

Emyn kohtaamispaikat

Kohtaamispaikka Samarian C-talo

- Terveyskuja 2 C
p. 050 310 7985
- Avoinna ma-pe klo 9-16.30, **19.1. alkaen.**
- Samarian C-talo on Emyn uusi kohtaamispaikka.
- **Kohtaamispaikka Lilla Karyll on kiinni 1.1.2026 alkaen**, jonka jälkeen muutto Samarian C-taloon.



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 katutason 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, **avoinna 8.1. alkaen.**
- 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 tammikuussa 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/emymy tai puhelimitse. Tämän ryhmäkalenterin ja linkin etäryhmiin löydät nettisivulta emy.fi/ryhmatointinta. **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 **to 29.1.2026 klo 13.30-15** Olarissa Valoemyssä, Kuunkehrä 2 A, 2 krs. Jos haluat mukaan, ilmoittaudu vello.fi/emymy tai ota yhteyttä Saara Arkimoon p. 050 312 5192.

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) Virpi Guttorm p. 050 310 7981 tai Arttu Pöyhtäri (nuorten aikuisten toiminta 18-32 v.) p. 050 312 5193.

Seuraa Emyn viestintää!



some: [@emyespoo](https://www.instagram.com/emyespoo)

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, **19.1. alkaen**. Iltpäivätalkoot 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.

Leivontaryhmä Valoemyssä klo 11-14, alkaa 12.1. (laktoositon lakto-ovo-vege). Ilmoittaudu Vellossa tai Saaralle p. 050 3102 5192.

Joogaa Yhteisöotalo Espoossa ja etänä klo 12.15-13.30, alkaa 12.1. Jos tulet paikan päälle, ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7981.

Shakkikerho Samarian C-talossa klo 13-15, alkaa 19.1. Osoite: Terveyskuja 2 C, Espoon keskus.

Keilausta Tapiolan keilahallissa 12.1. klo 13.50-15. Ilmoittaudu viim. ed. pe Vellossa tai Eevalle p. 050 310 7984.

Musankuunteluryhmä Valoemyssä 19.1. klo 14-15.

Maanantaimaalarit Samarian C-talossa klo 14-16, alkaa 19.1. Osoite: Terveyskuja 2 C, Espoon keskus. Ilmoittautuminen Vellossa tai Eevalle p. 050 310 7984.

Raitin Pysäkin ystäväryhmä (TÄYNNÄ) klo 15-17, alkaa 12.1. Konstaapelinkatu 1.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Ohjaamotalossa klo 15-18, alkaa 12.1. **NUORILLE!**

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

Sulkapallo Lagstadin koulussa klo 17-18, alkaa 12.1. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7981.

Vesiliikuntaa Keski-Espoon uimahallissa klo 17-18.30, alkaa 5.1. Tapaaminen Keski-Espoon uimahallin aulassa, Kaivomestariinitti 2. Ilmoittautuminen Vellossa tai p. 050 310 7983.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) roperoryhmä Discordissa klo 18.30-20.30, jatkuu 12.1. **NUORILLE!**

Tiistai

Samarian C-talo talkoot, 20.1. alkaen.

1. vuoro klo 9.30-13 ja 2. vuoro klo 12-15.30. Iltpäivätalkoot 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, 13.1. alkaen.

Biljardia Ison Omenan Chapplessa klo 11-13, jatkuu 20.1. Ilmoittaudu ed. ma klo 15 mennessä Vellossa tai p. 050 310 7984.

Runoryhmä Samarian C-talossa ti klo 13-14, alkaa 20.1.

Vesiliikuntaa Leppävaaran uimahallissa klo 14-15.30, alkaa 13.1. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7983.

Nuorten aikuisten kuntosalit (18-32 v.) Leppävaarassa klo 16-17, jatkuu 13.1. **NUORILLE!**

Nuorten aikuisten taideryhmä (18-32 v.) Samarian C-talossa (Terveyskuja 2 C) klo 16.30-18.30 parittomina viikkoina, alkaa 27.1. **NUORILLE!**

Sählyä Koulumestarin koulussa klo 17-18, jatkuu 13.1.

Sateenkaari-ihmisten ilta Samarian C-talossa 27.1. klo 17.30-19. Osoite: Terveyskuja 2 C.

Kaksisuuntaisten vertaistukiryhmä Samarian C-talossa ti klo 18-19.30 parillisina viikkoina, alkaa 20.1. Osoite: Terveyskuja 2 C.

Käsityö- ja taidekerho Virtuaaliemyssä, Discordissa klo 19 parillisina viikkoina, alkaa 6.1.

Huom!
Uusi kohtaamispaikka
Samarian C-talo 19.1. alkaen
Terveyskuja 2 C, Espoon keskus
Kohtaamispaikka Lilla Karyll
on kiinni 1.1. alkaen,

Keskiviikko

Talkoot

- Samarian C-talo talkoot: 1. vuoro klo 9.30-13 ja 2. vuoro klo 12-15.30, **21.1. alkaen**. Iltpäivätalkoot 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, **7.1. alkaen**. Ilmoittaudu Vellossa tai Tiialle p. 050 310 7986.
- Ilmoittaudu klo 9 mennessä.

OCD-vertaistukiryhmä Samarian C-talossa 28.1. klo 13-15. Osoite: Terveyskuja 2 C. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7983. Seuraava kerta 25.2.

Ystäväryhmä Unelman kammarissa klo 15-17, 17.12. asti. (TÄYNNÄ) Jatkuu 7.1.

Nuorten aikuisten keskusteluryhmä (18-32 v.) Discordissa klo 15-17, alkaa 7.1.

Keskusteleva teehetki Samarian C-talossa klo 16-17.30 parillisina viikkoina, jatkuu 21.1.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä klo 16-20, jatkuu 7.1. **NUORILLE!**

Futsalia Storängenin koulussa klo 17-18, jatkuu 14.1.

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

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

Torstai

Samarian C-talo talkoot, 22.1. alkaen.

1. vuoro klo 9.30-13 ja 2. vuoro klo 12-15.30. Iltpäivätalkoot 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, jatkuu 8.1.

Emy-chat Tukinetissä klo 11-12.30, alkaa 8.1.

Musaryhmä Valoemyssä to 22.1. klo 12-13.30. Ilmoittautuminen Vellossa tai p. 050 310 7984.

Valoisat maalarit Valoemyssä klo 12.30-15 parittomina viikkoina, jatkuu 15.1.

Vesiliikuntaa Matinkylän uimahallissa klo 13-14.30, alkaa 8.1. Ilmoittautuminen Vellossa tai Sandralle p. 050 310 7983.

Toimintaryhmä Samarian C-talossa klo 13.30-15. Osoite: Terveyskuja 2 C.

22.1. Yhteislaulua
29.1. Yhteisötaidetta

Meren ja taivaan välillä Meriemyssä klo 13.30-15 parillisina viikkoina, alkaa 8.1.

Virkistystä ja äänimaljarentoutusta Valoemyssä 8.1. klo 13.30-15.

Peliryhmä Meriemyssä klo 13.30-16 parittomina viikkoina, alkaa 15.1.

Englannin keskustelukerho Valoemyssä klo 14-15, jatkuu 8.1.

Sählyä Kannusillanmäen liikuntasalissa yhteistyössä Hirviniityn kanssa klo 14-15, jatkuu 15.1. Tiedustelut Tommilta p. 040 143 4671.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä klo 16-20, jatkuu 8.1. **NUORILLE!**

Mieli maasta -vertaistukiryhmä masentuneille Samarian C-talossa klo 17-18.30 parittomina viikkoina, jatkuu 29.1.

Joogaa Lagstadin koulussa klo 19-20, jatkuu 8.1. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7983.

Perjantai

Talkoot

- Samarian C-talo talkoot, **23.1. alkaen**. 1. vuoro klo 9.30-13 ja 2. vuoro klo 12-15.30. Iltpäivätalkoot alkavat yhteisellä ruokailuhetkellä ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. 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 ryhmä klo 12-14 Niittykummussa Diakoniatalossa. Rälssitilankuja 1. Teemat: 9.1. Itsemyötätunto, 16.1. Kiintymyssuhteet, 23.1. Rajat ja oma tila, 30.1. Yhteyden voima

Kässäryhmä Valoemyssä klo 12-14, jatkuu 9.1.

Bänditaitoryhmä Samarian C-talossa klo 13-14, jatkuu 21.1. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7981. Osoite: Terveyskuja 2 C.

Toiminnallinen suomen kielen harjoitteluryhmä Valoemyssä klo 13-15, jatkuu 9.1.

Läksyryhmä Valoemyssä klo 13-16, jatkuu 9.1.

Kävelyä Samarian C-talolta klo 14-14.45, alkaa 23.1. Lähtö Terveyskuja 2 C.

ADHD-vertaisryhmä Valoemyssä klo 14-16 parillisina viikkoina, jatkuu 9.1. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7983.

Kuntosalit Kannusillanmäen liikuntahallissa klo 16-17, jatkuu 2.1.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä klo 16-20, jatkuu 9.1. **NUORILLE!**

Lauantai ja sunnuntai

Emyn kuukausikokous

Meriemyssä la 10.1. ja 31.1. klo 13-14.

Kaikukorttiryhmä

Meriemyssä la 10.1. ja 31.1. klo 14-15

Peili valkokankaalla – mitä elokuva kertoo minusta? Valoemyssä 11.1. ja 25.1. klo 16-18. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7983. Seuraavat kerrat: 8.2., 22.2., 8.3., 22.3., 5.4., 19.4., 3.5., 17.5. ja 31.5.

Ryhmät tammikuussa 2026
Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

emy.fi