

## Emyn kohtaamispaikat

### Kohtaamispaikka Lilla Karyll

- Pappilantie 7, Espoon keskus  
p. 050 310 7985
- Avoinna ma-pe lo 9-16.30.
- **Kohtaamispaikka kiinni 1.5. ja 9.5.**
- 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.
- **Kohtaamispaikka kiinni 1.5. ja 9.5.**
- Meriemy sijaitsee kävelymatkan päässä Kivenlahden merellisistä maisemista, Ala-Kivenlahden ostoskeskuksen kupeessa. Kävelykadun varrella sijaitsevaan katutason 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.
- **Kohtaamispaikka kiinni 1.5. ja 9.5.**
- 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 toukokuu 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 ennakkoon Vellon kautta [vello.fi/emyr](http://vello.fi/emyr) tai puhelimitse. Tämän ryhmäkalerin ja linkin etäryhmiin löydät nettisivulta [emy.fi/ryhmatoiminta](http://emy.fi/ryhmatoiminta). **Muutokset aikatauluun ovat mahdollisia!**

**Emy tarjoaa mahdollisuuden monipuoliseen vapaaehtoistoimintaan.** Kiinnostaisiko kohtaamispaikassa tai Avomielin-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 **to 23.5. 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 päivin 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](http://www.emy.fi)

**Ethän jää yksin?**



## Maanantai

**Aamumeditaatio** ESKO:ssa klo 8.30-9.  
(Pappilantie 2) Ilmoittautumiset Vellossa p. 050 310 7981.

### 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, 27.5. asti (Terveyskuja 2 B). Ilmoittaudu Saaralle p. 050 312 5192.

**Leivontaryhmä** Valoemyssä klo 10.30-13, ei 27.5. (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 13.30-15, 27.5. asti.

**Ystävärühmä** Raitin Pysäkillä (TÄYNNÄ) klo 15-16.30, 27.5. asti (Konstaapelinkatu 1)

**Mitä mielessä? -keskusteluryhmä** Virtuaaliemyssä Discordissa klo 15-17, 27.5. asti. **ETÄNÄ!**

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

**Jalkapalloa** Laaksoalahden tekonurmella klo 15.30-17.

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

**Sielun maisemien maalarit** Lilla Karyllissa klo 17-19, 27.5. asti.

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

**Nuorten aikuisten (18-32 v.) teatteriryhmä** ESKO:ssa **NUORILLE!** klo 18.45-20.15, 13.5. asti. (Pappilantie 2)

## 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](http://www.tukinet.net)

**Biljardia** Isossa Omenassa 7.5. klo 11-13. Ison Omenan Chapplessa. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7981.

**Runoryhmä** Lilla Karyllissa klo 13-14.

**Keilausta** Tapiolan keilahallissa 21.5. klo 14-15. Ilmoittaudu 17.5. mennessä Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

**Lauta-/palapeliryhmä** Meriemyssä klo 15-16.30 parittomina viikkoina 7.5. ja 21.5.

**Nuorten aikuisten kuntosali** (18-32 v.) Leppävaarassa klo 16-17, 28.5. asti. (Veräjätalonkatu 6). **NUORILLE!**

**Nuorten aikuisten taideryhmä** (18-32 v.) Yhteisötalo Espoossa (Terveyskuja 2) klo 16.30-18.30. Parittomina viikkoina 7.5. ja 21.5. **NUORILLE!**

**Ilon maalarit** Meriemyssä klo 16.30-18.30, 28.5. asti.

**Keskusteluryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville** Lilla Karyllissa parillisina viikkoina 14.5. ja 28.5. klo 18-19.30.

Etäryhmien Discord-linkki ja ryhmien tarkemmat tiedot löytyvät [emy.fi/ryhmat](https://emy.fi/ryhmat) toiminta ilmoittautuminen Vellossa [vello.fi/emyry](https://vello.fi/emyry)

## Keskiviikko (ei 1.5.)

### Talkoot

- **Lilla Karyllin talkoot:** Ei 29.5.  
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 Helille p. 050 310 7987.
- Ilmoittaudu klo 9 mennessä.

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

**Miesten tunneryhmä** Villa Apteekissa klo 13-15,

**Aktiivisempi elämä -ryhmä** Meriemyssä klo 13.30-14.30, 29.5. asti. Ilmoittautuminen Vellossa tai p. 050 310 7987.

**Ystävärühmä** Valoemyssä klo 13.30-15, 29.5. asti.

**Askartelupaja** Lilla Karyllissa klo 13.30-15.30 parittomina viikkoina 8.5. ja 22.5.

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

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

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

**Keskusteleva teehetki** Lilla Karyllissa klo 16-17.30 parillisina viikkoina 15.5. ja 29.5.



## Ryhmät toukokuussa 2024

# Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

## Torstai (ei 9.5.)

### 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** Isossa Omenassa 23.5. klo 11-13. Ison Omenan Chapplessa. Ilmoittautuminen Vellossa tai p. 050 310 7981.

**Levyraati** Valoemyssä klo 11-12.

**Valon maalarit** Valoemyssä klo 12-13.30.

**Musaryhmä** Valoemyssä 16.5. klo 12-13.30. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7981.

**Toimintaryhmä** Lilla Karyllissa klo 13.30-15.

- 2.5. Lämpimät voileivät \*
  - 16.5. Pelailua ulkona tai sisällä
  - 23.5. Tutustutaan ja taiteillaan tekoälyllä
  - 30.5. Kollaasitaidetta
- \*) Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 312 5192.

**Meren ja taivaan välillä** Meriemyssä klo 13.30-15 parillisina viikkoina 2.5., 16.5., 30.5.

**Englannin keskusteluterho** Valoemyssä klo 14-15, 30.5. asti.

**Jalkapalloa** Keski-Espoon tekonurmella klo 16-17.30.

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

**Mieli maasta -vertaistukiryhmä** masentuneille 23.5. Lilla Karyllissa klo 17-18.30.

**Sulkapalloa** Lagstadin koulussa klo 19-20, 2.5. asti. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 312 5192.

Tiedustelut ryhmistä Saaralta p. 050 312 5192

ja

nuorten aikuisten ryhmistä Artulta p. 050 312 5193

## 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, 31.5. asti.

**Bänditaitoryhmä** Lilla Karyllissa klo 13-14, 31.5. asti. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7985.

**Bileperjantai** Lilla Karyllissa 31.5. klo 13-15.

**Kävelyä** Lilla Karyllista klo 14-14.45.

**Venyttelyä** Studio Eskossa klo 15-15.45, ei 10.5. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7981.

**Mitä mielessä? -keskusteluryhmä** Virtuaaliemyssä Discordissa **ETÄNÄ!** klo 15-17, 17.5. asti.

**Kuntosali** Kannusillanmäen väestönsuojassa klo 16-17, 31.5. asti.

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

## Lauantai

**Emyn kuukausikokous** Meriemyssä 4.5. klo 13-14.

**Kaikukorttiryhmä** Meriemyssä 4.5. klo 14.15-15.15.

**Epävakaiden tukiryhmä** Valoemyssä 4.5. klo 14-15.30. Seuraavat kerrat: 1.6., 6.7. ja 3.8. Ilmoittautuminen Vellossa tai p. 050 310 7981.

**Tukikurssi jännittäjille** Villa Apteekissa klo 14-16, 4.5., 18.5., 1.6. ja 15.6. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7981.

## Sunnuntai

**Emy-chat Tukinetissä** klo 14-16, **ETÄNÄ!** 26.5. asti. Ei 12.5. [www.tukinet.net](http://www.tukinet.net)

**Joogatyöpaja** Valoemyssä ja etänä 26.5. klo 14-16.30. **MYÖS ETÄNÄ!**

Ilmoittaudu lähiryhmään Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

Ryhmä myös etänä Discordissa.