

Emyn kohtaamispaikat

Kohtaamispaikka Puuemy

- Terveyskuja 2 C
p. 050 310 7985
- Avoinna ma-pe klo 9-16.30.
- Kiinni 2.4., 3.4., 6.4. ja 1.5.
- Auki vapaaehtoisvoimin su klo 12-16, varmista kuitenkin soittamalla etukäteen.
- Puuemy on Emyn uusi kohtaamispaikka Espoon keskuksessa.



Kohtaamispaikka Meriemy

- Merenkäynti 3, Kivenlahti
p. 050 471 7774
- Avoinna ma-pe 9-15.
- Kiinni 3.4., 6.4. ja 1.5.
- 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.
- Kiinni 3.4., 6.4. ja 1.5.
- 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 huhtikuussa 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 ennakkoon Vellon kautta vello.fi/emyry tai puhelimitse. Tämän ryhmäkalenterin ja linkin etäryhmiin löydät nettisivulta emy.fi/ryhmatointa. **Muutokset aikatauluun ovat mahdollisia!**

Emy tarjoaa mahdollisuuden monipuoliseen vapaaehtoistoimintaan.

Kiinnostaisiko kohtaamispaikassa tai Avomielin-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 21.4.2026 klo 16-17.30** Olarissa Valoemyssä, Kuunkehrä 2 A, 2 krs. Jos haluat mukaan, ilmoittaudu vello.fi/emyry tai ota yhteyttä Saara Arkimoon p. 050 312 5192.

Etkö vielä ole mukana Emyn toiminnassa? Onko kotoa lähteminen vaikeaa? Kaipaatko lisätietoja tai rohkaisua? Otathan meihin yhteyttä. Mietitään yhdessä, miten helpottaa yksinäisyyttä, saada päivii sisältöä sekä löytää yhteisö, johon kuulua. Esittelemme mielellämme Emyn toimintaa. Soita tai laita viesti (myös Whatsapp) Virpi Guttorm p. 050 310 7981 tai Arttu Pöyhkäri (nuorten aikuisten toiminta 18-32 v.) p. 050 312 5193.

Seuraa Emyn viestintää!



some: @emyespo
www.emy.fi

Ethän jää yksin?



Maanantai (ei 6.4.)

Talkoot

- **Puuemyn talkoot:** 1. vuoro klo 9.30-13 ja 2. vuoro klo 12-15.30. Iltapäivätalkoot alkavat yhteisellä ruokailuhetkellä ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu Vellossa tai Puuemyyn p. 050 310 7985.
- **Meriemyn talkoot** klo 10-13. Ilmoittaudu Vellossa tai Meriemyn p. 050 471 7774.
- Ilmoittaudu klo 9 mennessä.

Puuemyn ystävärühmä klo 10-11.45. Terveyskuja 2 C. Ilmoittaudu Saaralle p. 050 312 5192.

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

Joogaa Yhteisötalo Espoossa ja etänä klo 12.15-13.30. Terveyskuja 2 B. 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, 27.4. asti. 13.4. Emyssä Terveyskuja 2 C. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7981.

Shakkikerho Puuemyssä klo 13-15.

Keilausta Tapiolan keilahallissa 13.4. klo 13.50-15. Ilmoittaudu viim. ed. pe Vellossa tai p. 050 310 7984. Seuraavat kerrat: 11.5. ja 8.6.

Musankuunteluryhmä Valoemyssä 13.4. klo 14-15. Seuraava kerta: 11.5.

Maanantamaalarit Puuemyssä klo 14-16. Ilmoittautuminen Vellossa tai p. 050 310 7981.

Emy-chat Tukinetissä klo 16-18, tukinet.net

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

Olohuone (30-45 v.) Valoemyssä klo 16-20. Huom! on 6.4.

Sulkapalloa Lagstadin koulussa klo 17-18. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 312 5192.

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

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

Tiistai

Puuemyn talkoot

1. vuoro klo 9.30-13 ja 2. vuoro klo 12-15.30. Iltapäivätalkoot alkavat yhteisellä ruokailuhetkellä ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu klo 9 mennessä Vellossa tai Puuemyyn 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. 050 310 7984.

Runoryhmä Puuemyssä klo 13-14.

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

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

Nuorten aikuisten taideryhmä (18-32 v.) Puuemyssä klo 16.30-18.30 parittomina viikkoina. **NUORILLE!**

Sählyä Koulumestarin koulussa klo 17-18. Muuralanpiha 3. Tiedustelut p. 050 552 1049.

Sateenkaari-ihmisten ilta Puuemyssä 21.4. klo 17.30-19. Terveyskuja 2 C. Seuraava kerta: 19.5.

Kaksisuuntaisten vertaistukiryhmä Puuemyssä 14.4. ja 28.4. klo 18-19.30. Seuraavat kerrat: 12.5. ja 26.5.

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

Keskiviikko

Talkoot

- **Puuemyn talkoot:** 1. vuoro klo 9.30-13 ja 2. vuoro klo 12-15.30. Iltapäivätalkoot alkavat yhteisellä ruokailuhetkellä ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. 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 Puuemyssä 22.4. klo 13-15. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7983. Seuraava kerta: 20.5.

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

Vappuaskartelupaja Puuemyssä 15.4. klo 15-17.

Ystävärühmä Unelman kammarissa klo 15-17. (TÄYNNÄ)

Keskusteleva teehetki Puuemyssä klo 16-17.30 parillisina viikkoina.

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

Futsalia Storängenin koulussa klo 17-18, 29.4. asti. Rehtorinkuja 4. Tiedustelut p. 050 552 1049.

Tiedustelut ryhmistä:

Saaralta p. 050 312 5192 ja

nuorten aikuisten ryhmistä:

Artulta p. 050 312 5193

emy.fi

Torstai

Puuemyn talkoot, ei 2.4.

1. vuoro klo 9.30-13 ja 2. vuoro klo 12-15.30. Iltapäivätalkoot 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, tukinet.net

Musaryhmä Valoemyssä to 23.4. klo 12-13.30. Ilmoittautuminen Vellossa tai p. 050 310 7984. Seuraava kerta: 21.5.

Valoisat maalarit Valoemyssä klo 12.30-15 parittomina viikkoina.

Vesiliikuntaa Matinkylän uimahallissa klo 13-14.30, ei 2.4. Ilmoittautuminen Vellossa tai p. 050 312 5192.

Toimintaryhmä Puuemyssä klo 13.30-15, ei 2.4.

- 9.4. Kohtaamistaide: tunteet
- 16.4. Kohtaamistaide: voimavarat
- 23.4. Makumatka Meksikoon *)

*) Ilmoittautudu 21.4. mennessä Vellossa tai p. 050 312 5192. Ilmoitathan samalla ruokarajoitteesi.

Meren ja taivaan välillä Meriemyessä klo 13.30-15 parillisina viikkoina.

Peliryhmä Meriemyessä klo 13.30-16 parittomina viikkoina.

Englannin keskustelukerho Valoemyssä klo 14-15, ei 2.4.

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

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä klo 16-20. Pääsiäistila 2.4. klo 16-21! **NUORILLE!**

Mieli maasta -vertaistukiryhmä masentuneille Puuemyssä klo 17-18.30 parittomina viikkoina.

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

Joogaa Lagstadin koulussa klo 19-20, ei 2.4. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7981.

Puuemy: Terveyskuja 2 C,
Espoon keskus

Perjantai (ei 3.4. ja 1.5.)

Talkoot

- **Puuemyn talkoot, ei 3.4. ja 1.5.** 1. vuoro klo 9.30-13 ja 2. vuoro klo 12-15.30. Iltapäivätalkoot alkavat yhteisellä ruokailuhetkellä ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu Vellossa tai Puuemyyn 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 12-14.30 Diakoniatalossa, Olarin kirkon kerho-siivessä, Rällsililankuja 1. Klo 12-13 keskustelua, teemat:

- 10.4. Perfektionismi
- 17.4. Stressi
- 24.4. Ajatusmallit

Klo 13-14.30 ohjattua luovaa työskentelyä ja äänimäljarentoutusta. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7981.

Kässäryhmä Valoemyssä klo 12-14.

Bänditaitoryhmä Puuemyssä klo 13-14. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7981.

Toiminnallinen suomen kielen harjoitteluryhmä Valoemyssä klo 13-15.

Läksyryhmä Valoemyssä klo 13-16.

Kävelyä Puuemyssä 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!** Huom! on 3.4.

Lauantai

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Minecraft-peliryhmä klo 13-14 Messissä!-verkossa Discordissa.

Emyn kuukausikokous Meriemyessä 25.4. klo 13-14. Seuraava kerta: 30.5.

Kaikukorttiryhmä Meriemyessä 25.4. klo 14-15. Seuraavakerta: 30.5.

Sunnuntai

Tutustutaan naapurimaa Viroon -ryhmä Puuemyssä 12.4., 17.5. ja 14.6. klo 13-14

Ryhmät huhtikuussa 2026
Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry