

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

Ryhmätoiminta syksyllä 2019



Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry mahdollistaa vertaistukeen ja vapaaehtoisuuteen perustuvaa toimintaa ja tekemistä niin mielenterveyskuntoutujille kuin muillekin kiinnostuneille. Emy ylläpitää kohtaamispaikkoja, järjestää retkiä ja leirejä sekä monipuolista ryhmätoimintaa. Ryhmätoimintamme on maksutonta. Halutessasi voit liittyä jäseneksi (23€ jäsen tai 100€ kannatusjäsen/kalenterivuosi). Pysy mukana ja seuraa Emy:n viestintää: www.emy.fi & some: @emyespoo & kuukausittainen jäsenlehti EMY-tiedote. Tiedustelut: espoonmielenterveys@emy.fi tai puhelimitse 050 310 7980.



Tässä esitteessä on esiteltynä Emy:n ryhmätoiminta syyskuusta joulukuuhun 2019. Emy:n ryhmät koontuvat kerran viikossa, ellei toisin mainita. Ryhmätoimintaan voi vapaasti tulla mukaan, ellei ilmoittautumisia erikseen pyydetä. Osa ryhmistä on suunnattu 18-32-vuotiaille. Olet tervetullut mukaan Emy:n toimintaan!

Ethän jää yksin?

Kohtaamispaikka Lilla Karyll Kohtaamispaikka Meriemy

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

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

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. Huomaathan, että sisäänkäynti on
Maapallonkujan puolella taloa.

Avoinna kaikille ma klo 9-16 sekä to ja pe
klo 9-14.30. Muina aikoina kohtaamispaikka
on ryhmätoiminnan käytössä. Luethan lisää
kääntöpuolelta!

Olet tervetullut Emyyn!

Harrastuksia ja tekemistä Emyssä syyskaudella 2019

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai
<p>Talkoot Lilla Karyll ja Meriemy klo 10-13.</p> <p>Roolipelejä (18-32v.) Valoemy klo 14-16, 16.12. saakka, ilmoittaudu p. 050 312 5193.</p> <p>Sielun maisemien maalarit Lilla Karyll klo 17-19, 16.12. saakka.</p>	<p>Talkoot Lilla Karyll klo 10-13.</p> <p>Leivotaan yhdessä Meriemy klo 10, 3.9.-17.12.</p> <p>Teatteriryhmä ESKO klo 12-13.30, 10.12. saakka (ei 15.10.) ilmoittaudu p. 050 310 7980.</p> <p>Ilon maalarit Meriemyssä klo 16.30-18.30, 17.12. saakka.</p> <p>Taideryhmä (18-32v.) me-talo klo 16.30-18.30, 17.12. saakka, ei 15.10.</p> <p>Avoim kässäilta (Olarin Martat) Valoemy klo 17-20 kerran kk: 24.9., 22.10., 19.11.</p> <p>Englanniksi keskustelua Valoemy parittomat viikot klo 17.30-18.30, 24.9.-3.12.</p>	<p>Herkkuja hävikistä Valoemy klo 10-13, 11.9.-4.12.</p> <p>Talkoot Lilla Karyll ja Meriemy klo 10-13.</p> <p>Musiikkiraati klo 12 & Yhteislaulua klo 13 Kylämaja parittomat viikot 20.11. saakka.</p> <p>Askartelupaja klo 13-15, 4.12. saakka Pappilantie 5.</p>	<p>Talkoot Lilla Karyll klo 10-13.</p> <p>Älylaitteet haltuun Valoemy klo 10-11, 5.9.-5.12.</p> <p>Toimintaryhmä Lilla Karyll klo 13.30, 5.12. saakka.</p>	<p>Talkoot Lilla Karyll ja Meriemy klo 10-13.</p> <p>Lankaa ja luovuutta Valoemy klo 12-14, 6.9.-29.11.</p> <p>Bänditaitoryhmä Lilla Karyll klo 13-14, 6.9.-29.11.</p> <p>Levyraati Meriemy klo 13-14.30 kerran kk: 27.9., 25.10., 22.11.</p> <p>Toimintaryhmä Meriemy klo 13 parilliset viikot 6.9.-29.11.</p> <p>Peliryhmä (18-32v.) Valoemy klo 15-18, 20.12. saakka (ei 6.12.).</p> <p>Lauluryiikan kirjoituspaja Pappilantie 5 klo 16.30-18, 4.10.-8.11.</p>	<p>Kaiku-kortti-ryhmä Meriemy klo 14-15.30 kerran kk: 7.9., 5.10., 9.11.</p>

Keskustelua ja kohtaamisia Emyssä syyskaudella 2019

* =Hakeutuminen mukaan Virpin kautta p. 050 310 7981

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
<p>Ystävärühmä* me-talo klo 10-11.45, 2.9.-9.12., ei 14.10.</p> <p>Hyvän mielen painonhallintaa Valoemy klo 10.30-12, 28.10.-25.11.</p> <p>Monikulttuurinen naisten ryhmä* Valoemy klo 12-14, 2.9.-9.12.</p> <p>Ystävärühmä* Kylämaja klo 14-15.30, 2.9.-9.12.</p> <p>Ystävärühmä* Raitin Pysäkki parittomat viikot klo 15-17, 9.9.-3.12.</p> <p>Tukiryhmä ahdistuneille Pappilantie 5 parilliset viikot klo 15-16.30, 16.9.-25.11.</p>	<p>Porinaporukka +60 vuotiaille (yhteistyössä Suomen Asumisen Apu ry) Valoemy klo 10-12.</p> <p>Keskusteluryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville Lilla Karyll parilliset viikot klo 18-19.30, 3.9.-10.12.</p>	<p>Hyvinvoinnin teematuokio Valoemy klo 13-15, 11.9.-11.12.</p> <p>Savuton tulevaisuus Valoemy klo 15-16.30, 18.9.-27.11.</p> <p>Ystävärühmä* Unelman kammari klo 15-17.</p> <p>Tarkoituksellisemman elämän jäljillä* Valoemy klo 17-18.30, 18.9.-23.10.</p> <p>Keskusteleva teehetki Lilla Karyll parilliset viikot klo 16.30-18, 4.9.-27.11.</p> <p>Kamuryhmä (18-32v.) Valoemy klo 17.30-19, 18.12. saakka, ilmoittaudu p. 050 312 5193.</p>	<p>Maahan muuttaneet +50v.* (yhteistyössä Olarin srk) Chapple klo 13-15, 26.9.-28.11.</p> <p>Meren ja taivaan välillä (yhteistyössä seurakunta) Meriemy parittomat viikot klo 14-15.30 (ei 26.9.).</p> <p>Olotila (18-32v.) Valoemy klo 15-18, 19.12. saakka.</p> <p>Tukiryhmä masentuneille Lilla Karyll klo 17-18.30, parittomat viikot 26.9.-19.12.</p> <p>Omaisten ja läheisten teemaillat Meriemy klo 17.30 kerran kk: 26.9., 24.10., 28.11.</p>	<p>Olotila (18-32v.) Valoemy klo 15-18, 20.12. saakka (ei 6.12.).</p>

Liiikuntaa ja yhdessäoloa Emyssä syyskaudella 2019

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
<p>Tuolijumppaa Valoemy klo 10-10.30, 9.9.-25.11.</p> <p>Jalkapalloa Laaksolahden tekonurmi klo 15-16.30, 14.10. saakka & Laaksolahden halli klo 15.30-17, 21.10.-16.12. tiedustelut p. 050 552 1049.</p> <p>Jooga Lagstads skola klo 17-18, 2.12. saakka.</p>	<p>Keilausta Tapiolan keilahalli klo 14-15 kerran kk: 24.9., 22.10., 19.11. ilmoittaudu p. 050 310 7981.</p> <p>Sählyä Koulumestarin koulu klo 17-18, 3.12. saakka.</p> <p>Itämaista tanssia vain naisille Lagstadin koulu klo 18-19, 3.12. saakka.</p>	<p>Futsalia Storängens skola (Rehtorinkuja 4) klo 17-18, 25.9.-4.12.</p> <p>Sulkapalloa Laurinlahden koulu klo 17.30-19, 4.9.-4.12.</p> <p>Kuntosali (18-32v.) Leppävaaran urheiluhalli klo 16-17, 18.12. saakka.</p>	<p>Jalkapalloa Keski-Espoon tekonurmi klo 16-17.30, 19.9. saakka.</p> <p>Vesiliikuntaa Keski-Espoon uimahalli (treffit aulan sohvalla) klo 16, 5.12. saakka, tied. p. 050 310 7981.</p> <p>Sählyä Ymmerstan koulu klo 16.30-17.30, 3.10.-28.11.</p>	<p>Jooga ESKO klo 13.30-14.45, 6.9.-29.11., ilmoittaudu p. 050 310 7980.</p> <p>Kävelylenkkiryhmä Lilla Karyll klo 14.30-15.30, 29.11. saakka</p> <p>Kuntosali Kannusillanmäen väestönsuoja klo 16-17, 6.9.-29.11.</p>