

Emyn kohtaamispaikat

Kohtaamispaikka Lilla Karyll

- Pappilantie 7, Espoon keskus
p. 050 310 7985
- Avoinna ma-pe klo 9-16.30.
- Auki vapaaehtoisvoimin su klo 12-16, varmista kuitenkin soittamalla etukäteen.
- Lilla Karyll on yli 120-vuotias puuhuvila aivan Espoon keskuksen sydämessä. Talolta löytyy muun muassa asiakastietokone, päivän lehtiä, edullista kahvia ja juttuseuraa. Yläkerrassa on myös pieni kokoushuone, toimisto ja bändihuone.



Kohtaamispaikka Meriemy

- Merenkäynti 3, Kivenlahti
p. 050 471 7774
- Avoinna ma-pe 9-15.
- Kiinni 7.-11.7.
- Auki vapaaehtoisvoimin la klo 12-16, varmista kuitenkin soittamalla etukäteen.
- Meriemy sijaitsee kävelymatkan päässä Kivenlahden merellisistä maisemista, Ala-Kivenlahden ostoskeskuksen kupeessa. Kävelykadun varrella sijaitsevaan katutasen kohtaamispaikkaan on helppo tulla moikkaamaan, lukemaan päivän lehti kahvikupillisen äärellä ja osallistumaan talkoisiin tai erilaisiin ryhmiin.



Kohtaamispaikka Valoemy

- Kuunkehrä 2 A, 2. kerros, Olari
p. 050 312 5193
- Avoinna ma klo 10-13 ja ke-pe klo 10-15.
- Kesätauko 20.6.-10.8.
- Valoemy on Emyn kohtaamispaikka Olarissa. Valoemyssä on paljon ryhmätoimintaa- ja tiloja, mutta myös avoimia ovia sekä tarjolla edullista kahvia ja teetä. Valoemyssä on myös erilaisia pelimahdollisuuksia, aina perinteisistä peleistä konsoleihin ja VR-peleihin.



Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry Ryhmät heinä-elokuu 2025

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry - tuttavallisesti Emy - mahdollistaa vertaistukeen ja vapaaehtoisuuteen perustuvaa toimintaa ja tekemistä mielenterveyden ongelmia kokeville ja muille kiinnostuneille. Emy järjestää ryhmätoimintaa sekä ylläpitää kohtaamispaikkoja. Emy järjestää retkiä, leirejä ja tapahtumia. Jäseneksi voit liittyä maksamalla jäsenmaksun 15 €. (Maksamalla 45 € maksuun sisältyy kuukausittain ilmestyvä paperinen EMY-tiedote sekä jäsenmaksu.) Ryhmätoimintamme on kaikille avointa ja maksutonta eikä jäsenyyttä vaadita. Tervetuloa mukaan!

Emyllä on vertaistuki- ja keskusteluryhmiä sekä liikunta- ja muita harrasteryhmiä. Ryhmät ovat maksuttomia ja tarkoitettu yli 18-vuotiaille.

Tervetuloa mukaan! Yksin ei tarvitse jäädä! Ryhmät kokoontuvat kerran viikossa, ellei toisin mainita. Osaan ryhmistä ilmoittaudutaan ennakkoon Vellon kautta vello.fi/emyry tai puhelimitse. Tämän ryhmäkalenterin ja linkin etäryhmiin löydät nettisivulta emy.fi/ryhmatoiminta. **Muutokset aikatauluun ovat mahdollisia!**

Emy tarjoaa mahdollisuuden monipuoliseen vapaaehtoistoimintaan.

Kiinnostaisiko kohtaamispaikassa tai Avomieliin-verkossa päivystäminen, ryhmien ohjaaminen tai tukihenkilötoiminta? Räätelöidään juuri sinulle sopiva tehtävä! Vapaaehtoistehtävien kautta voit saada uusia ystäviä, mielekästä tekemistä ja iloa arkeen. Emy järjestää kuukausittain **Startti Emyn vapaaehtoiseksi -koulutuksia**. Seuraava koulutus on **to 28.8. klo 16-17.30** Espoon keskuksessa Villa Apteekissa, Pappilantie 5. Jos haluat mukaan, ota yhteyttä Saara Arkimoon p. 050 312 5192.

Etkö vielä ole mukana Emyn toiminnassa? Onko kotoa lähteminen vaikeaa? Kaipaako lisätietoja tai rohkaisua? Otathan meihin yhteyttä. Mietitään yhdessä, miten helpottaa yksinäisyyttä, saada päiviin sisältöä sekä löytää yhteisö, johon kuulua. Esittelemme mielellämme Emyn toimintaa. Soita tai laita viesti (myös Whatsapp) Virpi Guttorm p. 050 310 7981 tai Arttu Pöyhtäri (nuorten aikuisten toiminta 18-32 v.) p. 050 312 5193.

Seuraa Emyn viestintää!



some: @emyespool
www.emy.fi

Ethän jää yksin?



Maanantai

Talkoot

- Lilla Karyllin talkoot: 1. vuoro klo 9.30-13 ja 2. vuoro klo 12-15.30. Iltapäivätalkoot alkavat yhteisellä ruokailuhetkellä ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.
- Meriemyn talkoot klo 10-13. **Ei 7.7.** Ilmoittaudu Vellossa tai Meriemyn p. 050 471 7774.
- Ilmoittaudu klo 9 mennessä.

Ystävärühmä Espoon yhteisöotalossa klo 10-11.45, alkaa 1.9. (Terveyskuja 2 B). Ilmoittaudu Saarelle p. 050 312 5192.

Leivontaryhmä Valoemyssä klo 10.30-13, alkaa 25.8. (laktoositon lakto-ovo-vege). Ilmoittaudu viim. ed. pe Vellossa tai Saarelle p. 050 312 5192.

Shakkikerho Villa Apteekissa klo 13-15, (Pappilantie 5, 2. krs).

Kesätaideryhmä Lilla Karyllissa 4.8.-25.8. klo 13-15. Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

Raitin Pysäkin ystäväryhmä (TÄYNNÄ) klo 15-16.30, alkaa 1.9. Konstaapelinkatu 1.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila **NUORILLE!** Ohjaamotalossa klo 15-18, ei 21.7., 4.8.

Olohuone (30-45 v.) Valoemyssä klo 16-20.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) roperoryhmä Discordissa klo 18.30-20.30, kesätauolla 7.7.-10.8.

Tiistai

Lilla Karyllin talkoot

1. vuoro klo 9.30-13 ja 2. vuoro klo 12-15.30. Iltapäivätalkoot alkavat yhteisellä ruokailuhetkellä ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu klo 9 mennessä Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.

Porinaporukka Valoemyssä klo 10-11.30, alkaa 26.8.

Kesätaideryhmä Lilla Karyllissa 1.7.-29.7. klo 13-15. Tiedustelut Virpiltä p. 050 310 7981.

Keilausta Tapiolan keilahallissa 22.7. ja 5.8. klo 13.50-15. Ilmoittaudu viim. ed. pe Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

Vesiliikuntaa Leppävaaran uimahallissa/maauimalassa klo 15-16.30, alkaa 5.8. Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) saliryhmä Puolarmaarin ulkosalilla 12.8., 19.8. ja 26.8. klo 16-17. Tiedustelut Artulta p. 050 312 5193. **NUORILLE!**

Etäryhmien Discord-linkki ja ryhmien tarkemmat tiedot löytyvät emy.fi/ryhmatoiminta Ilmoittautuminen Vellossa vello.fi/emury

Keskiviikko

Talkoot

- Lilla Karyllin talkoot: 1. vuoro klo 9.30-13 ja 2. vuoro klo 12-15.30. Iltapäivätalkoot alkavat yhteisellä ruokailuhetkellä ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.
- Meriemyn talkoot klo 10-13. **Ei 9.7.** Ilmoittaudu Vellossa tai Meriemyn p. 050 471 7774.
- Valoemyn talkoot klo 10-13. Ilmoittaudu Vellossa tai Tiialle p. 050 310 7986.
- Ilmoittaudu klo 9 mennessä.

OCD-ryhmä Villa Apteekissa 30.7. ja 27.8. klo 13-15. Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

Vesiliikuntaa Matinkylän uimahallissa klo 13-14.30, alkaa 6.8. Tapaaminen klo 13 uimahallin aulassa. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7981.

Ystävärühmä Unelman kammarissa klo 15-17, alkaa 6.8. (TÄYNNÄ)

Nuorten aikuisten keskusteluryhmä (18-32 v.) Discordissa klo 15-17, 2.7. asti, jatkuu 20.8. **NUORILLE!**

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä klo 16-20, 2.7. asti, jatkuu 13.8. **NUORILLE!**



Torstai

Lilla Karyllin talkoot

1. vuoro klo 9.30-13 ja 2. vuoro klo 12-15.30. Iltapäivätalkoot alkavat yhteisellä ruokailuhetkellä ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu klo 9 mennessä Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.

Valon maalarit Valoemyssä klo 13-14.30 parillisina viikkoina, alkaa 21.8.

Ulkopeliryhmä Lilla Karyllissa klo 13.30-15, 28.8. asti.

Peliryhmä Meriemyssä klo 13.30-15 parittomina viikkoina, alkaa 31.7.

Meren ja taivaan välillä Meriemyssä klo 13.30-15 parillisina viikkoina, alkaa 7.8.

Sählyä Kannusillanmäen liikuntasalissa yhteistyössä Hirviniityn kanssa klo 14-15, alkaa 13.8. Lisätietoja p. 040 143 4671.

Jalkapalloa Keski-Espoon tekonurmella klo 16-17.30.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä klo 16-20. **Ei 10.7.** **NUORILLE!**

Perjantai

Talkoot

- Lilla Karyllin talkoot: 1. vuoro klo 9.30-13 ja 2. vuoro klo 12-15.30. Iltapäivätalkoot alkavat yhteisellä ruokailuhetkellä ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.
- Meriemyn talkoot klo 10-13. **Ei 11.7.** Ilmoittaudu Vellossa tai Meriemyn p. 050 471 7774.
- Ilmoittaudu klo 9 mennessä.

Kässäryhmä Valoemyssä klo 12-14, alkaa 15.8.

Toiminnallinen suomen kielen harjoitteluryhmä Valoemyssä klo 13-15, alkaa 15.8.

Kävelyä Lilla Karyllista klo 14-14.45.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä klo 16-20. **Ei 11.7.** **NUORILLE!**

Lauantai

Emyn kuukausikokous Meriemyssä 2.8. ja 6.9. klo 13-14.

Kaikukorttiryhmä Meriemyssä 2.8. ja 6.9. klo 14.15-15.15.

Vertaistukiryhmä epävakaata persoonallisuushäiriötä sairastaville Valoemyssä la 9.8. klo 14-15.30. Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.



Tiedustelut ryhmistä Saarelta p. 050 312 5192 ja nuorten aikuisten ryhmistä Artulta p. 050 312 5193

emy.fi

Ryhmät heinä-elokuussa 2025

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry