

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.
- 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.
- 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 syyskuussa 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 ti 22.9. klo 16-17.30 Espoon keskuksessa Puuemyssä**, Terveyskuja 2 C. Jos haluat mukaan, 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
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. (laktoositon lakto-ovo-vege). Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7983.

Joogaa Yhteisöotalo Espoossa klo 12.15-13.30. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7981.

Englannin keskustelukerho Puuemyssä klo 13-14.

Shakkikerho Puuemyssä klo 13-15.

Keilausta Tapiolan keilahallissa 14.9. klo 13.50-15. Ilmoittaudu viim. ed. pe Vellossa tai Eevalle p. 050 310 7984. Seuraavat: 12.10., 9.11. ja 7.12.

Levyraati Valoemyssä 14.9. klo 14-15.

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

Raitin Pysäkin ystävärühmä klo 15-17. (Täynnä)

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, alkaa 7.9. Ilmoittaudu Vellossa tai Saarelle p. 050 312 5192.

Vesiliikuntaa Keski-Espoon uimahallissa klo 17-18.30. Tapaaminen klo 17 uimahallin aulassa, Kaivomestarinntyy 2. Ilmoittautuminen Vellossa tai p. 050 310 7986.

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

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 Puuemyssä klo 13-14, alkaa 15.9.

Peliryhmä Puuemyssä 1.9. klo 14.30-16.30.

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

Nuorten aikuisten taideryhmä (18-32 v.) Puuemyssä (Terveyskuja 2 C) **NUORILLE!** klo 16-18 parillisina viikkoina, alkaa 15.9.

Sählyä Koulumestarin koulussa klo 17-18, alkaa 1.9. (Muuralanpiha 3)

Sateenkaari-ihmistien ilta Puuemyssä 22.9. klo 17.30-19. Seuraavat kerrat: 20.10., 17.11.

Kaksisuuntaisten vertaistukiryhmä Puuemyssä klo 18-19.30 parillisina viikkoina.

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

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

Elokuvaillatpäivä Valoemyssä 16.9. klo 13.

Puuemyn ystävärühmä klo 13-14.30. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7981.

MIELENI JA MINÄ -ryhmä Puuemyssä klo 13-15, 30.9. asti. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 312 5192.

Nuorten aikuisten keskusteluryhmä (18-32 v.) Messissä-verkossa Discordissa klo 15-17, ei 9.9. **NUORILLE!**

Ystävärühmä Unelman kammarissa klo 15-17. (TÄYNNÄ)

Hyvän mielen ryhmä Tapiolan kirkolla klo 15.30-17. Osoite: Kirkkopolku 6. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7981.

- 2.9. Sosiaaliset taidot
- 9.9. Ahdistus
- 16.9. Perusturvallisuus
- 23.9. Häpeä
- 30.9. Tunteiden säätely

Keskusteleva teehetki Puuemyssä klo 16-17.30 parillisina viikkoina.

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

- 23.9. Korjaus- ja/ tai tuunausilta

Kuntosali Olarin kuntosalilla klo 17.30-18.30, 2.9. alkaen. (Yläportti 4 a-b)

Torstai

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 p. 050 310 7985.

Aamubingo Valoemyssä 17.9. klo 10.30-11.30.

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

Musaryhmä Valoemyssä 24.9. klo 12-13.30. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7984. Seuraavat: 22.10. ja 19.11.

Valoemyn maalarit klo 12.30-14.30 parittomina viikkoina..

Vesiliikuntaa Matinkylän uimahallissa klo 13-14.30. Tapaaminen klo 13 uimahallin aulassa, Tynnyritie 6. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 312 5192.

Toimintaryhmä Puuemyssä klo 13.30-15.

- 3.9. Yhteislaulua
- 10.9. Lautapelejä
- 17.9. Visailua
- 24.9. Yhteisötaidetta
- 1.10. Bingo

Meren ja taivaan välillä Meriemyssä klo 13.30-15.

Sählyä Kannusillanmäen liikuntasalissa klo 14-15. (Kannusillankatu 4)

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!**

- 17.9. maalailaan figuja

Joogaa Lagstadin koulussa klo 19-20, alkaa 3.9. Osoite: Espoonkatu 7. Ilmoittaudu Vellossa tai 050 310 7981.

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

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.

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

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

Toiminnallinen suomen kielen harjoitteluryhmä Valoemyssä klo 13-15.

Läksyryhmä Valoemyssä klo 13-16. **NUORILLE!**

OCD-vertaistukiryhmä Puuemyssä 18.9. klo 13.30-15. Ilmoittaudu Vellossa tai p. 050 310 7983. Seuraava kerta 16.10.

Kävelyä Puuemyssä klo 14-14.45.

Kuntosali Kannusillanmäen liikuntahallissa klo 16-17.

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

- 11.9. Karaoke klo 17-20
- 18.9. PowerPoint -bileet klo 17-20

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

Lauantai

Emyn kuukausikokous Meriemyssä 5.9. klo 13-14. Seuraavat: 3.10., 31.10. ja 28.11.

Kaikukorttiryhmä Meriemyssä 5.9. klo 14-15. Seuraavat: 3.10., 31.10. ja 28.11.

Tiedustelut ryhmistä:

Saarelta p. 050 312 5192 ja nuorten aikuisten ryhmistä:

Artulta p. 050 312 5193

Ryhmät syyskuussa 2026

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

emy.fi