

MAANANTAI

Talvilomaleiri koululaisille

Maanantaista torstaihin
16.-19.2. klo 10-13

Leiri on tarkoitettu vuosina 2015-2018 syntyneille,
mutta jos kaikkia paikkoja ei täytetä,
voidaan leirille valita myös 2013-2014 syntyneitä.

Leirille haku tapahtuu **3.2. klo 23.00** mennessä
osoitteessa
<https://link.webropol.com/s/talvilomaleiri2026>



Lisätietoa: p. 044 727 7309
Järjestäjä: YhteisöTalo Espoo / Nicehearts ry

Taidepaja

Maanantaina 2.2. klo 10-12

Expression (of emotions) through colors on
kolmen kerran taidepaja maahan muuttaneille
naisille (2.2./12.3./9.4.). Pajassa tunteita
ilmaistaan ja vapautetaan värien avulla. Taide
tukee hyvinvointia ja auttaa ilmaisemaan
vaikeita tunteita. Aikaisempaa kokemusta
taiteesta ei tarvita. Tervetuloa!

Lisätietoja: Analyn (p. 044 748 6400)
ja Riikka (p. 044 748 6401)
Järjestäjä: WahvaNainen ja Naapuriäidit /
Nicehearts ry

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 2.2. / 16.2.

EMY Jooga

Maanantaisin klo 12.15-13.30

Tervetuloa joogaamaan joko paikan päälle tai
Discordin kautta Virtuaaliemyssä! Titta ohjaa
kuntouttavalla otteella rauhallista joogaa, jossa
pääset myös haastamaan itseäsi lempeästi.
Varustaudu mukavilla vaatteilla ja joogamatolla.
Jos tulet paikan päälle, ilmoittautuminen:
vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981. (Jos et ole
käyttänyt aiemmin Virtuaaliemyä, käy
kirjautumassa Discordissa muutama päivää ennen
ryhmää, niin ehdit saada käyttöoikeudet.)
Järjestäjä: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry.
Huom! Ei ryhmää 16.2.

Junnuklubi

Maanantaisin klo 14-16

Avointa ja maksutonta harrastustoimintaa
1.-6. -luokkalaisille lapsille. Junnuklubissa lapsille
tarjotaan maksuton välipala
ja mahdollisuus tehdä läksyjä ohjatusti.
Ilmoittautuminen:
nicehearts.melvio.app



Lisätietoa: p. 044 727 7309
Järjestäjä: YhteisöTalo Espoo / Nicehearts ry
Huom! Ei ryhmää 16.2.

Valoa vanhemmuuteen

Maanantaisin klo 17-19

Valoa vanhemmuuteen on vertaistukiryhmä tukea
tarvitsevien lasten vanhemmille.
Ryhmässä jaetaan kokemuksia, keskustellaan arjen ilosta
sekä saadaan tietoa kehityksellisistä häiriöistä. Mukaan
ovat tervetulleita kaikki perheen lapset ja tapaamisissa
tarjotaan lämmin ruoka.
Lämmin, turvallinen hetki pysähtyä yhdessä.
Järjestäjä:
Espoon monikulttuuriset lapset ja nuoret ry.
Huom! Ei ryhmää 16.2.

TIISTAI

Autismikirjon lasten ja nuorten
läheisten vertaisryhmä

Tiistaina 3.2. klo 18-19.30

Vertaistuellista keskustelua autismikirjolaisten
vanhempien ja läheisten kesken. Ei
diagnosoivaatimuksia. Vain aikuisille,
ei järjestettyä lastenhoitoa.
Ryhmän vetäjinä vertaiset Mari ja Tiina.
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 18.2.

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.samandarpoor@nicehearts.com
Järjestäjä: WahvaNainen / Nicehearts ry.
Huom! Ei ryhmää 18.2.

Ensiaputaitojen harjoitusilta

Keskiviikkona 4.2. klo 18-20

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

TORSTAI

Arvosta osaamista-hankkeen osaamisryhmät

Torstaina 5.2. / 12.2. klo 9.30–13.00

Naisille, joilla ei ole Suomen eikä EU-maan kansalaisuutta. Ryhmässä opit kertomaan suomeksi, mitä sinä osaat. Opit myös muita työnhakutaitoja. Ryhmässä puhutaan helppoa suomen kieltä. Ryhmä tapaa 2 kertaa. Ryhmään pitää ilmoittautua.

Lisätietoa ja ilmoittautuminen:

<https://link.webropol.com/s/osaamisryhma>

Taloustaitoja arkeen

Torstaina 26.2. klo 10-12

Pääkaupunkiseudun kuluttajat ry tulee kertomaan, miten raha-asiat kannattaa hoitaa. Saat tietoa siitä, mitä tapahtuu, jos laskua tai velkaa ei maksa. Saat myös tietoa velkaongelmista ja siitä, mistä niihin voi hakea apua. Avoin ja maksuton tilaisuus maahan muuttaneille naisille. Tervetuloa!

Lisätietoja: Analyn (p. 044 748 6400)

ja Riikka (p. 044 748 6401)

Järjestäjä: WahvaNainen ja Naapuriäidit

/ Nicehearts ry

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 19.2.

PERJANTAI

MLL Perhekahvila

Perjantaina 13.2. / 27.2. 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 20.2.

Äidit ja tytöt ilta

Perjantaina 13.2. klo 18-20

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

MUUTA

Lastenvaatteiden kierrätyspiste

Maanantaista torstaihin klo 9-14

Voit 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



Terveyskuja 2 B, Espoo
p. 044 727 7309

YhteisöTalo Espoo on Espoon keskuksessa sijaitseva kohtaamispaikka, jonka kaikki toiminta on täysin maksutonta.

Haluatko järjestää meillä avointa ryhmätoimintaa? Ota yhteys talopuhelimeen: p. 044 727 7309.

