

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

Familia Duo äiti-vauva ryhmä

Maanantaisin klo 11-13

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@familary.fi

Kielikahvila maahan muuttaneille naisille

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 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

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 14.3. 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!
Järjestäjä EMY ry

Nuorten ilta 16-29 -vuotiaille

Tiistaina 21.3. 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 28.3. klo 17-18.30

Ilmoittaudu Riikalle Pienperheyhdistykseen viimeistään tiistaiaamuna 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 7.3. 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

Poikien ryhmä

Keskiviikkoisin klo 14-16

Ryhmässä mm. harjoitellaan tunnetaitoja, pelejä ja rentoa hengailua unohtamatta. Lisäksi tarjoamme välipalaa ja läksyapua. Ryhmä on suunnattu 4.-9.-luokkalaisille pojille.
Ilmoittautuminen osoitteessa:
nicehearts.wonderhub.app
Lisätietoja: 044 356 6114
Järjestäjä: Me-talo Espoo / Poikien talo

SPR Keski-Espoon harjoitusillat

Keskiviikkona 1.3. + 15.3. + 29.3. klo 18-20

Harjoitusillat ovat avoimia kaikille 16 vuotta täyttäneille ensiaputaitojen oppimisesta kiinnostuneilla. Mitään aikaisempaa osaamista ensiavusta ei tarvita.
Tervetuloa mukaan!

1.3. aiheena Lapselle annettava ensiapu

paikkana Entressen kirjasto

15.3. aiheena Elvytys

29.3. aiheena Alkusammutusharjoitus

paikkana Keskuspaloasema

Järjestäjä: SPR Keski-Espoo. Lisätietoja ja ilmoittautuminen: Satu Arola ensiapu@sprkeskiespoo.fi

Math Club

for students in school

Keskiviikkona 8.3. + 15.3. + 29.3.
klo 16.30-17.30

If you struggle with math or want to learn more, this group is for you! Homework tutoring, preparation for exams. Both children and parents are welcome!
More info: Katja, katja.takmakova@gmail.com,
Whatsapp 040 329 1845

Maaliskuun Me-ilta

Keskiviikkona 1.3. klo 17-19

Me-talo Espoon kaikille avoin tapahtuma kerran kuukaudessa. Tule viettämään yhteistä aikaa liikunnallisten pelien ja hyvinvoinnin parissa.
Tervetuloa koko perheen voimin!
Lisätietoja: 044 356 6114 / 044 727 7309
Järjestäjä: Nicehearts ry / Me-talo

Me-talo Espoon some-ilta

Keskiviikkona 22.3. klo 17-19

Ilta on suunnattu lapsille ja nuorille sekä heidän läheisille aikuisille.
Illan aikana lapset ja aikuiset pääsevät yhdessä pohtimaan
someen liittyviä tilanteita
Sua varten somessa -työntekijän johdolla.
Lisätietoja Jannicalta p. 050 462 1771
Järjestäjä: Me-talo Espoo / Nicehearts ry

TORSTAI

Candy

Torstaisin klo 15-17

Ryhmä on tarkoitettu 4.-9.-luokkalaisille tytöille. Kokoonnumme 2.-11.5.2023, ei ryhmäkertaa talvilomaviikolla. 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



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



TORSTAI

KiVa perhekahvila Luumupuu

Torstaina 2.3. klo 10.00-11.30

+ torstaina 30.3. klo 17.30-19.00

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

MLL iltaperhekahvila

Torstaina 2.3. klo 17.30-19.00

Iltaperhekahvilasta vinkkejä työn ja perheen yhteensovittamiseen. Lapsille ohjattua ohjelmaa ja lapsiparkki. Tarjolla on iltapalatarjoilu. Järjestäjä: MLL Keski-Espoo

Valoa vanhemmuuteen

Torstaina 16.3. klo 17.30-19.00

Valoa vanhemmuuteen on monikulttuurinen erityislapsiperheiden tapaaminen kerran kuussa torstai-iltaisina ja tarjolla on maksuton iltapala. Paikalle voi tulla kaikenikäisten lasten kanssa tai ilman lapsia. Voit osallistua silloin kun se teille sopii, ei tarvitse ilmoittautua. Tapaamiset järjestävät Espoon monikulttuuriset lapset ja nuoret ry. ja Kehitysvammatuuki 57 ry. yhteistyössä.

Kysy lisää! Perhekeskus-hankkeen koordinaattori Hanna Pyöriä p. 044 491 4779

PERJANTAI

MLL Perhekahvila

Perjantaina 3.3. + 17.3. + 31.3. klo 10-12

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

Me-kerho lapsiperheille

Perjantaina 10.3. + 24.3. 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

Oikeusneuvontaa

Perjantaisin klo 9-14

Neuvontaa lakiasioissa maahan muuttaneille naisille ajanvarauksella. Esimerkiksi: Kela-päätökset, Migri-päätökset, Te-toimistopäätökset, Perhelaki, työlaki.

Ajanvaraus ja lisätiedot sähköpostilla tai puhelimitse:

kinchit.reddhiman@nicehearts.com
p. 0504657579

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

Belingual kielikerho allekouluikäisten lasten perheille

Lauantaina 11.3. ja 25.3. klo 14-16

Tulkaa mukaan leikkimään yhdessä, vahvistamaan lastenne kotikieltä ja tapaamaan muita swahilinkielisiä perheitä. Kaikki perheet, jotka käyttävät swahilia kotikielenään ja joilla on alle kouluikäisiä lapsia ovat tervetulleita! Muista ilmoittautua etukäteen!

Ilmoittautuminen ja lisätietoja: belingual@familia.fi / 0503660551
Järjestäjä: Familia Ry

SUNNUNTAI

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

Belingual kielikerho alle kouluikäisten lasten perheille

Sunnuntaisin klo 9.30-12

Tulkaa mukaan leikkimään yhdessä, vahvistamaan lastenne kotikieltä ja tapaamaan muiden kielisiä perheitä. Kaikki perheet, jotka käyttävät kerhon kieltä kotikielenään ja joilla on alle kouluikäisiä lapsia ovat tervetulleita! Ryhmäkerrat:

Venäjänkielisille perheille
13.3. ja 26.3.2023 klo. 10-12.00
Espanjankielisille perheille:
5.3. ja 19.3.2023 klo. 9.30-11.30
Muista ilmoittautua etukäteen!

Ilmoittautuminen ja lisätietoja: belingual@familia.fi / 0503660551
Järjestäjä: Familia

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

