



YHTEISÖTALO ESPOON HUHTIKUU 2025



MAANANTAI

Ystävärhmä

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 21.4.

Kielikahvila maahan muuttaneille naisille

Maanantaisin klo 12-13.30

Ryhmässä vahvistetaan suomen kieltä toiminnan ja tekemisen keinoin.

Lisätietoja p. 044 748 6401

/ riikka.raatikainen@nicehearts.com

Järjestäjä: WahvaNainen / Nicehearts ry

Huom! Ei ryhmää 21.4.

Junnuklubi

Maanantaisin klo 14-16

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

Ilmoittautumien: [nicehearts.melvio.app](#)

Lisätietoja: 044 727 7309

Järjestäjä: YhteisöTalo Espoo / Nicehearts ry

Huom! Ei ryhmää 21.4.

Tiistain Junnuklubit ovat vielä 1.4. ja 8.4., mutta sen jälkeen alkaa uusia ryhmiä:

Sirkuskerho

Tiistaisin klo 14.00-16.00

Kokkikerho

Keskiviikkoisin klo 14.00-15.30

Ilmoittautuminen molempiin

Ti 1.4. klo 10.00 - ke 9.4. klo 23.00

osoitteessa [nicehearts.melvio.app](#)



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 21.4.

TIISTAI

Naapuriäidit kahvila

Tiistaina 1.4. / 15.4. klo 10-12

Etsitkö uusia tuttavuuksia tai rentoa paikkaa? Tervetuloa naapuriäidit kahvilaan, joka on avoin kaikille Suomeen muuttaneille naisille ja lapsille!

Lisätietoja: Debjani p. 044 748 6400

Järjestäjä: Naapuriäidit / Nicehearts ry

Walk in -työvalmennus

Tiistaina 8.4. klo 10-13

Voit osallistua työvalmennukseen, jos:

Sinulla ei ole Suomen tai muun EU-maan kansalaisuutta,

Olet 18-65 -vuotias,

Sinulla ei ole paljon työkokemusta tai koulutusta,

Haluat apua työn löytämiseen.

Tarkistamme kansalaisuuden ensimmäisessä tapaamisessa.

Ota passi tai oleskelulupa mukaan tapaamiseen.

Järjestäjä: Arvosta Osaamista -hanke

/Kuntoutussäätiö ja TSL

Ensiapukoulutus naisille

Tiistaina 29.4. klo 10-12

Tule harjoittelemaan aikuisten ensiaputaitoja

yhdessä Iftin seuran kanssa. Lisätietoja:

Debjani p. 044 748 6400, Riikka p. 044 748 6401

Järjestäjä: Nicehearts ry / Naapuriäidit ja WahvaNainen

Nuorten aikuisten taideryhmä (18-32v)

Tiistaina 8.4. / 22.4. 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

Autismikirjon lasten ja nuorten läheisten vertaisryhmä

Tiistaina 8.4. 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.

Kevään viimeinen ryhmäkerta: 6.5.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

[www.paut.fi/tapahtumat](#).

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

Vertaistukiryhmä ADHD-lasten vanhemmille

Keskiviikkona 2.4. klo 17-19

Ryhmä on maksuton eikä edellytä yhdistyksen jäsenyyttä. Ei tarvitse ilmoittautua. Tervetuloa jakamaan ajatuksia seurassa, jossa ei tarvitse selittää alusta alkaen.

Mielen tuuletusta, ymmärrystä & vinkkien vaihtoa.

Hengähdyshetki arkeen. Ryhmää ohjaavat

vapaaehtoiset Virve ja Anu.

Kevään viimeinen ryhmäkerta: 7.5.

Lisätietoja: paakaupunkiseudunadhd@gmail.com

Järjestäjä: Pääkaupunkiseudun ADHD-liitto

Ensiaputaitojen harjoitusilta

Keskiviikkona 2.4. / 16.4. klo 18-20

Harjoitusillat ovat avoimia kaikille

16 vuotta täyttäneille ensiaputaitojen

oppimisesta kiinnostuneille.

Mitään aikaisempaa osaamista ensiavusta ei tarvita.

2.4. Teema: Urheiluvammat

16.4. Teema: Tajuton ja eloton

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.

Tervetuloa mukaan!

Olemme suljettuna pääsiäisen aikaan 18.4. ja 21.4.

YhteisöTalo Espoo

@yhteisotalo_espoo

Lisätietoja
talopuhelimesta:
044 727 7309

Haluatko kuukausimainoksen sähköpostiisi joka kuukausi?

Liity postituslistalle laittamalla viesti osoitteeseen:

yhteisotalo.espoo@nicehearts.com

Osoite:
Terveyskuja 2B,
02770 Espoo

Nice hearts





YHTEISÖTALO ESPOON HUHTIKUU 2025



PERJANTAI

Perhekahvila

Perjantaina 4.4. klo 10-12

Perhekahviloihin ovat kaikki lapsiperheet tervetulleita! Perhekahvilassa tutustumaan muihin samassa elämäntilanteessa oleviin vanhempiin ja lapset saavat ikäistään leikkiseuraa. Ryhmää pitävät vapaaehtoiset.
Lisätietoja: martta.vesa@gmail.com

Kansainvälinen aamupäivä naisille ja lapsille

Perjantaina 11.4. klo 10-12

Halutessasi voit pukeutua oman maan kulttuurivaatteisiin, sekä tuoda pientä syötävää. Lisätietoja: Debjani p. 044 748 6400, Riikka p. 044 748 6401
Järjestäjä: Nicehearts ry / Naapuriäidit ja WahvaNainen

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 18.4.

Äidit ja tytöt ilta (7-18 vuotiaille)

Perjantaina 4.4. / 25.4. klo 17.30-20.00

Äitini kanssa on mukavaa jutella, leikkiä ja pelata peliä ja muita mukavia juttuja. Tutustun syvemmin minun äitiini/tyttäreeni. Vahvistetaan ja edistetään omaa identiteettiä ja kulttuuria. Maistetaan kotimaista ruokaa ja herkkuja. Liikutaan, tanssitaan ja lauletaan arabian lauluja.
Otamme vastaan vain ensimmäiset 20 tyttöä ja heidän äitinsä. Mukaan haluavat voivat lähettää viestin sähköpostiin:
hawartalat@gmail.com

LAUANTAI

ASD activity

Lauantaisin klo 10-12

Kaikille yli 18-vuotiaille naisille avoin tanssiryhmä, jossa tanssitaan aasialaista tanssia yhdessä harrastaen. Max 12 osallistujaa.
Lisätietoja: asddance0@gmail.com

Sudanin perhetapaamiset

Lauantaisin klo 13-16

Kaikki ovat tervetulleita tutustumaan sudanilaiseen kulttuuriin!
Ohjelmassa käsitöitä naisille. Jumppaa ja liikuntaa, piirtämistä, arabian kielen ja sudanilaisen kulttuurin opetusta lapsille.
Lisätietoja: bakhitalj1@gmail.com
Järjestäjä: Sudafinn ry

Chinese language corner

Lauantaina 5.4. klo 17.30-18.30

Liity mukaan mahtavaan tilaisuuteen harjoitella kiinan kielen puhumista! Kaikki ovat lämpimästi tervetulleita nauttimaan ystävällisestä ja kannustavasta ympäristöstä kiinan taitojen parantamiseksi. Ilmoita meille etukäteen, jos osallistut. Ota yhteyttä:
Chunjie Liu, 0415033618,
Sähköposti: chunjie.liu22@gmail.com

Kaixin Dancing Group

Lauantaisin klo 17.30-20.30

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 13.4. / 27.4.
klo 9.30-12.30

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.
Rekisteröinti: www.familia.fi
Lisätietoja: 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

Yhteisötaalo Espoon vapputapahtuma

Tiistaina 29.4. klo 17-19

Tule viettämään yhteistä aikaa ilmaiseen koko perheen vapputapahtumaan. Ohjelmassa mm. Sumun taikashow, Vappudisco ja muuta vappuhulinaa.
Lisätietoja: 044 727 7309
Järjestäjä: Yhteisötaalo Espoo / Nicehearts ry

Naapuriäidit - koulutus Ilmoittautuminen on auki!

Innostava Naapuriäidit - koulutus tarjoaa tietoa ja työkaluja muiden naisten tukemiseen. Koulutus on avoin kaikille Suomeen muuttaneille naisille, jotka haluavat tukea muita naisia. Koulutus järjestetään englanniksi.

Päivämäärät:

24.4. Klo 9.00-14.00

25.4. Klo 9.00-13.00

26.4. Klo 9.00-12.00

28.4. Klo 9.00-13.00

Ilmoittautuminen: <http://bit.ly/3FaYY1q>

Lisätietoja: www.naapuriaidit.fi

Järjestäjä: Naapuriäidit / Nicehearts ry



Lastenvaatteiden kierrätyspiste

Avoinna ma-to klo 9-14

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

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 (suomi) p. 044 748 6401,

Jila (suomi, dari, farsi, turkki) p. 044 067 1419.

Järjestäjä: WahvaNainen / Nicehearts ry

