

Emyn kohtaamispaikat

Kohtaamispaikka Lilla Karyll

- Pappilantie 7, Espoon keskus
p. 050 310 7985
- Avoinna ma-pe klo 9-16.30.
- Kiinni 18,4., 21.4. ja 1.5.
- 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 18,4., 21.4. ja 1.5.
- Auki vapaaehtoisvoimin la klo 12-16, varmista kuitenkin soittamalla etukäteen.
- Meriemy sijaitsee kävelymatkan päässä Kivenlahden merellisistä maisemista, Ala-Kivenlahden ostoskeskuksen kupeessa. Kävelykadun varrella sijaitsevaan katutaso 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.
- Kiinni 18,4., 21.4. ja 1.5.
- 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.



Espeen mielenterveysyhdistys EMY ry Ryhmät huhtikuu 2025

Espeen 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 24.4. 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? Kaipaatko lisätietoja tai rohkaisua? Otathan meihin yhteyttä. Mietitään yhdessä, miten helpottaa yksinäisyyttä, saada päiviin sisältöä sekä löytää yhteisö, johon kuuluu. 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 (ei 21.4.)

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.

Ystävärühmä Espoon yhteisötalossa klo 10-11.45. (Terveyskuja 2 B). Ilmoittaudu Saaralle p. 050 312 5192.

Leivontaryhmä Valoemyssä klo 10.30-13, alkaa 10.3. (laktoositon lakto-ovo-vege). Ilmoittaudu viim. ed. pe Vellossa tai Saaralle p. 050 312 5192.

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

Mielen hyvinvointia darin-kielisille naisille Valoemyssä klo 13-15.

Ystävärühmä (täynnä) Raitin Pysäkillä klo 15-16.30. (Konstaapelinkatu 1)

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

Olohuone (33-45 v.) Valoemyssä klo 16-20, 7.4. alkaen

Vesiliikuntaa Keski-Espoon uimahallissa klo 16-17.30. Tapaaminen klo 16 uimahallin aulassa. Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

Sulkapalloa Lagstadin koulussa klo 17-18. Ilmoittaudu Vellossa tai Saaralle p. 050 312 5192.

Sielun maisemien maalarit Lilla Karyllissa klo 17-19.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) **NUORILLE!** **roperoryhmä** Discordissa klo 18.30-20.30.

ETÄNÄ!

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.

Biljardia Ison Omenan Chapplessa klo 11-13. Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

Runoryhmä Lilla Karyllissa klo 13-14.

Keilausta Tapiolan keilahallissa 8.4. klo 13.50-15. Ilmoittaudu pe 4.4. mennessä Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981. Seuraavat kerrat: 13.5., 10.6., 22.7. ja 5.8.

Vesiliikuntaa Leppävaaran uimahallissa klo 15-16.30. Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

Nuorten aikuisten kuntosali (18-32 v.) Leppävaarassa klo 16-17. **NUORILLE!** (Veräjäpellonkatu 6).

Nuorten aikuisten taideryhmä (18-32 v.) Yhteisötalo Espoossa (Terveyskuja 2) klo 16.30-18.30. Parittomina viikkoina.

Ilon maalarit Meriemyssä klo 16.30-18.30.

Sateenkaari-ihmisten ryhmä Lilla Karyllissa 22.4. klo 17.30-19. Seuraava kerta 27.5.

Sählyä Koulumestarin koulussa klo 17-18.

Keskusteluryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville Lilla Karyllissa parillisina viikkoina klo 18-19.30.

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. Ilmoittaudu Vellossa tai Eevalle p. 050 310 7984.
- Ilmoittaudu klo 9 mennessä.

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

Vertaistukiryhmä persoonallisuushäiriötä sairastaville Villa Apteekissa ke klo 13-15 parittomina viikkoina. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 312 5192.

OCD-ryhmä Villa Apteekissa klo 13-15 parillisina viikkoina, alkaa 30.4.

Pääsiäiskoristepaja Lilla Karyllissa ke 9.4. klo 13.30-15.30.

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

Keskustelua mielenterveyskuntoutujien toimijuudesta yhteiskunnassa Lilla Karyllissa klo 16-17.30 parittomina viikkoina, 23.4. asti.

Keskusteleva teehetki Lilla Karyllissa klo 16-17.30 parillisina viikkoina.

Nuorten aikuisten keskusteluryhmä (18-32 v.) Discordissa klo 15-17. **NUORILLE!**

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

Futsalia Storängenin koulussa klo 17-18.

Torstai (ei 1.5.)

Lilla Karyllin talkoot (ei 17.4.)

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.

Musaryhmä Valoemyssä 24.4. klo 12-13.30. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7981.

Valon maalarit Valoemyssä klo 13-14.30 parillisina viikkoina.

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

Toimintaryhmä Lilla Karyllissa klo 13.30-15.

- 3.4. Stressipallon askartelu
- 10.4. Pääsiäismunien etsintä
- 17.4. (ei ryhmää)
- 24.4. Värikkäät välipalat

Peliryhmä Meriemyssä klo 13.30-15 parittomina viikkoina.

Englannin keskustelukerho Valoemyssä klo 14-15.

Sählyä Kannusillanmäen liikuntasalissa klo 14-15, ei 17.4. ja 1.5. Kannusillankatu 4. Yhteistyössä Hirviniityn kanssa p. 040 143 4671.

Emy-chat Tukinetissä klo 16-18. www.tukinet.net **ETÄNÄ!**

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

Mieli maasta -vertaistukiryhmä masentuneille Lilla Karyllissa klo 17-18.30 parittomina viikkoina.

Joogaa Lagstadin koulussa klo 19-20, ei 17.4. ja 1.5.

Perjantai (ei 18.4.)

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.

Käsäryhmä Valoemyssä klo 12-14.

Bänditaitoryhmä Lilla Karyllissa klo 13-14. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7981.

Joogaa ESKO:ssa ja etänä Virtuaaliemyssä Discordissa klo 13-14. Jos tulet paikan päälle, ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7981. **MYÖS ETÄNÄ!**

Kävelyä Lilla Karyllista klo 14-14.45. Kävelyllä mukana Mökö-koira 11.4.

ADHD-vertaistukiryhmä Valoemyssä klo 14-16 parittomina viikkoina, alkaa 11.4. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7981.

Jalkapalloa Laaksohallin hallissa klo 15-16.

Ahdistuksesta toipuvien vertaistukiryhmä Villa Apteekissa pe klo 15.30-17.

Kuntosali Kannusillanmäen liikuntahallissa klo 16-17.

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

Lauantai

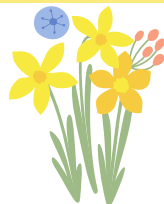
Emyn kuukausikokous Meriemyssä 3.5. klo 13-14.

Kaikukorttir ryhmä Meriemyssä 3.5. klo 14.15-15.15.

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

Huom! Valoemy muuttanut, uusi osoite:
Kuunkehrä 2 A, 2. krs, Olari.

emy.fi



Ryhmät huhtikuussa 2025
Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

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