sekä kaikille avoimia keskustelutilaisuuksia. Tarvittaessa myös informoimme viranomaisia osallistujiemme tarpeista. Arvomme ovat yhteisöllisyys, osallistujalähtöisyys, yhdenvertaisuus, ystävällisyys ja toiminnallisuus.

Yhdistyksen jäsenyys

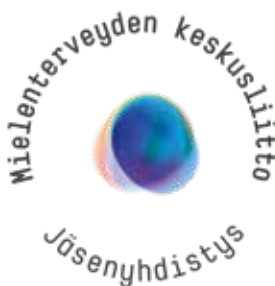
Jäsenmaksu vuodelle 2026 on 15 €, joka sisältää yhdistyksen kokouksissa osallistumisen äänivaltaisena jäsenenä yhdistyksen päätöksentekoon tai sitten kannatusjäsenmaksu 200 €, joka nimensä mukaisesti on Emyn kannattamista ilman äänioikeutta. Maksamalla 45 € maksuun sisältyy kuukausittain ilmestyvä paperinen EMY-tiedote sekä jäsenmaksu. Jäsenmaksu kattaa yhden kalenterivuoden kerrallaan. Jos maksat jäsenmaksun ennen kuin 15. päivää, ehdimme lisätä sinut rekisteriin seuraavan kuun lehden postitusta varten. Tilaajat saavat EMY-tiedotteen postitse kotiin. Emyn jäsenet ovat myös Mielenterveyden keskusliiton jäseniä. Lisätietoja yhdistyksestä ja jäsenyydestä: emy.fi/yhdistys

Emyn pankkiyhteys

ESPOON MIELENTERVEYSYHDISTYS EMY RY
Helsingin OP pankki Oyj, IBAN-tilinumero:
FI44 5780 4120 0578 46, BIC-koodi OKOYFIHH.
Maksaessasi jäsenmaksua Emyn tilille,
laitathan viestikenttään nimesi ja yhteystietosi!

Luottamus- ja toimihenkilöt

Puheenjohtaja	Johanna Virtanen		
Varapuheenjohtaja	Jyrki Myllärniemi		
Toiminnanjohtaja	Kaj Järvisalo	p. 050 552 1049	kaj.jarvisalo@emy.fi
Toiminnanohjaaja	Virpi Guttorm	p. 050 310 7981	virpi.guttorm@emy.fi
Toiminnanohjaaja	Arttu Pöyhtäri	p. 050 312 5193	arttu.poyhtari@emy.fi
Toiminnanohjaaja	Saara Arkimo	p. 050 312 5192	saara.arkimo@emy.fi
Toiminnanohjaaja	Tiina Pajula	p. 050 310 7982	tiina.pajula@emy.fi
Toiminnanohjaaja	Hanna Parikka	p. 050 310 7988	hanna.parikka@emy.fi
Toiminnanohjaaja	Suvi Hotari	p. 050 310 7987	suvi.hotari@emy.fi
Ohjaaja	Eeva Leinonen	p. 050 310 7984	eeva.leinonen@emy.fi
Ohjaaja	Tiia Hachad	p. 050 310 7986	tiia.hachad@emy.fi
Ohjaaja	Sandra Saim	p. 050 310 7983	sandra.saim@emy.fi
Ohjaaja	Ulla Sundström	p. 050 310 7980	ulla.sundstrom@emy.fi
Järjestöyöntekijä	Jouni Laakkonen		



Kesäkuun täripit

4.6.	Retki Ilon Pilke -tapahtumaan Lapinlahden Lähteellä
4.6.	Retki hevostalli Stall Gobbackaan
5.6.	Retki Kaisaniemen kasvitieteelliseen puutarhaan
9.6.	Retki Isoon Vasikkasaareen
11.6.	Makumatka Marokkoon Meriemyssä
11.6.	Lisko-vierailu ja liskovisa Puuemyssä
12.6.	Avoin työnhakutapahtuma Olarin olohuoneella
15.6.	Ruoka, keho ja mieli Olarin olohuoneella
16.6.	Avomielin minigolf-turnaus
17.6.	Kesäjuhla Olarin olohuoneessa ja Talvipuutarhassa
18.6.	Makumatka Etelä-Afrikkaan Valoemyssä
22.-26.6.	Kesäleiri Stora Blindsundissa
26.6.	Pride Bileperjantai Puuemyssä
27.6.	Retki Pride-kulkueseen
7.7.-10.7.	Nuorten aikuisten (18-32 v.) kesäleiri Stora Blindsundissa

EMY-tiedote 6/2026

Palaute: tiedote@emy.fi p. 050 312 5193

Julkaisija: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

Y-tunnus: 0678820-6

EMY ry, Terveyskuja 2 C, 02770 Espoo espoonmielenterveys@emy.fi. EMY-tiedote julkaistaan internet-osoitteessa www.emy.fi/emy-tiedote

Vastaava toimittaja, taitto: Arttu Pöyhtäri

Painopaikka: Picaset Oy, Helsinki

Tilaushinta: 45 €/kalenterivuosi. Sisältää myös Emyn jäsenmaksun.

Ilmestyminen: Kuukauden alussa, 11 krt/vuosi.

Aineisto on tervetullutta! Aineisto tulee toimittaa edeltävän kuukauden puoliväliin mennessä sähköpostitse osoitteeseen tiedote@emy.fi.

Kansi: Satu T.

Kuvitukset: Canva

Emyn kuulumisia

Kesä on täällä ja sitä myöten myös Emyn toiminta on osittain jäänyt jo kesätaulle. Tarjolla on kuitenkin todella laaja kattaus erilaista kivaa kesätekemistä: retkiä, leirejä, ryhmiä ja kohtaamispaikkoja.

Kuten vieressä olevasta tärippilistauskestakin voi todeta, löytyy Emystä varmasti jokaiselle jotakin. Kesän leirit ovat tutusti Stora Blindsundin saarella, jossa on keväällä hieman tehty uudistuksia, joista isoin lienee uusi hieno puucee. Kesällä saarella on Emyn kaikille tarkoitettu kesäleiri sekä nuorten aikuisten (18-32 v.) oma leiri. Näistä lisää seuraavalla aukeamalla.

Kesä on myös mitä mainiota aikaa liikkua luonnossa itselleen sopivalla tavalla. Kävelyillä, pyöräillen tai miten vain. Espoo tarjoaa myös monipuolisia liikuntamahdollisuuksia ulkokuntosalien, uimarantojen ja vaikkapa Frisbeegolf-ratojen kautta. Itse pyrin liikkumaan kesällä mahdollisimman paljon pyörällä, vaikka täytyy sanoa että kevään kilometrit ovat jääneetkin aika olemattomiksi kun olen keskittynyt voimanostoon.

Hyvää kesää kaikille ja nähdään Emyssä!

Arttu



Ajankohtaista

Tapahtuu kesäkuussa

Tehdään yhdessä oma tekoälybiisi to 4.6. klo 13.30–15.00 Puuemysssä. Mitä kaikkea voikaan syntyä, kun sanat muuttuvat musiikiksi? Torstain toimintaryhmässä tutustutaan tekoälymusiikin kiehtovaan maailmaan Sunon avulla ja kokeillaan yhdessä, miten sanoista syntyy lauluja eri tunnelmissa ja musiikkityyleissä. Voimme keksiä yhdessä sanoituksia, kokeilla erilaisia ideoita ja tehdä aivan oman biisin. Aiempaa kokemusta, laulutaitoa tai teknistä osaamista et tarvitse. Ohjaajana vapaaehtoinen Matias. Psst... Tämä on paljon helpompaa ja hausempaa kuin ehkä ajattelisit!

Makumatka Marokkoon to 11.6. klo 10–13 Meriemysssä. Tule kokkaamaan ja herkuttelemaan yhdessä Marttojen Hanna Pikkaraisen kanssa! Tutustutaan marokkolaisiin makuihin ja nautitaan hyvästä seurasta. Ilmoittautuminen ti 9.6. mennessä vello.fi/emery tai Saaralle p. 050 312 5192. Ilmoitathan samalla ruokarajoitteesi.

Lisko-vierailu ja liskovisa to 11.6. klo 13.30–15 Puuemysssä. Tervetuloa moikkaamaan rauhallista ja ihmisystävällistä parta-agama Monaa ja kisailemaan leikkimielisessä liskovisassa! Mona on 10-vuotias, utelias ja kiltti lisko, jonka lempipuuhiat ovat ikkunasta ulos tuijottelu ja erilaisten herkkujen saanti. Laji on kotoisin Australiasta ja on yleinen lemmikkinä. Mona pitää kaikista ihmisistä ja on käsikesy.

Avoin työnhakutapahtuma pe 12.6. klo 9–12 Olarin olohuoneella. Tapahtuman järjestää Omnian työvalmentajaopiskelijat. Tapahtumasta saa tietoa ja vinkkejä työnhakuun liittyen, tervetuloa! Osoite: Sammalkalliontie 5.

Ruoka, keho ja mieli ma 15.6. klo 16.30–18 Olarin olohuoneella. Miksi niin moni kipuilee ruoka- ja kehosuhteensa kanssa? Syömishäiriöt lisääntyvät ja dieettikulttuuri trendaa. Tule kuulemaan lisää ilmiöstä ja mistä saa apua ja tukea. Miten vahvistaa ruoka- ja kehorauhaa? Puheenvuoron pitää Etelän-SYLI:n toiminnanohjaaja Pihla. Tilaisuus on kaikille kiinnostuneille eikä siihen tarvitse ilmoittautua. Osoite: Sammalkalliontie 5.

Kesäjuhla Olarin olohuoneessa ja Talvipuutarhasa ke 17.6. klo 13–16. Tervetuloa Emyn ja kaikkien muidenkin yhteiseen ja avoimeen kesäjuhlaan Olarin olohuoneelle ja Talvipuutarhaan, Sammalkalliontie 5. Ohjelmassa kohtaamisia, musiikkia ja karaokea. Tervetuloa!

Makumatka Etelä-Afrikkaan to 18.6. klo 10–13 Valoemysssä. Tule kokkaamaan ja herkuttelemaan! Tutustutaan Etelä-Afrikkalaisiin makuihin ja nautitaan hyvästä seurasta. Ilmoittautuminen ti 16.6. mennessä vello.fi/emery tai Saaralle p. 050 312 5192. Ilmoitathan samalla ruokarajoitteesi.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Pride-Bileperjantai pe 26.6. klo 13–15 Puuemysssä. Nyt jorataan! Pride-Bileperjantaina pistetään jalalla koreasti ja nautitaan yhteisestä mukavasta ajasta. Tervetuloa mukaan! Lisätietoja voi kysellä ja teemaehdotuksia antaa Tiia Hachadille. tiia.hachad@emy.fi tai p. 050 310 7986.

Retkiä kesäkuussa

Retki (18–45 v.) hevostalli Stall Gobbackaan to 4.6. Retki on 18–45-vuotiaille ja pitää sisällään talliin ja hevosiin tutustumista. Halukkaat saavat kokeilla hevosen hoitoa sekä ratsastusta. Huom! Kävelyä retkellä noin 2 km. Ei sovi liikuntarajoitteisille. Retkelle lähdetään yhteislähdöllä Puuemystä klo 10. Tallilla varattu aika klo 11.30–13.30, jonka jälkeen palaamme Espoon keskukseen. Emy tarjoaa tarvittaessa meno- ja paluumatkan julkisilla kulkuvälineillä. Sitovat ilmoittautumiset ti 2.6. mennessä vello.fi/emery tai Artulle p. 050 312 5193. Retken järjestävät yhteistyössä Emy ja Hyvä koti ry.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Retki Ilon Pilke -tapahtumaan Lapinlahden Lähteellä to 4.6. klo 12–15. Tervetuloa viettämään rentoa ja iloista kesäpäivää Lapinlahden Lähteelle (os. Lapinlahdenpolku 8). Maksutonta hauskaa tekemistä ja yhdessäoloa. Eri mielenterveysjärjestöihin ja toimijoihin tutustumista, musiikkiesityksiä. Mukana 30 järjestöä! Tarjolla kahvia, teetä, mehua ja keksiä. Yhteislähtö Puuemystä klo 11. Ilmoittautuminen vello.fi/emery tai Virpille p. 050 310 7981. Lisätiedot: Laura Nuutinen, puh. 040 768 3328.

Retki Kaisaniemen kasvitieteelliseen puutarhaan pe 5.6. Yhteislähtö Valoemystä klo 13. Tapaaminen puutarhalla klo 14. Osoite Kaisaniemenranta 2, Helsinki. Emy tarjoaa tarvittaessa yhteislähtijöille menomatkan lipun. Puutarhan Kasvihuoneet tarjoavat mieleenpainuvien elämysten lisäksi tietoa kasvien saloista. Kasvihuoneissa pääsee kokemaan esim. sademetsä- tai aavikkohuoneen. Maksuton sisäänpääsy, Kaisaniemen kasvitieteellisellä puutarhalla on ilmapäivä. Ilmoittaudu: vello.fi/emery tai Saaralle p. 050 312 5192.

Retki Isoon Vasikkasaareen ti 9.6. Espoon saaris-
topäivänä. Saaristomaisemia, ulkoilua ja liikun-
taa! Reittiveneliikenne Isoon Vasikkasaareen on
maksutonta klo 9–16. Emyn yhteislähtö Nokkalasta
(Nokkalanniemi 2) klo 9.45 veneellä. Sauna lämpi-
mänä. Saarelta löytyy WC, keittokatoksia ja vesi-
pisteet. Voit ottaa omat eväät mukaan. Emy tarjoaa
yhteislähtijöille makkaran ja mehua. Saarella on
myös kesäkahvila. Ilmoittautuminen yhteislähtöön
ma 8.6. mennessä vello.fi/emymy tai Ullalle
p. 050 310 7980.

Retki Kisuun to 11.6. Lähdetään yhdessä kyläile-
mään Kirkkonummen seudun mielenterveysyh-
distys Kisu ry:n kohtaamispaikka Kimissä. Retken
ohjelmassa on yhdessä oloa ja tutustumista,
syömistä ja sään salliessa pihapelejä. Ilmoittaudu
vello.fi/emymy tai Tiina p. 050 310 7982 viimeistään
ti 9.6. Retkipäivänä 11.6. klo 9.00 Kokoonnumme Es-
poon juna-aseman asemasillalla. Paluu Espooseen
iltapäivällä ennen klo 14.

Retki Espoon keskuspuistoon ma 15.6. Lähtö
Valoemystä klo 14. Pakataan pienet eväät mukaan
(mehu ja pulla), ja lähdetään kesäiselle kävely-
retkelle Espoon keskuspuistoon. Retkellä nauti-
taan kesäisestä luonnosta. Halutessasi voit ottaa
kameran mukaan tai ottaa luontokuvia kännykällä.
Retkellä mukana kesätyöntekijä Mimmi. Ilmoittau-
du vello.fi/emymy tai Saaralle p. 050 312 5192.

Avomielin minigolf-turnaus ti 16.6. Tervetuloa
Avomielin-yhdistysten yhteiseen minigolf-turna-
ukseen klo 15 alkaen Taivallahden minigolfradal-
la, Hiekkarannantie 1. Yhteislähtö Puuemystä klo
13.45. Emy tarjoaa yhteislähtijöille tarvittaessa
meno-paluumatkan. Emyn joukkueeseen kaivataan
5 pelaajaa ja 3 kannustajaa. Pelikokemuksen puute
ei ole este osallistumiselle, sillä aloittelevatkin
minigolfin ystävät perehdytetään pelin sääntöihin
ja saloihin. Järjestäjänä Tukiyhdistys Majakka ry,
joka tarjoaa pienet eväät. Oma vesipullo mukaan.
Ilmoittautuminen viimeistään pe 12.6. mennessä
vello.fi/emymy tai Saaralle p. 050 312 5192.

HJK vs Inter ke 17.6. klo 18. Tervetuloa
seuraamaan HJK:n ja Interin Veikkaus-
liigaottelua! Paikka: Bolt Arena, Urheil-
lukatu 5, 00250 Helsinki. HJK Helsinki
tarjoaa emyläisille liput! (Lippuja rajoite-
tusti.) Sitovat ilmoittautumiset ma 15.6. mennessä:
vello.fi/emymy tai Tiialle p. 050 310 7986.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Retki Helsinki Pride -kulkueeseen la 27.6. Tapaami-
nen Senaatintorilla klo 11.30, josta liitymme klo 12
lähtevään kulkueeseen. Tule mukaan osallistumaan
Pride-kulkueeseen ja juhlimaan moninaisuutta,
juuri sellaisena kuin olet! Lisätietoja Artulta
p. 050 312 5193.

Leirejä tulossa

Kesäleiri Stora Blindsundissa ma 22.6.-pe 26.6.
Saarella on vanha pitsihuvila, sauna, tenniskenttä
ja ulkovessat. Leirillä yövytään huvilassa. Ruoat
ja muut järjestelyihin liittyvät askareet tehdään
leirillä talkoohengessä. Leiri ei sovellu liikuntara-
joitteisille. Leirin hinta on 45 €. Emy tarjoaa loput.
(Jos leirin keskeyttää, leirimaksua ei palauteta.)
Haku leirille päättynyt peruutuspaikkoja voit kysyä
Saaralta p. 050 312 5192, Sandralta p. 050 310 7983
tai Ullalta p. 050 310 7980.

**Nuorten aikuisten (18-32 v.) kesäleiri
Stora Blindsundissa ti 7.7.- pe 10.7.** Tuu
messiin kesäleirille Stora Blindsundin
saareen! Saarella grillataan, hengail-
laan, pelaillaan erilaisia pelejä, sauno-
taan ja uidaan. Tilaa leirillä on 15 osallistujalle,
osallistujat voivat jäädä yöksi tai tulla päiväksi
hengaillemaan ja yöpyä kotona. Leirin hinta on silti
sama kaikille, eli 40 €. Hae mukaan www.emy.fi/
nuoret-aikuiset 30.6. mennessä! Lisätietoja Artulta
p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

Tulossa elokuussa

Retki Tallinnaan ti 18.8. Laineille käy
emyläisten tie ja Tallinnaan Viikkari vie.
Tapaamme Viking Linen terminaalissa
Katajanokan satamassa (Katajanokanlai-
turi 8, Mastokatu 1, Helsinki) klo 9. Takai-
sin Helsinkiin saavumme klo 19.30. Maissaoloaika
Tallinnassa on noin 3 tuntia. Laivamatkan alkuun
nautimme brunssin, joka sisältyy retken hintaan.
Muut ateriat ovat omakustanteisia. Hae reissuun
pe 10.7. mennessä täyttämällä hakulomake emy.fi/
retket-leirit/ Hakulomakkeita saat myös kohtaa-
mispaikoista ja työntekijöiltä. Saat tiedon mukaan
pääsystä 15.–17.7. Retken omavastuu hinta on 30 € /
hlö, Emy tarjoaa loput. Jos jostain syystä et pää-
sekään matkalle ja perut viime hetkellä, maksua
ei palauteta. Osallistuaksesi reissuun sinulla on
oltava voimassa oleva kuvallinen henkilöllisyys-
todistus tai passi. Huomioithan, että Emyn retki
Tallinnaan on täysin päihtetön! Lisätietoja retkes-
tä saat Tiialta p. 050 310 7986.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Ajankohtaista

Hyvän mielen iltapäivät kesäkuussa Puuemyssä

Luovuutta, keskustelua ja rentoutumista!

Hyvän mielen iltapäivissä voit pysähtyä hetkeksi arjen keskellä, tehdä käsillä, kohdata muita ja vahvistaa hyvinvointiasi rennossa ja hyväksyvässä ilmapiirissä. Voit osallistua yhteen tai useampaan osuuteen oman kiinnostuksesi mukaan.

Hyvän mielen luova ryhmä

Ke 3.–24.6. klo 13.15–14.45

Tervetuloa mukaan rennolla otteella toteutettavaan luovaan ryhmään, jossa tehdään kuvia vaihtelevin tekniikoin, kokeillaan värejä ja materiaaleja sekä annetaan tilaa omille ajatuksille. Ryhmässä tärkeintä on yhdessä tekeminen, hyvä tunnelma ja hyväksyvä kohtaaminen. Tekemisen lomassa jutellaan, jaetaan ajatuksia ja pysähdytään hetkeksi arjen keskellä. Aiempaa kokemusta et tarvitse – riittää, että tulet mukaan juuri sellaisena kuin olet. Ohjaajana vapaaehtoinen Katja. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Hyvän mielen keskusteluryhmä

Ke 3.6. ja 10.6. klo 14.45–16.15

Keskusteluryhmässä pysähdytään mielen hyvinvointiin ja ihmiselämän teemoihin liittyvien kysymysten äärelle. Ajatuksia voi jakaa tai tulla vain kuuntelemaan. Ryhmän ohjaa työnohjaaja Joni.

- **3.6. Milloin mieli kuormittuu liikaa?**

Stressi, jännitys, alakulo, huoli tai univaikeudet kuuluvat joskus elämän haastaviin vaiheisiin. Milloin mieli kaipaa enemmän tukea, ja mistä tunnistaa hetken, jolloin apua kannattaa hakea?

- **10.6. Häpeä, syyllisyys ja lempeämpi suhde itsen.** Häpeä ja syyllisyys koskettavat lähes jokaista, vaikka niistä puhutaan harvemmin ääneen. Pohditaan yhdessä, miten nämä tunteet vaikuttavat meihin, mikä auttaa suhtautumaan itsen ymmärtävämmiin ja milloin syyllisyys voi auttaa meitä kasvamaan.

Äänimaljarentoutus

Ke 3.6. ja 10.6. klo 16.15–16.45

Iltapäivä päättyy rauhoittavaan äänimaljarentoutukseen, jossa on mahdollisuus hengähtää hetkeksi ja antaa kehon sekä mielen levätä. Aiempaa kokemusta et tarvitse.

Ilmoittautuminen jokaiseen ryhmäkertaan:

vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981

Lämpimästi tervetuloa pysähtymään, inspiroitumaan ja viettämään hyvän mielen iltapäivää.



Emy mahdollistaa

Kiinnostaako vapaaehtoistyö?

- Ulkopeliryhmän vetäjä heinä-elokuuksi
- Bänditaitoryhmän vetäjä
- Emy-chatin vetäjän pari Tukinettiin
- OCD-ryhmään vetäjä
- ADHD-ryhmän vetäjä
- Ystävär ryhmään vetäjä
- Retkien vetäjä
- Talkoovastaavan pari
- Vertaistukihenkilöksi
- Päivystäjä kohtaamispaikkaan
- Ehdota jotain uutta vapaaehtoist tehtävää, joka sinua kiinnostaisi!

Mikäli kiinnostuit, ota yhteyttä Virpiin
p. 050 310 7981.

Ystävär ryhmä Puuemyssä. Ryhmä alkaa kokoontua keskiviikkoisin klo 13.30–15, kun porukka on saatu kasaan. Ryhmä on tarkoitettu yksinäisille tai sosiaalisesti eristäytyneille, jotka kaipaavat elämäänsä ihmisiä ja mielekästä tekemistä. Ilmoittaudu ryhmään Saarelle p. 050 312 5192.

Lyhytterapiaan harjoitusasiakkaaksi. Lyhytterapeuttiopiskelijat tarjoavat emyläisille maksutonta ratkaisukeskeistä lyhytterapiaa, joka on voimavaroihin ja vahvuuksiin keskittyvää keskustelua. Painopiste on nykyhetkessä ja tulevaisuudessa: keskitytään yksilön vahvuuksiin ja lisätään niitä asioita, jotka ovat hyvin. Ratkaisukeskeinen lyhytterapia sopii esimerkiksi elämän kriisitilanteisiin tai muihin elämän solmukohtiin, joihin kaipaat tukea tai uusia näkökulmia. Tiedustelut virpi.guttorm@emy.fi, p. 050 310 7981.

Luova tila Puuemyssä ti-pe klo 9–16.30, ellei muita varauksia ole. Luovassa tilassa voit askarrella, tehdä käsitöitä, värittää värityskuvia ja taiteilla oma-toimisesti. Kaikki materiaalit ovat käytössäsi. Tule vain ja anna luovuuden virrata! Lisäksi huoneessa on lautapelejä yhteisiin pelihetkiin. Tiedustelut Saarelta p. 050 312 5192.

**Lähetä aloitteesi, toiveesi tai ideasi
emy.fi-sivujen aloitelomakkeella tai
aloite@emy.fi**

TERASSIKAHVIO

AVOINNA ARKISIN KLO 9.30 – 14.30
JORVIN SAIRAALA, PSYKIATRIAN
YKSIKKÖ. TERVETULOA!



Emyn kohtaamispaikat

Kohtaamispaikka

Puuemy

Terveyskuja 2 C, Espoon keskus

p. 050 310 7985

Auki arkisin ma-pe 9-16.30. **Kiinni 19.6.**

Auki vapaaehtoisvoimin sunnuntaisin klo 12-16, varmista kuitenkin soittamalla etukäteen.

Puuemy on on Emyn uusi kohtaamispaikka Espoon keskuksessa, Samarian terveysaseman vieressä, hyvien liikenneyhteyksien varrella. Puuemyssä on kolme kerrosta ja paljon tilaa toiminnalle.



Kohtaamispaikka

Meriemy

Merenkäynti 3, Kivenlahti

p. 050 471 7774

Auki arkisin klo 9-15. **Kiinni 19.6.**

Auki vapaaehtoisvoimin lauantaisin klo 12-16, varmista kuitenkin soittamalla etukäteen.

Meriemy sijaitsee kävelymatkan päässä Kivenlahden merellisistä maisemista, Ala-Kivenlahden ostoskeskuksen kupeessa, metrolta 4 min kävelymatkan päässä. Meriemyyn on helppo tulla moikkaamaan, lukemaan päivän lehti kahvikupillisen äärellä ja osallistumaan erilaisiin ryhmiin.



Kohtaamispaikka ja ryhmätila

Valoemy

Kuunkehrä 2 A,

2. krs., Olari, p. 050 312 5193

Auki ma 10-14, ke-pe 10-15. **Kiinni 19.6.-9.8.**

Valoemy on Emyn kohtaamispaikka Olarissa. Valoemyssä on paljon ryhmätoimintaa ja -tiloja, mutta myös avoimia ovia ja kohtaamispaikan peruselementit: kahvi, tee ja lukemista. Valoemyssä on myös erilaisia pelimahdollisuuksia, aina perinteisistä lautapeleistä konsoleihin ja VR-peleihin.



Virtuaaliemy Discordissa

Auki 24/7

<https://emy.fi/emy-discordissa/>

Virtuaaliemy on kohtaamispaikkamme verkossa, jossa voi jutella helposti tuttujen ja tuntemattomienkin kanssa. Discordiin pääset näppärästi Emyn kotisivuilta. Tervetuloa mukaan!



Tuu messiin! -toiminta



Kohtaamispaikka Olotila!

*"Olotila on kuin nuorisotila niille,
jotka tajusivat vasta täysi-ikäisinä,
että haluaisivat käydä nuorisotilassa."*

Olotila on nuorten aikuisten kohtaamispaikka, jossa voit hengaila, jutella sekä juoda kahvit tai teet kivan lautapelin, tai vaikka pelikonsolin äärellä. Tai ihan vaan oleskella sohvien nurkassa. Tervetuloa!

**Ma Olotila Ohjaamotalolla
(Lintuvaarantie 2) klo 15-18**

**Ke-pe Olotilat Valoemysssä
(Kuunkehrä 2 A, 2. krs.) klo 16-20
Ei 19.6.**

Olotiloissa tarjolla myös erilaisia teemailtoja:

- **Ke 10.6. Maalailaan figuja Olotilassa klo 16-20.** Tule kokeilemaan minien maalausta Artun johdolla. Voit maalaila Valoemyn figuja tai tuo omasi mukaan.
- **Ma 22.6. Ohjaamon Olotilan teemakertana paitojen painantaa Sellon kirjastossa klo 15-18.**
- **Ke 24.6. Korjaus- ja/tai tuunausilta opiskelija Elsan kanssa klo 16-20.** Tuu messiin korjamaan vaatteita, tekemään käsitöitä ja mitä nyt ikinä!
- **Pe 26.6. Pride-ilta Olotilassa klo 16-21!** Ohjelmaa kylttien tekemistä, karaokea ja ennen kaikkea ihania ihmisiä. Tuu messiin!

**Olotilan roperoryhmät ovat jo jääneet kesätou-
olle! Palataan asiaan syksymmällä!**

Tuu messiin! -toiminta on nuorille aikuisille suunnattua positiivista mielenterveyttä tukevaa, osallistavaa ja yhteisöllistä kohtaamispaikka- ja ryhmätoimintaa. Mukaan pääsee helposti ja matalla kynnyksellä, halusit sitten tulla ryhmiin paikan päälle, kohtaamispaikkaan tai Discordiin.

Nuorten aikuisten
ryhmätoiminnot löydät
ryhmäsivuilta merkittyinä!

**NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.**

Messissä! -Discord



Messissä! -somet

@emymessissa



Lisätietoja ryhmistä ja nuorten toiminnasta voi kysellä aina kun siltä tuntuu!
Arttu Pöyhtäri // p. 050 312 5193
arttu.poyhtari@emy.fi //
Discordissa arttumessis

Osallistu tutkimukseen

A-klinikkasäätiö

Osallistu MIPA 2.0 -tutkimukseen

Mistä saat arjessa turvaa? Kerro kuvin!

Mitkä asiat saavat sinut tuntemaan olosi turvalliseksi arjessasi?
Mitkä paikat ovat sinulle turvapaikkoja lähiympäristössäsi?
Ota kuvia joko omalla kännykälläsi tai meiltä saamallasi kertakäyttökameralla.

Kokoonnumme kaksi kertaa. **Maanantaina 8.6. klo 13** tutkijat Taina ja Sari kertovat tarkemmin tutkimuksesta ja sen toteutustavoista. Kännykkäkuvat tai kertakäyttökamera palautetaan viikon sisällä tutkijalle tai sovitulle työntekijälle (viimeistään ma 15.6.). Tutkija kehittää kuvat paperikuviksi.

Maanantaina 22.6. klo 13 pidetään valokuvien purkuhaastattelu, jolloin keskustellaan kuvien pohjalta asioista, jotka tuovat arkeesi turvallisuuden ja turvattomuuden tunnetta. Saat valokuvat ja negatiivit itsellesi haastattelun jälkeen.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Voit kertoa kokemuksistasi myös haastattelussa ilman valokuvien ottamista.

Tutkimuksen toteuttaa päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelma (MIPA 2.0), jossa MTKL:kin on mukana.



Lisätietoja saa A-klinikkasäätiön tutkijalta
Taina puh. 0408095949
taina.heinonen@a-klinikkasaatio.fi

Kokoontumiset maanantaina
8.6. ja 22.6. klo 13
Kohtaamispaikka Puuemyssä

Ilmoittaudu vello.fi/emry tai Tainalle
(mukaan mahtuu 15 osallistujaa)

Uusi harjoittelija

Hei,

olen Sami, mielenterveys- ja päihdetyöntekijä-opiskelija Omniaalta. Olen myös ammattimuusikko, soittimenani on trumpetti.

Kirjoitan paraikaa tietokirjaa mielenterveydestä sekä riippuvuusasioista.

Aloitan viimeisen harjoitteluni toukokuun aikana Emyssä. Osalle olenkin ehkä tuttu Askeleesta, jossa olin harjoittelussa vuodenvaihteen molemmin puolin. Siirryn Emyyn nyt Sörnäisistä, Vihreästä keitaasta.



Olarin Olohuone

Olarin olohuone on Espoon Ylä-Olarissa Simo Järvisen aukiolla Olarin Talvipuutarhan yhteydessä sijaitseva yhteisöllinen tila. Tilan omistaa Espoon kaupunki ja tilaa operoi Emy. Olohuoneella järjestetään monipuolista avointa ohjelmaa niin sanotusti vauvasta vaariin. Yhdistykset voivat varata tilaa käyttöönsä erityisesti avoimeen toimintaan ja alueen asukkaat järjestävät tilassa avointa toimintaa vapaaehtoisuuden periaatteilla. Olarin Talvipuutarhassa on näyttelytila, johon voi ripustaa tauluja. Näyttelytilan voi varata omalle näyttelylle kuukaudeksi kerrallaan Tiinan kautta. Ajankohtaiset asiat löydät aina verkkosivulta: <https://www.emy.fi/tilapilotti/> tai ota yhteyttä Tiina Pajulaan 050 310 7982.

<https://www.emy.fi/tilapilotti/>



Emyn Länsituuli-hanke

Nyt kai uskaltaa jo sanoa, että kesä on täällä! On aika tallettaa vauhdikas ja tapahtumarikas kevät muistoihin. Kevät tarjosi lukemattomia hienoja kohtaamisia ja niitä toivomme myös kesäkuulta. Osa toiminnasta on jo jäänyt kesätauolle, mutta monin paikoin jatkamme lyhyttä taukoa lukuun ottamatta läpi kesän. Muutamit ryhmät jatkavat toimintaansa vapaaehtoisten voimin myös kesätauon aikana. Lämmin kiitos teille, jotka olette lupautuneet vapaaehtoisiksi kesän ajalle!

Toukokuun helmiä oli useita. Kansainvälinen kokkiklubi Nummelassa kokosi eri kulttuuritaustoista tulevia ihmisiä yhteisen ruokapöydän ääreen. Iloinen puheensorina täytti tilan. Kukaan ei myöskään jäänyt toimeettomaksi ruokaa valmistettaessa. Kesäkuussa pääsemme taas tutustumaan uusiin makuihin ja ihmisiin. Iloinen oli tunnelma myös Ahteelafesteillä Nummelassa, vaikka ilma olikin hieman sateinen. Helmien joukkoon mahtui myös kevään retket sekä toiminnan laajeneminen Tammisaareen!

Kiitos kaikille kuluneesta keväästä! Kesäkuussa on luvassa retkiä, avoimia ovia ja kesätapahtumia eri puolilla Länsi-Uuttamaata. Kesäkuun täpät löydät ohesta.

Nautitaan auringosta, syödään paljon jäätelöä ja hymyillään kun tavataan! Ollaan myös kesällä ihmisiä toisillemme!

Kesäkuun täpät

2.6. Retki Porvooseen klo 9-16.

4.6. Inkoon olotilan retki Tammisaareen.

6.6. Siuntio päivät klo 11-14.

10.6. Avoimet ovet kulttuuripajalla klo 16-18.

11.6. Kesätapahtuma Kisussa klo 10-12.30.

12.6. Karkkilan rautapäivät klo 9-15.

17.6. Vapaaehtoisten virkistys Kulttuuripajalla klo 16-19.

25.6. Luovan kirjoittamisen ryhmä Tammisaareessa klo 13-15.

Lisätietoja

Hanna

p. 050 310 7988

hanna.parikka@emy.fi

Suvi

p. 050 310 7987

suvi.hotari@emy.fi

*Tervein
Hanna ja Suvi*



Iloinen Inkoo kesäisenä.

Puutarhan kuulumisia

Kourallinen vapaaehtoisia on jo aloittanut hommat puutarhalla. Pienellä porukalla hommat ovat alkaneet mukavasti. Alkukevät menee siivoillessa paikat kylvökuntoon ja suunnitellessa kesän projekteja. Mukana meillä on sekä uusia palstalaisia että jo aiemmilta vuosilta tuttuja kasvoja. Sää on tähän mennessä suosineet, maa sulii nopeasti ja pääsimme kylvämään siemeniä nopeasti.

Porukkaamme mahtuu vielä muutama, joten kiinnostuneiden kannattaa edelleen täyttää hakemus www.emy.fi/puutarha/ -sivuilla. Haku on auki aina juhannukseen saakka. Ohessa kuvia edellisiltä vuosilta.

**Ulla Sundström,
puutarhaohjaaja, EMY ry
ulla.sundstrom@emy.fi
p. 050 310 7980**



Emyn ryhmätoiminta

Vello

- Vello on sähköinen kalenteri, jonka kautta voit ilmoittautua mukaan Emyn ryhmiin ja muuhun toimintaan. Vellon käytössä saat apua työntekijöiltä, jos tarvitset! Emyn Vello-kalenteri löytyy osoitteesta www.vello.fi/emyry. Ilmoittautumalla Vellon kautta hyväksyt tietojesi käsittelyn.
- Lisätietoja Emyn kotisivuilta emy.fi/tietosuojaseloste.

Virtuaaliemy Discordissa

- Discordiin pääset mukaan helposti Emyn kotisivuilta, <https://emy.fi/emy-discordissa/>
- Jos et ole käyttänyt aiemmin Virtuaaliemyä, käy kirjautumassa Discordissa muutama päivää ennen ryhmää, niin ehdit saada käyttöoikeudet.

Maanantai

Talkoot. Kokkaillaan ja huolehditaan kohtaamispaikkojen siisteydestä yhdessä. Ilmoittaudu mukaan päivän talkoisiin viimeistään klo 9 mennessä.

- **Puuemyyn talkoot ma** kahdessa vuorossa: aamupäivän talkoot (klo 9.30–13) alkavat yhteisellä kokouksella, jossa sovitaan aamupäivän työtehtävät, ja mitä lounasta valmistetaan ja loppuvat yhteiseen ruokailuun. Iltaapäivän talkoot (klo 12–15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai p. 050 310 7985.
- **Meriemyn talkoot ma** klo 10–13. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Meriemyn p. 050 471 7774.

Puuemyyn ystävärühmä klo 10–11.45. Ryhmä on tarkoitettu erityisesti yksinäisille tai sosiaalisesti eristäytyneille henkilöille, jotka kaipaavat elämänsä ihmisiä ja mielekästä tekemistä. Ilmoittaudu Saarelle p. 050 312 5192.

Leivontaryhmä Valoemyssä ma klo 11–14, 15.6. asti. Leivotaan yhdessä suolaista ja makeaa (laktoositon lakto-ovo-vege). Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Saarelle p. 050 312 5192.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Shakkikerho Puuemyssä ma klo 13–15. Ryhmässä pelataan shakkia mukavassa porukassa. Voit tulla mukaan, vaikket vielä osaisi shakkia - neuvojakin on tarjolla. Tervetuloa pelaamaan! Lisätietoja Sunilta p. 050 365 5475. (Omatoimista pelailua 1.–8.6., muuten ryhmä jatkuu Sunin johdolla koko kesän.)

Keilausta Tapiolan keilahallissa ma 8.6. klo 13.50–15. Tule keilaamaan porukassa! Emy tarjoaa keilaradat ja -kengät. Ilmoittautuminen edeltävään perjantaihin mennessä: vello.fi/emyry tai Eevalle p. 050 310 7984.

Maanantaimaalarit Puuemyssä ma klo 14–16, 15.6. asti. Taideryhmä on avoin kaikille, eikä aiempaa kokemusta tarvita. Jokaisella kerralla on valmis teema, ja halutessasi voit työskennellä myös omista aiheistasi. Ryhmässä on ajoittain tekniikkaopastuksia ja taideterapeuttisia harjoituksia, joihin osallistuminen on vapaaehtoista. Saat halutessasi ohjausta ja vinkkejä. Kokoontumiset alkavat ja päättyvät yhteiseen hetkeen, ja töitä tarkastellaan yhdessä. Ohjaajana vapaaehtoinen Marjukka, taideterapeuttisten menetelmien ohjaaja. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Ohjaamotalon Olotila ma klo 15–18. Ohjaamotalon Olotilassa (Lintuvaarantie 2) voit pelailla pingistä, lautapelejä, nautiskella kahvista & teestä ja tutustua uusiin tyyppeihin! Olotilassa voit myös kysyä neuvoa Starttipisteen työntekijöiltä klo 15–16. Tuu messiin! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE AIKUISILLE 18–32 V.

Olohuone (30–45 v.) Valoemyssä ma klo 16–20. Olohuone on rento paikka, johon voi tulla oleskellemaan, tapaamaan uusia tai ihmisiä tai vanhoja tuttuja, pelaamaan lautapelejä, juttelemaan tai keksimään jotain uutta, yhdessä tai yksin. Tule mukaan! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

Nuorten aikuisten (18–32 v.) roperyhmä Discordissa ma klo 18.30–20.30. Ryhmässä pelataan tällä hetkellä Vampire: the Masqueradea kahdessa kampanjassa, joista kumpikin on täynnä. Mikäli roolipelit kiinnostavat, olethan yhteydessä Arttuun p. 050 312 5193.

NUORILLE AIKUISILLE 18–32 V.

Tiistai

Puuemyyn talkoot ti. Puuemyyn talkoot arkisin kahdessa osassa: aamupäivän talkoot (klo 9.30–13) alkavat yhteisellä kokouksella, jossa sovitaan aamupäivän työtehtävät, ja mitä lounasta valmistetaan ja loppuvat yhteiseen ruokailuun. Iltaapäivän talkoot (klo 12–15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai p. 050 310 7985.

Porinaporukka Valoemyssä ti klo 10–11.30, 9.6. asti. Porinaporukat ovat alueen ikääntyneille tarkoitettuja kohtaamispaikkoja, joissa vietetään aikaa kahvitellen, rupatellen ja ryhmän itsensä suunnitteleman ohjelman merkeissä. Tervetuloa mukaan!

Emy-chat Tukinetissä ti klo 11–12, 2.6.–25.8. Keskustelua mielen hyvinvoinnista ja arjen asioista. Keskustelu helpottaa. <https://tukinet.net/>

OCD-vertaistukiryhmä Puuemyssä ti 16.6. klo 13.15–15.15 Onko sinulla pakko-oireinen häiriö, OCD? Tule mukaan lämminhenkiseen keskusteluryhmään. Mukana vertaisohjaaja Bella. Ilmoittautuminen vello.fi/emery tai Eevalle p. 050 310 7984.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Vesiliikuntaa Leppävaaran uimahallissa ti klo 14–15.30, ei 9.6. Vesijuostaan, -jum-pataan tai uidaan yhdessä mukavassa seurassa. Jos sinulla on uimaranneke, ota se mukaan. Emy tarjoaa tarvittaessa uintimak-sun. Tapaaminen klo 14 Leppävaaran uimahallin aulassa, Veräjätienkatu 15. Vastassa vapaaehtoi-nen Helena. Ilmoittautuminen: vello.fi/emery tai Eevalle p. 050 310 7984.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Nuorten aikuisten ulkokuntosali (18–32 v.) Leppävaarassa ti klo 16–17, 2.6.–30.6. Kuntosalin kesätauolla treena-taan ulkona, tällä kertaa Leppävaaran urheilupuiston ulkosalilla, osoitteessa Kaivos-kallionpolku. Ulkosali on uimahallilta katsottuna Urheilupuiston stadionin toisella puolella, metsän kupeessa. Tiedustelut Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE AIKUISILLE 18–32 V.

Sateenkaari-ihmisten ilta Puuemyssä ti 16.6. klo 17.30–19. Kohtaamispaikka sek-suaali-, sukupuoli- ja/tai suhdevähem-mistöön kuuluville kerran kuukaudessa. Tervetuloa olemaan oma itsesi ja tutustumaan uusiin ihmisiin! Ohjaajana Ebba. Seuraavat kerrat 28.7. ja 25.8.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Keskiviikko

Talkoot. Kokkaillaan ja huolehditaan kohtaamispaikkojen siisteydestä yhdessä. Ilmoittaudu mukaan päivän talkoisiin viimeistään klo 9 mennessä.

- **Puuemyyn talkoot ke.** arkisin kahdessa vuoro-sa: aamupäivän talkoot (klo 9.30–13) alkavat yhteisellä kokouksella, jossa sovitaan aamu-päivän työtehtävät, ja mitä lounasta valmistetaan ja loppuvat yhteiseen ruokailuun. Iltapäi-vän talkoot (klo 12–15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu vello.fi/emery tai p. 050 310 7985.
- **Meriemyn talkoot ke klo 10–13.** Ilmoittaudu vello.fi/emery tai Meriemyyntä p. 050 471 7774.
- **Valoemyyn Talkoot ke klo 10–13, 17.6. asti.** klo 10–13. Ilmoittaudu vello.fi/emery tai Tiialle p. 050 310 7986.

Hyvän mielen luova ryhmä ke 3.–24.6. klo 13.15.–14.45 Puuemyssä. Tervetuloa mukaan rennolla otteella toteutettavaan luovaan ryhmään, jossa tehdään kuvia vaihtelevin tekniikoin. Ohjaajana vapaaehtoinen Katja. Ilmoittautuminen vello.fi/emery tai Virpille p. 050 310 7981.

Hyvän mielen keskusteluryhmä ke 3.6. ja 10.6. klo 14.45–16.15 Puuemyssä. Keskusteluryhmässä pysähdytään mielen hyvinvointiin ja ihmiselämän teemoihin liittyvien kysymysten äärelle. Ohjaajana työnohjaaja Joni. Ilmoittautuminen vello.fi/emery tai Virpille p. 050 310 7981. Teemat:

- 3.6. Milloin mieli kuormittuu liikaa?
- 10.6. Häpeä, syyllisyys ja lempeämpi suhde itseän

Nuorten aikuisten keskusteluryhmä Discordissa ke klo 15–17. Tuu megeen pe-lailemaan ja keskustelemaan Discordiin aina keskiviikkoisin! Pelit vaihtelevat eikä ole mikään pakko pelata vaan voi tulla vaan jutskailemaan ja kattomaan jonkun striimiä. Lisä-tietoja Artulta p. 050 312 5193 tai Discordista.

NUORILLE AIKUISILLE 18–32 V.

Ystävärühmä Unelman kammarissa ke klo 15–17. (TÄYNNÄ) Ryhmä on tarkoitettu yksinäisille tai sosiaalisesti eristäytyneille, jotka kaipaavat elämänsä ihmisiä ja mielekästä tekemistä.

Nuorten aikuisten (18–32 v.) Olotila Valoemyssä ke klo 16–20. Olotila on nuorille aikuisille tarkoitettu kohtaamispaikka, johon voi tulla mukaan hetkeksi tai koko illaksi. Olotilassa on kaikenlaista tekemistä askartelusta lautapeleihin ja taiteiluun, mutta paikalle voi tulla myös vain hengamaan, muiden kanssa tai itsekseen, hörppimään kahvia tai teetä ja ihmettelemään.

NUORILLE AIKUISILLE 18–32 V.

Äänimaljarentoutus ke 3.6. ja 10.6. klo 16.15–16.45 Puuemyssä. Kaipaako hetkeä hengähtää ja rauhoittua päivän keskellä? Äänimaljarentoutuksessa saat levähtää lempeiden soitujen äärellä ja antaa kehon sekä mielen pysähtyä hetkeksi. Et tarvitse aiempaa kokemusta – riittää, että saavut paikalle ja annat hetken kantaa. Ilmoittautuminen vello.fi/emery tai Virpille p. 050 310 7981.

Torstai

Puuemyyn talkoot to. Talkoot arkisin kahdessa osassa: aamupäivän talkoot (klo 9.30–13) alkavat yhteisellä kokouksella, jossa sovitaan aamupäivän työtehtävät, ja mitä lounasta valmistetaan ja loppuvat yhteiseen ruokailuun. Iltapäivän talkoot (klo 12–15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu vello.fi/emery tai p. 050 310 7985.

Juhannusbingo Valoemyssä to 18.6. klo 10.30–11.30. Tutustutaan, jutustellaan, herkutellaan ja pelataan bingoa. Tervetuloa mukaan!

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Emy-chat Tukinetissä to klo 11–12.30. Keskustelua mielen hyvinvoinnista ja arjen asioista. Keskustelu helpottaa. <https://tukinet.net/>

Eryn ryhmätoiminta

Toimintaryhmä Puuemysssä to klo 13.30–15. Kaikille avoin toiminnallinen ryhmä. Ryhmässä on vaihtelevaa tekemistä, ja samalla voimme tutustua toisiimme. Tiedustelut saara.arkimo@emy.fi, p. 050 312 5192.

- 4.6. Tehdään yhdessä oma tekoälybiisi
- 11.6. Lisko-vierailu ja liskovisa
- 18.6. Pride-askartelua
- 25.6. Leivontaa Pride-bileperjantaille

Sählyä Kannusillanmäen liikuntasalissa to klo 14–15, 11.6. asti. Voit ottaa mukaan oman mailan tai lainata paikan päältä. Yhteistyössä Hirviniityn kanssa. Osoite: Kannusillankatu 4. Lisätietoja Tomilta p. 040 143 4671.

Jalkapalloa Keski-Espoon tekonurmella klo 16–17.30, 24.9. asti. Pelaaminen on maksutonta ja pääasiana on hauskanpito. Kaikki kiinnostuneet taidoista riippumatta mukaan pelaamaan! Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

Nuorten aikuisten (18–32 v.) Olotila Valoemyssä to klo 16–20. Olotila on nuorille aikuisille tarkoitettu kohtaamispaikka, johon voi tulla mukaan hetkeksi tai koko illaksi. Olotilassa on kaikenlaisia tekemistä askartelusta lautapeleihin ja taiteiluun, mutta paikalle voi tulla myös vain hengaamaan, muiden kanssa tai itsekseen, hörppimään kahvia tai teetä ja ihmettelemään. Tuu messiin! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18–32 V.

Perjantai

Talkoot, ei 19.6. Kokkaillaan ja huolehditaan kohtaamispaikkojen siisteydestä yhdessä. Ilmoittaudu mukaan päivän talkoisiin viimeistään klo 9 mennessä.

- **Puuemyn talkoot pe.** arkisin kahdessa osassa: aamupäivän talkoot (klo 9.30–13) alkavat yhteisellä kokouksella, jossa sovitaan aamupäivän työtehtävät, ja mitä lounasta valmistetaan ja loppuvat yhteiseen ruokailuun. Iltapäivän talkoot (klo 12–15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai p. 050 310 7985.
- **Meriemyn talkoot pe klo 10–13.** Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Meriemyn p. 050 471 7774.

Kässäryhmä Valoemyssä pe klo 12–14, 12.6. asti. Tervetuloa rupattelemaan ja tekemään käsitöitä mukavassa porukassa! Ota oma käsityösi mukaan tai voit myös käyttää Valoemystä löytyviä tarvikkeita. Jos et keksi tekemistä, ideoidaan yhdessä. Ei ennakkoilmoittautumista. Lisätietoja Saarialta p. 050 312 5192.

Toiminnallinen suomen kielen harjoitteluryhmä Valoemyssä pe klo 13–15, 12.6. asti. Puhutaan helpoista suomea yhdessä, kivan tekemisen lomassa. Sinun ei tarvitse osata suomen kieltä, harjoitellaan yhdessä. Lisätietoja: sandra.saim@emy.fi, p. 050 310 7983.

Läksyryhmä nuorille aikuisille (18–32 v.) Valoemyssä pe klo 13–16, Neukkarissa, ei 19.6. Tule mukaan Valoemyn läksyryhmään tekemään omia kouluhommia, projekteja tai muita kodin toimistotöitä, joihin kaipaavat vertaistukea tai seuraa. Vetäjinä Aalto ja Mikael. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18–32 V.

Kävelyä Puuemystä pe klo 14–14.45, ei 19.6. Tehdään pieni kävelylenkki lähiympäristössä ja keskustellaan eri aiheista. Lähtö: Terveyskuja 2 C. Tiedustelut Saarialta p. 050 312 5192. Ei ennakkoilmoittautumista.

Kuntosali Kannusillanmäen liikuntahallissa pe klo 16–17, 12.6. asti Eryn oma kuntosalivuoro on Kannusillanmäen väestönsuojan kuntosalissa, Kannusillankatu 4. Tiedustelut Saarialta p. 050 312 5192.

Nuorten aikuisten (18–32 v.) Olotila Valoemyssä pe klo 16–20, ei 19.6. Olotila on nuorille aikuisille tarkoitettu kohtaamispaikka, johon voi tulla mukaan hetkeksi tai koko illaksi. Olotilassa on monenlaisia tekemistä askartelusta lautapeleihin ja taiteiluun, mutta paikalle voi tulla myös vain hengaamaan, muiden kanssa tai itsekseen, hörppimään kahvia tai teetä ja ihmettelemään. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18–32 V.

Sunnuntai

Tutustutaan naapurimaa Viroon-ryhmä su 14.6. klo 13–14 Puuemysssä. Tule tutustumaan ja oppimaan Viirosta! Ryhmä kokoontuu sunnuntaipäivystyksen yhteydessä. Teemana Viron kieli. Tervetuloa mukaan!

Emyläisten runoja

ELÄMÄ ON

Elämä on tässä ja nyt
ei eilen eikä huomenna
mitä leivän päällä on
ja millä autolla ajat
ei siinä ole kaikki
sanat kolahtelevat
ja lottopallot putoilevat
mahdollisuuksia ja menetyksiä
joskus kaikki onnistuu

Lassi

Kesä

Vihreät lehdet puissa,
niityillä kukkien loistoa.
On päiväperhosten aika.
Kuuntelen lintujen laulua.

Vaalea taivaanranta,
Näen auringon ruskettamia kasvoja
ja iloisia ilmeitä.
Kouluvuosi on päättynyt.
On siis kesäkuu.

Kimalaiset, kärpäset ja ampiaiset:
siivekkäiden lento
Kukkien tuoksu ja varret niin hennot.
Mettä etsivät siivekkäät ja voimakas pörinä.
ikkunan takana hetken ja poistuvat.

Aurinkoa ja kesäsadetta.
Tästä kesä voi alkaa!

Anne Karhu

Tietä kesälle

Teen uupumatta tietä kesälle,
sillä kohta perhosilla on juhlat.
Ruuhkabussi huutaa painon alla,
mutta elämä alkaa uudestaan,
kun liekki karkoittaa pahan.

Poutapilvet laulaa uutta sävelmää,
kun aurinko valaisee puutarhaa.
Aatos sielun on valaistu.
Runous uupumatta
tekee tietä kesälle.

M.B.

Kesä

Vihreät lehdet puissa,
niityillä kukkien loistoa.
On päiväperhosten aika.
Kuuntelen lintujen laulua.

Vaalea taivaanranta,
Näen auringon ruskettamia kasvoja
ja iloisia ilmeitä.
Kouluvuosi on päättynyt.
On siis kesäkuu.

Kimalaiset, kärpäset ja ampiaiset:
siivekkäiden lento
Kukkien tuoksu ja varret niin hennot.
Mettä etsivät siivekkäät ja voimakas pörinä.
ikkunan takana hetken ja poistuvat.

Aurinkoa ja kesäsadetta.
Tästä kesä voi alkaa!

Anne Karhu

Maailmassa on hymyä

Maailmassa on hymyä,
saippuakuplia taivaalla,
auringonpaistetta
siipien suojissa.

Mykät sanat, taivaankruunut,
kuulkaa kuisketta vuorilta.

Niin herkästi helisevät heinäsiikat,
musiikkia täydenkuun.

Maailmassa on hymyä
ja perhosilla on juhlat.

Andy

**Haluatko runosi, taidettasi tai muita luomuksiasi
tiedotteeseen?**

**Lähetä ne meille viimeistään
edeltävän kuun 15. päivänä!**

Yhteistyökumppaneiden toimintaa

Mielenterveyden keskusliitto

Mielenterveyden keskusliitto on valtakunnallinen järjestö, joka tukee mielenterveysongelmia kokeneita ihmisiä tarjoamalla neuvontaa, koulutusta, vertaistukea ja vaikuttamistoimintaa Suomessa. Emy on MTKL:n jäsenyhdistys.



Mielenterveyden keskusliitto

Palvelut ja tuki

MTKL tarjoaa laajan valikoiman palveluita, jotka ovat avoimia ja maksuttomia kaikille:

- Valoa-chat ja Valoa-vertaischat: nimettömät ja luottamukselliset keskustelut mielenterveysalan ammattilaisten ja vertaisten kanssa.
- Verkkokurssit ja itseopiskelumateriaalit: esimerkiksi kursseja epävakaasta persoonallisuushäiriöstä ja muista mielenterveyden haasteista.
- Vertaistuki ja ryhmätoiminta: ryhmächatit ja teemaillat tukevat kuntoutujia ja heidän läheisiään.
- Neuvonta ja ohjaus: sosiaaliturvaan, etuuksiin ja kuntoutukseen liittyvä neuvonta, sekä opas psyykkisen sairauden vaikutusten kuvaamiseen hakemuksissa.
- Koulutus ja työelämävalmennus: liitto kouluttaa vertaistukihenkilöitä, järjestää kuntoutujille suunnattuja kursseja ja tukee työ- ja koulutusvalmiuksia.

Lisätietoja toiminnasta: <https://mtkl.fi/>

MTKL kurssihakue: <https://mtkl.fi/tarvitsen-tukea/kurssit-ja-tapahtumat/>

HyTe ry

HyTe ry – verkostojärjestö

HyTe ry on Uudenmaan hyvinvointi-, sosiaali- ja terveysalan järjestöjen verkostojärjestö. HyTe auttaa ja tukee järjestöjä, jotka pitävät huolta ihmisten hyvinvoinnista ja terveydestä. Emy on HyTe:n jäsenjärjestö.

HyTe ry on Uudenmaan hyvinvointi-, sosiaali- ja terveysalan järjestöjen verkostojärjestö. Tarinamme alkoi vuonna 2004, jolloin espoolaiset järjestöt kaipasivat kipeästi toimintatiloja. Siitä lähtien olemme kasvaneet ja kehittyneet, ja tänä päivänä edistämme järjestöjen toimintaa Uudellamaalla ja valtakunnallisissa yhteistyöverkostoissa.



Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue järjestää sosiaali- ja terveystalvet, pelastustoimen palvelut sekä opiskeluhuollon psykologi- ja kuraattoripalvelut Espoon, Hangon, Inkoon, Karkkilan, Kauniaisten, Kirkkonummen, Lohjan, Raaseporin, Siuntion ja Vihdin asukkaille.

Emy tekee tiivistä yhteistyötä LUVN:in kanssa.



Raitin Pysäkki

Raitin Pysäkki Espoon Leppävaarassa on kaikille avoin kansalaiskahvio, matalan kynnyksen olotila, piipahtamispaikka, lukusali, askartelupaikka ja paljon muuta. Ystävien tapaaminen, sosiaaliset siteet ja yhdessä oleskelu tekevät päivän valoisaammaksi.

Raitin Pysäkki on avoinna arkisin klo 9–13. **Huom! Aukiolossa saattaa olla muutoksia, tarkistathan ajankohtaisen tiedon soittamalla tai kotisivuilta!**

Kahvila on avoinna päivittäin ja puuroa on tarjolla kahtena päivänä viikossa, maanantaisin ja perjantaisin. Lounas on tarjolla keskiviikkoisin klo 12.00. Ruokajakelua on kerran viikossa perjantaisin alkaen aamusta ja jatkuen niin kauan kuin jaettavaa riittää.

Käyntiosoite Konstaapelinkatu 1, Leppävaara
Postiosoite Timpurinkuja 2, 02650 Espoo
<https://rednet.punainenristi.fi/node/8307>



Kirkkonummen Seudun Mielensterveysyhdistys Kisu ry

Kirkkonummen Seudun Mielensterveysyhdistys Kisu ry on Kirkkonummen seudun suomen- ja ruotsinkielisten mielensterveyskuntoutujien oma yhdistys. Kisu ry ylläpitää kohtaamispaikka Kimiä Kirkkonummen keskustassa, Eerikintörmässä. Yhdistyksen tavoitteena on edistää ja tukea Kirkkonumme-laisten ja sen lähiseudun asukkaiden hyvinvointia, hälvittää yksinäisyyttä sekä tukea arjessa pärjäämistä tarjoamalla avointa ja vastikkeetonta toimintaa ja vertaistukea. Edistämme osallistujien osallisuutta lähiseutumme yhteisiin tapahtumiin.



Kirkkonummen Seudun
Mielensterveysyhdistys Kisu ry

Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Osallistumme kaikki taitojemme, osaamisemme ja voimiemme mukaan. Ryhmätoimintoja ovat mm. miesten-, valokuvaus-, mitä kuuluu-, kakku- ja käsityöryhmä. Maanantaisin kokoontuu toimintaryhmä vaihtelevin teemoin. Tiistaisin pyörii Masaryhmä Masalan kirkon tiloissa. Kimin käyntiosoite on Eerikintörnä 2 (kerhotila rakennuksen päädyssä), 02400 Kirkkonummi.

<https://www.kisukirkkonummi.fi/> Puh. 046 939 5190.

Kaikukortti

Kaikukortti on kortti, jolla voi hankkia maksuttomia pääsylippuja ja kurssipaikkoja Kaikukortti-verkoston kulttuurikohteisiin. Kaikukortti on henkilökohtainen eikä maksa mitään. Voit saada Kaikukortin, jos käytät asiakkaana palveluita sellaiselta sosiaali- ja terveysalan toimijalta, joka on mukana Kaikukortti-toiminnassa (Emy ry), olet tiukassa

rahatilanteessa etkä voi siitä syystä hankkia pääsylippuja tai kurssipaikkoja ja olet vähintään 16-vuotias. Taloudellisesti tiukilla elävillä Emyn toimintaan osallistuvilla ja Espoossa tai Kauniaisissa asuville Kaikukortteja myöntävät Emyn työntekijät. Sovithan oman korttisi hakemiselle ajan ottamalla ensin yhteyttä. Kaikukortin käyttämiseen tärppejä löydät: emy.fi/kaikukortti

Kaikukortteja voit kysellä kaikilta Emyn toiminnanohjaajilta ja ohjaajilta.



EMY -tiedote



Terveyskuja 2 C
02770 Espoo

