

Maanantai

Teatteriryhmä

klo 13.30-15 ESKO (Pappilant. 2)
joka viikko, ei 16.10. ilmoittaudu
mukaan p. 050 310 7980.

Runoryhmä

klo 14-15 Villa Apteekki
parittomat viikot 11.9.-4.12.

Jalkapallojoukkue FC Askel

klo 15-16 Laaksolahden tekonurmi
joka viikko 16.10. saakka.

Jalkapallojoukkue FC Askel

klo 15-16 Laaksolahden halli
joka viikko 23.10.-18.12.

Matinkylän ystäväryhmä

klo 15-16.30 suljettu ryhmä,
tiedustelut p. 050 310 7981.

Leppävaaran ystäväryhmä

klo 15-17 Raitin Pysäkki
parilliset viikot 4.9.-27.11.

Luovaa kirjoittamista

klo 16.30-18.30 Meriemy
joka viikko 11.9.-16.10. Ilmoittau-
du mukaan p. 050 310 7980.

Sielun maisemien maalarit

klo 17-19 Lilla Karyll
joka viikko 11.12. saakka.

Jooga

klo 17-18 Lagstad skola
joka viikko 27.11. saakka, ei 16.10.

Tukiryhmä ahdistuneille

klo 18-19.30 Villa Apteekki
parittomat viikot 11.9.-4.12.

Tiistai

Leivontaryhmä

klo 11-13 Meriemy
joka viikko 5.9.-12.12.

Keilaus

klo 14 Tapiolan keilahalli, kerran
kuussa 12.9., 10.10., 7.11., 12.12.
Ilmoittaudu 09-863 2031.

Ilon maalarit

klo 16.30-18.30 Meriemy
joka viikko 12.12. saakka.

Valonpisarat - OCD tukiryhmä

klo 16.30-18.30 Lilla Karyll
parittomat viikot 12.9.-21.11.

Nuorten aikuisten piirustus- ja taideryhmä

klo 16.30-18.30 Villa Apteekki
joka viikko 22.9.-19.12.

Sähly

klo 17-18 Koulumestarin koulu
joka viikko 28.11. saakka
ei 5.9. ja 17.10.

Keskusteluryhmä kaksisuuntais- ta mielialahäiriötä sairastaville

klo 18-19.30 Lilla Karyll
parilliset viikot 5.9.-12.12.

Itämainen tanssi naisille

klo 18-19 Lagstad skola
joka viikko 28.11. saakka, ei 17.10.

Keskiviikko

Musiikkiraati

klo 12-14 Kylämaja kerran kuussa
6.9., 4.10., 1.11. ja 29.11.

Lauluryhmä

klo 12.15-13.15 Kylämaja kerran
kuussa 20.9., 18.10. ja 15.11.

Kirjastotunti

klo 13-14 Meriemy kerran kuussa
27.9., 25.10., 29.11. ja 20.12.

Dekkariryhmä

klo 13-15 Sellon kirjasto
parilliset viikot 6.9.-20.12.

Jalkapallojoukkue FC Askel

klo 15-16 Keski-Espoon tekonurmi
joka viikko 27.9. saakka.

Futsal FC Askel

klo 17-18 Storängens skola (Rehto-
rinkuja 4) 4.10.-29.11., ei 18.10.
p. 050 552 1049.

Nuorten aikuisten liikunta

klo 16-17 Leppävaarassa:
parittomat viikot vesiliikuntaa
uimahallissa (6.9.-29.11.), parilliset
viikot kuntosalivuoro urheiluhallis-
sa (13.9.-22.11.), p. 050 310 7981.

Sulkapallo

klo 19.30-21 Meritorin koulu
joka viikko 29.11. saakka
ei 6.9. ja 18.10.

**Unelman kammarin ystäväryh-
mä** klo 15-17 suljettu ryhmä,
tiedustelut p. 050 310 7981.

Torstai

Tutustumisryhmä

klo 13.30-15 Lilla Karyll/Villa Apt.
joka viikko 7.12. saakka. Ilmoittau-
du mukaan p. 050 310 7981.

Meren ja taivaan välillä - diako- nin ohjaama keskusteluryhmä

klo 14-15.30 Meriemy
parittomat viikot, ei joulutaukoa.

Vesijuostaan/uida yhdessä

klo 16-17 Keski-Espoon uimahalli
joka viikko 14.9.-7.12. Ilmoittaudu
mukaan p. 050 310 7981.

Kulttuurin ystävät - käydään yhdessä kulttuurikohteissa

klo 15-16 Villa Apteekki
kerran kuussa 7.9., 5.10., 2.11.,
7.12. tiedustelut p. 050 312 5193.

Ruokaryhmä

klo 17-19.30 Lilla Karyll
kerran kuussa 28.9., 26.10. ja 30.11.
Ilmoittaudu p. 09 859 2057.

Omaisten teemaillat - tietoa ja tukea omaisille ja läheisille

klo 18-20 Meriemy
kerran kuussa 24.8., 21.9. ja 19.10.

Sähly

klo 20.30-21.30 Omnia ammat-
tiopiston sali joka viikko 14.12.
saakka, ei 13.9.-3.10. eikä 19.10.

Perjantai

Jooga

klo 13-14.15 ESKO
joka viikko 15.12. saakka, ei 20.10.

Bänditaitoryhmä

klo 13-14 Lilla Karyll
joka viikko 8.12. saakka.

Levyraati

klo 14-16 Meriemy
kerran kuussa 1.9., 13.10.,
3.11. ja 8.12.

Kuntosali

klo 16-17 Kannusillanmäen
väestönsuojan kuntosali
joka viikko 15.12. saakka.



**Olet
tervetullut
mukaan!**

Lisätietoa Emyn monipuolisesta
toiminnasta ja kohtaamispaikoista
Emyn tiedotteesta sekä www.emy.fi

Tiedustelut puhelimitse
p. 050 310 7980 tai sähköpostilla
espoonmielenterveys@emy.fi