

Maanantai

Teatteriryhmä

klo 14-15.30 ESKO (Pappilant. 2)
joka viikko 20.8.-10.12. (ei 15.10.)
Ilmoittaudu p. 050 310 7980.

Jalkapallojoukkue FC Askel

klo 15-16.30 Laaksolahden tekoturmi
joka viikko 15.10. saakka
klo 15.30-17 Laaksolahden halli
joka viikko 22.10.-17.12.
Tiedustelut p. 050 552 1049.

Sielun maisemien maalarit

klo 17-19 Lilla Karyll (Pappilant. 7)
joka viikko 27.8.-17.12.

Jooga

klo 17-18 Lagstads skola
joka viikko 20.8.-3.12. (ei 15.10.)

Tiistai

Leivontaryhmä

klo 10-12 Meriemy
(Merenkäynti 3) joka vk 4.9.-4.12.

Keilaus

kerran kuussa 14.8., 11.9., 9.10.,
13.11. klo 14 Tapiolan keilahalli
Ilmoittaudu p. 09-863 2031.

Ilon maalarit

klo 16.30-18.30 Meriemy
joka viikko 28.8.-18.12.

Nuorten aikuisten (18-32-vuotiaat) taideryhmä

klo 16.30-18.30 me-talo
joka viikko 7.8.-18.12.
Tiedustelut p. 050 310 7982.

Sähly

klo 17-18 Koulumestarin koulu
joka viikko 21.8.-4.12. (ei 16.10.)
Tiedustelut p. 050 310 7980.

Keskusteluryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville

klo 18-19.30 Lilla Karyll
parilliset viikot 4.9.-11.12.

Itämainen tanssi naisille

klo 18-19 Lagstads skola
joka viikko 21.8.-4.12. (ei 16.10.)
Ilmoittaudu p. 050 310 7980.

**Katso kääntöpuolelta Emyn
hankkeiden ryhmätoiminnasta!**

Keskiviikko

Musiikkiraati

klo 12-13 Kylämaja
parilliset viikot 5.9.-28.11.

Yhteislaulua

klo 13-14 Kylämaja
parilliset viikot 5.9.-28.11.

Kirjastotunti

klo 13-14 Meriemy. Kerran kuussa
26.9., 24.10., 28.11., 19.12.

Jalkapallojoukkue FC Askel

klo 15-16.30 Keski-Espoon tekoturmi,
ulkokausi ke 19.9. saakka,
lisäksi treenit to 27.9.

Futsal FC Askel

klo 17-18 Storängens skola
(Rehtorinkuja 4)
3.10.-28.11. (ei 17.10.)

Nuorten aikuisten (18-32-vuotiaat) kuntosali

klo 16-17 Leppävaaran urheiluhalli
joka viikko 15.8.-19.12.
Tiedustelut p. 050 312 5193.

Elämäkerrallinen kirjoitusryhmä

klo 17-19 Meriemy
joka viikko 12.9.-28.11.
Ilmoittaudu p. 050 310 7980.

Sulkapallo

klo 19.30-21 Meritorin koulu
joka viikko 22.8.-28.11. (ei 17.10.)
Tiedustelut p. 050 310 7980.

Torstai

Torstain toimintaryhmä

klo 13.30 Lilla Karyll
joka viikko 13.12. saakka
p. 050 310 7981/050 310 7985.

Meren ja taivaan välillä - diakonin keskusteluryhmä

klo 14-15.30 Meriemy
parittomat viikot 20.12. saakka.

Vesiliikuntaa yhdessä

tapaaminen klo 15.30 Keski-Espoon
uimahallin aula/sohvat
joka viikko 13.9.-29.11.
Tiedustelut p. 050 367 2676.

Karikatyyriryhmä

klo 17.30-19 Lilla Karyll
parilliset viikot 6.9.-29.11.

Runoryhmä

klo 17.30-19 Lilla Karyll
parittomat viikot 13.9.-22.11.

Tukiryhmä ahdistuneille

klo 18-19.30 Villa Apteekki
parilliset viikot 6.9.-13.12.

Omaisten teemaillat - tietoa ja tukea omaisille ja läheisille

klo 18-20 Meriemy, kerran kuukaudessa
13.9., 11.10. ja 8.11.

Sähly

klo 20.30-21.30 Omnian
ammattiopiston sali.
Joka viikko 16.8.-13.12.
Ei vuoroja: 13.-27.9., 18.10. ja 6.12.
Tiedustelut p. 050 310 7980.

Perjantai

Jooga

klo 13-14.15 ESKO
joka viikko 7.9.-30.11. (ei 19.10.)
Ilmoittaudu p. 050 310 7982.

Bänditaitoryhmä

klo 13-14 Lilla Karyll
joka viikko 24.8.-7.12. (ei 19.10.)

Elävä äänikirja

klo 14 Meriemy
parittomat viikot 14.9.-23.11.

Levyraati

klo 14-16 Meriemy
kerran kuussa 21.9., 19.10., 16.11.

Kuntosali

klo 16-17 Kannusillanmäen
väestönsuojan kuntosali
joka viikko 24.8.-7.12.

Nuorten aikuisten (18-32-vuotiaat) peliryhmä

klo 15-18 Olari (Maapallonk. 8 E-F)
joka viikko 7.9.-30.11.

Tarkemmat tiedot ryhmistä
sekä paljon lisää toimintaa:

**www.emy.fi &
EMY-Tiedote**

Tervetuloa mukaan,
osallistuminen on maksutonta.



TUU MESSIIN

Tuu messiin! -hanke tavoittelee inspiraatiota ja voimavaroja kansalaistoiminnan keinoin 18–32-vuotiaiden nuorten aikuisten kanssa. Tuu messiin! on Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n hanke, joka on suunnattu mielenterveys- tai päihdeongelmia kohdanneille tai sosiaalisesti eristäytyneille nuorille aikuisille, jotka kaipaavat kavereita ja tekemistä. Toimintaa järjestetään eri puolilla Espoota pääsääntöisesti iltapäivisin ja alkuiltaisin. Tule mukaan osallistumaan ja rakentamaan Emyyn uutta toimintaa nuorille aikuisille!

Taideryhmän, peliryhmän, kuntosaliryhmän ynnä muiden ryhmien lisäksi hankkeessa käynnistetään kamuryhmiä eri alueille. Kamuryhmissä voit tutustua uusiin ihmisiin yhteisen tekemisen merkeissä. Jokainen kamuryhmä muotoutuu osallistujensa näköiseksi.

Sinä 18-32-vuotias, ota yhteyttä ja tuu messiin!

Arttu Pöyhtäri
Titta Huuskonen

p. 050 312 5193
p. 050 310 7982

arttu.poyhtari(at)emy.fi
titta.huuskonen(at)emy.fi

www.emy.fi/nuoret-aikuiset

TUU MESSIIN



Oletko 29–65-vuotias ja kaipaat mielekästä tekemistä? Etkö vielä ole Emyn tai muun yhteisön toiminnassa mukana? Onko läheisesi tai asiakkaasi eristäytynyt, mutta saattaisi osallistua, jos joku kutsuisi?

Kutsu-hankkeen ystäväryhmätoiminnasta voi saada uusia kavereita ja ystäviä. Tarjolla on myös mielekästä tekemistä, vapaaehtoistöitä ja uutta sisältöä elämään. Ryhmätoimintaa järjestetään eri puolilla Espoota. Ryhmät ovat suljettuja, mutta täydentyviä. Otathan ensin yhteyttä, jos haluat mukaan. Esimerkkejä ystäväryhmätoiminnasta:

- Espoon keskuksessa maanantaisin klo 10.30-12.30
- Espoon keskuksessa keskiviikkoisin klo 15-17
- Espoon keskuksessa torstaisin klo 12.15-13.45
- Leppävaarassa parittomien viikkojen maanantaisin klo 15-17
- Matinkylässä maanantaisin klo 14-15.30
- Kivenlahdessa tiistaisin klo 13-15

Kutsu-hanke järjestää sosiaalisten taitojen harjoittelu -kurssin Leppävaarassa Raitin Pysäkillä parillisten viikkojen maanantaisin klo 15-17 ajalla 1.10.-10.12.2018. Hakeudu mukaan kurssille ottamalla yhteyttä 27.9.2018 mennessä.

Virpi Guttorm
Tuomas Roito

p. 050 310 7981
p. 050 310 7985

virpi.guttorm(at)emy.fi
tuomas.roito(at)emy.fi

www.emy.fi/hankkeet

