

Emyn kohtaamispaikat

Kohtaamispaikka Lilla Karyll

- Pappilantie 7, Espoon keskus
p. 050 310 7985
- Avoinna ma-pe klo 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
- Avoinna ma-pe 9-15.
- Meriemy sijaitsee kävelymatkan päässä Kivenlahden merellisistä maisemista, Ala-Kivenlahden ostoskeskuksen kupeessa. Kävelykadun varrella sijaitsevaan katutasoin 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
- Avoinna ma klo 10-13 ja ke-pe klo 10-15.
- Valoemy on Emy'n 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 lokakuu 2024

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 ennakoon Vellon kautta vello.fi/emyry tai puhelimitse. Tämän ryhmäkalenterin ja linkin etäryhmiin löydät nettisivulta emy.fi/ryhmatointinta. **Muutokset aikatauluun ovat mahdollisia!**

Emy tarjoaa mahdollisuuden monipuoliseen vapaaehtoistoimintaan.

Kiinnostaisiko kohtaamispaikassa tai Avomieliin-verkossa päivystäminen, ryhmien ohjaaminen tai tukihenkilötoiminta? Rätätelöidään juuri sinulle sopiva tehtävä! Vapaaehtoistehtävien kautta voit saada uusia ystäviä, mielekästä tekemistä ja iloa arkeen. Emy järjestää kuukausittain **Startti Emy'n vapaaehtoiseksi -koulutuksia**. Seuraava koulutus on **ti 22.10. 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 Emy'n toiminnassa? Onko kotoa lähteminen vaikeaa? Kaipaako lisätietoja tai rohkaisua? Otathan meihin yhteyttä. Mietitään yhdessä, miten helpottaa yksinäisyyttä, saada päiviin sisältöä sekä löytää yhteisö, johon kuuluu. Esittelemme mielellämme Emy'n 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 Emy'n 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. Ilmoittaudu Vellossa tai Meriemyn p. 050 471 7774.
- Ilmoittaudu klo 9 mennessä.

Ystävärühmä Espoon yhteisötalossa klo 10-11.45, ei 14.10. (Terveyskuja 2 B). Ilmoittaudu Saarelle p. 050 312 5192.

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

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

Mielen hyvinvointia darinkielisille naisille Valoemyssä klo 13-15.

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

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

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

Joogaa Lagstadin koulussa klo 17-18.

Sielun maisemien maalarit Lilla Karyllissa klo 17-19.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) ETÄNÄ roperyhmä Discordissa klo 18.30-20.30. (Ryhmä täysi) **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.

Porinaporukka Valoemyssä klo 10-11.30.

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

Runoryhmä Lilla Karyllissa klo 13-14.

Keilausta Tapiolan keilahallissa 22.10. klo 14-15. Ilmoittaudu pe 18.10. mennessä Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981. Seuraavat kerrat: 19.11. ja 17.12.

Peliryhmä Meriemyn klo 15-16.30 parittomina viikkoina.

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

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

Ilon maalarit Meriemyn klo 16.30-18.30.

Sählyä Koulumestarin koulussa klo 17-18.

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

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

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 tai Virpille p. 050 310 7981.

Askartelupaja Lilla Karyllissa klo 13.30-15.30 parittomina viikkoina.

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

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

Keskusteleva teehetki Lilla Karyllissa klo 16-17.30 parillisina viikkoina.

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

Futsalia Storängenin koulussa klo 17-18, alkaa 2.10.

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.

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

Musaryhmä Valoemyssä 24.10. klo 12-13.30. Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

Valon maalarit Valoemyssä klo 13-14.30 parillisina viikkoina.

Toimintaryhmä Lilla Karyllissa klo 13.30-15.

- 3.10. Palapeli
- 10.10. sanomalehtiaskartelu
- 17.10. Levyraati
- 24.10. Helmiaskartelua
- 31.10. Sushin valmistusta*)
- *) **Sushin valmistus klo 13.00-16.00**, ilmoittaudu 29.10. mennessä Vellossa tai p. 050 310 7986.

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

Englannin keskustelukerho Valoemyssä klo 14-15.

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

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

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

Sulkapalloa Lagstadin koulussa klo 19-20. Ilmoittaudu Vellossa tai Saarelle p. 050 312 5192.

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.

Joogaa ESKO:ssa ja etänä Virtuaaliemyssä Discordissa klo 13-14, **MYÖS ETÄNÄ!** parillisina viikkoina, ei 18.10.

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

Bileperjantai Lilla Karyllissa 25.10. klo 13-15.

Kävelyä Lilla Karyllista klo 14-14.45. Kävelyllä mukana Mökö-koira 11.10 ja 1.11.

Jalkapalloa Laaksolahden hallissa klo 15-16, alkaa 4.10. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 552 1049.

Ahdistuksesta toipuvien vertaistukiryhmä Villa Apteekissa pe klo 15.30-17 parillisina viikkoina, alkaa 4.10.

Ahdistuksesta toipuvien ETÄNÄ vertaistukiryhmä Virtuaaliemyssä Discordissa pe klo 15.30-17 parittomina viikkoina, alkaa 11.10.

Kuntosali Kannusillanmäen liikuntahallissa klo 16-17, alkaa 13.9. Ei 6.9.

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

Lauantai

Emyn kuukausikokous Meriemyn klo 28.9. ja 2.11. klo 13-14.

Kaikukorttiryhmä Meriemyn klo 28.9. ja 2.11. klo 14.15-15.15.

Epävakaata persoonallisuushäiriötä sairastavien vertaistukiryhmä Valoemyssä 5.10. 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

Ryhmät lokakuussa 2024

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry