

Emyn kohtaamispaikat

Kohtaamispaikka Puuemy

- Terveyskuja 2 C
p. 050 310 7985
- Avoinna ma-pe klo 9-16.30.
- Kiinni 19.6.
- 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 19.6.
- 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 19.6.-9.8.
- 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.



Espeen mielenterveysyhdistys EMY ry Ryhmät kesäkuussa 2026

Espeen 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/ryhmatoiminta. **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 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 Pöyhkäri (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. Iltapäivätalkoot alkavat yhteisellä ruokailuhetkellä ja jatkuvat siivous- ja kunnossapitotehtävillä. Ilmoittaudu Vellossa tai Puuemyn p. 050 310 7985.
- **Meriemyn talkoot** klo 10-13. Ilmoittaudu Vellossa tai Meriemyn p. 050 471 7774.
- Ilmoittaudu klo 9 mennessä.

Puuemyn ystäväryhmä

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

Leivontaryhmä Valoemyssä klo 11-14, 15.6. asti. (laktoositon lakto-ovo-vege). Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7983.

Shakkikerho Puuemyssä klo 13-15. Omatoimista pelailua 1.8-6., muuten Sunin johdolla.

Keilausta Tapiolan keilahallissa 8.6. klo 13.50-15. Ilmoittaudu viim. ed. pe Vellossa tai Eevalle p. 050 310 7984.

Maanantaimaalarit Puuemyssä klo 14-16., 15.6. asti Ilmoittautuminen Vellossa tai p. 050 310 7981.

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

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

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 Puuemyn p. 050 310 7985.

Porinaporukka Valoemyssä klo 10-11.30, 9.6. asti.

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

OCD-vertaistukiryhmä Puuemyssä 16.6. klo 13.15-15.15. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7984.

Vesiliikuntaa Leppävaaran uimahallissa klo 14-15.30, ei 9.6. Ilmoittaudu Vellossa tai Sandralle p. 050 310 7983.

Nuorten aikuisten ulkokuntosali (18-32 v.) Leppävaarassa klo 16-17, 30.6. asti. **NUORILLE!**

Sateenkaari-ihmisten ilta Puuemyssä 16.6. klo 17.30-19. Terveyskuja 2 C. Seuraavat kerrat: 28.7., 25.8.

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. 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, 17.6. asti. Ilmoittaudu Vellossa tai Tiialle p. 050 310 7986.
- Ilmoittaudu klo 9 mennessä.

Hyvän mielen luova ryhmä ke 3.-24.6. klo 13.15-14.45 Puuemyssä. Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

Hyvän mielen keskusteluryhmä 3.6. ja 10.6. klo 14.45-16.15 Puuemyssä. Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

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

Ystäväryhmä Unelman kammarissa klo 15-17. (TÄYNNÄ)

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

Äänimaljarentoutus 3.6. ja 10.6. klo 16.15-16.45 Puuemyssä. Ilmoittaudu Vellossa tai Virpille p. 050 310 7981.

Torstai

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 p. 050 310 7985.

Juhannusbingo Valoemyssä 18.6. klo 10.30-11.30.

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

Toimintaryhmä Puuemyssä klo 13.30-15.

- 4.6. Tehdään yhdessä oma tekoälybiisi
- 11.6. Lisko-vierailu ja liskovisa
- 18.6. Pride-askartelua
- 25.6. Leivontaa Pride-bileperjantaille Tiedustelut saara.arkimo@emy.fi, p. 050 312 5192.

Sählyä Kannusillanmäen liikuntasalissa yhteistyössä Hirviniityn kanssa klo 14-15, 11.6. asti. Tiedustelut Tommilta p. 040 143 4671.

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. **NUORILLE!**

Perjantai (ei 19.6.)

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 Puuemyn 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, 12.6. asti.

Toiminnallinen suomen kielen harjoitteluryhmä Valoemyssä klo 13-15, 12.6. asti.

Läksyryhmä Valoemyssä klo 13-16.

Kävelyä Puuemyssä klo 14-14.45. Lähtö Terveyskuja 2 C.

Kuntosali Kannusillanmäen liikuntahallissa klo 16-17, 12.6. asti.

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

Sunnuntai

Tutustutaan naapurimaa Viroon -ryhmä Puuemyssä su 14.6. klo 13-14.

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

emy.fi

Ryhmät kesäkuussa 2026
Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry