

Emyn kohtaamispaikat

Kohtaamispaikka Lilla Karyll

- Pappilantie 7, Espoon keskus
p. 050 310 7985
- Avoimna ma-pe lo 9-16.30.
- 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.



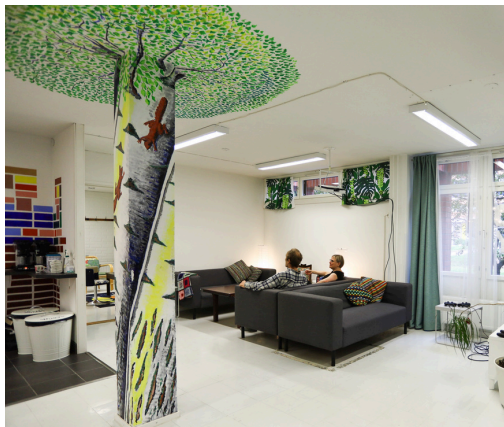
Kohtaamispaikka Meriemy

- Merenkäynti 3, Kivenlahti
p. 050 471 7774
- Avoimna ma-pe 9-15.
- Meriemy sijaitsee kävelymatkan päässä Kivenlahden merellisistä maisemista, Ala-Kivenlahden ostoskeskuksen kupeessa. Kävelykadun varrella sijaitsevaan katutasoinen kohtaamispaikkaan on helppo tulla moikkaamaan, lukemaan päivän lehti kahvikupillisen äärellä ja osallistumaan talkoisiin tai erilaisiin ryhmiin.



Kohtaamispaikka ja ryhmätila Valoemy

- Maapallonkatu 8 E-F, Olari
p. 050 312 5193
- Avoimna ma klo 10-13 ja ke-pe klo 10-15.
- **Kesätauko 21.6.-11.8. aukeaa 12.8., kiinni 15.8.**
- 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 2024

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/emyr tai puhelimitse. Tämän ryhmäkalerin ja linkin etäryhmiin löydät nettisivulta emy.fi/ryhmatointa. **Muutokset aikatauluun ovat mahdollisia!**

Emy tarjoaa mahdollisuuden monipuoliseen vapaaehtoistoimintaan. Kiinnostaisiko kohtaamispaikassa tai Avomieliin-verkossa päivystäminen, ryhmien ohjaaminen tai tukihenkilötoiminta? Rääätälöidään 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 tulossa syyskuussa 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: @emyespo
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. Ilmoittaudu Vellossa tai Meriemyn p. 050 471 7774.
- Ilmoittaudu klo 9 mennessä.

Leivontaryhmä Valoemyssä klo 10.30-13, alkaa 12.8. (laktositon lakto-ovo-vege). Ilmoittaudu viim. ed. pe Vellossa tai Helille p. 050 310 7987.

Solmeillen-yhteisötaidetyöpaja

Lilla Karyllin pihalla heinäkuussa klo 13-15. Työpajat 1.7., 8.7., 15.7., 22.7. ja 29.7.

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

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila

Ohjaamotalossa klo 15-18, 8.7. asti, jatkuu 12.8. **NUORILLE!**

Jalkapalloa Laaksolahden tekonurmella klo 15.30-17. Tauolla heinäkuun, alkaa 5.8. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 552 1049.

Vesiliikuntaa Keski-Espoon uimahallissa klo 16-17.30, alkaa 5.8. Tapaaminen klo 16 uimahallin aulassa. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 312 5192.

Vesiliikuntaa Leppävaaran uimahallissa/maauimalassa klo 16.30 heinäkuussa sekä 5.8. ja 19.8. Tapaaminen klo 16.30 Leppävaaran uimahallin aulassa, Veräjätalonkatu 15. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7981.

Nuorten aikuisten roperiryhmä (18-32 v.) Discordissa klo 18.30-20.30, 8.7. asti, jatkuu 12.8. (Ryhmä täysi) **NUORILLE!**

Nuorten aikuisten teatteriryhmä (18-32 v.) ESKO:ssa klo 18.45-20.15, alkaa 19.8. (Pappilantie 2) **NUORILLE!**

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.

Emy-chat Tukinetissä **ETÄNÄ!** klo 10-11.30. www.tukinet.net

Porinaporukka Valoemyssä klo 10-11.30, alkaa 13.8.

Biljardia Isossa Omenassa 9.7. klo 11-13. Ison Omenan Chapplessa. Elokuun tauolla. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7981.

Runoryhmä Lilla Karyllissa klo 13-14, alkaa 6.8.

Keilausta Tapiolan keilahallissa 30.7 ja 27.8. klo 14-15. Ilmoittaudu edeltävään pe mennessä Vellossa tai p. 050 310 7981.

Peliryhmä Meriemyn klo 15-16.30 parittomina viikkoina 13.8. ja 27.8. Tauolla heinäkuun.

Nuorten aikuisten kuntoilu (18-32 v.) Puolarmaarissa 2.7., 13.8., 20.8. ja 27.8. klo 16-17. (Puolarmaari 12.) **NUORILLE!**

Nuorten aikuisten taideryhmä (18-32 v.) Yhteisötalo Espoossa (Terveyskuja 2) klo 16.30-18.30. Parittomina viikkoina, alkaa 27.8. **NUORILLE!**



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. Ilmoittaudu Vellossa tai Meriemyn p. 050 471 7774.
- Valoemyn talkoot klo 10-13, 19.6. asti. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7987.
- Ilmoittaudu klo 9 mennessä.

Vesiliikuntaa Matinkylän uimahallissa klo 13-14, alkaa 7.8. Tapaaminen klo 13 uimahallin aulassa. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7981.

Kesätaideryhmä Lilla Karyllin pihalla klo 14-15.30, 3.7.-24.7.

Ilmoittautuminen Vellossa tai Johannalle p. 050 310 7982.

Omakuva N.Y.T. -ryhmä klo 14.-15.30. Lilla Karyllin pihalla 31.7.-28.8., ei 21.8. Ilmoittautuminen Vellossa tai Johannalle p. 050 310 7982.

Ystävärühmä Unelman kammarissa klo 15-17. Ilmoittautuminen p. 050 310 7981.

Nuorten aikuisten keskusteluryhmä (18-32 v.) Discordissa klo 15-17, 3.7. asti, jatkuu 14.8. **NUORILLE!**

Keskusteleva teeetki Lilla Karyllissa klo 16-17.30 parillisina viikkoina. Tauolla heinäkuun, alkaa 7.8. **NUORILLE!**

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä klo 16-20, 3.7. asti, jatkuu 14.8.

Voimavaroja etsimässä - kirjallisuusterapeuttinen ryhmä Meriemyn klo 17-19, 31.7.-11.9. Ilmoittautumiset 25.7. mennessä sähköpostitse maarianoma@outlook.com.

Torstai

Lilla Karyllin talkoot, ei 15.8.

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.

Biljardia Isossa Omenassa 25.7. klo 11-13. Ison Omenan Chapplessa. Elokuun tauolla. Ilmoittautuminen Vellossa tai p. 050 310 7981.

Ulkopeliryhmä Lilla Karyllin pihalla klo 13.30-15.

Jalkapalloa Keski-Espoon tekonurmella klo 16-17.30. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 552 1049.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä klo 16-20, ei 11.7. **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. Ilmoittaudu Vellossa tai Meriemyn p. 050 471 7774.
- Ilmoittaudu klo 9 mennessä.

Kässäryhmä Valoemyssä klo 12-14, tauolla heinäkuussa, alkaa 23.8.

Ulkokuntosali Lilla Karyllin pihalla klo 13-14.

Kävelyä Lilla Karyllista klo 14-14.45. 5.7., 19.7., 2.8. ja 9.8. kävelyllä mukana myös ihmisystävällinen Mökö-koira.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä klo 16-20, ei 12.7. **NUORILLE!**

Lauantai

Emyn kuukausikokous Meriemyn 3.8. ja 31.8. klo 13-14.

Kaikukorttir ryhmä Meriemyn 3.8. ja 31.8. klo 14.15-15.15.

Epävakaisten tukiryhmä Valoemyssä 6.7. ja 10.8. klo 14-15.30. Ilmoittautuminen Vellossa tai p. 050 310 7981.



Ryhmät heinä-elokuu 2024

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

Tiedustelut ryhmistä Saarialta p. 050 312 5192

ja

nuorten aikuisten ryhmistä Artulta p. 050 312 5193

