

MAANANTAI

Kielikahvila maahan
muuttaneille naisille

Kielikahvilassa vahvistetaan suomen kieltä toiminnan ja tekemisen keinoin.
Lisätietoja p. 044 748 6401
/ riikka.raatikainen@nicehearts.com
Järjestäjä: WahvaNainen / Nicehearts ry

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 Saarelle puh. 050 312 5192. Järjestäjä: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

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



Vahvemmaksiksi vanhemmaksiksi

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

Naapuriäidit kahvila

Tiistaina 4.11. / 11.11. / 18.11. klo 10-12

Etsitkö uusia tuttavuuksia, hyödyllistä tietoa tai rentoa paikkaa? Tervetuloa Naapuriäidit kahvilaan, joka on avoin kaikille Suomeen muuttaneille naisille ja lapsille!
4.11 ja 11.11. työpajaa järjestää Kuntoutussäätiö.
4.11. teema: Omat tarpeet
11.11. teema: Unelmat ja tavoitteet
18.11. teema: Naapuriäidit kahvila
Lisätietoja: Analyn p, 044 748 6400
Järjestäjä: Naapuriäidit / Nicehearts ry

Liikuntakerho

Tiistaisin 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.-luokkalaisten. 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. Lisätietoa ja ilmoittautuminen p. 044 727 7309
Järjestäjä: YhteisöTalo Espoo / Nicehearts ry

Nuorten aikuisten
taideryhmä (18-32v)

Tiistaina 4.11. / 18.11. 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

Avioero Suomessa -työpajat

Tiistaisin klo 17-19

Pohditko avioeroa Suomessa tai oletko keskellä ero prosessia? Osallistu työpajoihin jakamaan kokemuksia ja saamaan käytännön tietoa avioerosta Suomessa – laista, palveluista, huoltajuudesta ja vanhemmuudesta eron jälkeen. Työpajat tarjoavat myös vertaistukea. Joka viikko käsitellään yksi teema asiantuntijan johdolla. Tilaisuudet ovat luottamuksellisia, turvallisia ja maksuttomia.
Keskustelukielenä englanti ja suomi.
Lisätietoja: yvette.ahonen@family.fi

Autismikirjon lasten ja nuorten
läheisten vertaisryhmä

Tiistaina 4.11. 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

Darin ja farsinkielinen
ryhmä naisille

Keskiviikkoisin klo 13.30-15.30

Tervetuloa naisten hyvinvointiryhmään. Ryhmässä on erilaisia aiheita, hyvinvointiteemaa ja liikuntaa. Puhumme farsin kieltä.
Lisätietoja: Jila p.044 067 1419
jila.samandarpour@nicehearts.com
Järjestäjä:WahvaNainen / Nicehearts ry



KESKIVIikko

Ensiaputaitojen harjoitusilta

Keskiviikkona 12.11. klo 18-20

Harjoitusillat ovat avoimia kaikille 16 vuotta täyttäneille ensiaputaitojen oppimisesta kiinnostuneille.

Mitään aikaisempaa osaamista ensiavusta ei tarvita.

12.11. teema: Neurologiset autettavat
Tervetuloa mukaan!

Järjestäjä: SPR Keski-Espoo

Lisätietoa ja ilmoittautuminen: ensiapu@sprkeskiespoo.fi

Äidit ja tytöt ilta

Perjantaina 7.11. 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

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

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.

TORSTAI

SUNNUNTAI

PERJANTAI

MLL Perhekahvila

Perjantaina 7.11. / 21.11. 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 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.

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 2.11. / 16.11. / 30.11. klo 10.30–12.30

Venäjän kielen kerho

Sunnuntaina 9.11. / 23.11. 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.



Terveyskuja 2 B, Espoo
p. 044 727 7309

