

Emyn kohtaamispaikat

Kohtaamispaikka Lilla Karyll

- Pappilantie 7, Espoon keskus
p. 050 310 7985
- Avoinna ma-pe klo 9-16.30.
- Auki 1.1. ja 6.1. klo 12-16.
- 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.
- Auki 1.1. ja 6.1. klo 12-16.
- 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 ja ryhmätila Valoemy

- Maapallonkatu 8 E-F, Olari
p. 050 312 5193
- Avoinna ma klo 10-13 ja ke-pe klo 10-15.
Joulutauko 21.12.-7.1.
- 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.



Espon mielenterveysyhdistys EMY ry Ryhmät tammikuu 2025

Espon 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/ryhmatoiminta. **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 **ti 21.1. 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 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: @emyespool
www.emy.fi

Ethän jää yksin?



Maanantai

Talkoot (ei 6.1.)

- Lilla Karyllin talkoot: 1. vuoro klo 9.30-13 ja 2. vuoro klo 12-15.30. Iltapäivätalkoot alkavat yhteisellä ruokailuhetkellä ja jatkuvat siivous- ja kunnossapito-tehtävillä. 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, alkaa 13.1. (Terveyskuja 2 B). Ilmoittaudu Saarelle p. 050 312 5192.

Leivontaryhmä Valoemyssä klo 10.30-13, alkaa 13.1. (laktoositon lakto-ovo-vege). Ilmoittaudu viim. ed. pe Vellossa tai Saarelle p. 050 312 5192.

Shakkikerho Villa Apteekissa klo 13-15, ei 6.1. (Pappilantie 5, 2. krs).

Mielen hyvinvointia darinkielisille naisille Valoemyssä klo 13-15, alkaa 13.1.

Ystävärühmä Raitin Pysäkillä (Täynnä) klo 15-16.30, alkaa 13.1. (Konstaapelinkatu 1)

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Ohjaamotalossa klo 15-18, alkaa 13.1. **NUORILLE!**

Vesiliikuntaa Keski-Espoon uimahallissa klo 16-17.30, alkaa 13.1. Tapaaminen klo 16 uimahallin aulassa. Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

Sulkapalloa Lagstadin koulussa klo 17-18, alkaa 13.1. Ilmoittaudu Vellossa tai Saarelle p. 050 312 5192.

Sielun maisemien maalarit Lilla Karyllissa klo 17-19, alkaa 13.1.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) roperyhmä **ETÄNÄ!** Discordissa klo 18.30-20.30, alkaa 13.1. (Ryhmä täysi) **NUORILLE!**

Tiedustelut ryhmistä Saaralta p. 050 312 5192

ja

nuorten aikuisten ryhmistä Artulta p. 050 312 5193

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 kunnossapito-tehtävillä. Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.

Porinaporukka Valoemyssä klo 10-11.30, alkaa 7.1.

Biljardia Ison Omenan Chapplessa klo 11-13, alkaa 7.1. Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

Runoryhmä Lilla Karyllissa klo 13-14, alkaa 14.1.

Keilausta Tapiolan keilahallissa 14.1. klo 13.50-15. Ilmoittaudu pe 10.1. mennessä Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981. Seuraavat kerrat: 11.2., 11.3., 8.4.

Peliryhmä Meriemyssä klo 15-16.30 parittomina viikkoina, alkaa 14.1.

Vesiliikuntaa Leppävaaran uimahallissa klo 15-16.30, alkaa 7.1. Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

Nuorten aikuisten kuntosali (18-32 v.) Leppävaarassa klo 16-17, alkaa 7.1. (Veräjätalonkatu 6). **NUORILLE!**

Nuorten aikuisten taideryhmä (18-32 v.) Yhteisötalo Espoossa (Terveyskuja 2) klo 16.30-18.30. Parittomina viikkoina, alkaa 28.1. **NUORILLE!**

Ilon maalarit Meriemyssä klo 16.30-18.30, alkaa 14.1.

Sählyä Koulumestarin koulussa klo 17-18, alkaa 7.1.

Keskusteluryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville Lilla Karyllissa parillisina viikkoina klo 18-19.30, alkaa 7.1.

Keskiviikko

Talkoot (ei 1.1.)

- Lilla Karyllin talkoot: 1. vuoro klo 9.30-13 ja 2. vuoro klo 12-15.30. Iltapäivätalkoot alkavat yhteisellä ruokailuhetkellä ja jatkuvat siivous- ja kunnossapito-tehtävillä. 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, alkaa 8.1. Ilmoittaudu Vellossa tai Eevalle p. 050 310 7984.
- Ilmoittaudu klo 9 mennessä.

Vesiliikuntaa Matinkylän uimahallissa klo 13-14.30, alkaa 15.1. Tapaaminen klo 13 uimahallin aulassa. Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

Askartelupaja Lilla Karyllissa klo 13.30-15.30 parittomina viikkoina, alkaa 15.1.

Ystävärühmä Unelman kammarissa klo 15-17. Ilmoittautuminen Virpille p. 050 310 7981, ei 1.1.

Nuorten aikuisten keskusteluryhmä (18-32 v.) Discordissa klo 15-17, alkaa 8.1. **NUORILLE!**

Keskustelua mielenterveyskuntoutujien toimijuudesta yhteiskunnassa Lilla Karyllissa klo 16-17.30 parittomina viikkoina, alkaa 15.1.

Keskusteleva teehetki Lilla Karyllissa klo 16-17.30 parillisina viikkoina, alkaa 8.1.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä klo 16-20, alkaa 8.1. **NUORILLE!**

Futsalia Storängenin koulussa klo 17-18, alkaa 8.1.

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

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 kunnossapito-tehtävillä. Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.

Musaryhmä Valoemyssä 30.1. klo 12-13.30. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7981.

Valon maalarit Valoemyssä klo 13-14.30 parillisina viikkoina, alkaa 9.1.

Meren ja taivaan välillä Meriemyssä klo 13.30-15 parillisina viikkoina, alkaa 9.1.

Toimintaryhmä Lilla Karyllissa klo 13.30-15.

- 16.1. Bingo
- 23.1. Pizzan valmistus *)
- 30.1. Karaoke
- 6.2. Musavisa *) Lakto-ovo-vege. Ilmoittaudu 21.1. mennessä Vellossa tai p. 050 310 7984.

Englannin keskustelukerho Valoemyssä klo 14-15, alkaa 9.1.

Sählyä Kannusillanmäen liikuntasalissa klo 14-15, alkaa 9.1. Kannusillankatu 4. Yhteistyössä Hirviniityn kanssa, p. 040 143 4671.

Emy-chat Tukinetissä klo 16-18, alkaa 2.1. www.tukinet.net **ETÄNÄ!**

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä klo 16-20, alkaa 9.1. **NUORILLE!**

Mieli maasta -vertaistukiryhmä masentuneille Lilla Karyllissa klo 17-18.30 parittomina viikkoina, alkaa 16.1.

Joogaa Lagstadin koulussa klo 19-20, alkaa 9.1.

emy.fi

Ryhmät tammikuussa 2025

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

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 kunnossapito-tehtävillä. 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, alkaa 10.1.

Bänditaitoryhmä Lilla Karyllissa klo 13-14, alkaa 3.1. Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

Joogaa ESKO:ssa ja etänä Virtuaaliemyssä Discordissa klo 13-14, alkaa 24.1. Jos tulet paikan päälle, ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7981. **MYÖS ETÄNÄ!**

Kävelyä Lilla Karyllista klo 14-14.45. Kävelyllä mukana Mökö-koira 10.1. ja 31.1.

Jalkapalloa Laaksohallin hallissa klo 15-16, alkaa 10.1. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 552 1049.

Ahdistuksesta toipuvien vertaistukiryhmä Villa Apteekissa pe klo 15.30-17, alkaa 10.1.

Kuntosali Kannusillanmäen liikuntahallissa klo 16-17, alkaa 10.1.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä klo 16-20, alkaa 10.1. **NUORILLE!**

Lauantai

Emyn kuukausikokous Meriemyssä 4.1. ja 1.2. klo 13-14.

Kaikukorttiryhmä Meriemyssä 4.1. ja 1.2. klo 14.15-15.15.