

MAANANTAI

Ystävärühmä

Maanantaisin klo 10-11.45

Ryhmä on tarkoitettu ensisijaisesti yksinäisille 29-65 -vuotiaille espoolaisille, jotka eivät ole vielä muussa toiminnassa mukana. Tutustutaan, keskustellaan ja tehdään mukavia asioita yhdessä. Tiedustelut ja ilmoittautuminen Saarelle puh. 050 312 5192. Järjestäjä: EMY ry.

Familia Duo äiti-vauva ryhmä

Maanantaisin klo 11-13

Tule mukaan kahdenkulttuurin äitien ja vauvojen vertaisryhmään! Familian Duo Äiti&vauva -ryhmät ovat kaksikulttuuristen perheiden äitien ja 3-18kk ikäisten vauvojen leppoisia ja luottamuksellisia kohtaamispaikkoja. Sekä suomalais- että ulkomaalaistaustaiset äidit ovat tervetulleita ryhmiin yhdessä vauvojensa kanssa. Ryhmä on avoin. Lisätietoja: 0503669400

Kielikahvila

Maanantaisin klo 12-13.30

Ryhmässä vahvistetaan suomen kieltä toiminnan ja tekemisen keinoin. Järjestäjä: Nicehearts ry / WahvaNainen Lisätietoja Riikalta puh 0447486401 riikka.raikkonen@nicehearts.com

Junnuklubi

Maanantaisin, tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 14-16

Avointa ja maksutonta harrastustoimintaa alakoululaisille lapsille. Junnuklubissa lapsille tarjotaan maksuton välipala sekä autamme mielellämme läksyjen kanssa Ilmoittautuminen osoitteessa: **nicehearts.wonderhub.app** Lisätietoja: 044 356 6114 / 044 727 7309 Järjestäjä: Nicehearts ry / Me-talo Huom! Ei Junnua syyslomalla 17.-19.10. Katso toiselta sivulta syysloman tapahtumat.

Vahvemmaksi vanhemmaksi

Maanantaisin klo 17-19

Toiminnallisessa ryhmässä leikitään, kokataan, askarrellaan, tutkitaan ja jutustellaan yhdessä. Ryhmän tavoitteena on vahvistaa etenkin muualta Suomeen muuttaneiden äitien vanhemmuutta, tukea heidän ja lasten välistä vuorovaikutusta ja tutustuttaa vanhempia toisiinsa. Ryhmään sisältyy myös pieniä tietoiskuja vanhemmuudesta. Tarjoamme osallistujille välipalan. Lisätietoja ja ilmoittautuminen: espoonmokat@gmail.com Järjestäjä: Espoon monikulttuuriset lapset ja nuoret ry

TIISTAI

Nuorten aikuisten taideryhmä

Tiistaina 18.10. klo 16.30-18.30

Nuorten aikuisten (18-32-vuotiaat) taideryhmässä taiteillaan rennossa seurassa ja turvallisessa ilmapiirissä vaihtuvan aiheen mukaan tai aiheen vierestä. Ei taitovaatimuksia tai piirtämispakkoa – ryhmä sopii kaikille! Loput ryhmät ovat syyskaudella; 15.11. ja 13.12. Lämpimästi tervetuloa mukaan! Järjestäjä: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry.

MLL Leivontahetki

Tiistaisin 4.10., 11.10. + 25.10. klo 17.30-19.30

Lapsiperheille suunnattu ryhmä, joka tarjoaa toiminnallista yhteistä tekemistä ja vertaistukea vanhemmuuteen. Järjestäjä: MLL Uudenmaan piiri / Perhehaavi-toiminta Lisätietoja: Asma Sadat puh. 0449801659

Autismikirjon lasten ja nuorten vanhempien vertaisryhmä

Tiistaina 4.10. klo 18-19.30

Autismiyhdistys PAUT ry:n Espoon vertaisryhmä kokoontuu syksyllä kerran kuukaudessa tiistaisin: 8.11. ja 13.12. klo 18-19.30. Tapaamisissa jaetaan arjen haasteita ja vinkkejä niistä selviytymiseen. Tilaisuus on maksuton ja avoin kaikille autismikirjon lasten ja nuorten vanhemmille. Sekä ensikertalaiset että konkarikävijät ovat tervetulleita. Lisätietoja info@paut.fi

KESKIVIikko

Lokakuun Me-ilta

Keskiviikkona 5.10. klo 17-19

Tervetuloa koko perheen voimin Me-iltaan. Lokakuussa vietämme yhteistä aikaa sadonkorjuun merkeissä. Tarjolla pieniä maistiaisja ja teemaan sopivia aktiviteettejä kaiken ikäisille. Lisätietoja: Anssi 044 356 6114 / Saila 044 727 7309 Järjestäjä: Nicehearts ry / Me-talo

SPR Keski-Espoon harjoitusillat

Joka toinen keskiviikko klo 18-20

12.10. teema: Elvytysilta
26.10. teema: Peruselintoimintojen häiriöt
Lisätietoja ja ilmoittautuminen: Satu Arola ensiapu@sprkeskiespoo.fi



TORSTAI

Candy

torstaisin klo 15-17

Ryhmä on tarkoitettu 4.-9.- luokkalaisille tytöille. Kokoonnumme 1.9.-8.12.2022, ei ryhmäkertaa syyslomaviikolla. Ryhmässä tehdään monenlaisia kivoja juttuja, kuten askarrellaan, maalataan, pelataan sekä jutellaan erilaisista aiheista. Tarjoamme joka kerralla välipalan. Kysy lisää Maria-ohjaajalta (050 439 6772). Tervetuloa mukaan! Järjestäjä: Espoon Tyttöjen Talo

KiVa Perhekahvila Luumupuu

Torstaina 6.10. klo 17.30-19

Perhekahvila tarjoaa vertaistukea vanhemmuuteen. Aikuisille hengähdyshetkiä arkeen: kahvia ja jutustelua samalla kun lapset leikkivät ja vauvat viihtyvät. Kiintymysvanhemmuusperheet ry tarjoaa tietoa lempeästä kasvatuksesta, tunnetaidoista ja kiintymyssuhteesta. Perhekahvilaan ovat tervetulleita kaikki perheet. Järjestäjä: Kiintymysvanhemmuusperheet ry paikallistoiminta@kiintymysvanhemmuus.fi

Tukiasukkaiden sakki

Torstaina 20.10. klo 18-20

Tuetun asumisen asiakkaiden yhteinen ilta kerran kuukaudessa. Tarjolla hengailua kahvittelun kera, lautapelejä, visailuja, levyraati, askartelua, kuvataidetta, kokkausta, jumppasalitoimintaa... Lisätietoja Espoon vammaisten tuettu asuminen: Sirpa 043 827 3516, Heidi 040 636 9124, Teemu 040 198 6840.

PERJANTAI

Me-kerho lapsiperheille

Perjantaisin 7.10. + 21.10. klo 10-12

Tule viettämään aikaa Me-talolle perjantai-aamupäivisin! Jutellaan, leikitään, lauletaan ja kahvitellaan yhdessä. Lisätietoja Sailalta 044 727 7309 Järjestäjä: Nicehearts ry / Me-talo Espoo

MLL Perhekahvila

Perjantaina 14.10. + 28.10. klo 10-12

Perhekahviloihin ovat kaikki lapsiperheet tervetulleita! Perhekahvilassa tutustut muihin samassa elämäntilanteessa oleviin vanhempiin ja lapset saavat ikäistään leikkiseuraa. Järjestäjä: MLL Keski-Espoo



PERJANTAI

Rentoa yhdessäoloa ja lautapelejä

Perjantaisin klo 12.30-14.00

Puuduttaako pasianssi? Puuttuuko pelilaudan ääreltä kavereita? Tule pelailemaan lauta- ja korttipelejä ja vaihtamaan kuulumisia rennossa seurassa. Toimintaa järjestää Edistian valmennus- ja kurssipalvelut. Kurssi on tarkoitettu yli 18-vuotiaille.

Mukaan pääset ilmoittautumalla

Eeva Aro-Puustiselle:

puh. 044 727 3426 (soittoaika ma-to klo 9-16) tai

eeva.aro-puustinen@edistia.fi.

Tervetuloa mukaan!

LAUANTAI

Latvian tanssiryhmä lapsille

Lauantaisin klo 11.30-13.00

Opettelemme baletin perusteita, tasapainoa ja rytmiä. Opimme ja esitämme suosittuja latvialaisia tansseja lapsille. Opetus latvian ja englannin kielillä.

Ilmoittautuminen ja lisätietoja:

santaburkland@gmail.com

Kaixin Dancing Group

Lauantaisin klo 18-20

Ryhmässä harrastetaan kiinalaista tanssia, ja kaikki ovat tervetulleita. Ryhmässä on ihmisiä, jotka etsivät positiivista, terveellistä ja onnellista elämää. Max. 10 osallistujaa.

Yhteystiedot: Liu Chunjie, 0415033618,

sähköposti: chunjie.liu22@gmail.com

Huom! 1.10. ei ryhmää.

SUNNUNTAI

Familian Duo olo huone ja lasten joogaan Lillan kanssa

Sunnuntaina 9.10. klo 10.00-11.30

Kerran kuussa kahden kulttuurin arkea elävät vanhemmat, isovanhemmat ja lapset kokoontuvat vaihtamaan ajatuksia ja tutustumaan toisiin kahden kulttuurin perheisiin. Lapset (3-9 v.) voivat myös osallistua tarinapohjaiseen lasten joogaan Lillan kanssa. Toiminta järjestetään englanniksi.

Ilmoittautuminen ja lisätietoja:

nora.dadi@familiarity.fi /050 502 1039

Espoon ystävyysseura

Sunnuntaisin klo 16-20

Espoon Ystävyysseuran tarkoituksena on edistää maahanmuuttajien sekä heidän perheensä jäsenten sopeutumista suomalaiseen yhteiskuntaan ja samalla mahdollistaa arabian kieltä puhuvien maahanmuuttajien oman kulttuurin ja kielen säilyttäminen. Lisäksi yhdistys edistää kulttuurien välistä yhteistyötä, kohtaamista ja vuorovaikutusta.

Lisätietoja: 045 356 0444

Bilingual kielikerho alle kouluikäisten lasten perheille

Sunnuntaisin klo 9.30-11.30

Tulkaa mukaan sunnuntaisin leikkimään, laulamaan, askartelemaan ja vahvistamaan lastenne kotikieltä ja tapaamaan muita perheitä.

Venäjänkielisille perheille: 2.10., 16.10. ja 30.10.

Espanjankielisille perheille: 9.10. ja 23.10.

Kaikki perheet, jotka käyttävät kerhon kieltä kotikielenään ja joilla on alle kouluikäisiä lapsia ovat tervetulleita! Muista ilmoittautua etukäteen!

Ilmoittautuminen ja lisätietoja:

belingual@familiarity.fi / 0447268752

Järjestäjä: Familia Ry

MUUTA

Lastenvaatteiden kierrätyspiste

Avoinna ma-to klo 9-14

Voit hakea maksutta lastenvaatteita tai lahjoittaa itselle tarpeettomat ehjät vaatteet niitä tarvitseville. Lisätietoja: Saila p. 044 727 7309

Palveluohjausta Suomeen muuttaneille naisille ajanvarauksella

Palveluohjauksessa voit saada apua erilaisiin arjen haasteisiin, lomakkeiden ja asiakirjojen täyttämiseen perhe-elämän haasteisiin. Varaa aika ja tule tustumaan!

Riikka Räikkönen p. 044 748 6401.

Soita tai laita viestiä.

(tekstiviesti, Whatsapp, Viber)

Naapuriäiti auttaa

Tarvitsetko sinä tai ystäväsi vapaaehtoisen Naapuriäidin tukea?

Naapuriäidin kanssa voit keskustella eri kielillä ja saada vertaistukea.

Soita tai laita viestiä Analynille

puh. 0447486400

Naapuriäitien tukeminen

Tukea ja ohjausta Naapuriäideille.

Soita tai laita viestiä

Analynille puh. 044 748 6400

Neighbourhood mothers virtual training in english

Starts on 15.11.2022 (in Zoom) Register now!

We organize a Neighbourhood Mothers training to the women who have lived in Finland for a little bit longer time, who wants to help others, organize own activities and be active in the society.

The training provides peer support, support to organize own activities, support to help others, new friends and network. This time the training will be conducted virtually in zoom.

For more information and registration, don't hesitate to call or message Analyn 0447486400 / analyn.wagas@nicehearts.com

Luku- ja kirjoitustaidon opetusta naisille

31.8. - 15.12. Keskiviikkoisin ja torstaisin

Alkeisryhmä klo 9-10:30

Jatkoryhmä 10:45-12:15

Kysy vapaita paikkoja ja lisätietoja:

Johanna: 044 741 7351

johanna.snellman@nicehearts.com

SYSSLOMAVIIKOLLA KOULULAISILLE:

Ilmoittautuminen 6.10. klo 12 alkaen osoitteessa nicehearts.wonderhub.app

Askartelupäivä

Maanantaina 17.10. klo 13-15

Tehdään unisieppareita kotiin vietäväksi.

1.-6. -luokkalaisille

Mysteripäivä

Tiistaina 18.10. klo 13-15

Tervetuloa ratkomaan Me-talo Espoon

mysteriä arvoituksien avulla.

1.-6. -luokkalaisille.

FloweRescue-päivä

Keskiviikkona 19.10. klo 13-15

Tervetuloa tekemään kukkataidetta! Jokainen pääsee kokoamaan kaksi kukkakimppua; toinen kotiin ja toinen hyväntekeväisyyteen.

1.-9. -luokkalaisille.

FloweRescue ry pelastaa ylijäämäkukkia tukkukauppialta ja floristeilta, ja lahjoittaa ne edelleen eteenpäin. Lue lisää:

www.flowerescue.org

Retkipäivä

Torstaina 20.10. klo 13-15

Käydään vierailemassa Helinä Rautavaaran museossa. Kokoontuminen Me-talolla klo 13.

1.-6. -luokkalaisille.



Me-talo Espoo



@metalo_espoo



Liity postituslistalle lähettämällä viesti osoitteeseen

anssi.kosonen@nicehearts.com

Lisätietoja puh.

044 356 6114

044 727 7309

Terveyskuja 2B,

02770 Espoo

