

YHTEISÖTALO ESPOON SYYSKUU

OSA 1

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

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. Autamme mielellämme myös läksyjen kanssa. Ilmoittautuminen osoitteessa: **nicehearts.wonderhub.app** Lisätietoja: 044 356 6114 / 044 727 7309 Järjestäjä: Yhteisötalo Espoo / Nicehearts ry

Vahvemmaksiksi vanhemmaksiksi

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 tietoisuutta vanhemmuudesta. Tarjoamme osallistujille välipalan. Lisätietoja ja ilmoittautuminen: **espoonmokat@gmail.com** Järjestäjä: Espoon monikulttuuriset lapset ja nuoret ry



TIISTAI

Nuorten aikuisten taideryhmä

Parittomien viikkojen tiistaina 12.9. alkaen 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! Lisätietoja Artulta (arttu.poyhtari@emy.fi / 050 312 5193). Lämpimästi tervetuloa mukaan! Järjestäjä Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

Sateenkaarevien nuorten äidit

Parittomien viikkojen tiistaisin 26.9.-5.12. + 12.12.2023 klo 17.30-19.00

Vertaisryhmässä käsitellään vanhemmuuteen ja äitien elämään liittyviä teemoja, sekä jaetaan esimerkiksi murrosikään liittyvää tietoa. Sateenkaarevien nuorten äidit on koulutettujen, vapaaehtoisten ryhmänohjaajien ohjaama ryhmä, jossa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat äidit voivat jakaa kokemuksiaan ja tukea toisiaan. Ryhmä sulkeutuu kahden ensimmäisen tapaamisen jälkeen.

Järjestäjä: Suomen NNKY Liiton Kamalat äidit.

Lisätietoja: <https://ywca.fi/kamalat-aidit/monimuotoiset-perheet-2/>

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: dora.puhakka@ywca.fi

KESKIVIIKKO

Tanssikerho alakouluikäisille lapsille

Keskiviikkoisin 14.30-16.00

6.9.-11.10., haku aika käynnissä nyt!

Tanssin alkeita ja tutustumista eri tanssilajeihin, esim. hiphop, street, tiktoktanssit. Tanssikerho on kurssimuotoinen, yhteensä 6 kertaa. Huomioithan, että tämä on vasta haku kerhoon ja ilmoitamme valituille viestitse paikasta Ennen tanssikerhon alkua lapset saavat pienen välipalan. Ohjaajana Laura, jolla on pitkä tanssitausta. Muista pukeutua rennosti. Ilmoittautuminen osoitteessa: **nicehearts.wonderhub.app** Lisätietoja: 044 356 6114 / 044 727 7309 Järjestäjä: Yhteisötalo Espoo / Nicehearts ry

Ensiaputaitojen harjoitusilta

Keskiviikkona 13.9.+27.9. klo 18-20

Harjoitusillat ovat avoimia kaikille 16 vuotta täyttäneille ensiaputaitojen oppimisesta kiinnostuneille. Mitään aikaisempaa osaamista ensiavusta ei tarvita. 13.9. Teema: Sairaskohtaukset 27.9. Teema: Pienvammat – rastiharjoitus Tervetuloa mukaan! Järjestäjä: SPR Keski-Espoo. Lisätietoja ja ilmoittautuminen: ensiapu@sprkeskiespoo.fi

Autismikirjon lasten ja nuorten vanhempien vertaisryhmä

Keskiviikkona 6.9. klo 18-19.30

Autismiyhdistys PAUT ry:n Espoon vertaistukiryhmä autismikirjon lasten ja nuorten läheisille tapaa Espoon Yhteisötalon (entinen Me-talo) olohuoneessa kuukausittain. Ryhmässä keskustellaan pääsääntöisesti ei-kehitysvammaisten lasten ja nuorten näkökulmasta. Ryhmää ohjaavat PAUTin vapaaehtoiset: Mari ja Tiina. Ei ennakkoilmoittautumista. Syksyn 2023 tapaamiset klo 18-19.30.: ke 6.9. | ti 3.10. | ti 7.11. | ti 5.12. Lämpimästi tervetuloa mukaan!

TORSTAI

Naapuriäiti-cafe

Torstaisin klo 10-12

Joka kerta puhumme eri aiheista ja eri teemoilla. Maksuton ja avoin kaikille naisille ja lapsille. Tarjolla pientä syötävää sekä teetä/kahvia.

Teemat:

to. 7.9. Voice coaching,

Naapuriäiti-Anna (vain naisille)

to. 14.9. Varhaiskasvatus Info,

Arja Filpus

to. 21.9. Piano konsertti perheille,

Pianisti Ayana Matsuura

to. 28.9. Voice coaching, Naapuriäiti-Anna (vain naisille)

Lisätietoja ja ilmoittautumista:

Analyn 0447486400

Candy

Torstaisin klo 15-17

Candy on tarkoitettu 4.-9. -luokkalaisille tytöille. Ryhmässä tehdään erilaisia mukavia juttuja, kuten askarrellaan, maalataan, tanssitaan sekä jutellaan erilaisista aiheista. Tytöt voivat myös toivoa meiltä tekemistä ryhmään. Tarjoamme joka kerralla välipalan. Ohjaajina Maria ja Päivi Espoon Tyttöjen Talolta. Ryhmä kokoontuu 7.9.-7.12. Ei ryhmäkertaa syyslomaviikolla. Tervetuloa mukaan!



Yhteisötalo Espoo

@yhteisotalo_espoo

@yhteisotalo_esp

Liity postituslistalle lähettämällä

viesti osoitteeseen

anssi.kosonen@nicehearts.com

Lisätietoja puh.

044 356 6114

044 727 7309

Terveyskuja 2B,

02770 Espoo



YHTEISÖTALO ESPOON SYYSKUU

OSA 2

TORSTAI

Valoa vanhemmuuteen – monikulttuuristen perheiden ilta

Torstaina 14.9. klo 17.30-19.00

Tervetuloa tapaamaan muita pääkaupunkiseudulla asuvia monikulttuurisia perheitä, joissa on erityistä tukea tarvitseva lapsi. Tarjolla iltapalaa. Yhteistyössä Espoon monikulttuuriset lapset ja nuoret ry:n kanssa. Lisätietoja: Kehitysvammatuki 57 ry Aino Raike 0405222138 / Heini Lahtinen 0407079967

KiVa-Perhekahvila Luumupuu

Torstaina 28.9. klo 17.30-19

Luvassa koko perheelle mukavaa puuhailua: vapaata leikkiä, temppuilua liikuntasalissa, tunteita, tietoa lempeästi kasvatuksesta ja vertaistukea vanhemmille.

Yhdistys tarjoaa kahvia/teetä ja pientä purtavaa.

Kaikki perheet ovat lämpimästi tervetulleita.

Järjestäjä: Kiintymysvanhemmuusperheet ry

Espoon paikallistoiminta

paikallistoiminta@kiintymysvanhemmuus.fi

@kivaluumupuu

PERJANTAI

MLL Perhekahvila

Perjantaina 1.9. + 15.9. + 29.9. 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 22.9. klo 10-12

Tule viettämään aikaa Yhteisötalolle perjantaiaamupäivisin! Jutellaan, leikitään ja kahvitellaan yhdessä.

Lisätietoja Sailalta 044 727 7309

Järjestäjä: Yhteisötalo Espoo / Nicehearts ry

Tjejvillan

Tjejvillan är en trygg och inspirerande plats för dig som identifierar dig som flicka i åldern 10–18. Till Tjejvillan kan du komma som du är, med kompisar eller ensam. På Tjejvillan finns alltid vuxna på plats.

Tjejvillan startar i september

(fredag eftermiddagar). Mera info senare.

Barnavårdsföreningen i Finland r.f. 2023

LAUANTAI

Dance Group for Kids

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

SUNNUNTAI

Bilingual kielikerho alle kouluikäisten lasten perheille

Sunnuntaisin klo 10-12

Bilingual kielikerho on Familia ry:n alle kouluikäisten lasten perheille suunnattu kielikerho tukemaan lasten identiteettiä sekä kotikielen oppimista. Tervetuloa mukaan leikkimään, vahvistamaan lastenne kotikieltä ja tapaamaan muita perheitä. Venäjänkielisille perheille joka toinen sunnuntai 3.9. alkaen klo 10-12.00 ja Espanjan kieleisille perheille joka toinen sunnuntai 10.9. alkaen klo 9.30-11.30, joilla käytössä kerhon kieli yhtenä kotikielenä ja perheessä on alle kouluikäisiä lapsia. Lisätietoa belingual@familiry.fi.

Espoon ystävyysseura

Sunnuntaisin klo 16-20

Espoon Ystävyysseuran tarkoituksena on edistää maahanmuuttajien sekä heidän perheenjäsenten 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 täyttämisestä perhe-elämän haasteisiin.

Voit varata ajan:

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 tai

Liisalle puh. 050 593 4621

Naapuriäitien tukeminen

Tukea ja ohjausta Naapuriäideille.

Soita tai laita viestiä

Analynille puh. 044 748 6400 tai

Liisalle puh. 050 593 4621.



Yhteisötalo Espoo

@yhteisotalo_espoo

@yhteisotalo_esp

Liity postituslistalle lähettämällä

viesti osoitteeseen

anssi.kosonen@nicehearts.com

Lisätietoja puh.

044 356 6114

044 727 7309

Terveyskuja 2B,

02770 Espoo

