

# Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

## Ryhmätoiminnan kevät 2020



**Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry** mahdollistaa vertaistukeen ja vapaaehtoisuuteen perustuvaa toimintaa ja tekemistä mielenterveystoipujille ja muille kiinnostuneille. Emy järjestää ryhmätoimintaa sekä ylläpitää kohtaamispaikkoja. Emy järjestää retkiä, leirejä ja tapahtumia. Jäseneksi voit liittyä maksamalla jäsenmaksun (23€ jäsen tai 100€ kannatusjäsen/kalenterivuosi). Ryhmätoimintamme on kaikille avointa ja maksutonta eikä jäsenyyttä vaadita.

**Tässä esitteessä on Emyn ryhmätoiminta tammikuusta toukokuuhun 2020.** Emyn ryhmät kokoontuvat kerran viikossa, ellei toisin mainita. Ryhmätoimintaan voi vapaasti tulla mukaan, ellei ilmoittautumisia tai muuta erikseen pyydetä. Osa ryhmistä on suunnattu tietyn ikäisille ihmisille (esim. Emyn Tuu messiin! -hankkeen ryhmätoiminta 18-32-vuotiaille). Osa ryhmistä on kurssimaisia eli niihin toivomme osallistujien sitoutuvan mukaan ryhmän ensimmäisestä tapaamisesta viimeiseen. **Olet tervetullut mukaan Emyn toimintaan!**



### **Etkö vielä ole mukana Emyn toiminnassa? Onko kotoa lähteminen vaikeaa?**

Ota yhteyttä! Mietitään yhdessä, miten helpottaa yksinäisyyttä, saada päiviin sisältöä sekä löytää yhteisö, johon kuuluu. Soita tai laita viesti p. 050 310 7981.

**Seuraa Emyn viestintää!** [www.emy.fi](http://www.emy.fi) & some: @emyespoo & kuukausittainen jäsenlehti EMY-tiedote. Tiedustelut: [espoonmielenterveys@emy.fi](mailto:espoonmielenterveys@emy.fi) & p. 050 310 7980 & [emy.fi/yhdistys/](http://emy.fi/yhdistys/)

*Ethän jää yksin?*

### **Kohtaamispaikka Lilla Karyll**

Pappilantie 7, Espoon keskus  
02770 Espoo p. (09) 859 2057

Avoinna kaikille  
arkisin klo 9-16.30 ja useimmiten  
sunnuntaisin klo 12-16.

### **Kohtaamispaikka Meriemy**

Merenkäynti 3, Kivenlahti,  
02320 Espoo p. (09) 863 2031

Avoinna kaikille  
arkisin klo 9-16.30 ja useimmiten  
lauantaisin klo 12-16.

### **Kohtaamispaikka Valoemy**

Maapallonkatu 8 E-F, Kuitinmäki, 02210 Espoo. Sisäänkäynti on Maapallonkujan puolella.

Valoemy on avoinna kaikille ma klo 9-16 sekä to ja pe klo 9-14.30. Muina aikoina kohtaamispaikka on vain ryhmätoiminnan käytössä.

Tiedot ryhmätoiminnasta kääntöpuolelta!

*Olet tervetullut Emyyn!*

## Harrastuksia ja tekemistä Emyssä

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
<p><b>Talkoot</b> Lilla Karyll ja Meriemy klo 10-13 (ei 13.4.).</p> <p><b>Luovat menetelmät voimavarana</b> Valoemy klo 12-13.30, 9.3.-4.5.2020 (ei 13.4.).</p> <p><b>Shakkikerho</b> Villa Apteekki klo 13-15, 13.1.-30.3.2020.</p> <p><b>Roolipelejä (18-32v.)**</b> Valoemy klo 14.30-16.30, 13.1.-8.6. (ei 13.4.) ilmoittaudu p. 050 312 5193.</p> <p><b>Sielun maisemien maalarit</b> Lilla Karyll klo 17-19, 13.1.-25.5.2020 (ei 13.4.).</p>	<p><b>Leivotaan yhdessä</b> Meriemy klo 10, 14.1.-26.5.2020.</p> <p><b>Talkoot</b> Lilla Karyll klo 10-13.</p> <p><b>Teatteriryhmä</b> ESKO klo 12-13.30, 7.1.-12.5.2020 (ei 18.2.) ilmoittaudu p. 050 310 7980.</p> <p><b>Ryhmä Aalto-yliopistolla**</b> Starting Point of Wellbeing klo 16-18, 14.1.-26.5.2020.</p> <p><b>Ilon maalarit</b> Meriemy klo 16.30-18.30, 14.1.-26.5.2020.</p> <p><b>Taideryhmä (18-32v.)**</b> me-talo klo 16.30-18.30, 14.1.-26.5.2020.</p> <p><b>Englanniksi keskustelua</b> Valoemy klo 17-18, 21.1.-17.3.</p>	<p><b>Herkkuja hävikistä</b> Valoemy klo 10-13, 15.1.-27.5.2020.</p> <p><b>Talkoot</b> Lilla Karyll ja Meriemy klo 10-13.</p> <p><b>Musiikkiraati &amp; Yhteislaulua</b> Kylämaja klo 12 &amp; 13 parittomat vk 15.1.-20.5.2020.</p> <p><b>Askartelupaja</b> Villa Apteekki klo 13-15, 15.1.-27.5.2020.</p> <p><b>Langoilla</b> Meriemy klo 13-14 parittomat viikot 15.1.-25.3.2020.</p>	<p><b>Talkoot</b> Lilla Karyll klo 10-13 (ei 9.4., 21.5.).</p> <p><b>Älylaitteet haltuun</b> Valoemy klo 10-11, 16.1.-28.5. (ei 21.5.).</p> <p><b>Muisti- ja aivojumbppa</b> Valoemy klo 12-14 kerran kuussa 23.1., 27.2., 23.4. ja 28.5.2020.</p> <p><b>Toimintaryhmä</b> Lilla Karyll klo 13.30-15, 16.1.-28.5.2020 (ei 9.4., 30.4., 21.5.).</p>	<p><b>Talkoot</b> Lilla Karyll ja Meriemy klo 10-13 (ei 10.4., 1.5.).</p> <p><b>Lankaa ja luovuutta</b> Valoemy klo 12-14, 17.1.-29.5.2020 (ei 10.4., 1.5.).</p> <p><b>Bänditaitoryhmä</b> Lilla Karyll klo 13-14, 10.1.-29.5.2020 (ei 10.4., 1.5.).</p> <p><b>Levyraati</b> Meriemy klo 13-14.30 kerran kuussa 31.1., 28.2., 27.3., 24.4. ja 22.5.2020.</p> <p><b>Toimintaryhmä</b> Meriemy klo 13 parilliset vk 10.1.-29.5.2020 (ei 1.5.).</p> <p><b>Lautapelejä (18-32v.)**</b> Valoemy klo 15-18, 17.1.-12.6.2020 (ei 10.4., 1.5.).</p>

## Keskustelua ja kohtaamisia Emyssä

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
<p><b>Ystävärühmä*</b> me-talo klo 10-11.45, 13.1.-25.5.2020 (ei 17.2., 13.4.).</p> <p><b>Monikulttuurinen naisten ryhmä*</b> Valoemy klo 12-14, 13.1.-25.5.2020 (ei 13.4.).</p> <p><b>Ystävärühmä*</b> Kylämaja klo 14-15.30, 13.1.-25.5.2020 (ei 13.4.).</p> <p><b>Ystävärühmä*</b> Raitin Pysäkki parittomat vk klo 15-17, 13.1.-18.5.2020.</p> <p><b>Tukiryhmä ahdistuneille</b> Villa Apteekki parilliset vk klo 15-16.30, 20.1.-25.5. (ei 13.4.).</p> <p><b>Dive! Dialoginen vertaistukiryhmä**</b> (18-32v.) Valoemy klo 16.30-18, 13.1.-8.6.2020 (ei 13.4.).</p>	<p><b>Porina-porukka +60v.</b> (yhteistyössä Suomen Asumisen Apu ry) Valoemy klo 10-12, 14.1.-16.6.2020.</p> <p><b>Keskusteluryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville</b> Lilla Karyll parilliset viikot klo 18-19.30, 7.1.-26.5.2020.</p>	<p><b>Hyvinvoinnin teematuokio</b> Valoemy klo 13-15, 15.1.-27.5.</p> <p><b>Tukikurssi jännittäjille***</b> Valoemy klo 14.30-16, 15.1.-4.3.</p> <p><b>Savuton tulevaisuus?</b> Valoemy klo 15-16.15, 11.3.-29.4.</p> <p><b>Ystävärühmä*</b> Unelman kammari klo 15-17.</p> <p><b>Tarkoituksellisemman elämän jäljillä***</b> Valoemy klo 16.30-18, 11.3.-15.4.</p> <p><b>Keskusteleva teehetki</b> Lilla Karyll parilliset viikot klo 16.30-18, 8.1.-27.5.2020.</p> <p><b>Keskustelua yksinäisyydestä</b> Lilla Karyll parittomat viikot klo 16.30-18, 15.1.-20.5.2020.</p> <p><b>Kamuryhmä (18-32v.)**</b> Valoemy klo 17.30-19.30, 15.1.-10.6. ilmoittaudu p. 050 312 5193.</p>	<p><b>Maahan muuttaneet +50v.*</b> (yhteistyössä Olarin srk) Chapple klo 13, 23.1.-14.5.2020.</p> <p><b>Meren ja taivaan välillä</b> (yhteistyössä Espoonlahden srk) Meriemy parittomat viikot klo 14-15.30, 2.1.-18.6.2020 (ei 9.4., 21.5.).</p> <p><b>Olotila** (18-32v.)</b> Valoemy klo 15-18, 16.1.-11.6.2020 (ei 21.5.).</p> <p><b>Tukiryhmä masentuneille</b> Lilla Karyll klo 17-18.30, parittomat viikot 16.1.-7.5.2020.</p> <p><b>Omaisten ja läheisten illat</b> (yhteistyössä Espoonlahden srk) klo 17.30 kerran kk, Meriemy 6.2., 5.3., 2.4. ja Lilla Karyll 14.5.2020.</p>	<p><b>Olotila**</b> (18-32v.) Valoemy klo 15-18, 17.1.-12.6.2020 (ei 28.2., 10.4., 1.5.).</p>

\*= Ota yhteyttä, jos haluat mukaan p. 050 310 7981.  
\*\*= Tuu messiin! Ryhmätoimintaa 18-32-vuotiaille.  
Ota yhteyttä :) p. 050 312 5193 tai p. 050 310 7982.  
\*\*\*= Kurssimainen ryhmä, sitouduthan alusta mukaan.

## Liikuntaa ja yhdessäoloa Emyssä

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
<p><b>Tuolijumbppaa</b> Valoemy klo 10-10.30, 13.1.-25.5.2020 (ei 13.4.).</p> <p><b>Jalkapalloa</b> TALVI: Laaksoalahden halli klo 15-16, 13.1.-20.4. (ei 13.4.). KESÄ: Laaksoalahden tekonurmi klo 15.30-17, 27.4. alkaen. Tiedustelut p. 050 552 1049.</p> <p><b>Joogaa</b> Lagstads skola klo 17-18, 13.1.-4.5. (ei 17.2., 13.4.).</p>	<p><b>Keilausta</b> Tapiolan keilahalli klo 14-15 kerran kuussa 21.1., 18.2., 24.3., 21.4. ja 19.5. ilmoittaudu p. 050 310 7981.</p> <p><b>Sählyä</b> Koulumestarin koulu klo 17-18, 7.1.-5.5. (ei 18.2., 28.4.).</p> <p><b>Itämaista tanssia</b> vain naisille Lagstads skola klo 18-19, 7.1.-5.5. (ei 18.2.).</p>	<p><b>Futsalia</b> Rehtorinkuja 4, klo 17-18, 8.1.-29.4.2020 (ei 19.2.).</p> <p><b>Sulkapalloa</b> Laurinlahden koulu klo 17.30-19, 8.1.-6.5.2020 (ei 19.2.).</p> <p><b>Kuntosali** (18-32v.)</b> Leppävaaran urheiluhalli klo 16-17, 15.1.-10.6.2020.</p>	<p><b>Jalkapalloa</b> Keski-Espoon tekonurmi klo 16-17.30, 7.5.2020 alkaen (ei 21.5., 18.6.).</p> <p><b>Vesiliikuntaa</b> Keski-Espoon uimahalli (treffit aulan sohvilla) klo 15.30, 6.2.-2.4.2020 tied. p. 050 310 7981.</p> <p><b>Sählyä</b> Ymmerstan koulu klo 16.30-17.30, 9.1.-23.4.2020 (ei 20.2., 9.4.).</p>	<p><b>Joogaa***</b> ESKO klo 13.30-14.45, 10.1.-15.5.2020 (ei 21.2., 10.4., 1.5.) ilmoittaudu p. 050 310 7980.</p> <p><b>Kävelylenkkiryhmä</b> lähtö Lilla Karyllista klo 14.30, 6.3.-29.5.2020 (ei 10.4., 1.5.).</p> <p><b>Kuntosali</b> Kannusillanmäen väestönsuoja klo 16-17, 10.1.-12.6.2020 (ei 10.4., 1.5.).</p>

### Kaikukortin haltijoiden ryhmä

Meriemyssä lauantaisin klo 14-15.30 kerran kuussa: 11.1., 1.2., 7.3., 4.4. ja 9.5.2020. Kulttuurikavereita ja retkien sopimista, tervetuloa!