

MAANANTAI

Kielikahvila maahan muuttaneille naisille

Maanantaisin klo 10-12

Kielikahvilassa vahvistetaan suomen kieltä toiminnan ja tekemisen keinoin.

Lisätietoja p. 044 748 6401

/ riikka.raatikainen@nicehearts.com

Järjestäjä: WahvaNainen / Nicehearts ry

Huom! Ei ryhmää 13.10.

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! Ei ryhmää 13.10.

Junnuklubi

Maanantaisin klo 14-16

Avointa ja maksutonta harrastustoimintaa alakoululaisille lapsille. Junnuklubissa lapsille tarjotaan maksuton välipala

ja mahdollisuus tehdä läksyjä ohjatusti.

Ilmoittautumien: nicehearts.melvio.app

Lisätietoa: p. 044 727 7309

Järjestäjä: YhteisöTalo Espoo / Nicehearts ry

Huom! Ei ryhmää 13.10.

Vahvemaksi 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 13.10.

TIISTAI

Naapuriäidit kahvila

Tiistaina 7.10. / 21.10. klo 10-12

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

Lisätietoja: Analyn p, 044 748 6400

Järjestäjä: Naapuriäidit / Nicehearts ry

Nuorten aikuisten taideryhmä (18-32v)

Tiistaina 7.10. / 21.10. 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 7.10. 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.

Lisätietoa ja ilmoittautuminen:

www.paut.fi/tapahtumat.

Lämpimästi tervetuloa mukaan!

KESKIVIikko

Yhteinen aamu talolla

Keskiviikkoisin klo 9.30-11

Tervetuloa viettämään yhteistä aikaa YhteisöTalolle keskiviikko-aamupäivisin. Tarjolla on aamupuuroa ja

kahvia. Ohjelmassa on ajankohtaisia teemoja,

pienimuotoista digiopastusta sekä mukavaa yhdessäoloa. Yhteinen aamu on myös erinomainen

hetki tulla tutustumaan talon toimintaan ilman

ajanvarausta. Ryhmä on avoin yksinäisille,

perheellisille, vauvoille, senioreille, kaikille!

Talolle on esteetön pääsy.

Lisätietoja: 044 727 7309

Järjestäjä: YhteisöTalo Espoo / Nicehearts ry

Huom! Ei ryhmää 15.10.

Äitien oma ilta

Keskiviikkona 8.10. klo 17-18.30

Oletko Sinä 10–18-vuotiaan lapsen/nuoren äiti?

Tule mukaan rentoutumaan, juttelemaan, maalaamaan yhdessä toisten äitien kanssa. Sopii kaikille teinien äideille,

vietetään kiva ilta yhdessä. Tarjolla myös teetä, kahvia,

hedelmiä. Ilmoittaudu Riikalle: viestillä p./WhatsApp 040 821 7894 tai sähköpostilla riikka.koola@ywca.fi – voit myös

ilmoittautua Niceheartsin WahvaNainen-toiminnan

työntekijälle. Mukana: Riikka / Kamalat äidit -toiminta

Yhteistyössä: WahvaNainen / Nicehearts ry



YhteisöTalo Espoon Halloween-tapahtuma

Keskiviikkona 29.10. klo 17-19

Kaikenikäisten avoin tapahtuma. Tarjolla sopivan kammottavaa ohjelmaa pienille sekä isommillekin.

Saa pukeutua naamiaisasuun. Tervetuloa!

Lisätietoja: 044 727 7309.

Järjestäjä: Nicehearts ry / YhteisöTalo Espoo

Ensiaputaitojen harjoitusilta

Keskiviikkona 1.10. klo 18-20

Harjoitusillat ovat avoimia kaikille

16 vuotta täyttäneille ensiaputaitojen

oppimisesta kiinnostuneille.

Mitään aikaisempaa osaamista ensiavusta ei tarvita.

1.10. teema: Potilasluokittelu monipotilastilanteissa

Tervetuloa mukaan!

Järjestäjä: SPR Keski-Espoo

Lisätietoa ja ilmoittautuminen: ensiapu@sprkeskiespoo.fi

TORSTAI

Candy – avoin olohuonetoiminta 10—28-vuotiaille tytöille ja nuorille naisille

Torstaisin klo 14.30-17.30

Tervetuloa mukaan turvallisemman tilan periaatteita noudattavaan avoimeen toimintaan.

Tarjoamme välipalan jokaisella kerralla sekä rentoa tekemistä, johon voi halutessaan osallistua.

Ohjaajina ovat Espoon Tyttöjen Talolta Maria ja Päivi.

Huom! Ei ryhmää 16.10.

PERJANTAI

MLL Perhekahvila

Perjantaina 10.10. / 24.10. klo 10-12

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

Järjestäjä: MLL Keski-Espoo



Terveyskuja 2 B, Espoo
p. 044 727 7309

PERJANTAI

Tjejvillan

Fredagar Kl. 14-17

Barnavårdsföreningens Tjejvillan är en trygg och inspirerande plats för dig som identifierar dig som flicka. Till Tjejvillan kan du kan 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 17.10.

Äidit ja tytöt ilta

Perjantaina 3.10. / 24.10. / 31.10. klo 17.30-20

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 (7–18v) ja heidän äitinsä. Mukaan haluavat voivat lähettää viestin sähköpostiin: hawartalat@gmail.com

LAUANTAI

Sudanin perhetapaamiset

Lauantaisin klo 14.30-17.30

Kaikki ovat tervetulleita tutustumaan sudanilaiseen kulttuuriin! Ohjelmassa käsitöitä naisille. Jumppaa ja liikuntaa, piirtämistä, arabian kielen ja sudanilaisen kulttuurin opetusta lapsille.
Lisätietoa: bakhitaalj1@gmail.com.
Järjestäjä: Sudafinn ry

SUNNUNTAI

Bilingual-kielikerhot

Familia ry:n Bilingual-kielikerhot on suunnattu alle kouluikäisten lasten perheille tukemaan lasten identiteettiä ja kotikielen oppimista. Tule mukaan leikkimään, vahvistamaan lastenne kotikieltä ja tapaamaan muita perheitä!

Farsin kielen kerho

Sunnuntaina 5.10. ja 19.10. klo 10.30–12.30

Venäjän kielen kerho

Sunnuntaina 12.10. ja 26.10. klo 10.00–12.00

Kerhot on tarkoitettu perheille, joissa kyseinen kieli on yksi kotikielistä ja perheessä on alle kouluikäisiä lapsia.

Rekisteröinti:

<https://www.familiary.fi/bilingual-kielikerhot>

Lisätietoa: belingual@familiary.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

Palveluohjausta Suomeen muuttaneille naisille ajanvarauksella

Palveluohjauksessa voit saada apua erilaisiin arjen haasteisiin, lomakkeiden ja asiakirjojen täyttämisestä 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

Lastenvaatteiden kierrätyspiste

Maanantaista torstaihin klo 9-14 tai ajanvarauksella

Voit hakea maksutta lastenvaatteita tai lahjoittaa tarpeettomat ehjät vaatteet niitä tarvitseville.
Lisätietoa p. 044 727 7309

TULOSSA KOULULAISILLE

Liikuntakerho

Tiistaisin 21.10.-25.11. klo 14.00-16.00

Tule tutustumaan yleisurheilun eri lajeihin kuten korkeushyppy ja keihäänheitto. Ryhmässä pelataan ja leikitään monipuolisesti sekä opetellaan erilaisia liikuntataitoja. Kerho on suunnattu 1.-6.-luokkalaaisille. Mukaan otetaan max 20 lasta. Aiempaa liikuntataustaa tai osaamista ei tarvita. Ryhmä tehdään yhteistyössä Espoon Tapioiden kanssa. Ryhmä alkaa välipalalla Yhteisötalo Espoossa, josta Yhteisötalon ohjaajien johdolla siirrymme klo 14.30 kohti Kannusillan liikuntahallia (Kannusillankatu 4), ryhmä päättyy hallilla klo 16.00. Halutessaan voi palata takaisin Yhteisötalolle yhdessä ohjaajien kanssa. Kerho on maksuton.
Hakuaika 17.9. klo 9.00 - 15.10. klo 23.00 osoitteessa nicehearts.melvio.app
Lisätietoa: p. 044 727 7309
Järjestäjä: Yhteisötalo Espoo / Nicehearts ry

Kokkikerho

Keskiviikkoisin 22.10.-26.11. klo 14.30-16.00

Kokkikerho tarjoaa lapsille mahdollisuuden tutustua ruoanlaiton maailmaan ohjatussa ja turvallisessa ympäristössä. Tervetuloa mukaan kokkaamaan, oppimaan ja ennen kaikkea herkuttelemaan! Kerho on suunnattu 1.-4. -luokkalaaisille lapsille, mutta myös 5.-6.-luokkalaaiset pääsevät jos paikkoja riittää.
Kerhoon otetaan 10 lasta.
Hakuaika 17.9. klo 9.00 - 15.10. klo 23.00 osoitteessa nicehearts.melvio.app
Lisätietoa: p. 044 727 7309
Järjestäjä: Yhteisötalo Espoo / Nicehearts ry

Huom! Myös syyslomaleirin paikkoja voi tiedustella puhelimitse p. 044 727 7309

nicehearts.melvio.app



Terveyskuja 2 B, Espoo
p. 044 727 7309