

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. Lisätietoja Riikalta puh 0447486401 riikka.raikkonen@nicehearts.com Järjestäjä: WahvaNainen / Nicehearts ry

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: 044 727 7309

Järjestäjä: YhteisöTalo Espoo / Nicehearts ry

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.

TIISTAI

Naapuriäiti-cafe

Tiistaina 9.4. + 23.4. klo 10-12

Joka kerta puhumme eri aiheista eri teemoilla. Maksuton ja avoin kaikille naisille ja lapsille. Tarjolla pientä syötävää sekä teetä/kahvia. Lisätietoja ja ilmoittautuminen: Anlyn 044 748 6400 Järjestäjä: Naapuriäidit / Nicehearts ry

Nuorten aikuisten taideryhmä (18-32v)

Tiistaina 9.4. + 23.4. 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

Voimanasia äiti-tytär-ryhmä on 10-16- vuotiaille 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

Autismikirjon lasten ja nuorten vanhempien vertaisryhmä

Tiistaina 2.4. 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 ennakoilmoittautumista. 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: 044 727 7309 Järjestäjä: YhteisöTalo Espoo / Nicehearts ry

Ensiaputaitojen harjoitusilta

Keskiviikkona 3.4. + 17.4. klo 18-20

Harjoitusillat ovat avoimia kaikille 16 vuotta täyttäneille ensiaputaitojen oppimisesta kiinnostuneille. Mitään aikaisempaa osaamista ensiavusta ei tarvita. 3.4. teema: tajuton ja elvytys 17.4. teema: HUP-alueen ensiapuryhmien yhteisharjoitus Tervetuloa mukaan! Järjestäjä: SPR Keski-Espoo. Lisätietoja ja ilmoittautuminen: ensiapu@sprkeskiespoo.fi

YhteisöTalo Espoon vapputapahtuma

Keskiviikkona 24.4. klo 17-19

Tule viettämään yhteistä aikaa koko perheen vapputapahtumaan. Ohjelmassa mm. naamiaiset ja muuta vappuhulinaa. Sään salliessa olemme myös ulkona. Lisätietoja: 044 727 7309 Järjestäjä: YhteisöTalo Espoo / Nicehearts ry



YhteisöTalo Espoo

@yhteisotalo_espoo

@yhteisotalo_esp

Liity postituslistalle lähettämällä

viesti osoitteeseen

yhteisotalo.espoo@nicehearts.com

Lisätietoja puh.

044 727 7309

Osoite:

Terveyskuja 2B,

02770 Espoo



YHTEISÖTALO ESPOON HUHTIKUU

2024
OSA 2

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
/ Terveyttä naisille -hanke

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. Tervetuloa mukaan!

KiVa-Perhekahvila Luumupuu

Torstaina 25.4. 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
paikallistoiminta@kiintymysvanhemmuus.fi
@kivaluumupuu

PERJANTAI

MLL Perhekahvila

Perjantaina 12.4. + 26.4. klo 10-12

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

Tjevillan

Fredagar Kl. 14-17

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

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

SUNNUNTAI

Venäjän kielen kerho

Sunnuntaina 14.4. + 28.4. 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, joilla käytössä kerhon kieli yhtenä kotikielenä ja perheessä on alle kouluikäisiä lapsia. Lisätietoa belingual@familia.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

Lastenvaatteiden kierrätyspiste

Avoinna ma-to klo 9-14

Voit hakea maksutta lastenvaatteita tai lahjoittaa itselle tarpeettomat ehjät vaatteet niitä tarvitseville.
Lisätietoja: 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 p. 044 748 6401.

Soita tai laita viestiä.

(tekstiviesti, WhatsApp, Viber)

Järjestäjä: WahvaNainen / Nicehearts ry

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.



Yhteisötalo Espoo

Liity postituslistalle lähettämällä

@yhteisotalo_espoo

viesti osoitteeseen

@yhteisotalo_esp

yhteisotalo.espoo@nicehearts.com

Lisätietoja puh.

044 727 7309

Osoite:

Terveyskuja 2B,

02770 Espoo

