

## Emyn kohtaamispaikat

### Kohtaamispaikka Samarian C-talo

- Terveyskuja 2 C  
p. 050 310 7985
- Avoinna ma-pe klo 9-16.30.
- Auki vapaaehtoisvoimin su klo 12-16, varmista kuitenkin soittamalla etukäteen.
- Samarian C-talo on Emyn uusi kohtaamispaikka.



### Kohtaamispaikka Meriemys

- Merenkäynti 3, Kivenlahti  
p. 050 471 7774
- Avoinna ma-pe 9-15.
- Auki vapaaehtoisvoimin la klo 12-16, varmista kuitenkin soittamalla etukäteen.
- Meriemys 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 klo 10-14, 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 helmikuussa 2026

**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 ennakoon Vellon kautta [vello.fi/emyry](http://vello.fi/emyry) tai puhelimitse. Tämän ryhmäkalenterin ja linkin etäryhmiin löydät nettisivulta [emy.fi/ryhma-toiminta](http://emy.fi/ryhma-toiminta). **Muutokset aikatauluun ovat mahdollisia!**

### Emy tarjoaa mahdollisuuden monipuoliseen vapaaehtoistoimintaan.

Kiinnostaisiko kohtaamispaikassa tai Avomieli-verkossa päivystäminen, ryhmien ohjaaminen tai tukihenkilötoiminta? Räätelöidään 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 24.2.2026 klo 16-17.30** Olarissa Valoemyssä, Kuunkehrä 2 A, 2 krs. Jos haluat mukaan, ilmoittaudu [vello.fi/emyry](http://vello.fi/emyry) tai ota yhteyttä Saara Arkimoon p. 050 312 5192.

**Etkö vielä ole mukana Emyn toiminnassa?** Onko kotoa lähteminen vaikeaa? Kaipaanko 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) Virpi Guttorm p. 050 310 7981 tai Arttu Pöyhtäri (nuorten aikuisten toiminta 18-32 v.) p. 050 312 5193.

Seuraa Emyn viestintää!



some: @emyespoo  
[www.emy.fi](http://www.emy.fi)

**Ethän jää yksin?**



## Maanantai

### Talkoot

- Samarian C-talo 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 Samarian C-talolle p. 050 310 7985.
- Meriemyn talkoot klo 10-13. Ilmoittaudu Vellossa tai Meriemyn p. 050 471 7774.
- Ilmoittaudu klo 9 mennessä.

**Leivontaryhmä** Valoemyssä klo 11-14. (laktoositon lakto-ovo-vege). Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 312 5192.

**Joogaa** Yhteisöotalo Espoossa ja etänä klo 12.15-13.30, ei 16.2. Jos tulet paikan päälle, ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7981.

**Mielen hyvinvoinnin luova ryhmä** "Onnellisuuden jäljillä" klo 13-14.30 Entressen kirjastossa parillisina viikkoina, 2.2.-27.4. Huom! 2.3. Hyvä Kodissa (Kamreerintie 7, 5. krs) ja 13.4. Emyssä (Terveyskuja 2 C). Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7981.

**Shakkikerho** Samarian C-talossa klo 13-15. Osoite: Terveyskuja 2 C, Espoon keskus.

**Keilausta** Tapiolan keilahallissa 9.2. klo 13.50-15. Ilmoittaudu viim. ed. pe Vellossa tai p. 050 310 7984.

**Musankuunteluryhmä** Valoemyssä 16.2. klo 14-15.

**Maanantaimaalarit** Samarian C-talossa klo 14-16. Osoite: Terveyskuja 2 C, Espoon keskus. Ilmoittautuminen Vellossa tai p. 050 312 5192.

**Emy-chat** Tukinetissä klo 15-17, alkaa 2.2. tukinet.net

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

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

**Sulkapalloa** Lagstadin koulussa klo 17-18, ei 16.2. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7981.

**Vesiliikuntaa** Keski-Espoon uimahallissa klo 17-18.30. Tapaaminen Keski-Espoon uimahallin aulassa, Kaivomestariiniitty 2. Ilmoittautuminen Vellossa tai p. 050 312 5192.

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

## Tiistai

### Samarian C-talo 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 Samarian C-talolle p. 050 310 7985.

**Porinaporukka** Valoemyssä klo 10-11.30.

**Biljardia** Ison Omenan Chapplessa klo 11-13. Ilmoittaudu ed. ma klo 15 mennessä Vellossa tai p. 050 312 5192.

**Runoryhmä** Samarian C-talossa klo 13-14.

**Vesiliikuntaa** Leppävaaran uimahallissa klo 14-15.30. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 312 5192.

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

**Nuorten aikuisten taideryhmä (18-32 v.)** Samarian C-talossa (Terveyskuja 2 C) **NUORILLE!** klo 16.30-18.30 parittomina viikkoina.

**Sählyä** Koulumestarin koulussa klo 17-18, ei 17.2.

**Sateenkaari-ihmisten ilta** Samarian C-talossa 24.2. klo 17.30-19. Osoite: Terveyskuja 2 C. Seuraavat kerrat: 24.3., 21.4. ja 19.5.

**Kaksisuuntaisten vertaistukiryhmä** Samarian C-talossa ti klo 18-19.30 parillisina viikkoina. Osoite: Terveyskuja 2 C.

**Käsityö- ja taidekerho** Virtuaaliemyssä, Discordissa klo 19 parillisina viikkoina.

Etäryhmien Discord-linkki ja ryhmien tarkemmat tiedot löytyvät emy.fi/ryhmatoiminta Ilmoittautuminen Vellossa vello.fi/emyr

## Keskiviikko

### Talkoot

- Samarian C-talo 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 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-vertaistukiryhmä** Samarian C-talossa 25.2. klo 13-15. Osoite: Terveyskuja 2 C. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7983. Seuraavat: 25.3., 22.4. ja 20.5.

**Ystäväryhmä Samarian C-talolla** klo 13.30-15, alkaa 4.2.

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

**Ystäväryhmä Unelman kammarissa** klo 15-17. (TÄYNNÄ)

**Keskusteleva teehetki** Samarian C-talossa klo 16-17.30 parillisina viikkoina.

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

**Futsalia** Storängenin koulussa klo 17-18, ei 18.2.

Tiedustelut ryhmistä:  
Saaralta p. 050 312 5192 ja  
nuorten aikuisten ryhmistä:  
Artulta p. 050 312 5193

## Torstai

### Samarian C-talo 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 p. 050 310 7985.

**Aamubingo** Valoemyssä klo 10.30-11.30.

**Emy-chat** Tukinetissä klo 11-12.30.

**Musaryhmä** Valoemyssä to 26.2. klo 12-13.30. Ilmoittautuminen Vellossa tai p. 050 310 7984.

**Valoisat maalarit** Valoemyssä klo 12.30-15 parittomina viikkoina.

**Vesiliikuntaa** Matinkylän uimahallissa klo 13-14.30. Ilmoittautuminen Vellossa tai p. 050 312 5192.

**Toimintaryhmä** Samarian C-talossa klo 13.30-15. Osoite: Terveyskuja 2 C. 5.2. Vegaanileivontaa (ilmoittaudu Vellossa) 12.2. Ystävänäpäiväaskartelua 19.2. Tuolijumppaa 26.2. Luovaa toimintaa

**Meren ja taivaan välillä** Meriemyssä klo 13.30-15 parillisina viikkoina.

**Peliryhmä** Meriemyssä klo 13.30-16 parittomina viikkoina.

**Englannin keskustelukerho** Valoemyssä klo 14-15.

**Sählyä** Kannusillanmäen liikuntasalissa yhteistyössä Hirviniityn kanssa klo 14-15. Tiedustelut Hommilta p. 040 143 4671.

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

**Mieli maasta -vertaistukiryhmä masentuneille** Samarian C-talossa klo 17-18.30 parittomina viikkoina. **NUORILLE!**

**Nuorten aikuisten (18-32 v.) Puuhahetki** Messissä!-verkossa Discordissa klo 17-18.30.

**Joogaa** Lagstadin koulussa klo 19-20, ei 19.2. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7983.

## Perjantai

### Talkoot

- Samarian C-talo talkoot: 1. vuoro klo 9.30-13 ja 2. vuoro klo 12-15.30. Iltaapäivätalkoot alkavat yhteisellä ruokailuhetkellä ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu Vellossa tai Samarian C-talolle p. 050 310 7985.
- Meriemyn talkoot klo 10-13. Ilmoittaudu Vellossa tai Meriemyn p. 050 471 7774.
- Ilmoittaudu klo 9 mennessä.

**Hyvän mielen ryhmä** klo 12-14 Niittykummussa Diakoniatalossa (Rälssitilankuja 1). Teemat: 6.2. Uni ja palautuminen, 13.2. Merkityksen kokemus, 20.2. Sisäinen rauha, 27.2. Ilo ja keveys

**Kässäryhmä** Valoemyssä klo 12-14.

**Bänditaitoryhmä Samarian C-talossa** klo 13-14. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7981. Osoite: Terveyskuja 2 C.

**Toiminnallinen suomen kielen harjoitteluryhmä** Valoemyssä klo 13-15.

**Läksyryhmä** Valoemyssä klo 13-16.

**Kävelyä** Samarian C-talolta klo 14-14.45. Lähtö Terveyskuja 2 C.

**Kuntosali** Kannusillanmäen liikuntahallissa klo 16-17.

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

## Lauantai ja sunnuntai

**Emyn kuukausikokous** Meriemyssä la 28.2. klo 13-14. Seuraavat kerrat: 28.3., 25.4., 30.5.

**Kaikukorttiryhmä** Meriemyssä la 28.2. klo 14-15. Seuraavat kerrat: 28.3., 25.4., 30.5.

**Nuorten aikuisten (18-32 v.) Minecraft-peliryhmä** la klo 15-16 Messissä!-verkossa Discordissa.

**Peili valkokankaalla** Valoemyssä 8.2. ja 22.2. klo 16-18. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7983. Seuraavat kerrat: 8.3., 22.3., 5.4., 19.4., 3.5., 17.5. ja 31.5.

Ryhmät helmikuussa 2026  
Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

emy.fi