

Emyn kohtaamispaikat

Kohtaamispaikka Lilla Karyll

- Pappilantie 7, Espoon keskus
p. 050 310 7985
- Avoinna ma-pe klo 9-16.30.
- Auki vapaaehtoisvoimin su klo 12-16, varmista kuitenkin soittamalla etukäteen.
- Lilla Karyll on yli 120-vuotias puuhuvila aivan Espoon keskuksen sydämessä. Talolta löytyy muun muassa asiakastietokone, päivän lehtiä, edullista kahvia ja juttuseuraa. Yläkerrassa on myös pieni kokoushuone, toimisto ja bändihuone.



Kohtaamispaikka Meriemy

- Merenkäynti 3, Kivenlahti
p. 050 471 7774
- Avoinna ma-pe 9-15.
- Auki vapaaehtoisvoimin la klo 12-16, varmista kuitenkin soittamalla etukäteen.
- Meriemy sijaitsee kävelymatkan päässä Kivenlahden merellisistä maisemista, Ala-Kivenlahden ostoskeskuksen kupeessa. Kävelykadun varrella sijaitsevaan katutasen kohtaamispaikkaan on helppo tulla moikkaamaan, lukemaan päivän lehti kahvikupillisen äärellä ja osallistumaan talkoisiin tai erilaisiin ryhmiin.



Kohtaamispaikka Valoemy

- Kuunkehrä 2 A, 2. kerros, Olari
p. 050 312 5193
- Avoinna ma ja ke-pe klo 10-15.
- Valoemy on Emyn kohtaamispaikka Olarissa. Valoemyssä on paljon ryhmätoimintaa- ja tiloja, mutta myös avoimia ovia sekä tarjolla edullista kahvia ja teetä. Valoemyssä on myös erilaisia pelimahdollisuuksia, aina perinteisistä peleistä konsoleihin ja VR-peleihin.



Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry Ryhmät marraskuu 2025

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry - tuttavallisesti Emy - mahdollistaa vertaistukeen ja vapaaehtoisuuteen perustuvaa toimintaa ja tekemistä mielenterveyden ongelmia kokeville ja muille kiinnostuneille. Emy järjestää ryhmätoimintaa sekä ylläpitää kohtaamispaikkoja. Emy järjestää retkiä, leirejä ja tapahtumia. Jäseneksi voit liittyä maksamalla jäsenmaksun 15 €. (Maksamalla 45 € maksuun sisältyy kuukausittain ilmestyvä paperinen EMY-tiedote sekä jäsenmaksu.) Ryhmätoimintamme on kaikille avointa ja maksutonta eikä jäsenyyttä vaadita. Tervetuloa mukaan!

Emyllä on vertaistuki- ja keskusteluryhmiä sekä liikunta- ja muita harrasteryhmiä. Ryhmät ovat maksuttomia ja tarkoitettu yli 18-vuotiaille.

Tervetuloa mukaan! Yksin ei tarvitse jäädä! Ryhmät kokoontuvat kerran viikossa, ellei toisin mainita. Osaan ryhmistä ilmoittaudutaan ennakkoon Vellon kautta vello.fi/emyr tai puhelimitse. Tämän ryhmäkalenterin ja linkin etäryhmiin löydät nettisivulta vello.fi/emyr tai puhelimitse. **Muutokset aikatauluun ovat mahdollisia!**

Emy tarjoaa mahdollisuuden monipuoliseen vapaaehtoistoimintaan.

Kiinnostaisiko kohtaamispaikassa tai Avomieliin-verkossa päivystäminen, ryhmien ohjaaminen tai tukihenkilötoiminta? Räättelöidään juuri sinulle sopiva tehtävä! Vapaaehtoistehtävien kautta voit saada uusia ystäviä, mielekästä tekemistä ja iloa arkeen. Emy järjestää kuukausittain **Startti Emyn vapaaehtoiseksi -koulutuksia**. Seuraava koulutus on **ti 25.11. klo 16-17.30** Espoon keskuksessa Villa Apteekissa, Pappilantie 5. Jos haluat mukaan, ilmoittaudu vello.fi/emyr tai ota yhteyttä Tiina Pajulaan p. 050 310 7982.

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 kuulua. Esittelemme mielellämme Emyn toimintaa. Soita tai laita viesti (myös Whatsapp) Tiina Pajula p. 050 310 7982 tai Arttu Pöyhtäri (nuorten aikuisten toiminta 18-32 v.) p. 050 312 5193.

Seuraa Emyn viestintää!



some: @emyespoo
www.emy.fi



Maanantai

Talkoot

- Lilla Karyllin talkoot: 1. vuoro klo 9.30-13 ja 2. vuoro klo 12-15.30. Iltaapäivätalkoot alkavat yhteisellä ruokailuhetkellä ja jatkuvat siivous- ja kunnossapito-tehtävillä. Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.
- Meriemyn talkoot klo 10-13. Ilmoittaudu Vellossa tai Meriemyn p. 050 471 7774.
- Ilmoittaudu klo 9 mennessä.

Ystävärhythmi Espoon yhteisöäolossa klo 10-11.45. (Terveyskuja 2 B).

Ilmoittaudu Sandralle p. 050 310 7983.

Leivontaryhmä Valoemyssä klo 11-14. (laktoositon lakto-ovo-vege). Ilmoittaudu Vellossa tai Sandralle p. 050 310 7983.

Musankuunteluryhmä Valoemyssä 24.11. klo 14-15.

Mielen hyvinvoinnin luova ryhmä 10.11. Entressen kirjastossa klo 13-14.30. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7983.

Shakkikerho Villa Apteekissa klo 13-15, (Pappilantie 5, 2. krs).

Keilausta Tapiolan keilahallissa 17.11. klo 13.50-15. Ilmoittaudu viim. ed. pe Vellossa tai Eevalle p. 050 310 7984. Seuraava kerta 15.12.

Vesiliikuntaa Matinkylän uimahallissa klo 14-15.30, 24.11. asti. Tapaaminen klo 14 uimahallin aulassa. Ilmoittaudu Vellossa tai Sandralle p. 050 310 7983.

Raitin Pysäkin ystäväryhmä (TÄYNNÄ) klo 15-17.00. Konstaapelinkatu 1.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Ohjaamotalossa klo 15-18. **NUORILLE!**

Olohuone (30-45 v.) Valoemyssä klo 16-20.

Lillan taiteilijat klo 16.30-18.30., 24.11. asti, ei 10.11. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7984.

Sulkapallo Lagstadin koulussa klo 17-18, 24.11. asti. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7984.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) roperoryhmä Discordissa klo 18.30-20.30. **NUORILLE!**

Tiedustelut ryhmistä Tiinalta p. 050 310 7982 ja nuorten aikuisten ryhmistä Artulta p. 050 312 5193

Tiistai

Lilla Karyllin talkoot

1. vuoro klo 9.30-13 ja 2. vuoro klo 12-15.30. Iltaapäivätalkoot alkavat yhteisellä ruokailuhetkellä ja jatkuvat siivous- ja kunnossapito-tehtävillä. Ilmoittaudu klo 9 mennessä Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.

Porinaporukka Valoemyssä klo 10-11.30.

Biljardia Ison Omenan Chapplessa klo 11-13. Ilmoittaudu ed. ma Vellossa tai p. 050 310 7984.

Hyvinvoinnin edistämisen keskusteluryhmä Discordissa klo 11-13.

Runoryhmä Lilla Karyllissa klo 13-14, 25.11. asti.

Toinen bänditaitoryhmä Lilla Karyllissa klo 13-14. ilmoittautuminen Vellossa tai Eevalle p. 050 310 7984.

Meren taiteilijat klo 13-15, 25.11. asti. (11.11. omatoimista taiteilua). Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7981.

Vesiliikuntaa Leppävaaran uimahallissa klo 15-16.30. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7983.

Nuorten aikuisten kuntosali (18-32 v.) Leppävaarassa klo 16-17. **NUORILLE!**

Nuorten aikuisten taideryhmä (18-32 v.) Yhteisöälo Espoossa (Terveyskuja 2) klo 16.30-18.30 parittomina viikkoina, 2.12. asti. **NUORILLE!**

Sählyä Koulumestarin koulussa klo 17-18, 25.11. asti.

Sateenkaari-ihmisten ilta Lilla Karyllissa 18.11. klo 17.30-19. Seurava kerta: 16.12.

Kaksisuuntaisten vertaistukiryhmä Lilla Karyllissa klo 18-19.30 parillisina viikkoina.

Käsityö- ja taidekerho Virtuaaliemyssä, Discordissa klo 19.

emy.fi

Keskiviikko

Talkoot

- Lilla Karyllin talkoot: 1. vuoro klo 9.30-13 ja 2. vuoro klo 12-15.30. Iltaapäivätalkoot alkavat yhteisellä ruokailuhetkellä ja jatkuvat siivous- ja kunnossapito-tehtävillä. Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.
- Meriemyn talkoot klo 10-13. Ilmoittaudu Vellossa tai Meriemyn p. 050 471 7774.
- Valoemyn talkoot klo 10-13. Ilmoittaudu Vellossa tai Tiialle p. 050 310 7986.
- Ilmoittaudu klo 9 mennessä.

OCD-ryhmä Villa Apteekissa 26.11. klo 13-15. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7983.

Ystävärhythmi Unelman kammarissa klo 15-17. (TÄYNNÄ)

Nuorten aikuisten keskusteluryhmä (18-32 v.) Discordissa klo 15-17. **NUORILLE!**

Keskusteleva teehetki Lilla Karyllissa klo 16-17.30 parillisina viikkoina.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä klo 16-20. **NUORILLE!**

Futsalia Storängenin koulussa klo 17-18, 26.11. asti.

Etäryhmien Discord-linkki ja ryhmien tarkemmat tiedot löytyvät emy.fi/ryhmat toiminta Ilmoittautuminen Vellossa vello.fi/emyry

Torstai

Lilla Karyllin talkoot

1. vuoro klo 9.30-13 ja 2. vuoro klo 12-15.30. Iltaapäivätalkoot alkavat yhteisellä ruokailuhetkellä ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu klo 9 mennessä Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.

Aamubingo Valoemyssä klo 10.30-11.30.

Emy-chat Tukinetissä klo 11-12.30.

Musaryhmä Valoemyssä 13.11. klo 12-13.30. Ilmoittautuminen Vellossa tai Eevalle p. 050 310 7984.

Valoisat taiteilijat Valoemyssä klo 12.30-15 parittomina viikkoina.

Peliryhmä Meriemyssä klo 13.30-16 parittomina viikkoina, 20.11. asti.

Meren ja taivaan välillä Meriemyssä klo 13.30-15 parillisina viikkoina, 27.11. asti.

Toimintaryhmä Lilla Karyllissa klo 13.30-15.

6.11. Tuolijumppaa

13.11. Luovaa leikkiä sanoilla

20.11. Yhteislaulua

27.11. Musiikkia ja maalausta

Englannin keskustelukerho Valoemyssä klo 14-15, 27.11. asti.

Sählyä Kannusillanmäen liikuntasalissa yhteistyössä Hirviniityn kanssa klo 14-15, 4.12. asti. Lisätietoja p. 040 143 4671.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä klo 16-20. **NUORILLE!**

Mieli maasta -vertaistukiryhmä masentuneille Lilla Karyllissa klo 17-18.30 parittomina viikkoina.

Jooga Lagstadin koulussa klo 19-20, 27.11. asti. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7981.

Perjantai

Talkoot

- Lilla Karyllin talkoot: 1. vuoro klo 9.30-13 ja 2. vuoro klo 12-15.30. Iltaapäivätalkoot alkavat yhteisellä ruokailuhetkellä ja jatkuvat siivous- ja kunnossapito-tehtävillä. Ilmoittaudu Vellossa tai Lilla Karylliin p. 050 310 7985.
- Meriemyn talkoot klo 10-13. Ilmoittaudu Vellossa tai Meriemyn p. 050 471 7774.
- Ilmoittaudu klo 9 mennessä.

Hyvän mielen taitoja klo 12-14 Niittykummussa. (Rälssitilankuja 1, Olarin kirkon kerhosiipi)

Kässäryhmä Valoemyssä klo 12-14.

Bänditaitoryhmä Lilla Karyllissa klo 13-14, 28.11. asti. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7984.

Toiminnallinen suomen kielen harjoitteluryhmä Valoemyssä klo 13-15.

Läksyryhmä Valoemyssä klo 13-16, parittomina viikkoina Neukkarissa, parillisina Parvekkeella.

Joogaa ESKO:ssa ja etänä Virtuaaliemyssä Discordissa klo 13.30-14.45, 28.11. asti. Jos tulet paikan päälle, ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7982.

Kävelyä Lilla Karyllista klo 14-14.45.

ADHD-vertaisryhmä Valoemyssä klo 14-16 parilliset vkot., 28.11. asti. Ilmoittaudu Velloon tai p. 050 310 7983.

RUOKA, KEHO & MIELI -ryhmä (18-32 v.) Valoemyssä 14.11. ja 5.12. klo 15-17. Yhteistyössä Etelän-SYLI ry **NUORILLE!**

Kuntosali Kannusillanmäen liikuntahallissa klo 16-17, 5.12. asti.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä klo 16-20. **NUORILLE!**

Lauantai ja sunnuntai

Emyn kuukausikokous Meriemyssä 1.11. ja 29.11. klo 13-14.

Kaikukorttiryhmä Meriemyssä 1.11. ja 29.11. klo 14.15-15.15.

Peili valkokankaalla – mitä elokuva kertoo minusta? Valoemyssä su klo 16-18. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7983.

Ryhmät marraskuussa 2025
Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry