

YhteisöTalo Espoon Toukokuu

2024
OSA 1

MAANANTAI

Ystävär ryhmä

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 Saarelle puh. 050 312 5192. Järjestäjä: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry
Huom! Viimeinen kerta 27.5.

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
Huom! Ei ryhmää 13.5., viimeinen kerta 27.5.

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
Huom! Viimeinen kerta 21.5.

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! Viimeinen kerta 27.5.

TIISTAI

Naapuriäiti-cafe

Tiistaina 7.5. 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: Analyn 044 748 6400
Järjestäjä: Naapuriäidit / Nicehearts ry

Nuorten aikuisten taideryhmä (18-32v)

Tiistaina 7.5. + 21.5. 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
Huom! Viimeinen kerta 28.5.

Autismikirjon lasten ja nuorten vanhempien vertaisryhmä

Tiistaina 7.5. 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: 044 727 7309
Järjestäjä: YhteisöTalo Espoo / Nicehearts ry
Huom! Viimeinen kerta 15.5.

YhteisöTalo on suljettu 9.-10.5.

Kesäkuussa ei julkaista kuukausiohjelmää.

Ryhmätoiminnat jäävät tauolle toukokuun loppuun mennessä ja jatkuvat jälleen elokuun puolessa välissä.

YhteisöTalon henkilökunta lomailee heinäkuussa.

Ensiaputaitojen harjoitusilta

Keskiviikkona 15.5. klo 18-20

Harjoitusillat ovat avoimia kaikille 16 vuotta täyttäneille ensiaputaitojen oppimisesta kiinnostuneille. Mitään aikaisempaa osaamista ensiavusta ei tarvita. 15.5. teema: vapaaehtoisena jaksaminen
Tervetuloa mukaan! Järjestäjä: SPR Keski-Espoo.
Lisätietoja ja ilmoittautuminen: ensiapu@sprkeskiespoo.fi

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! Viimeinen kerta 23.5.

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!
Huom! Ei ryhmää 9.5., viimeinen kerta 30.5.

KiVa-Perhekahvila Luumupuu

Torstaina 23.5. 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



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



YHTEISÖTALO ESPOON TOUKOKUU

2024
OSA 2

TORSTAI

KiVa Tunnetaito-tapahtuma

Helatorstaina 9.5. klo 16-19

Tapahtumassa on lapsille tunnetaitorata, tunnetaidepiste sekä tunteen säätely-jumppa.

Tarjolla pientä purtavaa, kahvia ja mehua.

Paikalla on myös yhteistyökumppaneita esittelemässä toimintaansa. Mukavaa puuhaa koko perheelle! Järjestäjä:

Kiintymysvanhemmuusperheet ry

Espoon paikallistoiminta

paikallistoiminta@kiintymysvanhemmuus.fi

@kivaluumupuu

PERJANTAI

MLL Perhekahvila

Perjantaina 24.5. klo 10-12

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

Järjestäjä: MLL Keski-Espoo

Tjejvillan

Fredagar Kl. 14-17

Barnavårdsföreningens Tjejvillan är en trygg och inspirerande plats för dig som identifierar dig som flicka. Till Tjejvillan kan du komma som du är, med kompisar eller ensam. På Tjejvillan finns alltid utbildade ledare på plats. För alla som identifierar sig som flicka, eller känner att Tjejvillan är rätt ställe för hen, i åldern 10–18 år. www.bvif.fi/tjejvillan. Obs! Ingen grupp 10.5., sista gången 24.5.

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! Viimeinen kerta 18.5.

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

Huom! Viimeinen kerta 25.5.

SUNNUNTAI

Venäjän kielen kerho

Sunnuntaina 12.5. + 26.5. 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@famiary.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.

Huom! Viimeinen kerta 26.5.

MUUTA

Lastenvaatteiden kierrätyspiste

Avoinna ma-to klo 9-14

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

Huom! **Kierrätyspiste kesäkuussa auki vain ajanvarauksella!**

Lisätietoja ja ajanvaraus: 044 727 7309

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)

Järjestäjä: WahvaNainen / Nicehearts ry

Tulossa: Pihapuuhaa 2011-2016 syntyneille lapsille

Ma 17.6. - ke 19.6. klo 10-12

Vietämme yhdessä aikaa ulkona, pelataan, askarrellaan ja pidetään kivaa yhdessä. Tervetuloa mukaan! Ilmoittautuminen 3.6. klo 10.00 alkaen. Paikkoja on kymmenelle nopeimmalle. Ilmoittautua voi yhdelle tai useammalle päivälle.

Lisätietoja puh. 044 727 7309

Järjestäjä: YhteisöTalo Espoo
/ Nicehearts ry

YhteisöTalo on suljettu 9.-10.5.

Kesäkuussa ei julkaista kuukausiohjelmää.

Ryhmätoiminnat jäävät tauolle

toukokuun loppuun mennessä

ja jatkuvat jälleen elokuun puolessa välissä.

YhteisöTalon henkilökunta lomailee heinäkuussa.



YhteisöTalo Espoo

Liity postituslistalle lähettämällä

[@yhteisotalo_espoo](https://www.instagram.com/yhteisotalo_espoo)

viesti osoitteeseen

[@yhteisotalo_esp](https://www.instagram.com/yhteisotalo_esp)

yhteisotalo.espoo@nicehearts.com

Lisätietoja puh.

044 727 7309

Osoite:

Terveyskuja 2B,
02770 Espoo

