

Tervetuloa Meriemyyyn

Kohtaamispaikka Meriemyy (Merenkäynti 3, Kivenlahti)

p. 09 863 2031. Avoimna arkisin ma-pe klo 9 - 16.30 sekä vapaaehtoisvoimin useimmiten lauantaisin klo 12 - 16.

Talkootoimintaa ma, ke ja pe

Talkoisiin työpanonsa antaneille tarjoamme yhteisen kotiruokalounaan. Talkoot järjestetään maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin. Talkoita varten olethan paikalla ennen klo 10, ennakoilmoittautumista ei tarvita.

Arkiruoka on järkiruokaa

Meriemyn talkoissa tehdään yhdessä ruokaa ja saadaan opastusta Uudenmaan Marttojen kotitalouden asiantuntija Hanna Pikkaraiselta. Kurssit järjestetään pe 5.10. ja 12.10. klo 10. Ilmoittaudu tulemalla käymään tai soittamalla.

Auttajakurssi

SPR järjestää kaikille avoimen auttajakurssin Meriemyyssä keskiviikkona 31.10. klo 14-16. Kurssin teemoina ovat tajuttoman ensiapu, vierasesine kurkussa, haavat ja verenvuodon tyrehdyttäminen. Osallistujat saavat kurssista todistuksen, Tervetuloa! Ilmoittaudu tulemalla käymään tai soittamalla.

Leivotaan yhdessä

Leivotaan yhdessä Meriemyyssä tiistaisin klo 10-12. Tule mukaan! Ennakoilmoittautumista ei tarvita.

Ilon maalarit

Ilon maalarit kokoontuvat tiistaisin klo 16.30-18.30 Meriemyyssä. Kuvataideryhmät ovat kaikille avoimia ja mukaan sopivat niin aloittelijat ja kokeilijat kuin konkaritkin.

Kirjastotunti

Meriemyyssä järjestetään kirjastotunti kerran kuussa keskiviikkona 24.10., 28.11. ja 19.12. klo 13-14. Tunneilla kirjaston henkilökunta jalkautuu Meriemyyyn ja tilaisuuden teema vaihtelee lukuvinkkauksesta uusiin tuuliin ja musiikkiin, myös toivomuksia sopii esittää. Ilmoittautumista ei tarvita, tervetuloa!

Elämäkerrallinen kirjoitusryhmä

Ryhmässä käydään läpi omaa elämää innostavien kirjoitusharjoitusten avulla. Kirjoitamme ja keskustelemme yhdessä luottamuksellisesti. Sinun ei tarvitse olla taitava kirjoittaja, kokeilunhalu riittää. Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 17-19 Meriemyyssä joka viikko 28.11. saakka. Ryhmä on kurssimuotoinen, ja mukaan mahtuu vielä, joten ota yhteyttä Hannaan p. 050 310 7980 ja tule mukaan!

Levyraati

Kokoonnutaan Meriemyyyn perjantaina 19.10. ja 16.11. klo 14 pitämään yhteistä levyraatia. Tule sinäkin! Levyraadissa analysoidaan, muistellaan ja arvostellaan soitettuja kappaleita. Voit halutessasi ottaa omaa musiikkia mukaan tai valita kappaleen Youtubesta. Ennakoilmoittautumista ei tarvita, tervetuloa!

**Espoon mielenterveysyhdistys
EMY ry järjestää paljon muutakin
toimintaa, tervetuloa mukaan 😊**

www.emy.fi

facebook.com/emyespoo

