



EMY-

**Lokakuu
2026**

tiedote

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, 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



Lokakuun tärpit

3.10.	Emyn kuukausikokous ja Kaikukorttiryhmä Meriemyssä
6.10.	Retki Finnoon luontopolulle
8.10.	Taiji-kokeilua Puuemyssä
8.10.	Avomielin kiertävä taidenäyttely "Toivon hetki" alkaa
9.10.	Retki luonnontieteelliseen museoon
14.10.	Elokuvailtapäivä Valoemyssä
16.10.	Asunnottomien yön etkot Entressen kirjastossa
18.10.	Kirppispäivä Puuemyssä
19.10.	Retki Figaron häät -oopperan pääharjoitukseen
20.10.	Startti Emy:n vapaaehtoiseksi -koulutus Puuemyssä
27.10.	Vierailu Etappi ry:n kohtaamispaikka Tsänssissä
30.10.	Herkkuperjantai Meriemyn talkoissa ja Bileperjantai Puuemyssä
4.11.	Marrasiltamat Malmin työväentalolla

EMY-tiedote 10/2026

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

Julkaisija: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry
Y-tunnus: 0678820-6

EMY ry, Terveyskuja 2 C, 02770 Espoo
espoon-mielenterveys@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 Emy:n jäsenmaksun.

Ilmestyminen: Kuukauden alussa, 11 krt/vuosi.
Aineisto on tervetullutta! Aineisto tulee toimittaa edeltävän kuukauden puoliväliin mennessä sähköpostitse osoitteeseen tiedote@emy.fi.

Kansi: Mari Damski

Kuvitukset: Canva

Emyn kuulumisia

Valoemy:n toimiston ikkunasta näkyvät jo syksyn värit kauniisti, vaikka lämpötila onkin melkoisen korkea. Tätä kirjoittaessani ulkona satelee kevyesti, mutta aurinko paistaa. Ilma on raikas ja iltaisin siinä voi hieman jo tuntea syksyn kirpeyttä. Mitä mainioin sää liikkua luonnossa tai metsässä, vaikkapa sienestämässä tai ruskaretkellä.

Lokakuussa Emyssä on tarjolla monenlaista syksyistä tekemistä, kuten retkiä luontopoluille, Halloween-juhlia ja muuta. Myös erilaisiin kulttuuririentoihin retkeillään ahkerasti tässäkin kuussa. Emyssä on syksyllä aloittanut myös muutamia uusia opiskelijoita, joihin voit tutustua hieman tämän lehden myötä, tai mahdollisesti osa heistä onkin jo tuttuja toiminnan kautta.

Ensi kuussa on tulossa Emy:n sääntömääräinen syyskokous, jonka kutsu löytyy tästä lehdestä, seuraavalta aukeamalta. Kokous järjestetään Valoemyssä, tulethan mukaan!

Nähdään Emyssä!

Arttu



Ajankohtaista

Syyskokouskutsu

**Eryn sääntömääräinen syyskokous la 7.11.2026
klo 13–14 Valoemyssä, Kuunkehrä 2 A 2.krs.
Kahvitarjoilu, tervetuloa!**

Tapahtuu lokakuussa

**Tervetuloa tutustumaan Eryn toimintaan
pop-up-pisteille!**

Matinkylän psykiatrian poliklinikalla

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

Leppävaaran psykiatrian poliklinikalla

Linnoitustie 7, hissiaula
Ke 21.10. ja 18.11. klo 12.15–15.15

Jorvin psykiatrian osastoilla

Pe 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.

Avomieliin kiertävä taidenäyttely ”Toivon hetki”

1.10. alkaen Hyvä Koti ry. Osoite: Kamreerintie 7, Espoon keskus. Näyttelyssä mukana Etappi ry, Vantaan Mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry, Hyvä Koti ry, Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry, Tukiyhdistys Karvinen ry. Näyttelyssä on nähtävillä teoksia taiteilijoilta näistä yhdistyksistä. Näyttely on kiertävä, ja teokset ovat nähtävillä yhdistyksien näyttelypaikoissa seuraavasti: Hyvä Koti ry:n kohtaamispaikka Espoon keskuksessa lokakuu, Emy ry Jorvin terassi kahvio marraskuu ja Olarin olohuone joulukuu, Karvinen ry Malmi talo tammi tai helmikuu (Malmi talon näyttely ja ajankohta varmistuu syksyllä 2026). Lisätietoa Saarelta p. 050 312 5192

Lempeitä askeleita korttien avulla kohti omia voimavaroja ja hyvinvointia Puuemyssä ke

klo 14.30–16, alkaa 7.10. Kaipaanko hetken pysähtymistä, uusia oivalluksia tai mahdollisuutta tutkia omia voimavarojasi? Lempeitä askeleita on neljän kerran ryhmä, jossa hyödynnetään erilaisia kortteja keskustelun ja oman pohdinnan tukena.

Tapaamisissa tutustumme muun muassa: omiin vahvuuksiin ja voimavaroihin, tunteiden tunnistamiseen ja itsemyötätuntoon, pieniin arjen askeliin ja itselle tärkeisiin asioihin, toivoon ja tulevaisuuden mahdollisuuksiin

Aikaisempaa kokemusta korttityöskentelystä ei tarvita. Mukaan voi tulla juuri sellaisena kuin on. Ohjaajana: Leena, lähihoitajaopiskelija Tervetuloa mukaan pysähtymään, pohtimaan ja löytämään omia pieniä lempeitä askeleita eteenpäin.

Tervetuloa kokeilemaan taijita Puuemyssä to 8.10. klo 13.30. Taiji on rauhallinen ja lempeä liikuntamuoto, jossa yhdistyvät hitaat liikkeet, tasapaino, hengitys ja keskittyminen. Harjoittelu tukee kehon liikkuvuutta, rentoutumista ja mielen rauhoittumista. Torstain toimintaryhmässä kokeillaan helpoja, matalan kynnyksen taijiharjoituksia. Hyvällä säällä olemme ulkona ruohokentällä, sateella Puuemyyn yläkerrassa. Ei ennakkoilmoittautumista. Tiedustelut p. 050 310 7981.

Elokuvailtapäivä Valoemyssä ke 14.10. 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. Seuraavat kerrat: 11.11. ja 9.12.

Askartelupaja Valoemyssä to parillisina viikkoina klo 12.30–14.30. Tervetuloa askartelemaan ja viettämään mukavaa aikaa yhdessä! Ilmoittaudu: vello.fi/emyry tai Saarelle p. 050 312 5192.

- **15.10. Heijastinaskartelua.** Tehdään yhdessä persoonallisia heijastimia syksyn pimeisiin iltoihin.
- **29.10. Halloween-askartelua.** Hauskaa Halloween-teemaista askartelua.

Asunnottomien yön etkot Entressen kirjastossa

16.10. klo 13–17. Vaate- ja neulejakelu, tarjolla kahvia. Mukana Espoon mielenterveysyhdistys Emy, Espoon tuomiokirkkoseurakunta, Entressen kirjasto, Espoo-Info sekä Manna-Apu. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

Kirppispäivä Puuemyssä su 18.10. klo 12–15.30. Tule mukaan Eryn kirppispäivään! Voit tulla myymään omia vaatteitasi ja tavaroitasi tai tekemään löytöjä. Ilmoittaudu myyntipaikalle pe 16.10. mennessä vello.fi/emyry tai Sandralle p. 050 310 7983.

Vierailu Etappi ry:n kohtaamispaikka Tsänssiin ti

27.10. klo 13.30. Yhteislähtö Puuemystä klo 12.15.

Emy tarjoaa matkaliput julkisissa tarvittaessa. Osoite: Hämeentie 13 A, Helsinki. Ohjelmassa Tsänssiin tutustumista, kahvittelua ja yhdessä pelailua. Pelinä Nintendo Switch Sports Resorts. Tervetuloa! Ilmoittaudu: vello.fi/emyry tai Saarelle p. 050 312 5192.

Herkkuperjantai Meriemyn talkoissa pe 30.10.

klo 10–13. Kuukauden viimeisenä perjantaina Meriemyn talkoissa herkutellaan: tehdään yhdessä hyvää ruokaa, syödään ja jutellaan ihan ajan kanssa. Tulkaahan valmistelevaan ja maistelemaan mukavassa porukassa! Ilmoittaudu talkoisiin vello.fi/emyry tai Eevalle p. 050 310 7984. Seuraava kerta: 27.11.

Halloween-Bileperjantai Puuemyssä pe 30.10.

klo 13–15. Nyt nauttimaan musiikista, hyvästä seurasta ja pienistä herkuista. Jälleen on halloweenin aika – halutessasi voit pukeutua teeman mukaisesti. Tervetuloa mukaan! Lisätietoja voi kysellä Tiialta p. 050 310 7986.

Olotilan Halloween-juhlat Valoemyssä (18–32 v.) 30.10. klo 16–24.

Olotilassa taas Halloween-kemut, tarjolla kaikenlaista kammottavaa tekemistä, lautapeleistä leikkeihin, ja tietenkin jotain pelottavaa snäksiä ja hyviä tyypejä! Halutessasi voit pukeutua Halloween-asuun! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

**NUORILLE
AIKUISILLE
18–32 V.**

Retkiä lokakuussa

Retki Finnnoon luontopolulle ti 6.10. klo 13. Lähte mukaan yhteiselle retkelle Finnnoon luontopolulle! Kävelemme luonnossa, nautimme syksyisestä maisemasta ja bongailimme lintuja yhdessä. Yhteinen tapaaminen ja lähtö Puuemystä klo 13. Ilmoittautuminen viimeistään ma 5.10. vello.fi/emyry tai soittamalla Tiinalle p. 050 310 7982. Emy tarjoaa ennakkoon ilmoittautuneille pienet eväät (kerrothan mahdollisesta erityisruokavaliostasi). Retken ohjaa opiskelija Ala. Ota mukaan: säänmukaiset vaatteet, hyvät kengät ja oma vesipullo. Palaamme Puuemyyn vähän ennen klo 16.

Kaikukortti-teatteriretkiä. Tapaaminen Espoon teatterin aulassa puoli tuntia ennen esitystä, Revontulentie 8. Kaikukortilla maksuton. Ilmoittautumiset: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981, ilmoita samalla voimassa olevan Kaikukorttisi numero.

- **Järjen hedelmät ke 7.10. klo 18.30.** Ilmoittaudu viimeistään to 1.10.
- **Meduusan huone la 10.10. klo 14.00.** Ilmoittaudu viimeistään pe 2.10.
- **Rakastavaisten kuoro ke 9.12. klo 18.30.** Ilmoittaudu viimeistään ma 9.11.

Retki luonnontieteelliseen museoon pe 9.10. Lähte mukaan kiehtovalle retkelle Helsingin Luonnontieteelliseen museoon! Museossa pääsemme tutustumaan Suomen ja maailman luontoon, eläimiin sekä elämän historiaan aina dinosaurusten ajoista nykypäivään. **Yhteislähtö Valoemystä klo 13.** Emy tarjoaa tarvittaessa yhteislähtijöille meno- ja paluumatkan liput julkisilla kulkuvälineillä. Tapaaminen museolla klo 14. Osoite: Pohjoinen Rautatiekatu 13, Helsinki. Ilmoittaudu: vello.fi/emyry tai Saarelle p. 050 312 5192.

Retki Figaron häät -opperan pääharjoitukseen ma 19.10. Tapaaminen Oopperatalon pääsisäinkäynnin 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. Kesto noin 3 h 20 min, sisältää väliajan. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981. Etusijalla uudet oopperaan osallistujat!

Kiekko-Espoo vs TPS ke 28.10. klo 18.30. Tervetuloa seuraamaan Kiekko-Espoon ja TPS:n runkosarjaottelua! Paikka: Espoo Metro Areena, Urheilupuistontie 3, Tapiolan urheilupuisto. Huom! Paikat yläkatsomossa. Kiekko-Espoo tarjoaa emyläisille liput! (Lippuja rajoitetusti.) Ilmoittautuminen ma 26.10. mennessä: vello.fi/emyry tai Tiialle p. 050 310 7986.

Leiri tulossa

Syysleiri Velskolan kartanolla ma 9.11.- pe 13.11.

Leirille lähdetään tilausbussilla Puuemystä maanantaina 9.11. klo 9.30 ja paluu Puuemyyn 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 Saarelle p. 050 312 5192. Kaikille mukaan hakeneille ilmoitamme valinnoista henkilökohtaisesti ti 20.10. alkaen. Lisätietoja Ullalta p. 050 3107980, ulla.sundstrom@emy.fi tai Saarelta p. 050 3125192 saara.arkimo@emy.fi.

Tulossa marraskuussa

Marrasiltamat ke 4.11. klo 17–21. Avomielin-yhdistysten yhteiset iltamat Malmin työväentalolla, Takaniitynkuja 9, Helsinki. Tänä vuonna teemana naamiaiset, johon halutessaan saa osallistua. Paras puku palkitaan, jos haluat osallistua kilpailuun. Ohjelmassa mm. herkullista ruokaa, kahvit sekä livemusiikkia ja tanssia. Lisäksi bingo ja karaoke. Ovet aukeavat Malmin työväentalolla klo 17. Yhteislähtö Puuemystä klo 15.45 vapaaehtoisen Anna-Marian johdolla. Emy tarjoaa menomatkan yhteislähtijöille. Pääsylipun voi ostaa 4 € hintaan Puuemytä. Tiedustelut Tiialta p. 050 310 7986. Tervetuloa nauttimaan tunnelmasta ja mukavasta yhdessäolosta!

Ajankohtaista

Makumatka Peruun pe 6.11. klo 10–13 Valoemyssä.

Tule kokkaamaan ja herkuttelemaan Marttojen Hanna Pikkaraisen kanssa! Tutustutaan perulaisiin makuihin ja nautitaan hyvästä seurasta. Huom! saattaa sisältää lihaa ja/tai mereneläviä. Ilmoittautuminen ke 4.11. mennessä: vello.fi/emyry tai Saarelle p. 050 312 5192. Ilmoitathan samalla ruokarajoitteesi.

Retki Kiasmaan pe 6.11. klo 15. Lähde mukaan viettämään iltapäivää nykytaiteen parissa! Yhteislähtö Puuemystä klo 15. Voit tulla myös suoraan Kiasmaan, Mannerheiminaukio 2. Tapaaminen aulassa klo 16. Maksuton sisäänpääsy. Emy tarjoaa yhteislähtijöille tarvittaessa meno-paluulipun. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981.

Avomielin Bilisturnaus to 12.11. Kivenlahdessa.

Tervetuloa mukaan jokavuotiseen bilisturnaukseen! Joukkueeseen mahtuu 4 kilpailijaa ja lisäksi mukaan voi tulla 3 kannustajaa. Bilisturnaus alkaa lounaalla Meriemyssä klo 11 ja klo 12 siirrymme Bar Brodeen, jossa turnaus käydään. Tämän jälkeen pullakahvit Meriemyssä. Ilmoittautuminen pe 30.10. mennessä: vello.fi/emyry. Ilmoitathan samalla mahdolliset ruoka-allergiat. Lisätietoa saat Eeva Leinoselta p. 050 310 7984 tai Tiia Hachadilta p. 050 310 7986.

Emy mahdollistaa

Kiinnostaako vapaaehtoistyö?

- 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.

Startti Emy:n vapaaehtoiseksi Puuemyssä ti 20.10.

klo 16–17.30. Kiinnostaako sinua vapaaehtoisena toimiminen, muttet tiedä mistä aloittaa? Tule Emy:n vapaaehtoisetutukseen! Osoite: Terveystie 2 C, Espoon keskus. Ilmoittautuminen ma 19.10. mennessä: vello.fi/emyry tai Saarelle p. 050 312 5192.

Luova tila Puuemyssä ti-pe klo 9–16.30, ellei muita varauksia ole. Pe avoinna vain 16.

Luovassa tilassa voit askarrella, tehdä käsitöitä, värittää värituskuvia ja taiteilla omatoimisesti. Kaikki materiaalit ovat käytössäsi. Tule vain ja anna luovuuden virrata! Lisäksi huoneessa on lautapelejä yhteisiin pelihetkiin. Tiedustelut Saarelta p. 050 312 5192.

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.

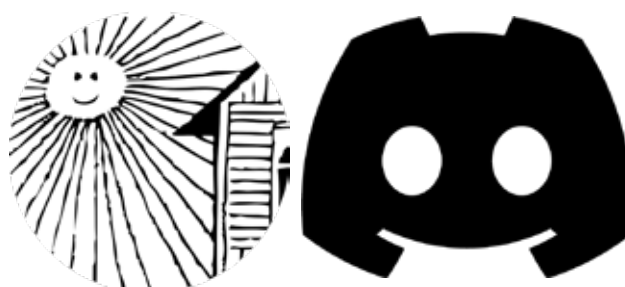


Virtuaaliemy Discordissa

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



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

*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 2.10. klo 16-20 Pullapäivän etkot Elinan johdolla.**
- **Ke 7.10. klo 18-20 Musatyöpaja Ronin vetämänä.**
- **Ke 14.10. klo 17-20 Monopoli-illamat Kain kanssa.**
- **To 15.10. klo 16-20 Pienoismalliaskartelua & maalausta Artun mukana.**
- **Ke 21.10. klo 16-20 Korjaus- ja tuunausilta Elsan toimesta.**
- **To 22.10. klo 17-20 Switch-pelejä Kain messissä.**
- **Pe 23.10. klo 16-20 Kässäilta Pyn kera.**
- **Ma 26.10. Halloween-teemailta Ohjaamon Olotilassa 15-18.**
- **To 29.10. klo 16-20 Leivotaan Halloweeniin Elinan ohjeistuksessa.**
- **Pe 30.10. klo 16-24 Olotilan Halloween-kemut!**

Olotiloissa on tällä hetkellä toimivia roolipeliryhmiä:

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

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).

Lisäksi

- Kaikille avoin kielikahvila, jossa puhutaan helppoa suomea maanantaisin klo 14-15
- Liikutaan yhdessä, kaikille avoin kuntopiiri tiistaisin klo 18.30-19.30
- Kaikille avoin kässäkerho torstaisin klo 18-20, oma käsityö mukaan.
- Lempeää joogaa perjantaisin klo 17-18, oma joogamatto mukaan.
- Avoin mindfulnessstunti perjantaisin klo 18-19

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

Ihana lokakuu on täällä. Nyt pääsee viimeistään vetämään villasukat jalkaan ja nauttimaan kynttilän valosta ja kurpitsoista. Onko mitään tunnelmallisempaa kuin sateinen, pimenevä ilta ja syksyn värjäämät lehdet, kun on itse sisällä nauttimassa kuumaa teetä sohvalla nurkassa? Täällä kirjoittelee selkeästi yksi, joka nauttii vuodenaikojen vaihtumisesta.

Syyskuussa länsituulella ulkoiltiin, treenattiin sekä valmisteltiin lokakuussa pidettävää Tytyrin kaivoksen taidenäyttelyä. Meitä ilahduttaa kovasti länsituulilaisten innostus liikuntaan ja taiteeseen. Yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen on tietenkin aina kaiken keskiössä ja siitä kiitos kuuluu kaikille mukana olijoille.

Saimme keväällä avustuksen Microsoftilta yhdessä Vihdin maahanmuuttopalveluiden kanssa. Avustuksella on tarkoitus järjestää viisi Vihti International Friending -tilaisuutta vuoden aikana. Järjestämme ensimmäisen tilaisuuksista 7.10. Luvassa on tutustumista, hyviä keskusteluja ja rentoa yhdessäoloa. Illan aikana tulemme varmasti oppimaan uutta erilaisista kulttuureista.

Lokakuun tärpit:

- **7.10. Vihti International Friending -tilaisuus Nummelassa**
- **8.10. Soskun ja Länsituulen pop up Karkkilassa**
- **9.10. Juhlistetaan Pelkotila-projektin näyttelyn alkua Tytyrin kaivoksessa**
- **14.10. Inkoossa Byakaffe ja keskustelutilaisuus mielen hyvinvoinnista**
- **14.10. Cooking club Nummelassa**
- **27.10. Lohjalla luento aiheella: Arjen resilienssi ja voimavarojen vahvistaminen**
- **29.10. Tammisaarella luova ryhmä**

Syksy jatkuu luonnon ja liikkumisen teemalla. Viisaat keskustelut ja mieltä lämmittävät vertaisuuksien hetket ovat meidän toiminnassa vakiona. Jos Länsituuli ei ole sinulle vielä tuttu niin Emyn kotisivuilta kohdasta "Länsituuli" löytyy kuntakohtaisesti tiedot kaikista ryhmistä. Voit myös aina soittaa meille: Hanna 050 310 7988 tai Suvi 050 310 7987. Voit myös lähestyä meitä sähköpostitse lansituuli@emy.fi.

Syysterkuin Hanna ja Suvi

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



Puutarhan kuulumisia

Kaukalahden Kipinä-puutarhan vapaaehtoiset ovat päättäneet aherruksensa ja paikka alkaa vaipua talviunille. Allekirjoittanut kiittää lämpimästi osallistujia tämän vuotisesta panostuksesta ja jää odottamaan uutta kevättä. Paljon jäi taas mukavia muistoja, joiden avulla selvitä pitkästä talvesta. Ohessa valokuvia hyvistä hetkistä koko kesän ajalta.

**Leppoisaa talviaikaa 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/tietosuoja seloste.

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, ei 12.10. 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 12.10. 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: 9.11. ja 7.12.

Levyraati Valoemyssä ma 12.10. 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. 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! 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.

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

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

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Tiistai

Puuemyn talkoot ti 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.

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

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

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

Peliryhmä Puuemyssä ti klo 14–16. Tule mukaan pelailemaan erilaisia lauta- tai korttipelejä mukavassa porukassa. Ei ennakkoilmoittautumista. Ohjaajana Janne.

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

Nuorten aikuisten taideryhmä (18–32 v.) Puuemyssä ti klo 16–18 parillisina viikkoina. Tule mukaan taiteilemaan! Piirtää voi aiheen mukaan tai sen vierestä, tai tulla muuten vaan viettämään aikaa huikeassa seurassa! Ohjaajana Elina. Lokakuun kerrat: 13.10. ja 27.10. Tiedustelut Artulta p. 050 312 5193.

Sählyä Koulumestarin koulussa ti klo 17–18. 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 20.10. klo 17.30–19. Kohtaamispaikka seksuaali-, sukupuoli- ja/tai suhdevähemmistöön kuuluville kerran kuukaudessa. Tervetuloa olemaan oma itsesi ja tutustumaan uusiin ihmisiin! Ei ennakkoilmoittautumista. Ohjaajana Ebba. Seuraava kerta 17.11.

KUUKAUSI-KOKOUKSEN TOIVE!

Kaksisuuntaisten vertaistukiryhmä Puuemyssä ti klo 18–19.30 parillisina viikkoina. Ryhmä kokoontuu luottamuksellisesti keskinäisen vertaistuen ja keskustelun äärellä. Ei ennakkoilmoittautumista. Tiedustelut Eevalta p. 050 310 7984. Lokakuun kerrat: 13.10. ja 27.10.

Keskiviikko

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

- Puuemyn talkoot ke** 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 ke** klo 10–13. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Meriemyyn p. 050 471 7774.
- Valoemyn Talkoot ke klo 10–13** klo 10–13. Ilmoittaudu vello.fi/emyry tai Tiialle p. 050 310 7986.

Puuemyn ystävärühmä ke klo 13–14.30. Ryhmä on tarkoitettu erityisesti yksinäisille tai sosiaalisesti eristäytyneille henkilöille, jotka kaipaavat elämänsä ihmisiä ja mielekästä tekemistä. Ilmoittaudu Saaralle p. 050 312 5192.

Lempeitä askeleita korttien avulla kohti omia voimavaroja ja hyvinvointia Puuemyssä ke klo 14.30–16, alkaa 7.10. Kaipaanko hetken pysähtymistä, uusia oivalluksia tai mahdollisuutta tutkia omia voimavarojasi? Lempeitä askeleita on neljän kerran ryhmä, jossa hyödynnetään erilaisia kortteja keskustelun ja oman pohdinnan tukena. Tapaamisissa tutustumme muun muassa: omiin vahvuuksiin ja voimavaroihin, tunteiden tunnistamiseen ja itsemyötätuntoon, pieniin arjen askeliin ja itselle tärkeisiin asioihin, toivoon ja tulevaisuuden mahdollisuuksiin Aikaisempaa kokemusta korttityöskentelystä ei tarvita. Mukaan voi tulla juuri sellaisena kuin on. Ohjaajana: Leena, lähihoitajaopiskelija

Nuorten aikuisten keskusteluryhmä Discordissa ke klo 15–17. Tuu megeen pelailemaan ja keskustelemaan Discordiin aina keskiviikkoisin! Ei ole pakko pelata vaan voi tulla vaan jutkailemaan.

NUORILLE AIKUISILLE 18–32 V.

13 Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193 tai Discordista.

Emyn ryhmätoiminta

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 mille kerralle vain. Ideoidaan yhdessä seuraavan kuun aiheet. Ryhmää ohjaavat Virpi Guttorm Emystä ja diakoni Anni Rusi. Osoite: Kirkkopolku 6. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981. Lokakuun teemat:

7.10. Itsemyötätunto

14.10. Kiintymyssuhteet

21.10. Yksinäisyys

28.10. Voimavarat

Keskusteleva teehteki Puuemyssä ke klo 16–17.30

parillisina viikkoina. Keskustelemme vaihtuvista teemoista. Tervetuloa mukaan ryhmään! Ohjaajana vapaaehtoinen Merja. Ei ennakkoilmoittautumista. Lokakuun kerrat 7.10., 14.10., 21.10. ja 28.10.

Nuorten aikuisten (18–32 v.) Olotila Valoemyssä ke klo 16–20.

Olotila on nuorille aikuisille tarkoitettu kohtaamispaikka. Olotilassa on kaikenlaista tekemistä askartelusta lautapeleihin ja taiteiluun, mutta paikalle voi tulla myös vain hengaamaan, muiden kanssa tai itsekseen ihmettelemään. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18–32 V.

Futsalia Storängens koulussa ke klo 17–18, alkaa

7.10. Futsal, myös salijalkapallo tai salifutis, on jalkapalloa muistuttava palloilulaji, jota pelataan pienemmällä kentällä urheiluhallissa. Osoite: Rehstorinkuja 4. Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

Kuntosali Olarin kuntosalilla ke klo 17.30–18.30.

Emyn oma kuntosalivuoro. Osoite: Yläportti 4 a-b. Ei ennakkoilmoittautumista. Tiedustelut Artulta p. 050 312 5193.

Torstai

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

Aamubingo Valoemyssä to 15.10. klo

10.30–11.30. Tutustutaan, jutustellaan ja pelataan bingoa. Ei ennakkoilmoittautumista. Tervetuloa mukaan! Seuraava kerta 19.11.

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 22.10. klo

12–13.30. Soitetaan ja lauletaan yhdessä akustisesti. Valoemyssä on kitara ja kosketinsoitin. Voit ottaa myös oman soittimen mukaasi. Ohjaajana vapaaehtoinen Janek. Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Eevalle p. 050 310 7984. Seuraava kerta 19.11.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

Valoemyn maalarit to klo 12.00–14.30 parittomina viikkoina.

Tule mukaan kaikille avoimeen taide-ryhmään! Jokaisella kerralla on valmis teema, ja halutessasi voit työskennellä myös omista aiheistä. Ryhmä on muuten omatoiminen. Ei ennakkoilmoittautumista. Tiedustelut Eevalta p. 050 310 7984. Lokakuun kerrat: 8.10. ja 22.10.

Askartelupaja Valoemyssä to parillisina viikkoina

klo 12.30–14.30. Tervetuloa askartelemaan ja viettämään mukavaa aikaa yhdessä! Ilmoittaudu: vello.fi/emyry tai Saarelle p. 050 312 5192.

- **15.10. Heijastinaskartelua.** Tehdään yhdessä persoonallisia heijastimia syksyn pimeisiin iltoihin.
- **29.10. Halloween-askartelua.** Hauskaa Halloween-teemaista askartelua.

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/emyry tai Saarelle p. 050 312 5192.

Toimintaryhmä Puuemyssä to klo 13.30–15.

Kaikkille avoin toiminnallinen ryhmä. Ryhmässä on vaihtelevaa tekemistä, ja samalla voimme tutustua toisiimme. Ei ennakkoilmoittautumista. Tiedustelut saara.arkimo@emy.fi, p. 050 312 5192.

- 1.10. Bingo
- 8.10. Taiji
- 15.10. Kivien maalausta
- 22.10. Syysretki
- 29.10. Luovaa kirjoittamista
- 5.11. Yhteislaulua

Meren ja taivaan välillä Meriemyssä to klo 13.30–15 parillisina viikkoina. Tervetuloa keskustelemaan kaikesta maan ja taivaan välillä Espoonlahden seurakunnan diakonien Taina Leinosen tai Liisa Pohjosen ohjauksella. Ei ennakkoilmoittautumista. Tiedustelut Eevalta p. 050 310 7984. Lokakuun kerrat: 1.10., 15.10. ja 29.10.

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

Nuorten aikuisten (18–32 v.) Olotila Valoemyssä to klo 16–20. Olotila on nuorille aikuisille tarkoitettu kohtaamispaikka. Olotilassa on kaikenlaista tekemistä askartelusta lautapeleihin ja taiteiluun, mutta paikalle voi tulla myös vain hengaamaan, muiden kanssa tai itsekseen ihmettelemään. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18–32 V.

Mieli maasta -vertaistukiryhmä masentuneille Puuemyssä to klo 17–18.30 parittomina viikkoina. Keskustelua, tukea ja selviytymiskeinojen jakamista luottamuksellisessa ilmapiirissä. Vertaisohjaajana Maaret. Ei ennakkoilmoittautumista. Tiedustelut Eevalta p. 050 310 7984. Lokakuun kerrat: 8.10. ja 22.10.

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

Perjantai

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

- **Puuemyn talkoot pe.** arkinen 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. Lisätietoja Saartalalta p. 050 312 5192.

Bänditaitoryhmä Puuemyssä pe klo 13–14. Emyn bänditaitoryhmä kokoontuu soittamaan Emyn musiikkihuoneessa vapaaehtoisen Josefinan ja/tai Juhan 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.

KUUKAUSI-
KOKOUKSEN
TOIVE!

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

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

NUORILLE
AIKUISILLE
18–32 V.

OCD-vertaistukiryhmä Puuemyssä pe 9.10. klo 13.30–15. Onko sinulla pakko-oireinen häiriö, OCD? Tule mukaan lämminkiseen keskusteluryhmään. Mukana vertaisohjaaja Bella. Ilmoittautuminen vello.fi/emyry tai Sandralle p. 050 310 7983.

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. Olotilassa on kaikenlaista tekemistä askartelusta lautapeleihin ja taiteiluun, mutta paikalle voi tulla myös vain hengaamaan, muiden kanssa tai itsekseen ihmettelemään. Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

NUORILLE
AIKUISILLE
18–32 V.

UUSI Olohuone (30–45 v.) Puuemyssä pe klo 16–20. Olohuone on rento paikka, johon voi tulla oleskelemaan, tapaamaan uusia ihmisiä tai vanhoja tuttuja, pelaamaan lautapelejä, juttelemaan tai keksimään jotain uutta, yhdessä tai yksin. Tule 15 mukaan! Lisätietoja Artulta p. 050 312 5193.

Emyn ryhmätoiminta

Lauantai

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

Kaikukorttiryhmä Meriemyssä la 3.10. klo 14–15. Tutustumme kuluvaan kuukauteen Kaikukortti-tapahtumiin. Samalla on mahdollisuus löytää kulttuurikaveri ja sopia yhteisretkistä kulttuurikoh-teisiin. Seuraavat kerrat: 31.10. ja 28.11. Tiedustelut Sandraalta p. 050 310 7983.

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

Emyläisten runoja

Lokakuu

Sumu leijailee järven yllä,
Vettä: kosteaa ja viileää iholla.
On aika soittaa syksyn säveliä, haikaaa melodias.

Maa valmistautuu lepäämään yli talven.
Puiden lehdet tippuvat maahan.

Olen metsälenkillä, koirani haukahtaa.
Vaaleat, vaalehtavan harmaat harsot,
höyryt leijailevat.
Olen katsomassa muuttolintujen
aloittamaa matkaa..
Kuulen lintujen äänet.

Linnut, jotka palaavat taas keväällä, lentävät.
Hetken vielä lepäävät ja viivähtävät.

Suppilovahveroita löytyy. kerään vasuun.
Aika ennen alkavia pakkasia.
Hengitys höyryää, on aika palata kotiin.

Anne Karhu

Rohkea

Muistan sinut
olet kuin koira,
olet kuin varjo -
olet kuin kuin
kuiskaus kuulas,

yhtä luomakunnan
vapauttavaa
timanttisateen ropinaa.

Ja minun kun piti
olla rohkea.
Rohkeampi kuin
serenaadi seinäkelloille.

Andy

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

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

Uusia harjoittelijoita

Olen Leena Vorne, 55-vuotias lähihoitajaopiskelija Espoosta ja aloitan syksyllä harjoitteluni Emyssä. Opiskelen Omnia Lehtimäessä ja suuntaudun opinnoissani erityisesti mielenterveys- ja päihdetyöhön.

Olen kiinnostunut ihmisten kohtaamisesta, ryhmätoiminnasta ja siitä, miten pienilläkin asioilla voidaan vahvistaa hyvinvointia ja arjen mielekkyyttä. Luonto, valokuvaus ja yhdessä tekeminen ovat myös lähellä sydäntäni.

Odotan innolla harjoittelua Emyssä ja ennen kaikkea sitä, että pääsen tutustumaan kävijöihin, osallistumaan toimintaan ja oppimaan uutta. Toivottavasti tapamme harjoitteluni aikana!



Hei! Olen Tiina, kolmannen vuoden sosionomiopiskelija Diakista. Aloitin juuri harjoitteluni Länsituulihankkeessa, jonka toimintaan pääsin jo kurkkamaan keväällä edellisen harjoitteluni yhteydessä.

Iloitsen siitä, että saan tehdä viimeisen harjoitteluni juuri Länsituulella. Harrastan maalaamista, erilaisia kulttuuririentoja, lukemista ja koiran kanssa ulkoilua. Innostun ihmisten tarinoista, rosoisesta kauneudesta ja syvällisistä keskusteluista.

Toivottavasti tavataan!

Hei! Nimeni on Roni, ja opiskelen sosionomi-diakoniksi Diakonia-ammattikorkeakoulussa. Suoritan Emyllä ensimmäistä, kymmenen viikon mittaista harjoittelua, joka alkoi 24.8. Olen aiemmin työskennellyt pitkään logistiikka-alalla, mutta olen nyt suuntaamassa kohti uusia asioita ja opettelemassa sosiaalialan käytännön työtä.

Harrastuksiini ja kiinnostuksenkohteisiini kuuluvat muun muassa lukeminen, musiikki, polkupyörät ja moottoripyöräily. Olen viihtynyt harjoittelussa Emyllä hyvin ja koen, että minut on otettu lämpimästi vastaan. Minusta on mukavaa kohdata uusia ihmisiä, joten minua saa lähestyä ja tulla rohkeasti juttelemaan. Näkemisiin!



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 mielenterveystoimijien 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 tärpejä löydät: emy.fi/kaikukortti

Kaikukortteja voit kysellä kaikilta Emyn toiminnanohjaajilta ja ohjaajilta.



EMY -tiedote

Terveyskuja 2 C
02770 Espoo

