

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry ryhmien kevät 2019

Maanantai

Talkoot Lilla Karyll (Pappilantie 7) ja Meriemyssä (Merenkätynäntie 3) klo 10-13

Teatteriryhmä

klo 14-15.30 ESKO (Pappilantie 2) joka viikko 7.1.-13.5. (ei 18.2. ja 22.4.) ilmoittaudu p. 050 310 7980

Jalkapallojoukkue FC Askel

klo 15.30-17 Laaksolahden halli joka viikko 7.1.-15.4.

klo 15-16.30 Laaksolahden tekonurmi joka viikko 29.4. alkaen tiedustelut p. 050 552 1049

Runoilua ja kynäilyä

klo 15.30-16.30 Villa Apteekki (Pappilantie 5) joka viikko 14.1.-11.3.

Sielun maisemien maalarit

klo 17-19 Lilla Karyll joka viikko 7.1.-20.5. (ei 22.4.)

Jooga

klo 17-18 Lagstads skola (Espoonkatu 7) joka viikko 14.1.-29.4. (ei 18.2., 22.4.)

Tiistai

Talkoot Lilla Karyllissa klo 10-13

Leivontaryhmä

klo 10-12 Meriemy joka viikko 8.1.-21.5.

Ilon maalarit

klo 16.30-18.30 Meriemy joka viikko 8.1.-21.5.

Nuorten aikuisten taideryhmä

(18-32-v.) klo 16.30-18.30 me-talo (Terveyskuja 2 B) joka viikko 8.1.-28.5.

Sähly

klo 17-18 Koulumestarin koulu (Muralanpiha 3) joka viikko 8.1.-23.4. (ei 19.2.) tiedustelut p. 050 310 7980

Keskusteluryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville

klo 18-19.30 Lilla Karyll parilliset viikot 8.1.-28.5.

Itämainen tanssi naisille

klo 18-19 Lagstads skola joka viikko 8.1.-23.4. (ei 19.2.)

Keskiviikko

Talkoot Lilla Karyllissa ja Meriemyssä klo 10-13

Musiikkiraati

klo 12-13 Kylämaja (Matinkatu 7) parilliset viikot 9.1.-29.5. (ei 1.5.)

Yhteislaulua

klo 13-14 Kylämaja parilliset viikot 9.1.-29.5. (ei 1.5.)

Kirjastotunti

kerran kuussa klo 13-14 Meriemy 30.1. levyraati, 27.2. kirjavinkkaus, 27.3. lautapelit, 24.4. novellien lukua ja 22.5. mediataitopaja

Keilaus

Tapiolan keilahalli kerran kuussa klo 14-15 16.1., 20.2., 20.3., 17.4. ja 15.5.

Futsal FC Askel

klo 17-18 Storängens skola (Rehtorinkuja 4) 9.1.-24.4. (ei 20.2.)

Nuorten aikuisten (18-32-v) kuntosali

klo 16-17 Leppävaaran urheiluhalli joka viikko 9.1.-19.6. (ei 1.5.)

Sulkapallo

klo 17.30-19 Laurinlahden koulu (Merisaapas 2-4) joka viikko 9.1.-24.4. (ei 20.2.) p. 050 310 7980

Lilla Karyllin keskusteleva teehetki

klo 16.30-18 parilliset viikot 9.1.-15.5.

Torstai

Talkoot Lilla Karyllissa klo 10-13

Torstain toimintaryhmä

klo 13.30 Lilla Karyll joka viikko 10.1.-23.5. (ei 18.4.) ilmoittaudu p. 050 310 7981 tai 050 310 7985

Meren ja taivaan välillä diakonin ohjaama keskusteluryhmä

klo 14-15.30 Meriemy parittomat viikot

Vesiliikuntaa yhdessä

tapaaminen klo 15.30 Keski-Espoon uimahallin aula/sohvat joka viikko 10.1.-23.5. (ei 18.4.) p. 050 310 7981

Jalkapallojoukkue FC Askel

klo 16-17.30 Keski-Espoon tekonurmi joka viikko 2.5. alkaen (ei 20.6.)

Tukiryhmä ahdistuneille

klo 18-19.30 Lilla Karyll parilliset viikot 10.1.-16.5. (ei 21.2., 18.4.)

Tukiryhmä masentuneille

klo 17-18.30 Lilla Karyll parittomat viikot 17.1.-23.5.

Omaisten teemaillat - tietoa ja tukea omaisille ja läheisille

kerran kuussa klo 17.30-19.30 Meriemy 10.1., 7.2., 7.3., 4.4. ja 2.5.

Sähly

klo 20.30-21.30 Omnian ammattiopiston salissa joka viikko 10.1.-23.5. (ei 21.2., 14.-28.3.)

Perjantai

Talkoot Lilla Karyllissa ja Meriemyssä klo 10-13

Jooga

klo 13-14.15 ESKO joka viikko 11.1.-17.5. (ei 22.2. ja 19.4.) ilmoittaudu p. 050 310 7982

Bänditaitoryhmä

klo 13-14 Lilla Karyll joka viikko 11.1.-24.5. (ei 19.4.)

Meriemyn toimintaryhmä

klo 14 parittomat viikot 18.1.-24.5.

Meriemyn levyraati

klo 14-15.30 kerran kuussa 25.1., 22.2., 22.3., 26.4. ja 24.5.

Kävelylenkkiryhmä

klo 15 lähtö Lilla Karyllista 11.1.-24.5. säävaraus, p. 050 310 7985

Kuntosali

klo 16-17 Kannusillanmäen väestönsuojan kuntosali joka viikko 11.1.-24.5. (ei 19.4.)

Nuorten aikuisten peliryhmä

(18-32-v.) klo 15-18 Olari joka viikko 11.1.-14.6.

Lauantai

Meriemy avoinna useimmiten klo 12-16 p. 09 863 2031

Kaikukorttiryhmä Meriemyssä

klo 13.30 kerran kuussa 12.1., 16.2., 16.3., 13.4. ja 11.5.

Sunnuntai

Lilla Karyll avoinna useimmiten klo 12-16 p. 09 859 2057

Ethän jää yksin? Tule mukaan!

Kohtaamispaikat Lilla Karyll ja Meriemy ovat avoinna aina arkisin klo 9-16.30. Uuden Olarissa sijaitsevan kohtaamispaikan (Maapalmonkatu 8 E-F toiminnasta viestitään kevään kuluessa.

Seuraa Emyn viestintää

www.emy.fi

EMY-tiedote

@emyespoo

#emyespoo

Tuu messiin! on Emyn hanke, joka on suunnattu 18-32-vuotiaille nuorille aikuisille. Etsimme yhdessä inspiraatioita ja voimavaroja kansalaistoiminnasta. Harrastuksia, kavereita ja mukavaa yhdessäoloa.

TUUTTU MESSIIN

Ota yhteyttä!
Arttu Pöyhtäri p. 050 312 5193
Titta Huuskonen p. 050 310 7982
emy.fi/nuoret aikuiset
messissa@emy.fi



Puuttuuko päivästäsi
mielekäs sisältö?

Oletko
yksinäinen?

Onko läheisesi
eristäytynyt?

Tämä on
KUTSU
sinulle!

Etkö ole vielä mukana Emyn toiminnassa?

Tule etsimään uutta sisältöä elämääsi tai kannusta läheisesi ottamaan yhteyttä. Tavataan ja mietitään yhdessä, miten helpottaa yksinäisyyttä ja saada päiviin sisältöä. Järjestämme myös ystäväryhmätoimintaa: Espoon keskuksessa ma klo 10.30-12.30, ke klo 13-15 ja 15-17, Leppävaarassa ma klo 15-17, Matinkylässä ma klo 14-15.30, Kivenlahdessa ti klo 13-15 ja Olarissa ke klo 15-16.30.

Ota yhteyttä, kutsumme mukaan!

Virpi Guttorm, virpi.guttorm@emy.fi tai p. 050 310 7981
Tuomas Roito, tuomas.roito@emy.fi tai p. 050 310 7985

emy.fi/hankkeet

Emyn
ryhmien
kevät
2019

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry
www.emy.fi

