

YHTEISÖTALO ESPOON HELMIKUUN

2024
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
Huom! Ei ryhmää 19.2.

Kielikahvila maahan muuttaneille naisille

Maanantaisin klo 12-13.30

Ryhmässä vahvistetaan suomen kieltä toiminnan ja tekemisen keinoin.
Lisätietoja Riikalta puh 0447486401
riikka.raikkonen@nicehearts.com
Järjestäjä: Nicehearts ry / WahvaNainen
Huom! Ei ryhmää 19.2.

Junnuklubi

Maanantaisin ja tiistaisin klo 14-16

Avointa ja maksutonta harrastustoimintaa alakoululaisille lapsille. Junnuklubissa lapsille tarjotaan maksuton välipala. Autamme mielellämme myös läksyjen kanssa.

[nicehearts.melvio.app](#)

Lisätietoja: 044 356 6114

Järjestäjä: Yhteisötalo Espoo / Nicehearts ry
Huom! Ei ryhmää 19-20.2.

Vahvemmaksi vanhemmaksi

Maanantaisin klo 17-19

Toiminnallisessa ryhmässä jaetaan tietoa, keskustellaan, leikitään, askarrellaan ja kokkaillaan yhdessä. Ryhmän tavoitteena on vahvistaa etenkin Suomeen muualta muuttaneiden vanhempien vanhemmuutta, tukea lasten ja vanhempien välistä vuorovaikutusta ja tutustuttaa lapsia ja vanhempia toisiinsa. Tarjoamme pientä päivällistä. Ilmoittautua voi: espoonmokat@gmail.com tai vain tulla paikalle tutustumaan. Järjestäjä: Espoon monikulttuuriset lapset ja nuoret ry.
Huom! Ei ryhmää 19.2.

TIISTAI

Naapuriäiti-cafe

Tiistaina 13.2. + 27.2. klo 10-12

Joka kerta puhumme eri aiheista eri teemoilla. Maksuton ja avoin kaikille naisille ja lapsille. Tarjolla pientä syötävää sekä teetä/kahvia. Lisätietoa ja ilmoittautuminen: Anlyn 0447486400
Järjestäjä: Nicehearts ry / Naapuriäidit

Nuorten aikuisten taideryhmä (18-32v)

Tiistaina 13.2. + 27.2. klo 16.30-18.30

Tule mukaan taiteilemaan! Piirtää voi aiheen mukaan tai sen vierestä, tai tulla muuten vaan viettämään aikaa huikeassa seurassa! Lisätietoja Artulta (arttu.poyhtari@emy.fi / 050 312 5193).
Lämpimästi tervetuloa mukaan!
Järjestäjä Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

Äiti-tytär-ryhmä

Tiistaisin klo 17-19

Voimaisia äiti-tytär-ryhmä on 10-16- vuotiaalle Suomeen muuttaneille tytöille ja heidän äideilleen tarkoitettu ryhmä. Ryhmän tarkoitus on lähentää tyttöjä ja äitejä ja lisätä heidän hyvinvointiaan. Ryhmässä tehdään retkiä, liikutaan ja puhutaan mm. tyttöjen ja naisten oikeuksista. Ryhmässä on lastenhoitaja, ryhmäläisille tarjotaan eväät ja matkaliput. Ryhmän lopussa on leiri. Ryhmän ohjaaja: Reea Hinkkanen/reea.hinkkanen@plan-international.org /p. 050 565 08 95.
Järjestäjä: Plan International Suomi
Huom! Ei ryhmää 20.2.

Autismikirjon lasten ja nuorten vanhempien vertaisryhmä

Tiistaina 6.2. klo 18-19.30

Autismiyhdistys PAUT ry:n Espoon vertaistukiryhmä autismikirjon lasten ja nuorten läheisille tapaa Espoon Yhteisötalon olohuoneessa kuukausittain. Ryhmässä keskustellaan pääsääntöisesti ei-kehitysvammaisten lasten ja nuorten näkökulmasta. Ryhmää ohjaavat PAUTin vapaaehtoiset: Mari ja Tiina. Ei ennakkoilmoittautumista.
Lämpimästi tervetuloa mukaan!

KESKIVIIKKO

Yhteinen aamu talolla

Keskiviikkoisin klo 9.30-11.00

Tervetuloa viettämään yhteistä aikaa Yhteisötalolle keskiviikko-aamupäivisin. Tarjolla on aamupuuroa ja kahvia. Ohjelmassa on ajankohtaisia teemoja, pienimuotoista digiopastusta sekä mukavaa yhdessäoloa. Ryhmä on avoin yksinäisille, perheellisille, vauvoille, senioreille, kaikille! Talolle on esteetön pääsy.
Lisätietoja: 044 356 6114
Järjestäjä: Yhteisötalo Espoo / Nicehearts ry
Huom! Ei ryhmää 21.2.

Ensiaputaitojen harjoitusilta

Keskiviikkona 7.2. klo 18-20

Harjoitusillat ovat avoimia kaikille 16 vuotta täyttäneille ensiaputaitojen oppimisesta kiinnostuneilla. Mitään aikaisempaa osaamista ensiavusta ei tarvita. 7.2. Teema: Ensiarvio
Tervetuloa mukaan! Järjestäjä: SPR Keski-Espoo.
Lisätietoja ja ilmoittautuminen: ensiapu@sprkeskiespoo.fi

Ystävänäpäivätapahtuma

Keskiviikkona 14.2. klo 17-19

Tervetuloa tähän kaikille avoimeen perhetapahtumaan!
Ohjelmassa on mm. kuvausseinä, askartelua, disco, yhteisöllisiä leikkejä ja pientä herkuttelua.
Lisätietoja Anssilta p. 044 356 6114.
Järjestäjä: Yhteisötalo Espoo / Nicehearts ry

TORSTAI

Hyvinvointiryhmä

Torstaisin klo 10-11.30

Hyvinvointiryhmä on maahan muuttaneille naisille tarkoitettu ryhmä. Ryhmässä keskustellaan hyvinvointiin ja terveyteen liittyvistä teemoista. Ryhmässä voi myös mitata oman verenpaineen ja painon. Lisäksi ryhmässä oppii suomen kieltä. Tarjolla välipalaa. Lisätietoja: 044 240 7526 / toimisto@iftinseura.fi
Järjestäjä: Iftin-seura ry / Terveystta naisille -hanke
Huom! Ei ryhmää 22.2.

Candy

Torstaisin klo 15-17

Candy on tarkoitettu 4.-9. -luokkalaisten 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. Tervetuloa mukaan!
Huom! Ei ryhmää 22.2.

KiVa-Perhekahvila

Luumupuu

Torstaina 29.2. 17.30-19.00

Luvassa koko perheelle mukavaa puuhailua: vapaata leikkiä, temppuilua liikuntasalissa, tunnetaitoja, tietoa lempeästi kasvatuksesta ja vertaistukea vanhemmille. Yhdistys tarjoaa kahvia/teetä ja pientä purtavaa. Kaikki perheet ovat lämpimästi tervetulleita. Järjestäjä: Kiintymysvanhemmuusperheet ry
Espoon paikallistoiminta
[@kivaluumupuu](mailto:paikallistoiminta@kiintymysvanhemmuus.fi)



Yhteisötalo Espoo

Liity postituslistalle lähettämällä

[@yhteisotalo_espoo](#)

viesti osoitteeseen

[@yhteisotalo_esp](#)

yhteisotalo.espoo@nicehearts.com

Lisätietoja puh.

044 356 6114

Osoite:

Terveyskuja 2B,

02770 Espoo



YHTEISÖTALO ESPOON HELMIKUUN

2024
OSA 2

PERJANTAI

MLL Perhekahvila

Perjantaina 2.2.+16.2. klo 10-12

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

Järjestäjä: MLL Keski-Espoo

Tjejavillan

Fredagar Kl. 14-17

Barnvårdsföreningens Tjejavillan är en trygg och inspirerande plats för dig som identifierar dig som flicka. Till Tjejavillan kan du komma som du är, med kompisar eller ensam. På Tjejavillan finns alltid utbildade ledare på plats. För alla som identifierar sig som flicka, eller känner att Tjejavillan är rätt ställe för hen, i åldern 10-18 år. www.bvif.fi/tjejavillan.

Obs! Ingen grupp 23.2.

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 18-20.30

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

Kaixin Dancing Group Get together group

Lauantaina 10.2. klo 14-17.30

Each participant should bring their own snack for multicultural exchange purposes. Please inform us in advance for joining this party.

Max, 20 participants.

Contact info: Liu chunjie, 0415033618,
E-mail: chunjie.liu22@gmail.com



Ryhmätoiminnat ovat tauolla
19.-23.2.2024 lasten
talvilomaleirin vuoksi.

SUNNUNTAI

Venäjän kielen kerho

Sunnuntaina 4.2. + 18.2. klo 10-12

Bilingual kielikerhot jatkuvat taas! Venäjän kielen kerho aloittaa 4.2. 10-12 jatkuen joka toinen sunnuntai toukokuun 26. saakka. 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, joilla käytössä kerhon kieli yhtenä kotikielenä ja perheessä on alle kouluikäisiä lapsia. Lisätietoa belingual@familary.fi.

Espoon ystävyysseura

Sunnuntaisin klo 16.30-19.30

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

Naapuriäiti - vapaaehtoistoiminnan koulutus alkaa pian Espoossa! Hae nyt mukaan!

Kattavassa koulutuksessa saa:

- tietoa suomalaisesta yhteiskunnasta: terveydenhuollosta, sosiaalipalveluista, demokraattisesta päätöksenteosta, sekä tietoa auttamistyöstä, oman toiminnan järjestämisestä ja vaikuttamisesta.
- keskustella ja pohtia yhdessä.
- tutustua uusiin ihmisiin ja laajentaa omia verkostoja. Koulutus on tarkoitettu Suomeen muuttaneille naisille.

Ilmoittautuminen:

<https://forms.office.com/e/fbrDxQgiNf>

Lisätietoja: Analyn 044 748 6400

Lastenvaatteiden kierrätyspiste

Avoinna ma-to klo 9-14

Voit hakea maksutta lastenvaatteita tai lahjoittaa itselle tarpeettomat ehjät vaatteet niitä tarvitseville.

Lisätietoja: 044 748 6401

Palveluohjausta Suomeen muuttaneille naisille ajanvarauksella

Palveluohjauksessa voit saada apua erilaisiin arjen haasteisiin, lomakkeiden ja asiakirjojen täyttämiseen perhe-elämän haasteisiin.

Voit varata ajan:

Riikka 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.

Yhteisötalon Game club

Tulossa maaliskuussa!

Yhteisötalon pelikerhossa pääset kehittämään ihan oikeaa konsolipeliä digitaalisten pelien asiantuntijoiden kanssa. Kerhossa suunnitellaan pelihahmoja ja -maailmoja, testataan pelejä, sekä tietysti pelataan!

Pelikerhossa mietitään yhdessä, miten pelit voivat opettaa lapsille yhdessä tekemisen taitoja, viestintätaitoja sekä positiivista yhteishenkeä.

Pelikerhoon osallistuvat pääsevät osaksi Tampereen yliopiston tutkimusta, josta tiedotamme tarkemmin ryhmään valituille.

Pelikerhon tapaamiset videokuvataan tutkimusta varten, joten osallistujilta toivotaan kuvauslupaa.

Kuvauslupaa ei ole pakko antaa.

Hakuaika 19.2.-3.3. osoitteessa [nicehearts.melvio.app](https://www.nicehearts.melvio.app)

Kenelle: 3.-4.- luokkalaisille lapsille

(2015-2016 syntyneet)

Aika: Keskiviikkoisin klo 14-16, 13.3-9.5.2024

(ei ryhmää 1.5.)

Lisätietoja Anssilta p. 044 356 6114.

Järjestäjä: YhteisöTalo Espoo yhteistyössä peliyritys Wondershopin ja Tampereen yliopiston kanssa.



YhteisöTalo Espoo



@yhteisotalo_espoo



@yhteisotalo_esp

Liity postituslistalle lähettämällä

viesti osoitteeseen

yhteisotalo.espoo@nicehearts.com

Lisätietoja puh.

044 356 6114

Osoite:

Terveyskuja 2B,

02770 Espoo

