

# Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

## Ryhmätoiminnan syksy 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. **Tervetuloa mukaan!**

**Tästä esitteestä näet Emyn ryhmätoimintatiedot syyskuusta joulukuuhun 2020.** Emyn ryhmät kokoontuvat kerran viikossa, ellei toisin mainita. Ryhmätoimintaan voi vapaasti tulla mukaan, ellei muuta hedelmäsymbolein kerrota.

**Muutokset aikatauluun ovat mahdollisia!** Erityisesti vallitsevan koronavirustilanteen vuoksi on mahdollista, että tässä esitteessä esiteltyihin ryhmiin tulee muutoksia. Viimeisimmän tiedon voit tarkistaa: emy.fi. Ennen ryhmän alkua pesemme ja desinfioimme kätemme huolellisesti. Maskeja on tarjolla yhdistyksen puolesta ja kannustamme niitä käyttämään. Pyrimme säilyttämään turvavälit toisiimme mahdollisuuksien mukaan. Ethän osallistu toimintaamme, jos sinulla on flunssaoireita. Lisätietoja ja ajankohtaisia ohjeita saat: thl.fi.

**Etkö vielä ole mukana Emyn toiminnassa? Onko kotoa lähteminen vaikeaa? Kaipaako lisätietoja tai rohkaisua?** Otathan meihin yhteyttä. Mietitään yhdessä, miten helpottaa yksinäisyyttä, saada päiviin sisältöä sekä löytää yhteisö, johon kuuluu. Esittelemme mielellämme Emyn toimintaa. Soita tai laita viesti p. 050 310 7981.

**Seuraa Emyn viestintää!** [www.emy.fi](http://www.emy.fi) & some: @emyespool & kuukausittainen jäsenlehti EMY-tiedote.  
Tiedustelut: [espoonmielenterveys@emy.fi](mailto:espoonmielenterveys@emy.fi) & p. 050 310 7981 & [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. Talon alakerta on  
vain talkootoiminnan käytössä klo 9-12.

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

Avoinna kaikille  
arkisin klo 9-16.30.

**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 Valoemy on  
vain ryhmätoiminnan käytössä.



*Olet tervetullut Emyyn!*

**Etäryhmätoiminta Discordissa**  
kutsulinkki mukaan etätoimintaan:  
<https://discordapp.com/invite/rrxJBnN>  
Ohjeita löydät: emy.fi

## Harrastuksia ja tekemistä Emyssä

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
<p><b>Talkoot</b> 🍉</p> <p>Lilla Karyll ja Meriemy klo 9.30.</p> <p><b>Discord-levyraati</b></p> <p>klo 11, 7.9.-30.11.2020.</p> <p><b>Luovat menetelmät voimavarana</b> 🍌</p> <p>Valoemy klo 13-14.30, 7.9.-19.10.2020 (ei 28.9.).</p> <p><b>Shakkikerho</b></p> <p>Villa Apteekki klo 13-15, 7.9.-30.11.2020.</p> <p><b>Roolipelejä (18-32v.)</b> 🍌 🍍</p> <p>Valoemy klo 15-19.</p> <p><b>Sielun maisemien maalarit</b></p> <p>Lilla Karyll klo 17-19, 7.9.-14.12.2020.</p>	<p><b>Leivotaan yhdessä</b></p> <p>Meriemy klo 10, 8.9.-15.12.2020.</p> <p><b>Talkoot</b> 🍉</p> <p>Lilla Karyll klo 9.30.</p> <p><b>Teatteriryhmä</b> 🍌 🍉</p> <p>ESKO klo 14-15.30, 1.9.-8.12.2020 (ei 13.10.).</p> <p><b>Ilon maalarit</b></p> <p>Meriemy klo 16.30-18.30, 8.9.-15.12.2020.</p> <p><b>Taideryhmä (18-32v.)</b> 🍌</p> <p>Me-talo klo 16.30-18.30, 1.9.-15.12.2020.</p>	<p><b>Herkkuja hävikistä</b> 🍌</p> <p>Valoemy klo 10-13, 2.9.-2.12.2020.</p> <p><b>Talkoot</b> 🍌</p> <p>Lilla Karyll ja Meriemy klo 9.30.</p> <p><b>Askartelupaja</b></p> <p>Villa Apteekki klo 13-15, parittomat vk 9.9.-2.12.2020.</p> <p><b>Kässäkahvila</b></p> <p>Meriemy klo 13-14, parittomat vk 9.9.-2.12.2020.</p> <p><b>Kamuryhmä (18-32v.)</b> 🍌</p> <p>Valoemy klo 18-20, 2.9.-16.12.2020.</p>	<p><b>Talkoot</b> 🍌</p> <p>Lilla Karyll klo 9.30.</p> <p><b>Tarinapaja</b></p> <p>Valoemy klo 13, 1.10.-27.11.</p> <p><b>Toimintaryhmä</b> 🍌</p> <p>Lilla Karyll klo 13.30-15, 17.9.-10.12.</p>	<p><b>Talkoot</b> 🍌</p> <p>Lilla Karyll ja Meriemy klo 9.30.</p> <p><b>Käsityöryhmä</b></p> <p>Valoemy klo 12-14, 4.9.-27.11.2020.</p> <p><b>Bänditaitoryhmä</b></p> <p>Lilla Karyll klo 13-14, 4.9.-27.11.2020.</p> <p><b>Levyraati</b></p> <p>Meriemy klo 13-14.30 kerran kuussa: 25.9., 23.10. ja 20.11.2020.</p> <p><b>Toimintaryhmä</b></p> <p>Meriemy klo 13 parilliset vk 4.9.-27.11.2020.</p>

🍌 = Ilmoittaudu mukaan etukäteen: vello.fi/emyry 🍌 = Tuu messiin! -hankkeen toimintaa 18-32-vuotiaille (ks. emy.fi/nuoret-aikuiset)

🍌 = Ryhmä etenee kurssimaisesti. Tulethan mukaan jo ensimmäisille kerroille! **Etäryhmä Discordissa** (ks. emy.fi)

🍌 = Suljettu ryhmä, tiedustelut roolipeliryhmästä p. 050 312 5193.

## Keskustelua ja kohtaamisia Emyssä

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
<p><b>Ystävärühmä</b> 🍌</p> <p>Me-talo klo 10-11.45, 7.9.-7.12.2020.</p> <p><b>Monikulttuurinen naisten ryhmä</b> 🍌</p> <p>Valoemy klo 12-14, 7.9.-7.12.2020.</p> <p><b>Ystävärühmä</b> 🍌</p> <p>Kylämaja klo 14-15.30, 7.9.-7.12.</p> <p><b>Tukiryhmä ahdistuneille</b></p> <p>Villa Apteekki parilliset vk klo 15.30-17, 14.9.-7.12.2020.</p>	<p><b>Keskusteluryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville</b></p> <p>Lilla Karyll parilliset viikot klo 18-19.30, 1.9.-8.12.2020.</p>	<p><b>Hyvinvoinnin teematuokio</b></p> <p>Valoemy klo 13-14.30, 9.9.-2.12.2020.</p> <p><b>Savuton tulevaisuus?</b></p> <p>Valoemy klo 15-16, parilliset vk 30.9.-9.12.2020.</p> <p><b>Tarkoituksellisemman elämän jäljillä</b> 🍌 🍌</p> <p>Valoemy klo 16.30-18, 7.10.-11.11.</p> <p><b>Keskusteleva teehetki</b></p> <p>Lilla Karyll parilliset vk klo 16.30-18, 2.9.-9.12.2020.</p> <p><b>Keskustelua yksinäisyydestä</b></p> <p>Lilla Karyll parittomat vk klo 16.30-18, 9.9.-2.12.2020.</p> <p><b>Ystävärühmä</b> 🍌</p> <p>Villa Apteekki klo 15.30-17.30 (9.9.-9.12.).</p>	<p><b>Discord-olohuone</b></p> <p>klo 13, 3.9.-26.11.2020.</p> <p><b>Meren ja taivaan välillä</b></p> <p>(yhteistyössä Espoonlahden srk)</p> <p>Meriemy parittomat vk klo 14-15.30, 10.9.-17.12.2020.</p> <p><b>Olotila (18-32v.)</b></p> <p>Valoemy klo 15-19, 17.12. saakka. 🍌</p> <p><b>Tukiryhmä masentuneille</b></p> <p>Lilla Karyll klo 17-18.30, parittomat vk, 10.9.-17.12.2020.</p>	<p><b>Olotila &amp; Lautapelejä (18-32v.)</b></p> <p>Valoemy klo 15-19, 18.12. saakka. 🍌</p>

🍌 = Tuu messiin! -hankkeen toimintaa 18-32-vuotiaille (ks. emy.fi/nuoret-aikuiset), **Etäryhmä Discordissa** (ks. emy.fi)

🍌 = Ryhmä etenee kurssimaisesti. Tulethan mukaan jo ensimmäisille kerroille! 🍌 = Suljettu ryhmä, hae ensin mukaan p. 050 310 7981.

## Emyn kuukausikokous & Kaikukortin haltijoiden ryhmä Meriemyssä lauantaisin kerran kuussa

Kokous klo 13 ja ryhmä klo 14, 5.9., 10.10., 7.11. (Valoemyssä) ja 5.12.2020. Suunnittelua, kulttuurikavereita ja retkien sopimista, tervetuloa!

## Liiikuntaa ja yhdessäoloa Emyssä

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
<p><b>Tuolijumppaa</b></p> <p>Valoemy klo 10-10.30, 7.9.-30.11.2020.</p> <p><b>Jalkapalloa</b></p> <p>1.6.-12.10.2020: Laaksolahden tekonurmi klo 15.30-17.19.10.-14.12.2020: Laaksolahden halli klo 15-16.</p> <p>Tiedustelut p. 050 552 1049.</p> <p><b>Joogaa</b></p> <p>Lagstads-skola klo 17-18, 7.9.-30.11.2020.</p>	<p><b>Keilausta</b> 🍌</p> <p>Tapiolan keilahalli klo 14-15, kerran kuussa: 22.9., 27.10. ja 24.11.</p> <p><b>Sählyä</b></p> <p>Koulumestarin koulu klo 17-18, 8.9.-1.12.2020.</p>	<p><b>Futsalia</b></p> <p>Rehtorinkuja 4, klo 17-18, 30.9.-2.12.2020.</p> <p><b>Sulkapalloa</b></p> <p>Laurinlahden koulu klo 17.30-19, 2.9.-2.12.2020.</p> <p><b>Kuntosali (18-32v.)</b> 🍌</p> <p>Leppävaaran urheiluhalli klo 16-17, 2.9.-16.12.2020.</p>	<p><b>Jalkapalloa</b></p> <p>Keski-Espoon tekonurmi klo 16-17.30, 4.6.-24.9.2020.</p> <p><b>Sählyä</b></p> <p>Ymmerstan koulu klo 16.30-17.30, 1.10.-2.12.2020</p>	<p><b>Joogaa</b> 🍌</p> <p>ESKO klo 13.30-14.45, 11.9.-27.11.2020 (ei 16.10.).</p> <p><b>Kävelylenkkiryhmä</b></p> <p>lähtö Lilla Karyllista klo 14.30, 4.9.-27.11.2020.</p> <p><b>Kuntosali</b></p> <p>Kannusillanmäen väestönsuoja klo 16-17, 2.10.-18.12.2020.</p>

🍌 = Ilmoittaudu mukaan etukäteen: vello.fi/emyry 🍌 = Tuu messiin! -hankkeen toimintaa 18-32-vuotiaille (ks. emy.fi/nuoret-aikuiset)

**Huom! Osa liikuntaryhmistä keskeytyi kesken kauden koronavirustilanteen takia.**