

MAANANTAI

Kielikahvila maahan muuttanaille naisille

Maanantaina 1.12. / 8.12. klo 10-12

Kielikahvilassa vahvistetaan suomen kieltä toiminnan ja tekemisen keinoin.

Lisätietoja p. 044 748 6401

/ riikka.raatikainen@nicehearts.com

Järjestäjä: WahvaNainen / Nicehearts ry

Ystävärühmä

Maanantaina 1.12. / 8.12. 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

Maanantaina 1.12. / 8.12. 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



Vahvemmaks vanhemmaks

Maanantaina 1.12. / 8.12. 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

espoonmokulat@gmail.com tai vain tulla paikalle

tutustumaan. Järjestäjä:

Espoon monikulttuuriset lapset ja nuoret ry

TIISTAI

Glögiä ja joululauluja kitarasäestyksellä

Tiistaina 9.12. klo 10-11

Lauletaan ja nautitaan!

Tervetuloa viettämään lämminhenkistä

yhteistä aikaa YhteisöTalo Espooseen.

Tapahtuma on osa Espoon alueen

kohtaamispaikkojen joulukalenteria.

Tutustu koko kalenteriin osoitteessa

[www.emy.fi/joulukalenteri](#)

#espoonjoulukalenteri

Lisätietoja: 044 727 7309

Järjestäjä: YhteisöTalo Espoo / Nicehearts ry

Naapuriäidit kahvila

Tiistaina 2.12. 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 2.12. 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 2.12. 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

Keskiviikkona 3.12./ 10.12. 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

Keskiviikkona 3.12. / 10.12. 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.samandarpoor@nicehearts.com](#)

Järjestäjä:WahvaNainen / Nicehearts ry

Ensiaputaitojen harjoitusilta

Keskiviikkona 3.12. klo 18-20

Harjoitusillat ovat avoimia kaikille

16 vuotta täyttäneille ensiaputaitojen

oppimisesta kiinnostuneille.

Mitään aikaisempaa osaamista ensiavusta ei tarvita.

3.12. teema: Elvytys

Tervetuloa mukaan!

Järjestäjä: SPR Keski-Espoo

Lisätietoa ja ilmoittautuminen: [ensiapu@sprkeskiespoo.fi](#)



YhteisöTalo Espoo
on suljettuna
15.12.2025-11.1.2026.

Haluatko kuukausimainoksen sähköpostiisi joka kuukausi?



Liity postituslistalle laittamalla viesti osoitteeseen: [yhteisotalo.espoo@nicehearts.com](#)



YhteisöTalo Espoo



Terveyskuja 2 B, Espoo
p. 044 727 7309

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

Torstaina 4.12. / 11.12. 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.

PERJANTAI**MLL Perhekahvila**

Perjantaina 5.12. klo 10-12

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

Järjestäjä: MLL Keski-Espoo

Tjejevillan

Fredag 5.12. / 12.12. Kl. 14-17

Barnavårdsföreningens Tjejevillan är en trygg och
inspirerande plats för dig som identifierar dig som flicka. Till
Tjejevillan kan du kan komma som du är, med kompisar eller
ensam. På Tjejevillan finns alltid utbildade ledare på plats.

För alla som identifierar sig som flicka, eller känner att

Tjejevillan är rätt ställe för hen, i åldern 10–18 år.

www.bvif.fi/tjejevillan.

Äidit ja tytöt ilta

Perjantaina 5.12. 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**

Lauantaina 6.12. / 13.12. 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!

Venäjän kielen kerho

Sunnuntaina 7.12. klo 10.00–12.00

Farsin kielen kerho

Sunnuntaina 14.12. klo 10.30–12.30

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

Rekisteröinti:

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

Lisätietoa: bilingual@familia.fi

Espoon ystävyysseura

Sunnuntaina 7.12. / 14.12. 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**Maanantaista torstaihin klo 9-14
tai ajanvarauksella 12.12. astiVoit hakea maksutta lastenvaatteita tai lahjoittaa
tarpeettomat ehjät vaatteet niitä tarvitseville.

Lisätietoa p. 044 727 7309

**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

**Oikein ihanaa
loppuvuotta kaikille,
nähdään taas
ensi vuonna!**