

MAANANTAI

Ystävärhythmi

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 Saarella puh. 050 312 5192. Järjestäjä: EMY ry.

Familia Duo äiti-vauva ryhmä

Maanantaisin klo 11-13

(Tapaamiset alkavat tammi- tai helmikuussa. Ilmoittaudu ryhmään ennakkoon ja lähetämme sinulle lisätietoa heti kun aikataulu vahvistuu.)

Tule mukaan kaksikulttuuristen äitien ja vauvojen vertaisryhmään! Familian Duo Äiti & vauva -ryhmät ovat kahden kulttuurin perheiden äitien ja 3-18kk ikäisten vauvojen leppoisia ja luottamuksellisia kohtaamispaikkoja. Sekä suomalais- että ulkomaalaistaustaiset äidit, jotka elävät kahden kulttuurin perheessä (puolisot ovat syntyneet eri maissa) ovat tervetulleita ryhmiin yhdessä vauvojensa kanssa. Ryhmä on avoin. Lisätietoja ja ilmoittautumisohjeet ryhmään saat Hanna Kinnuselta lähettämällä sähköpostia osoitteeseen hanna.kinnunen@famiary.fi

Kielikahvila

Maanantaisin klo 12-13.30 16.1. alkaen

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

Junnuklubi

Maanantaisin ja tiistaisin 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

Vahvemmaksi vanhemmaksi

Maanantaisin klo 17-19 (16.1. alkaen)

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

KiVa perhekahvila Luumupuu

Tiistaina 10.1. klo 10-11.30

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 Pia paikallistoiminta@kiintymysvanhemmuus.fi

Nuorten aikuisten taideryhmä

Tiistaina 17.1. 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! Kokoonnumme kerran kuussa tiistaisin klo 16.30-18.30. Ryhmäkerrat ovat kevätkaudella 17.1., 14.2., 14.3., 11.4. ja 16.5. Lisätietoja Artulta (arttu.poyhtari@emy.fi / 050 312 5193). Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Nuorten ilta 16-24 -vuotiaille

Tiistaina 24.1. klo 16.30-18.30

Tule viettämään aikaa yhdessä mukavien juttujen ja makujen parissa. Ryhmän koko max 8 hlö. Ilmoittautuminen osoitteessa nicehearts.wonderhub.app . Lisätietoja Sailalta p. 044 727 7309 / saila.vainikka@nicehearts.com Järjestäjä: Me-talo Espoo / Nicehearts ry

Uusi yhden vanhemman perheille tarkoitettu yh-perhekahvila

Tiistaina 31.1. klo 17-18.30

Ilmoittaudu Riikalle Pienperheyhdistykseen viimeistään tiistai-aiamuksella sms/whats app p. 040-640 3756. Tarjolla teetä ja pientä välipalaa, tervetuloa aikuiset ja lapset! Lisätietoja: www.pienperhe.fi

Autismikirjon lasten ja nuorten vanhempien vertaisryhmä

Tiistaina 10.1. klo 18-19.30

Autismiyhdistys PAUT ry:n Espoon vertaisryhmä kokoontuu syksyllä kerran kuukaudessa tiistaisin. 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

SPR Keski-Espoon harjoitusillat

Joka toinen keskiviikko klo 18-20

Harjoitusillat ovat avoimia kaikille 16 vuotta täyttäneille ensiaputaitojen oppimisesta kiinnostuneille. Mitään aikaisempaa osaamista ensiavusta ei tarvita. Tervetuloa mukaan! 18.1. aiheena Ensiapua talven tapaturmiin Lisätietoja ja ilmoittautuminen: Satu Arola ensiapu@sprkeskiespoo.fi

Math Club for students in school

Keskiviikkona 11.1. klo 16.30-18.30

If you struggle with math or want to learn more, this group is for you! Homework tutoring, preparation for exams. Join our first meeting on 11.01. Both children and parents are welcome! More info: Katja, katja.takmakova@gmail.com, Whatsapp 4917658412054

PERJANTAI

Me-kerho lapsiperheille

Perjantaina 13.1. + 27.1. klo 10-12

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

MLL Perhekahvila

Perjantaina 20.1. klo 10-12

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

Oikeusneuvontaa

Perjantaisin klo 9-14 20.1. alkaen

Neuvontaa lakiasioissa maahan muuttaneille naisille ajanvarauksella. Esimerkiksi: Kela-päätökset Migri-päätökset Te-toimisto-päätökset Perhelaki Ajanvaraus ja lisätiedot sähköpostilla: kinchit.reddhiman@nicehearts.com



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



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 get together party

Lauantaina 21.1.klo 14-17

Each participant should bring own food for multicultural exchange purpose. Please inform us in advance for joining this party.
Contact info: Liu chunjie, 0415033618,
E-mail: chunjie.liu22@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

Bilingual kielikerho alle-kouluikäisten lasten perheille

Lauantaina 28.1.klo 14-16

Swahilin ja kreikankielisille perheille

Tulkaa mukaan leikkimään yhdessä, vahvistamaan lastenne kotikieltä ja tapaamaan muita perheitä.
Kaikki perheet, jotka käyttävät jommankumman kerhon kieltä kotikielenään ja joilla on alle kouluikäisiä lapsia ovat tervetulleita!
Muista ilmoittautua etukäteen!
Ilmoittautuminen ja lisätietoja:
bilingual@family.fi / 0447268752
Järjestäjä: Familia Ry



SUNNUNTAI

Bilingual kielikerho alle kouluikäisten lasten perheille

Sunnuntaisin klo 9.30-11.30 (22.1. alkaen)

Tulkaa mukaan sunnuntaisin leikkimään yhdessä, vahvistamaan lastenne kotikieltä ja tapaamaan muita perheitä.
Venäjänkielisille perheille 22.1.2022 klo. 10-12.00
Espanjankielisille perheille: 29.1.2022 klo. 9.30-12.00
Kaikki perheet, jotka käyttävät kerhon kieltä kotikielenään ja joilla on alle kouluikäisiä lapsia ovat tervetulleita! Muista ilmoittautua etukäteen!
Ilmoittautuminen ja lisätietoja:
bilingual@family.fi / 0447268752
Järjestäjä: Familia Ry

Espoon ystävyyssseura

Sunnuntaisin klo 16-20

Espoon Ystävyyssseuran 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



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 tutustumaan!
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



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

