

YHTEISÖTALO ESPOON MARRASKUU

OSA 1

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: 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.melvio.app

Lisätietoja: 044 356 6114 / 044 727 7309

Järjestäjä: Yhteisötalo Espoo / Nicehearts ry

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 tietoisuuksia vanhemmuudesta. Tarjoamme osallistujille välipalan.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:
espoonmokat@gmail.com

Järjestäjä: Espoon monikulttuuriset lapset ja nuoret ry

TIISTAI

Nuorten aikuisten taideryhmä

Tiistaina 17.11. + 21.11. 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

Autismikirjon lasten ja nuorten vanhempien vertaisryhmä

Tiistaina 7.11. 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 ennakoilmoittautumista.

Syksyn 2023 tapaamiset klo 18-19.30.:

ke 6.9. | ti 3.10. | ti 7.11. | ti 5.12.

Lämpimästi tervetuloa mukaan!

KESKIVIIKKO

Yhteinen aamu talolla

Keskiviikkoisin klo 9.30-11.30

Tervetuloa viettämään yhteistä aikaa Yhteisötalolle keskiviikko-aamupäivisin. Tarjolla on aamupuuroa, ajankohtaisia teemoja sekä mukavaa yhdessäoloa. Ryhmä on avoin yksinäisille, perheellisille, vauvoille, senioreille, kaikille! Talolle on esteetön pääsy.

Lisätietoja: 044 356 6114 / 044 727 7309

Järjestäjä: Yhteisötalo Espoo / Nicehearts ry

Marraskuun Me-ilta

Keskiviikkona 1.11. klo 17-19

Tervetuloa koko perheen voimin Me-iltaan. Marraskuussa vietämme Halloween-juhlaa. Tarjolla sopivan kammottavaa ohjelmaa kaiken ikäisille.

Saa pukeutua naamiaisasuun.

Lisätietoja:

Anssi 044 356 6114 / Saila 044 727 7309

Järjestäjä: Nicehearts ry / Yhteisötalo Espoo

Ensiaputaitojen harjoitusilta

Keskiviikkona 8.11. + 22.11. + 29.11.
klo 18-20

Harjoitusillat ovat avoimia kaikille 16 vuotta täyttäneille ensiaputaitojen oppimisesta kiinnostuneilla.

Mitään aikaisempaa osaamista ensiavusta ei tarvita.

8.11. teema: Hypotermia

22.11. teema: Tajuton ja elvytys

29.11. teema: Päivystysharjoitus

Tervetuloa mukaan! Järjestäjä: SPR Keski-Espoo.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

ensiapu@sprkeskiespoo.fi

TORSTAI

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.

Tervetuloa mukaan!

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:

2.11. Voice coaching,

Naapuriäiti-Anna

9.11. Kokkaus / Cooking

16.11. Voice coaching,

Naapuriäiti-Anna

23.11. Piano concert for families,

Naapuriäiti-Satomi / Pianisti Ayane

30.11.2023 Naisten terveys,

Olga Hramtsova

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

Analyn 0447486400



Yhteisötalo Espoo

Liity postituslistalle lähettämällä

Lisätietoja puh.

Osoite:

@yhteisotalo_espoo

viesti osoitteeseen

044 356 6114

Terveyskuja 2B,

@yhteisotalo_esp

yhteisotalo.espoo@nicehearts.com

044 727 7309

02770 Espoo



TORSTAI

Valoa vanhemmuuteen – monikulttuuristen perheiden ilta

Torstaina 9.11. 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: Kehitysvammautuki 57 ry Aino Raike 0405222138 / Heini Lahtinen 0407079967

KiVa-Perhekahvila Luumupuu

Torstaina 30.11. klo 17.30-19.00

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

Me-kerho lapsiperheille

Perjantaina 3.11. + 17.11. klo 10-12

Tule viettämään aikaa Yhteisötalolle

perjantaiamupäivisin! Jutellaan,

leikitään ja kahvitellaan yhdessä.

Lisätietoja Sailalta 044 727 7309

Järjestäjä: Yhteisötalo Espoo / Nicehearts ry

MLL Perhekahvila

Perjantaina 10.11. + 24.11. klo 10-12

Perhekahviloihin ovat kaikki lapsiperheet tervetulleita! Perhekahvilassa tutustut muihin samassa elämäntilanteessa oleviin vanhempiin ja lapset saavat ikäistään leikkiseuraa.

Järjestäjä: MLL Keski-Espoo

Tjejevillan

Fredagar Kl. 14-17

Barnavårdsföreningens Tjejevillan är en trygg och inspirerande plats för dig som identifierar dig som flicka. Till Tjejevillan kan du komma som du är, med kompisar eller ensam. På Tjejevillan finns alltid utbildade ledare på plats. För alla som identifierar sig som flicka, eller känner att Tjejevillan är rätt ställe för hen, i åldern 10–18 år.

www.bvif.fi/tjejevillan.

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

Huom! Ei ryhmää 4.11.

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

Belingual kielikerho alle kouluikäisten lasten perheille

Sunnuntaina 12.11. + 26.11. klo 10-12

Belingual 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 (12.11. + 26.11.) klo 10-12.00, joilla käytössä kerhon kieli yhtenä kotikielenä ja perheessä on alle kouluikäisiä lapsia. Lisätietoja belingual@family.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 täyttämistä 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.



Moi! Minä olen
Yhteisötalo Espoon uusi maskotti
Sumu-siili.
Voit tulla tervehtimään minua talolle! :)



Yhteisötalo Espoo



@yhteisotalo_espoo



@yhteisotalo_esp

Liity postituslistalle lähettämällä

viesti osoitteeseen

yhteisotalo.espoo@nicehearts.com

Lisätietoja puh.

044 356 6114

044 727 7309

Osoite:

Terveyskuja 2B,

02770 Espoo

