



EMY-

tiedote

**Syyskuu
2026**

Espoon 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, osallistujälähtöisyys, 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!

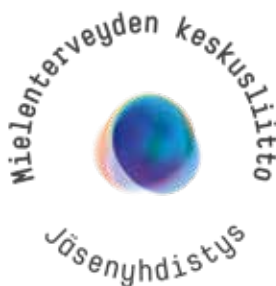
Luottamus- ja toimihenkilöt

Puheenjohtaja	Johanna Virtanen
Varapuheenjohtaja	Jyrki Myllärniemi
Toiminnanjohtaja	Kaj Järvisalo
Toiminnanohjaaja	Virpi Guttorm
Toiminnanohjaaja	Arttu Pöyhtäri
Toiminnanohjaaja	Saara Arkimo
Toiminnanohjaaja	Tiina Pajula
Toiminnanohjaaja	Hanna Parikka
Toiminnanohjaaja	Suvi Hotari
Ohjaaja	Eeva Leinonen
Ohjaaja	Tiia Hachad
Ohjaaja	Sandra Saim
Ohjaaja	Ulla Sundström

p. 050 552 1049
p. 050 310 7981
p. 050 312 5193
p. 050 312 5192
p. 050 310 7982
p. 050 310 7988
p. 050 310 7987
p. 050 310 7984
p. 050 310 7986
p. 050 310 7983
p. 050 310 7980

kaj.jarvisalo@emy.fi
virpi.guttorm@emy.fi
arttu.poyhtari@emy.fi
saara.arkimo@emy.fi
tiina.pajula@emy.fi
hanna.parikka@emy.fi
suvi.hotari@emy.fi
eeva.leinonen@emy.fi
tiia.hachad@emy.fi
sandra.saim@emy.fi
ulla.sundstrom@emy.fi

Järjestöyöntekijä Jouni Laakkonen



Syyskuun tämpit

2.9.	Retki Lohjalle Pajafestiin
3.9.	Yhteislaulua Puuemyssä
4.9.	Ryhmätyönohjausta vapaaehtoisille Puuemyssä
5.9.	Kuukausikokous ja Kaikukortti-ryhmä Meriemyssä
8.9.	Vapaaehtoisten virkistyspäivä Art Cafe Taideterassilla
9.9.	DIY-päivä Oranssilla nuorille aikuisille (18-32 v.)
11.9.	Retki Jean ja Aino Sibeliuksen kotiin Ainolaan Järvenpäähän
15.9.	Kirppiskierros Espoossa
16.9.	Retki Espoon keskuspuistoon
16.9.	Elokuva-iltapäivä Valoemyssä
17.9.	Makumatka kotimaassa Meriemyssä
18.9.	RSO yleisökenraali Elim Chan & Claire de Sévigne Musiikkitalossa
25.9.	Ryhmätyönohjausta vapaaehtoisille Puuemyssä
25.9.	Herkkuperjantai Meriemyn talkoissa
29.9.	Makumatka Kuubaan Meriemyssä

EMY-tiedote 9/2026

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: Jukka Muukkonen

Kuvitukset: Canva

Emyn kuulumisia

Kesä lienee jo ohi, vaikka säät vielä ovatkin, ainakin tätä kirjoittaessa, vielä melko lämpimät. Kesällä ei onneksi ollut ihan niin kuumaa kuin joissain Euroopan maissa, mutta lämpöä kuitenkin riitti, ja viileät yöt antoivat paremmat edellytykset myös unelle.

Syyskuussa Emyn toiminta palailee kesätauolta. Tämä tarkoittaa tuttuja, sekä ihan uusien, ryhmien alkamista, kaikkien kohtaamispaikkojen aukioloa sekä erilaisia retkiä ja tapahtumia. Tässä kuussa on myös erityisesti vapaaehtoisille tarjolla monenlaista, eli jos olet Emyssä vapaaehtoisena, tutustu tarjontaan seuraavalla sivulla.

Aivan uusia ryhmiä tällä kaudella on useita, tässä omat nostoni. Olarissa, aivan Olarin Olohuoneen naapurissa, alkaa kaiken ikäisten kuntosaliryhmä keskiviikkoisin. Puuemyssä aloittaa uusi Ystäväryhmä keskiviikkoisin ja 30-45-vuotiaiden Olohuone kokoontuu syyskuusta alkaen myös Puuemyssä perjantaisin.

Allekirjoittanut jo hieman kaipailee syksyn sateita, hämärtyviä iltoja, ruskaa ja kirpeitä säitä. Ulkoilu metsässä luonnon väriloistoa ihailemassa on tutkitusti hyväksi mielelle ja lataa akkuja.

Nähdään Emyssä!
Arttu



Ajankohtaista

Tapahtuu syyskuussa

Tervetuloa tutustumaan Emyn toimintaan pop-up-pisteille!

Matinkylän psykiatrian poliklinikalla
Puolikkotie 8, 3. krs, hissiaula OLKA-piste
Ke 16.9., 21.10. ja 18.11. klo 9–11

Leppävaaran psykiatrian poliklinikalla
Linnoitustie 7, hissiaula
Ke 16.9., 21.10. ja 18.11. klo 12.15–15.15

Jorvin psykiatrian osastoilla
Pe 4.9., 30.10. ja 27.11.
P2 klo 9–9.30
P1 klo 9.30–10
P4 klo 10–10.30

Tiedustelut virpi.guttorm@emy.fi tai
p. 050 310 7981.

Yhteislaulua Puuemyssä to 3.9. klo 13.30–15. Lauletaan yhdessä Singan säestyksellä. Ohjaajana Liza.

DIY-päivä Oranssilla ke 9.9. klo 15–20.
9.9. / KOALA x KUPLA x EMY: DIY-PÄIVÄ.
Koala-ryhmä, Kulttuuripaja kupla ja Emy järjestää yhdessä tee-se-itse työpaja-päivän ensimmäistä kertaa syyskuussa! Päivä on täynnä erilaisia työpajoja, joihin osallistumalla pääset kokeilemaan erilaista omaehtoista tekemistä: Graffityöpaja, Zine-työpaja, Korupaja, Tuunauspiste, Värityskuva-paja. Lisäksi Ilmaiskahvila ja hengailumesta jossa voit levähtää, ottaa päikkärit, vaihtaa kuulumisia tai pelata lauta- ja korttipelejä. Tapahtuma on ilmainen, kaikille avoin ja päihtetön! Lisätietoja ja ilmoittautuminen Artulta p. 050 312 5193.

**NUORILLE
AIKUISILLE
18–32 V.**

Elokuvailltapäivä Valoemyssä ke 16.9. klo 13 alkaen.
Katsottava elokuva valitaan yhdessä Elisa Viihteen valikoimasta, joten jokainen pääsee vaikuttamaan päivän ohjelmaan. Tervetuloa viettämään mukava ja rento iltapäivä elokuvan parissa! Ei ennakkoilmoittautumista. Lisätietoja Tiialta p. 050 310 7986.

Makumatkoja yhdessä kokkaillen. Tule tekemään ruokaa ja herkuttelemaan Marttojen Hanna Pikkaraisen kanssa!

• **Makumatka kotimaassa to 17.9.** klo 10–13 Meriemyssä. Satokauden kasvisruokaa. Ilmoittaudu ti 15.9. mennessä.

• **Makumatka Kuubaan ti 29.9.** klo 10–13 Meriemyssä. Saattaa sisältää lihaa ja/tai mereneläviä. Ilmoittaudu pe 25.9. mennessä. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Saarelle p. 050 312 5192. Ilmoitathan samalla ruokarajoitteesi.

Herkkuperjantai Meriemyn talkoissa pe 25.9. klo 10–13. Kuukauden viimeisenä perjantaina Meriemyn talkoissa herkutellaan: tehdään yhdessä hyvää ruokaa, syödään ja jutellaan ihan ajan kanssa. Tulkaahan valmistelemaan ja maistelemaan mukavassa porukassa! Ilmoittaudu talkoisiin vello.fi/emyry tai Eevalle p. 050 310 7984.

Retkiä syyskuussa

Retki Lohjalle Pajafestiin ke 2.9. klo 9.45–15.30.
Luvassa huippuhyviä bändejä, artisteja, makkaraa, mehua, kahvia ja muita herkkuja, yhteisötaidetta, kohtaamisia, vertsikkatupa...
Tässä tapahtumassa on mahdollista verkostoitua Sosped-säätiön kouluttamiin nuoriin vertaisohjaajiin sekä vaihtaa kokemuksia hyvistä toimintatavoista. Kokoontuminen Puuemyssä klo 9.45, lähtö klo 10 tilausbussilla. Paluulähtö Lohjalta n. klo 14, Puuemyyn n. klo 15.30.

Retki Jean ja Aino Sibeliuksen kotiin Ainolaan Järvenpäähän pe 11.9. Tapaaminen Puuemyssä klo 12, josta matkaamme junilla Ainolaan. Ainolan juna-asemalta noin 1 km kävelymatkaa museolle. Museossa on kaikille avoin opastettu kierros klo 14 (max. 25/ hlö saapumisjärjestyksessä). Lisäksi varattu klo 14.30 Emyn ryhmälle (Kaikukortti) oma opastettu kierros. Kierroksien jälkeen omakustanteiset kahvit museon kahvila Auliksessa. Kahvilassa pianokonsertti esiintyjänä Ahti Alavillamo klo 15–15.30. Vaihtoehtoisesti omatoimista museoon ja sen puutarhaan tutustumista. Takaisin Espooseen lähdemme klo 16 mennessä. Retkeläisille on varattu pienet eväät. Emy tarjoaa tarvittaessa menopaluumatkan julkisilla kulkuvälineillä Puuemyä yhteislähteille. Jos sinulla on Kaikukortti ota se mukaan. (Retkelle voi osallistua, vaikka ei olisi-kaan Kaikukorttia. Kaikukortti tarvitaan ainoastaan klo 14.30 opastetulle kierrokselle.) Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Saarelle p. 050 312 5192. Ilmoitathan samalla erityisruokavaliosi ja onko sinulla Kaikukortti.

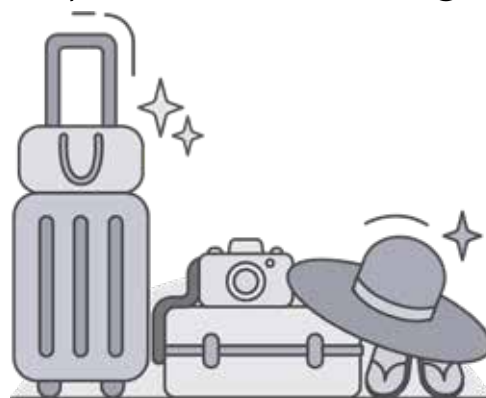
Retki (R)evolution of Steve Jobs -oopperan pääharjoitukseen ma 14.9. Tapaaminen Oopperatalon pääsisäänkäynnin aulassa klo 17.15. Osoite: Suomen Kansallisooppera, Helsinginkatu 58, Mannerheimintien puoli. Vapaaehtoinen Tuula on vastassa. Salissa on oltava klo 17.45, myöhässä ei pääse sisään. Reput ja vaatteet on jätettävä maksuttomaan narikkaan. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Kirppiskierros ti 15.9. klo 13–16. Käydään tutustumassa Finnoon kierrätyskeskukseen sekä Kauppakeskus Liilan uuteen Bella-kirppikseen. Yhteislähtö Puuemystä klo 13. Emy tarjoaa yhteislähtijöille tarvittaessa BC-lipun. Tapaaminen klo 13.20 Kierrätyskeskus Finnoossa, Luoteisrinne 1. Kävelyä Finnoosta Liilaan noin 15–20 min. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Retki Espoon keskuspuistoon ke 16.9. Lähtö Va-loemystä klo 13–15. Pakataan pienet eväät mukaan (mehu ja pulla), ja lähdetään kesäiselle kävelyretkelle Espoon keskuspuistoon. Retkellä nautitaan syksyisestä luonnosta. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Saaralle p. 050 312 5192.

RSO yleisökenraali Elim Chan & Claire de Sévigne Musiikkitalossa pe 18.9. klo 10–13. Tapaaminen klo 9.30 Musiikkitalon aulassa, Kansalaistorin pääoven sisäänkäynnin luona. Paikalle on tultava klo 9.30, myöhässä ei pääse sisään. Vastassa vapaaehtoinen Tuula. Noin klo 11.30 on 20 minuutin tauko, jonka aikana on mahdollisuus halutessaan poistua. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!



Leiri tulossa

Syysleiri Velskolan kartanolla ma 9.11.- pe 13.11. Leirille lähdetään tilausbussilla Puuemystä maanantaina 9.11. klo 9.30 ja paluu Puuemyyntiin on perjantaina 13.11. klo 12 mennessä. Leirin omavastuu-hinta on 100 €. Emy tarjoaa loput. Leirillä yövytään noin parin kolmen hengen huoneissa ja ateriat valmistaa talon keittiö. Päivisin on ohjelmaa ja ulkoilua, iltaisin saunomista ja muuta mukavaa. Hae leirille osoitteessa emy.fi/retket-leirit pe 16.10. mennessä. Voit myös täyttää hakemuksen kohtaamispaikoissa tai soittamalla Saaralle p. 050 312 5192. Kaikille mukaan hakeneille ilmoitamme valinnoista henkilökohtaisesti ti 20.10. alkaen. Lisätietoja Ullalta p. 050 3107980, ulla.sundstrom@emy.fi tai Saaralta p. 050 3125192 saara.arkimo@emy.fi.

Emyn vapaaehtoisille

Vapaaehtoisten virkistyspäivä Art Cafe Taideterassilla ti 8.9. Emy kiittää vapaaehtoisiaan! Vietetään rentouttava ja elämyksellinen päivä Art Cafe Taideterassilla, jossa nautimme herkullisen lounaan sekä jälkiruuan kahvien kera. Taideterassilla pääsemme herkuttelun lisäksi nauttimaan luonnon rauhasta, upeista maisemista ja taiteen inspiroivasta tunnelmasta. Tule mukaan virkistytymään, tapaamaan muita vapaaehtoisia ja viettämään mukavaa päivää yhdessä! Lounas kahdessa kattauksessa. 1. kattaus: Lähtö Puuemystä klo 10.45. Tapaaminen ja lounas klo 12, Art Cafe. 2. kattaus: Lähtö Puuemystä klo 11.45, tapaaminen ja lounas klo 13 Art Cafe. Osoite: Linnunlauluntie 11 A, 00530 Helsinki. Emy tarjoaa tarvittaessa matkan julkisilla kulkuvälineillä. Ilmoittautuminen pe 4.9. mennessä: vello.fi/emyry tai Saaralle p. 050 312 5192. Ilmoitathan samalla erityisruokavaliosi.



Ryhmätyönohjausta Emyn vapaaehtoisille pe 4.9., 25.9. ja 16.10. klo 15–16.30 Puuemyssä. Ryhmätyönohjaus on työskentelymuoto, jonka ytimenä on kiireetön yhteisen tehtävän äärelle pysähtyminen. Ihmisten parissa toimivien on erityisen tärkeää päästä pohtimaan ja peilaamaan omia kokemuksia ja mieltä askarruttavia asioita turvallisessa ympäristössä. Tämä pätee myös vapaaehtoistehtäviin. Yhteinen keskustelu vahvistaa itseluottamusta, tarjoaa mahdollisuuden kasvaa ja kehittyä omassa tehtävässä ja luo yhteenkuuluvuuden tunnetta. Annu Ituarte kouluttautuu työnohjaajaksi psykodynaamisella ja systeemillä viitekehyksellä Maria Akatemiassa. Hän on taustakoulutukseltaan sosionomi, jolla on työkokemusta mm. koulumaailmasta, työllisyydenhoidosta sekä päihde- ja mielen-terveystyöstä. Annun vahvuuksia työnohjaajana on levollisen ja turvallisen ilmapiirin luominen ja tilanteiden ytimen löytäminen oivaltavilla kysymyksillä. Tervetuloa työnohjaukseen! Toiveena, että voisit sitoutua kaikille kerroille. Jos sinulla on kysyttävää, voit olla yhteydessä sähköpostitse annu@kapsi.fi. Ilmoittautuminen 3.9. mennessä: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Emy mahdollistaa

Kiinnostaako vapaaehtoistyö?

- Valoemyn maalausryhmän vetäjä
- Emy-chatin vetäjä Tukinettiin
- OCD-ryhmään vetäjä
- ADHD-ryhmän vetäjä
- Ystävär ryhmään vetäjä
- Retkien vetäjä
- Talkoovastaavan pari
- Päivystäjä kohtaamispaikkaan
- Ehdota jotain uutta vapaaehtoistehtävää, joka sinua kiinnostaisi!

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

Luova tila Puuemyssä ti-pe klo 9–16.30, ellei muita varauksia ole. Luovassa tilassa voit askarrella, tehdä käsitöitä, värittää väretykuvia ja taiteilla oma-toimisesti. Kaikki materiaalit ovat käytössäsi. Tule vain ja anna luovuuden virrata! Lisäksi huoneessa on lautapelejä yhteisiin pelihetkiin. Tiedustelut Saarialta 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-to klo 9-16.30, pe klo 9-16.

Auki vapaaehtoisvoimin sunnuntaisin klo 12-16,

varmistaa kuitenkin soittamalla etukäteen.

Puuemy 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.

Auki vapaaehtoisvoimin lauantaisin klo 12-16,

varmistaa 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 klo 10-14, ke-pe klo 10-15.

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.

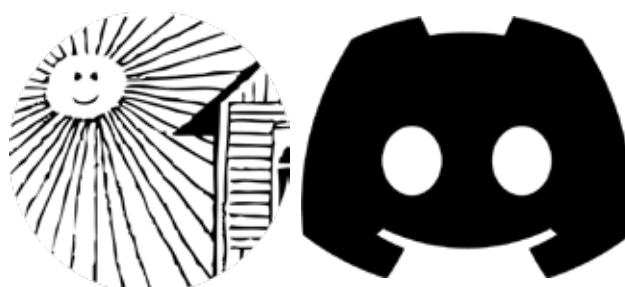


Virtuaaliemy Discordissa

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



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



*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 sohvan nurkassa. Tervetuloa!

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

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

**Olotiloissa tarjolla myös erilaisia
teemailtoja:**

- **Pe 11.9. Karaokea Olotilassa klo 17-20.** Tule esittämään suosikkikappaleesi! Karaoke-isäntänä Jukka.
- **To 17.9. Maalaillaan figuja Olotilassa klo 16-20.** Tule kokeilemaan minien maalausta Artun johdolla. Voit maalailla Valoemyn figuja tai tuo omasi mukaan.
- **Pe 18.9. PowerPoint-bileet Olotilassa klo 17-20.** Tule kertomaan omista harrastuksista, mielenkiinnon kohteista tai kuuntelemaan muita Mikaelin johdolla!
- **Ke 23.9. Korjaus- ja/tai tuunausilta Elsan kanssa klo 16-20.** Tuu messiin korjaamaan vaatteita, tekemään käsitoita ja mitä nyt ikinä!
- **Ma 28.9. Teemailta Ohjaamon Olotilassa 15-18.**

**Olotiloissa on tällä hetkellä toimivia
roolipeliryhmiä:**

- D&D -roperyhmä keskiviikkoisin parillisina viikkoina klo 17-19 Parvekkeella. Vetäjänä Turkka
- Call of Cthulhu -roperyhmä torstaisin parittomina viikkoina klo 17-19 Parvekkeella. Vetäjänä Philip.

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

Olarin Olohuone

Olarin olohuone on Olarin Talvipuutarhan yhteydessä sijaitseva yhteisöllinen tila. Olohuoneella järjestetään monipuolista avointa ohjelmaa niin sanotusti vauvasta vaariin. Yhdistykset voivat varata tilaa käyttöönsä erityisesti avoimeen toimintaan. Alueen asukkaat voivat järjestää tilassa avointa toimintaa vapaaehtoisuuden periaatteilla.

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

Yhteisöllinen iltapäivä

- Olarin olohuoneella ja talvipuutarhassa kahvia ja kohtaamisia kaiken ikäisille keskiviikkoisin klo 13-16.

Ylä-Olarin lautapelaajat

- Kokoontuvat avoimeen peli-iltaansa Olarin olohuoneelle joka keskiviikko klo 17 alkaen (saavuthan klo 17.30 mennessä). Viikonloppupelit lauantaisin klo 12 alkaen 4.7. ja 18.7.2026

Ajankohtaiset asiat löydät aina tältä sivulta [emy.fi/tilapilotti](https://www.emy.fi/tilapilotti).

Tiedustelut, ideat ja yhteydenotot:

Tiina Pajula

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

tiina.pajula@emy.fi

p. 050 310 7982



Emyn Länsituuli-hanke

Syyskuu on täällä, ja Länsituulessa arki on lähtenyt liikkeelle iloisissa merkeissä. Elokuun aikana käynnistelimme ryhmiä vähitellen kesätauon jälkeen, ja syyskuun alussa myös loput ryhmät palaavat toimintaan. On ollut mukavaa nähdä tuttuja kasvoja, toivottaa uusia osallistujia tervetulleiksi ja kuulla, millaisia ajatuksia, toiveita ja odotuksia syksyyn liittyy. Länsituulen syksyssä painottuvat yhdessä tekeminen, osallisuus, arjen hyvinvointi ja turvallinen kohtaaminen.

Elokuun lopussa juhlimme yhteistyökumppaneidemme kanssa kaksivuotiasta Länsituulta. Kaksi vuotta on pitänyt sisällään paljon kohtauksia, uusia alkuja, yhteistä opettelua ja onnistumisen hetkiä. Synttär juhla oli lämmin muistutus siitä, miten tärkeää yhteistyö on ja miten monen ihmisen panos tekee Länsituulesta Länsituulen. Syyskuussa jatkamme juhlatunnelmaa ryhmien kanssa lempeässä ja pastellisessa hengessä.

Elokuussa vietimme myös vapaaehtoisten teemakuukautta. Länsituulen upeat vapaaehtoiset jakoivat omia kokemuksiaan ja toivat näkyväksi sitä, kuinka monella tavalla vapaaehtoisuus voi rikastuttaa sekä osallistujien että vapaaehtoisten arkea. Teemakuukauden aikana useampi kiinnostui vapaaehtoisuuden mahdollisuuksista, ja vapaaehtoisten koulutukseen osallistui hieno joukko viisaita, lämminhenkisiä ja osaavia ihmisiä. Syksy tulee olemaan timanttinen, kun mukana on näin taitavia ja sydämellisiä tyyppejä.

Syyskuun teemoissa näkyvät erityisesti liikunta-ryhmien lisääntyminen sekä liikkumisen edistämisen vanhoissa tutuissa ryhmissä. Arjen voimavarojen vahvistaminen ja pienet hyvinvointia tukevat asiat ovat meillä aina toiminnan ytimessä. Syksy tarjoaa mahdollisuuksia ulkoiluun, luovuuteen ja rauhalliseen yhdessäoloon. Ehkäpä ruskan värit, pimenevät illat ja vuodenajan vaihtuminen inspiroivat myös Länsituulen taitavia taiteilijoita uusiin teoksiin.

Syyskaudella järjestämme useita asiantuntijaluentoja ympäri Länsi-Uuttamaata, joista kerromme lisää matkan varrella. Jos Länsituulen toiminta kiinnostaa niin kannattaa tsekata Emyn kotisivuilta Länsituuli, sieltä löydät kuntakohtaiset tiedot ryhmistä ja menovinkeistä.

Kaivetaan villasukat ja kynttilät esille ja nautitaan syksystä.

Ollaan ihmisiä toisillemme ja jutellaan kun nähdään.

Terkuin Hanna ja Suvi

**Lisätietoja: Hanna/ 050 310 7988
tai Suvi/ 050 310 7987**



*Länsituulen uusi maskotti Lotta Tossukainen.
Taiteilija Virpi Marttila*

Puutarhan kuulumisia

Pian on taas yksi kesä lopussa kipinä-puutarhalla.

Kausi on ollut hiukan poikkeava aikaisempiin verrattuna. Tekemisen painopiste on liukunut puutarhapainotteisesta toiminnasta kaikkeen mahdolliseen muuhun mukavaan puuhasteluun. Tämä ei ole menoa haitannut. Aiempien teemapäivien sijaan meillä olikin teemaa joka päivä. Pelailimme ulkopelejä ja askartelimme. Teimme luontoon piilotettua taidetta esimerkiksi maalaamalla pieniä kiviä. Saimme nauttia ulkoilmasta ja tekemisen meininkiä kaipaavat saivat tehdä myös puutarhahommia. Osan alueesta ehdimme valjastaa viljelykäyttöön alkukesästä ja loppualueen keskityimme pitämään siistinä. Hiukan siis erilaista puuhastelua kuin aiempina kesinä. Uusi taukopaikka ja muuteline valmistuivat jo alkukesästä ja ehdimme tehdä myös pieniä korjaus- ja maalausprojekteja. Satoakin olemme saaneet ja vielä on kokonainen syyskuu jäljellä.

Retkilläkin kävimme totuttuun tapaan joka kuukausi. Ohessa kuva suositulta mehiläistarharetkeltä, jonka teimme heinäkuussa. Elokuussa järjestimme kaksi kertaa avoimien ovien iltapäivän, jotta palstalaisten ystävät ja tututkin pääsisivät kurkkaamaan "pikku paratiisiamme" ja tutustumaan touhuihimme. Tapahtuma oli toki tarkoitettu myös muille kiinnostuneille. Elokuun lopussa osallistuimme porukalla myös Espoo-päivän Samaria picnic-tapahtumaan, jossa puutarhalla oli oma esittelypöytä. Enää olisi yksi kuukausi puutarhakautta ja viimeinen retki jäljellä. Sen jälkeen jätämme alueen talvilevölle keräämään voimia seuraavaan kesään.

**Leppoista syksyä toivotellen,
Ulla Sundström
ulla.sundstrom@emy.fi
050 3107980**



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.

- Puuemyn 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.

Puuemyn ystäväryhmä ma klo 10–11.45. Ryhmä on tarkoitettu erityisesti yksinäisille tai sosiaalisesti eristäytyneille henkilöille, jotka kaipaavat elämänsä ihmisiä ja mielekästä tekemistä. Ilmoittaudu Saaralle p. 050 312 5192.

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

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Joogaa Yhteisöotalo Espoossa ma klo 12.15–13.30. Tervetuloa joogaamaan! Varustaudu mukavilla vaatteilla ja joogamatolla. Ohjaajana vapaaehtoinen Tiina. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Englannin keskustelukerho Puuemyssä ma klo 13–14. Let's talk English! Jutellaan mukavassa porukassa englanniksi! Ohjaajana vapaaehtoinen Johanna. Ei ennakkoilmoittautumista. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

Shakkikerho Puuemyssä ma klo 13–15. Ryhmässä pelataan shakkia mukavassa porukassa. Voit tulla mukaan, vaikkeet vielä osaisi shakkia – neuvojakin on tarjolla. Tervetuloa pelaamaan! Ei ennakkoilmoittautumista. Lisätietoja Sunilta p. 050 365 5475.

Keilausta Tapiolan keilahallissa ma 14.9. klo 13.50–15. Tule keilaamaan porukassa! Emy tarjoaa keilaradat ja -kengät. Osoite: Kauppamiehentie 6. Vetäjänä Tommi. Ilmoittautuminen edeltävään perjantaihin mennessä: vello.fi/emyry tai Eevalle p. 050 310 7984. Seuraavat kerrat: 12.10., 9.11. ja 7.12.

Levyraati Valoemyssä ma 14.9. klo 14–15. Vetäjänä vapaaehtoinen Janek. Ei ennakkoilmoittautumista. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Maanantaimaalarit Puuemyssä ma klo 14–16. 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. Kokoukset 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.

Raitin Pysäkin ystäväryhmä ma klo 15–17. (TÄYNNÄ) Konstaapelinkatu 1. Ryhmä on tarkoitettu erityisesti yksinäisille tai sosiaalisesti eristäytyneille henkilöille, jotka kaipaavat elämänsä ihmisiä ja mielekästä tekemistä.

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.

Sulkapalloa Lagstadin koulussa ma klo 17–18, alkaa 7.9. Pelataan yhdessä rentoa mökkisulkista. Mukaan tarvitset sisäkengät ja mukavat liikunta-vaatteet sekä oman juomapullon. Mailan ja pallon saat tarvittaessa lainaksi. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Saaralle p. 050 312 5192.

Vesiliikuntaa Keski-Espoon uimahallissa klo 17–18.30. Vesijuostaan, -jumpataan tai uidaan yhdessä mukavassa seurassa. Jos sinulla on uimaranneke, ota se mukaan. Emy tarjoaa tarvittaessa uintimak- sun. Tapaaminen klo 17 Keski-Espoon uimahallin aulassa, Kaivomestarinniitty 2. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Tiialle p. 050 310 7986.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Nuorten aikuisten (18–32 v.) roper ryhmä Discordissa ma klo 18.30–20.30. Ryhmäs- sä pelataan tällä hetkellä Vampire: the Masqueradea kahdessa kampanjassa, joista kumpikin on täynnä. Mikäli rooli- pelit kiinnostavat, olethan yhteydessä Arttuun p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18–32 V.

Tiistai

Puuemyn talkoot ti kahdessa vuorossa: aamupäi- vän talkoot (klo 9.30–13) alkavat yhteisellä koko- uksella, jossa sovitaan aamupäivän työtehtävät, ja mitä lounasta valmistetaan ja loppuvat yhteiseen ruokailuun. Iltaapäivän talkoot (klo 12–15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitoteh- tävillä. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai p. 050 310 7985.

Porinaporukka Valoemyssä ti klo 10–11.30. Po- rinaporukat ovat alueen ikääntyneille tarkoitettuja kohtaamispaikkoja, joissa vietetään aikaa kahvitel- len, rupatellen ja ryhmän itsensä suunnittelemien ohjelman merkeissä. Tervetuloa mukaan! Ei ennakkoilmoittautumista.

Biljardia Isossa Omenassa ti klo 11–13. Espoon seurakunta tarjoaa emyläisille rauhallisen pelitilan Chapplessa. Vetä- jänä vapaaehtoinen Jani. Ilmoittautumi- nen ma klo 15 mennessä: vello.fi/emyry tai Eevalle p. 050 310 7984.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Runoryhmä Puuemyssä ti klo 13–14, alkaa 15.9. Tervetuloa runoryhmään! Ryhmässä voi kirjoittaa itse runoja tai lukea muiden tekemiä. Ohjaajina va- paaehtoiset Andy tai Lassi. Lisätietoja Eevalta p. 050 310 7984.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Peliryhmä Puuemyssä ti 1.9. klo 14.30–16.30. Tule mukaan pelailemaan erilaisia lauta- tai korttipelejä mukavassa poru- kassa. Ohjaajana Liza.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Nuorten aikuisten kuntosali (18–32 v.) Leppävaarassa ti klo 16–17, 1.9. alka- en. Tule mukaan treenaamaan hyvässä porukassa, hyvällä mielellä ja itsellesi sopivalla sykkeellä! Salilla voit kysyä neuvoa tai tehdä omaa ohjelmaasi. Osoite: Veräjätienkatu 6. Tiedustelut Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18–32 V.

Nuorten aikuisten taideryhmä (18–32 v.) Puuemy- sä ti klo 16–18 parillisina viikkoina, alkaa 15.9. Tule mukaan taiteilemaan! Piirtää voi aiheen mukaan tai sen vierestä, tai tulla muuten vaan viettämään aikaa hui- keassa seurassa! Ohjaajana Elina. Syys- kuun kerrat: 15.9. ja 24.9. Tiedustelut Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18–32 V.

Sählyä Koulumestarin koulussa ma klo 17–18, al- kaa 1.9. Mailan ja pallon saat tarvittaessa lainaksi, joten tule rohkeasti mukaan pelaamaan! Osoite: Muuralanpiha 3. Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

Sateenkaari-ihmisten ilta Puuemyssä ti 22.9. klo 17.30–19. Kohtaamispaikka sek- suaali-, sukupuoli- ja/tai suhdevähem- mistöön kuuluville kerran kuukaudessa. Tervetuloa olemaan oma itsesi ja tutus- tumaan uusiin ihmisiin! Ohjaajana Ebba. Seuraavat kerrat: 20.10. ja 17.11.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Kaksisuuntaisten vertaistukiryhmä Puuemyssä ti klo 18–19.30 parillisina viikkoina. Ryhmä kokoon- tuu luottamuksellisesti keskinäisen vertaistuen ja keskustelun äärellä. Tiedustelut Eevalta p. 050 310 7984. Syyskuun kerrat: 1.9., 15.9. ja 29.9.

Keskiviikko

Talkoot. Kokkaillaan ja huolehditaan kohtaamis- paikkojen siisteydestä yhdessä. Ilmoittaudu mu- kaan päivän talkoisiin viimeistään klo 9 mennessä.

- Puuemyn talkoot ke** kahdessa vuorossa: aamu- päivän talkoot (klo 9.30–13) alkavat yhteisellä kokouksella, jossa sovitaan aamupäivän työ- tehtävät, ja mitä lounasta valmistetaan ja lop- puvat 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 ke** klo 10–13. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Meriemyn p. 050 471 7774.
- Valoemyn Talkoot ke klo 10–13** klo 10– 13. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Tiialle p. 050 310 7986.

UUSI Puuemyn ystävär ryhmä ke klo 13–14.30. Ryh- mä on tarkoitettu erityisesti yksinäisille tai sosi- aalisesti eristäytyneille henkilöille, jotka kaipaavat elämäänsä ihmisiä ja mielekästä tekemistä. Ilmoit- taudu Saaralle p. 050 312 5192.

Emyn ryhmätoiminta

Nuorten aikuisten keskusteluryhmä

Discordissa ke klo 15–17, ei 9.9. Tuu megeen pelailemaan ja keskustelemaan Discordiin aina keskiviikkoisin! Pelit vaihtelevat eikä ole mikään pakko pelata vaan voi tulla vaan jutskailemaan ja kattomaan jonkun striimiä. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193 tai Discordista.

NUORILLE
AIKUISILLE
18–32 V.

Ystävärhmä Unelman kammarissa ke klo 15–17.

(TÄYNNÄ) Ryhmä on tarkoitettu yksinäisille tai sosiaalisesti eristäytyneille, jotka kaipaavat elämänsä ihmisiä ja mielekästä tekemistä.

Hyvän mielen ryhmä Tapiolan kirkolla ke klo

15.30–17. Keskusteluryhmässä pysähdytään elämän tärkeiden teemojen äärelle rauhallisessa ja luottamuksellisessa ilmapiirissä. Ryhmässä on tilaa kuulluksi tulemiselle, yhteydelle, lohdulle ja toivolle. Mukaan voi tulla omana itsenään ja omassa tahdissaan. Ideoidaan yhdessä seuraavan kuun aiheet. Ryhmää ohjaavat Virpi Guttorm Emystä ja diakoni Anni Rusi. Osoite: Kirkkopolku 6. Ilmoittautuminen vello.fi/emery tai Virpille p. 050 310 7981. Syyskuun teemat:

- 2.9. Sosiaaliset taidot
- 9.9. Ahdistus
- 16.9. Perusturvallisuus
- 23.9. Häpeä
- 30.9. Tunteiden säätely

Keskusteleva teehetki Puuemyssä ke klo 16–17.30 parillisina viikkoina. Keskustelemme vaihtuvista teemoista. Tervetuloa mukaan ryhmään! Ohjaajana vapaaehtoinen Merja. Ei ennakkoilmoittautumista. Syyskuun kerrat 2.9., 16.9. ja 30.9.

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 hengaamaan, muiden kanssa tai itsekseen, hörppimään kahvia tai teetä ja ihmettelemään. Keskiviikon Olotiloissa tarjolla D&D-roolipeliyryhmä Turkan johdolla parittomilla viikoilla klo 17–19.

- **Ke 23.9. Korjaus- ja/tai tuunausilta Elsan kanssa klo 16–20.** Tuu messiin korjaamaan vaatteita, tekemään käsitöitä ja mitä nyt ikinä! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193

NUORILLE
AIKUISILLE
18–32 V.

UUSI! Kuntosaliryhmä Olarin kuntosalilla ke klo 17.30–18.30, alkaa 2.9. Emyn oma kuntosalivuoro. Osoite: Yläportti 4 a-b. Ei ennakkoilmoittautumista. Tiedustelut Virpiltä 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 lopputat yhteiseen ruokailuun. Iltapäivän talkoot (klo 12–15.30) alkavat ruokailulla ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu vello.fi/emery tai p. 050 310 7985.

Aamubingo Valoemyssä to 17.9. klo

10.30–11.30. Tutustutaan, jutustellaan ja pelataan bingoa. Ei ennakkoilmoittautumista. Tervetuloa mukaan!

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

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

Musaryhmä Valoemyssä to 24.9. klo

12–13.30. Soitetaan ja lauletaan yhdessä akustisesti. Valoemyssä on kitara ja kosketinsoitin. Voit ottaa myös oman soitimen mukaasi. Ohjaajana vapaaehtoinen Janek. Ilmoittautuminen: vello.fi/emery tai Eevalle p. 050 310 7984.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Valoemyyn maalarit to klo 12.30–14.30 parittomina

viikkoina. Tule mukaan kaikille avoimeen taide-ryhmään! Jokaisella kerralla on valmis teema, ja halutessasi voit työskennellä myös omista aiheistasi. Ryhmä on muuten omatoiminen. Ei ennakkoilmoittautumista. Tiedustelut Eevalta p. 050 310 7984. Syyskuun kerrat: 10.9. ja 24.9.

Vesiliikuntaa Matinkylän uimahallissa to klo

13–14.30. Mahdollisuus vesijuoksuun, -jumpaan tai uintiin. Tai voit vaikka vain käydä saunomassa! Tapaaminen klo 13 Matinkylän uimahallin aulassa, Tynnyritie 6. Vastassa vapaaehtoiset Valpuri ja/tai Päivi. Emy tarjoaa tarvittaessa uintirannekkeen. Ilmoittautuminen: vello.fi/emery tai Saarelle p. 050 312 5192.

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

3.9. Yhteislaulua
10.9. Lautapelejä
17.9. Visailua
24.9. Yhteisötaidetta
1.10. Bingo

Meren ja taivaan välillä Meriemyssä to klo 13.30–15 parillisina viikkoina. Tervetuloa keskustelemaan kaikesta maan ja taivaan välillä Espoonlahden seurakunnan diakonin Taina Leinosen ohjauksella. Ei ennakkoilmoittautumista. Tiedustelut Eevalta p. 050 310 7984.

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

Jalkapalloa Keski-Espoon tekonurmella to 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 kaikenlaista tekemistä askartelusta lautapeleihin ja taiteiluun, mutta paikalle voi tulla myös vain hengaamaan, muiden kanssa tai itsekseen, hörppimään kahvia tai teetä ja ihmettelemään. Call of Cthulhu -roperyhmä torstaisin parillisina viikkoina klo 17–19 Parvekkeella. Vetäjänä Philip.

- To 17.9. Maalaillaan figuja Olotilassa klo 16–20.** Tule kokeilemaan minien maalausta Artun johdolla. Voit maalailla Valoemyn figuja tai tuo omasi mukaan.

Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193

Joogaa Lagstadin koulussa to klo 19–20, alkaa 3.9. Tervetuloa rentouttavaan ja rauhoittavaan iltajougaan! Pue yllesi mukavat ja joustavat vaatteet. Ota mukaan pyyhe tai ohut villi. Osoite: Espoonkatu 7. Ohjaajana vapaaehtoinen Tiina. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry.

Mieli maasta -vertaistukiryhmä masentuneille Puuemyssä to klo 17–18.30 parittomina viikkoina. Keskustelua, tukea ja selviytymiskeinojen jakamista luottamuksellisessa ilmapiirissä. Vertaisohjaajana Maaret. Tiedustelut Eevalta p. 050 310 7984. Syyskuun kerrat: 10.9. ja 24.9.

Perjantai

Talkoot. 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. 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. Lisätietoa Saartalalta p. 050 312 5192.

Bänditaitoryhmä Puuemyssä pe klo 13–14. Emyn bänditaitoryhmä kokoontuu soittamaan Emyn musiikkihuoneessa vapaaehtoisen Josefinan kanssa. Jammailua yhdessä rennolla meiningillä! Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Hyvän mielen luova ryhmä Puuemyssä pe klo 13–14.30. Ryhmässä kokeillaan värejä, kuvien tekemistä ja erilaisia materiaaleja rennolla otteella. Aiempaa kokemusta et tarvitse – tärkeintä on uteliaisuus ja halu pysähtyä hetkeksi. Tekemisen lomassa syntyy usein myös mukavia kohtaamisia, ajatusten vaihtoa ja uusia oivalluksia. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981. Syyskuun kerrat: 11.9., 18.9. ja 25.9.

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

NUORILLE
AIKUISILLE
18–32 V.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Emyn ryhmätoiminta

Läksyryhmä (18-32 v.) Valoemyssä pe klo 13-16, Neukkarissa. Tule mukaan Valoemyn läksyryhmään tekemään omia kouluhommia, projekteja tai muita kodin toimitöitä, joihin kaipaat vertaistukea tai seuraa. Ryhmään voi tulla itselle sopivaksi ajaksi, eikä myöhästyminen haittaa. Vetäjinä Aalto ja Mikael. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

OCD-vertaistukiryhmä Puuemyssä pe 18.9. klo 13.30-15. Onko sinulla pakko-oireinen häiriö, OCD? Tule mukaan lämminhenkiseen keskusteluryhmään. Mukana vertaisohjaaja Bella. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Sandralle p. 050 310 7983. Seuraava kerta 16.10.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Kävelyä Puuemyssä pe klo 14-14.45. Tehdään pieni kävelylenkki lähiympäristössä ja keskustellaan eri aiheista. Lähtö Puuemyn pihalta. Ei ennakkoilmoittautumista. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

Kuntosali Kannusillanmäen liikuntahallissa pe klo 16-17. Emyn oma kuntosalivuoro on Kannusillanmäen väestönsuojan kuntosalissa, Kannusillankatu 4. Ei ennakkoilmoittautumista. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

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

NUORILLE
AIKUISILLE
18-32 V.

- **Pe 11.9. Karaokea Olotilassa klo 17-20.** Tule esittämään suosikkikappaleesi! Karaokea-isänä Jukka.
 - **Pe 18.9. PowerPoint-bileet Olotilassa klo 17-20.** Tule kertomaan omista harrastuksista, mielenkiinnon kohteista tai kuuntelemaan muita Mikaelin johdolla!
- Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

UUSI Olohuone (30-45 v.) Puuemyssä pe 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.

Lauantai

Emyn kuukausikokous Meriemyssä la 5.9. klo 13-14. Suunnittelemme yhdistyksen toimintaa, sekä käymme läpi retkitoiveita ja aloitteita. Ideoita ja aloitteita voi esittää kohtaamispaikkojen aloite-laatikoihin tai s-postitse: aloite@emy.fi. Kuukausikokoukseen ovat kaikki tervetulleita, ei edellytä Emyn jäsenyyttä. Seuraavat kokoukset: 3.10., 31.10. ja 28.11. Tiedustelut Sandralta p. 050 310 7983.

Kaikukorttiryhmä Meriemyssä la 5.9. klo 14-15. Tutustumme kuluvan kuukauden Kaikukortti-tapahtumiin. Samalla on mahdollisuus löytää kulttuurikaveri ja sopia yhteisretkistä kulttuurikohteisiin. Seuraavat kerrat: 3.10., 31.10. ja 28.11. Tiedustelut Sandralta p. 050 310 7983.



Emyläisten runoja

Kesän tuoksu, vapaa sielu

Anna hiusten heilua tuulessa,
kesän tuoksua iholla.
Vapaa kun olet
arkielämän kahleista.

Hyppää tuulen selkään,
anna sen nostaa ylös,
kuljettaa yllä laaksojen, vuorien —
sinne, missä pilvet
hymyilevät hattaroitaan
ja uni maistuu valolta ja sokerilta.

Ja silloin kun olet täynnä voimaa,
anna sanojen soljua kielen päällä
ja kuuntele, kun ne kuiskaavat:
"Elämä on ihanaa.
Se kantaa minua —
olen arvokas."

Andy

Syyskuun tuulet

On vedet jo viilenneet,
Syksyn illat hämärtyneet, pimentyneet.

Aamulla, sateen jälkeen, on edessäni märkää as-
valttia.
Kumisaappaissa loiskuttelua ja vierellä märkää
nurmikkoa.

Syyskuun tuulet puhaltavat,
On kesästä jäänyt haikeutta.
Olen saanut sinulta kirjeen, luen ja sanon " Rakas-
tan Sinua"

Puiden lehdet "loistavat": keltaista ja punaista.
On aika ulkoilla myös sateella.
Syyskuun tuulet puhaltavat...

Anne Karhu

Ruusunpunaista kahvia

Juon kahvia
ruusunpunaiset
lasit silmilläni.
Hengitän höyryjä kevään,
sillä sielussani
asuu kerrankin minä:
höyhenenkevyt
ja viaton,
joka ei pelkää
enää peilikuvaansa.

Sävelin yhteisin
kanssa mustarastaan
olen ujo, mutta
sentään kaunis,
vaikka röyhtäisinkin
pelkoni pois
omatunnolta.
Olkoon tämä siis
ikioma karkauspäiväni.

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: sosiaalityö, 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 julkaissut syksyn kurssioppaan: <https://mtkl.fi/syksyn-kursseilla-vaalitaan-oikeutta-parempaan/>

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 kaipaivat 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 terveyspalvelut, pelastustoimen palvelut sekä opiskelu- huollon psykologi- ja kuraattoripalvelut Espoon, Hangan, 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 kansalaishahvio, matalan kynnyksen kohtaamispaikka, olotila ja paljon muuta. Ystävien tapaaminen, uusiin tutustuminen, sosiaaliset siteet, vertaistuki ja yhdessä oleskelu tekevät päivän valoisammaksi.

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

Kahvila on avoinna päivittäin ja puuroa on tarjolla maanantaisin ja perjantaisin. Lounas on tarjolla keskiviikkoisin klo 11.30. Ruokajakelua on kerran viikossa perjantaisin alkaen aamusta ja jatkuen niin kauan kuin jaettavaa riittää.

Käyntiosoite Konstaapelinkatu 1, Leppävaara

Postiosoite Timpurinkuja 2, 02650 Espoo

Puh. 09 510 2792

S-posti raitinpysakki@gmail.com tai keha-espoo@punainenristi.fi

<https://osastot.punainenristi.fi/osastot/keha-espoo-osasto/toiminta/raitin-pysakki>



Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry

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

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 Eerikintörä 2 (kerhotila rakennuksen päädyssä), 02400 Kirkkonummi.

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



Kirkkonummen Seudun
Mielenterveysyhdistys Kisu ry

Kaikukortti

Kaikukortti on kortti, jolla voi hankkia maksuttomia pääsylippuja ja kurssipaikkoja Kaikukortti-verkostojen 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 asuvilla Kaikukortteja myöntävät Emyn työntekijät. Sovithan oman korttisi hakemiselle ajan ottamalla ensin yhteyttä. Kaikukortin käyttämiseen tarpeja löydät: emy.fi/kaikukortti

Kaikukortteja voit kysellä kaikilta Emyn toiminnanohjaajilta ja ohjaajilta.



EMY -tiedote

Terveyskuja 2 C
02770 Espoo

