

Emyn kohtaamispaikat

Kohtaamispaikka Puuemy

- Terveyskuja 2 C, Espoon keskus
p. 050 310 7985
- Avoinna ma-to klo 9-16.30, pe 9-16.
- Auki vapaaehtoisvoimin su klo 12-16, varmista kuitenkin soittamalla etukäteen.
- Puuemy on Emyn uusi kohtaamispaikka Espoon keskuksessa, Samarian terveysaseman vieressä, hyvien liikenneyhteyksien varrella. Puuemyssä on kolme kerrosta ja paljon tilaa toiminnalle.



Kohtaamispaikka Meriemy

- Merenkäynti 3, Kivenlahti
p. 050 471 7774
- Avoinna ma-pe 9-15.
- Kiinni 20.8.
- 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 klo 10-14, ke-pe klo 10-15.
- Kiinni 19.6.-9.8. ja 20.8.
- 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 heinä-elokuussa 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 tai puhelimitse. Tämän ryhmäkalenterin ja linkin etäryhmiin löydät nettisivulta 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 syyskuussa 2026. Tarkempi ajankohta selviää lähempänä ajankohtaa. Jos vapaaehtoistoiminta Emyssä kiinnostaa 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

Ethän jää yksin?



Maanantai

Talkoot

- **Puuemyn 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 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 Saarelle p. 050 312 5192.

Leivontaryhmä Valoemyssä klo 11-14, jatkuu 17.8. (laktoositon lakto-ovo-vege). Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7983.

Englannin keskustelukerho Puuemyssä klo 13-14.

Shakkikerho Puuemyssä klo 13-15.

Keilausta Tapiolan keilahallissa 10.8. klo 13.50-15. Ilmoittaudu viim. ed. pe Vellossa tai Eevalle p. 050 310 7984.

Maanantaimaalarit Puuemyssä klo 14-16, jatkuu 3.8. Ilmoittautuminen Vellossa tai p. 050 310 7981.

Raitin Pysäkin ystävärühmä ma klo 15-17, jatkuu 31.8.

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

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

Nuorten aikuisten (18-32 v.) roperoryhmä Discordissa klo 18.30-20.30, alkaa 10.8. **NUORILLE!**

Tiistai

Puuemyn 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 Puuemyyn p. 050 310 7985.

Emy-chat Tukinetissä klo 11-12, 2.6.-25.8. tukinet.net.

Meriemyn käveluryhmä tiistaisin 7.-21.7. klo 12

OCD-vertaistukiryhmä Puuemyssä 7.7. ja 4.8. klo 13.15-15.15. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7984.

Vesiliikuntaa Leppävaaran uimahallissa klo 14-15.30, 28.7. asti. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7984.

Peliryhmä Puuemyssä ti 11.8.-1.9. klo 14.30-16.30.

Nuorten aikuisten kuntosalit (18-32 v.) Leppävaarassa klo 16-17, alkaa 1.9. **NUORILLE!**

Sateenkaari-ihmistien ilta Puuemyssä 28.7. ja 25.8. klo 17.30-19.

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

Keskiviikko

Talkoot

- **Puuemyn 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 p. 050 310 7985.
- **Meriemyn talkoot** klo 10-13. Ilmoittaudu Vellossa tai Meriemyn p. 050 471 7774.
- **Valoemyn talkoot** klo 10-13, 17.6. asti. Ilmoittaudu Vellossa tai Tiialle p. 050 310 7986.
- Ilmoittaudu klo 9 mennessä.

Hyvän mielen keskusteluryhmä 8.-29.7. klo 13-14.15 Puuemyssä. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7981.

Äänimaljarentoutus 8.-29.7. klo 14.15-14.45 Puuemyssä. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7981.

MIELENI JA MINÄ -ryhmä Puuemyssä klo 13-15, alkaa 5.8. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7981.

Nuorten aikuisten keskusteluryhmä (18-32 v.) Messissä!-verkossa Discordissa klo 15-17, 12.8. alkaen. **NUORILLE!**

Ystävärühmä Unelman kammarissa klo 15-17, jatkuu 5.8. (TÄYNNÄ)

Rentoutusta Puuemyssä ke 19.8. ja 26.8. klo 15.30-16.

Hyvän mielen ryhmä Tapiolan kirkolla 5.8.-16.12. klo 15.30-17. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7981.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä klo 16-20, 12.8. alkaen. **NUORILLE!**

Kuntosali Olarin kuntosalilla klo 17.30-18.30, 2.9. alkaen.

Torstai

Puuemyn talkoot, ei 20.8.

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.

Emy-chat Tukinetissä klo 11-12.30, tukinet.net.

Meriemyn kesäryhmä 2.-23.7. klo 12.

Ulkopelejä Puuemyn pihalla klo 13.30-15, 2.7.-27.8., ei 20.8.

Yhteislaulua Puuemyssä to 3.9. klo 13.30-15.

Sählyä Kannusillanmäen liikuntasalissa to klo 14-15, jatkuu 13.8.

Meren ja taivaan välillä Meriemyessä klo 13.30-15, jatkuu 20.8.

Jalkapalloa Keski-Espoon tekonurmella klo 16-17.30, jatkuu 24.9. saakka. Tiedustelut Kaidelta p. 050 552 1049.

Nuorten aikuisten (18-32 v.) Olotila Valoemyssä klo 16-20, 13.8. alkaen. **NUORILLE!**

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

Perjantai

Talkoot

- **Puuemyn 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 Puuemyyn p. 050 310 7985.
- **Meriemyn talkoot** klo 10-13. Ilmoittaudu Vellossa tai Meriemyn p. 050 471 7774.
- Ilmoittaudu klo 9 mennessä.

Kässäryhmä Valoemyssä klo 12-14, alkaa 14.8.

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

Hyvän mielen luova ryhmä Puuemyssä pe klo 13-14.30, alkaa 7.8. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7981.

Toiminnallinen suomen kielen harjoitteluryhmä Valoemyssä klo 13-15, alkaa 14.8.

Läksyryhmä Valoemyssä klo 13-16, 14.8. alkaen.

Kävelyä Puuemyssä klo 14-14.45.

Hyvän Elämän Matka -ryhmä Puuemyssä 7.-28.8. klo 14.30-16. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7981.

Kuntosali Kannusillanmäen liikuntahallissa klo 16-17, alkaa 7.8.

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

Lauantai

Emyn kuukausikokous Meriemyessä 5.9. klo 13-14.

Kaikukorttiryhmä Meriemyessä 5.9. klo 14-15.

emy.fi

Ryhmät heinä-elokuussa 2026
Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry