

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 Emy:n ryhmätoiminta tammikuusta toukokuuhun 2020. Emy:n 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. Emy:n Tuu messiin! -hankkeen ryhmätoiminta 18-32-vuotiaille). Osa ryhmistä on kurssimaisia eli niihin toivomme osallistujien sitoutuvan mukaan ryhmän ensimmäisestä tapaamisesta viimeiseen. **Olet tervetullut mukaan Emy:n toimintaan!**



Etkö vielä ole mukana Emy:n 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 Emy:n viestintää! www.emy.fi & some: @emyespoo & kuukausittainen jäsenlehti EMY-tiedote. Tiedustelut: espoonmielenterveys@emy.fi & p. 050 310 7980 & 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 Meriemys

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>Talkoot Lilla Karyll ja Meriemy klo 10-13 (ei 13.4.).</p> <p>Luovat menetelmät voimavarana Valoemy klo 12-13.30, 9.3.-4.5.2020 (ei 13.4.).</p> <p>Shakkikerho Villa Apteekki klo 13-15, 13.1.-30.3.2020.</p> <p>Roolipelejä (18-32v.)** Valoemy klo 14.30-16.30, 13.1.-8.6. (ei 13.4.) ilmoittaudu p. 050 312 5193.</p> <p>Sielun maisemien maalarit Lilla Karyll klo 17-19, 13.1.-25.5.2020 (ei 13.4.).</p>	<p>Leivotaan yhdessä Meriemy klo 10, 14.1.-26.5.2020.</p> <p>Talkoot Lilla Karyll klo 10-13.</p> <p>Teatteriryhmä ESKO klo 12-13.30, 7.1.-12.5.2020 (ei 18.2.) ilmoittaudu p. 050 310 7980.</p> <p>Ryhmä Aalto-yliopistolla** Starting Point of Wellbeing klo 16-18, 14.1.-26.5.2020.</p> <p>Ilon maalarit Meriemy klo 16.30-18.30, 14.1.-26.5.2020.</p> <p>Taideryhmä (18-32v.)** me-talo klo 16.30-18.30, 14.1.-26.5.2020.</p> <p>Englanniksi keskustelua Valoemy klo 17-18, 21.1.-17.3.</p>	<p>Herkkuja hävikistä Valoemy klo 10-13, 15.1.-27.5.2020.</p> <p>Talkoot Lilla Karyll ja Meriemy klo 10-13.</p> <p>Musiikkiraati & Yhteislaulua Kylämaja klo 12 & 13 parittomat vk 15.1.-20.5.2020.</p> <p>Askartelupaja Villa Apteekki klo 13-15, 15.1.-27.5.2020.</p> <p>Langoilla Meriemy klo 13-14 parittomat viikot 15.1.-25.3.2020.</p>	<p>Talkoot Lilla Karyll klo 10-13 (ei 9.4., 21.5.).</p> <p>Älylaitteet haltuun Valoemy klo 10-11, 16.1.-28.5. (ei 21.5.).</p> <p>Muisti- ja aivojumbppa Valoemy klo 12-14 kerran kuussa 23.1., 27.2., 23.4. ja 28.5.2020.</p> <p>Toimintaryhmä Lilla Karyll klo 13.30-15, 16.1.-28.5.2020 (ei 9.4., 30.4., 21.5.).</p>	<p>Talkoot Lilla Karyll ja Meriemy klo 10-13 (ei 10.4., 1.5.).</p> <p>Lankaa ja luovuutta Valoemy klo 12-14, 17.1.-29.5.2020 (ei 10.4., 1.5.).</p> <p>Bänditaitoryhmä Lilla Karyll klo 13-14, 10.1.-29.5.2020 (ei 10.4., 1.5.).</p> <p>Levyraati Meriemy klo 13-14.30 kerran kuussa 31.1., 28.2., 27.3., 24.4. ja 22.5.2020.</p> <p>Toimintaryhmä Meriemy klo 13 parilliset vk 10.1.-29.5.2020 (ei 1.5.).</p> <p>Lautapelejä (18-32v.)** 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>Ystävär ryhmä* me-talo klo 10-11.45, 13.1.-25.5.2020 (ei 17.2., 13.4.).</p> <p>Monikulttuurinen naisten ryhmä* Valoemy klo 12-14, 13.1.-25.5.2020 (ei 13.4.).</p> <p>Ystävär ryhmä* Kylämaja klo 14-15.30, 13.1.-25.5.2020 (ei 13.4.).</p> <p>Ystävär ryhmä* Raitin Pysäkki parittomat vk klo 15-17, 13.1.-18.5.2020.</p> <p>Tukiryhmä ahdistuneille Villa Apteekki parilliset vk klo 15-16.30, 20.1.-25.5. (ei 13.4.).</p> <p>Dive! Dialoginen vertaistukiryhmä** (18-32v.) Valoemy klo 16.30-18, 13.1.-8.6.2020 (ei 13.4.).</p>	<p>Porina-porukka +60v. (yhteistyössä Suomen Asumisen Apu ry) Valoemy klo 10-12, 14.1.-16.6.2020.</p> <p>Keskusteluryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville Lilla Karyll parilliset viikot klo 18-19.30, 7.1.-26.5.2020.</p>	<p>Hyvinvoinnin teematuokio Valoemy klo 13-15, 15.1.-27.5.</p> <p>Tukikurssi jännittäjille*** Valoemy klo 14.30-16, 15.1.-4.3.</p> <p>Savuton tulevaisuus? Valoemy klo 15-16.15, 11.3.-29.4.</p> <p>Ystävär ryhmä* Unelman kammari klo 15-17.</p> <p>Tarkoituksellisemman elämän jäljillä*** Valoemy klo 16.30-18, 11.3.-15.4.</p> <p>Keskusteleva teehetki Lilla Karyll parilliset viikot klo 16.30-18, 8.1.-27.5.2020.</p> <p>Keskustelua yksinäisyydestä Lilla Karyll parittomat viikot klo 16.30-18, 15.1.-20.5.2020.</p> <p>Kamuryhmä (18-32v.)** Valoemy klo 17.30-19.30, 15.1.-10.6. ilmoittaudu p. 050 312 5193.</p>	<p>Maahan muuttaneet +50v.* (yhteistyössä Olarin srk) Chapple klo 13, 23.1.-14.5.2020.</p> <p>Meren ja taivaan välillä (yhteistyössä Espoonlahden srk) Meriemy parittomat viikot klo 14-15.30, 2.1.-18.6.2020 (ei 9.4., 21.5.).</p> <p>Olotila** (18-32v.) Valoemy klo 15-18, 16.1.-11.6.2020 (ei 21.5.).</p> <p>Tukiryhmä masentuneille Lilla Karyll klo 17-18.30, parittomat viikot 16.1.-7.5.2020.</p> <p>Omaisten ja läheisten illat (yhteistyössä Espoonlahden srk) klo 17.30 kerran kk, Meriemy 6.2., 5.3., 2.4. ja Lilla Karyll 14.5.2020.</p>	<p>Olotila** (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! Ryhmätöimintää 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>Tuolijumbppaa Valoemy klo 10-10.30, 13.1.-25.5.2020 (ei 13.4.).</p> <p>Jalkapalloa 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>Joogaa Lagstads skola klo 17-18, 13.1.-4.5. (ei 17.2., 13.4.).</p>	<p>Keilausta 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>Sählyä Koulumestarin koulu klo 17-18, 7.1.-5.5. (ei 18.2., 28.4.).</p> <p>Itämaista tanssia vain naisille Lagstads skola klo 18-19, 7.1.-5.5. (ei 18.2.).</p>	<p>Futsalia Rehtorinkuja 4, klo 17-18, 8.1.-29.4.2020 (ei 19.2.).</p> <p>Sulkapalloa Laurinlahden koulu klo 17.30-19, 8.1.-6.5.2020 (ei 19.2.).</p> <p>Kuntosali** (18-32v.) Leppävaaran urheiluhalli klo 16-17, 15.1.-10.6.2020.</p>	<p>Jalkapalloa Keski-Espoon tekonurmi klo 16-17.30, 7.5.2020 alkaen (ei 21.5., 18.6.).</p> <p>Vesiliikuntaa Keski-Espoon uimahalli (treffit aulan sohvalle) klo 15.30, 6.2.-2.4.2020 tied. p. 050 310 7981.</p> <p>Sählyä Ymmerstan koulu klo 16.30-17.30, 9.1.-23.4.2020 (ei 20.2., 9.4.).</p>	<p>Joogaa*** 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>Kävelylenkkiryhmä lähtö Lilla Karyllista klo 14.30, 6.3.-29.5.2020 (ei 10.4., 1.5.).</p> <p>Kuntosali Kannusillanmäen väestönsuoja klo 16-17, 10.1.-12.6.2020 (ei 10.4., 1.5.).</p>

Kaikukortin haltijoiden ryhmä

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