

MAANANTAI

Kielikahvila maahan muuttaneille naisille
Maanantaina 19.1. / 26.1. klo 10-12
Kielikahvilassa vahvistetaan suomen kieltä toiminnan ja tekemisen keinoin.
Lisätietoja p. 044 748 6401
/ riikka.raatikainen@nicehearts.com
Järjestäjä: WahvaNainen / Nicehearts ry

EMY Jooga
Maanantaina 12.1. / 19.1. / 26.1. 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.)

Junnuklubi
Maanantaina 19.1. / 26.1. 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

Valoa vanhemmuuteen
Maanantaina 26.1. 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



TIISTAI

Autismikirjon lasten ja nuorten läheisten vertaisryhmä
Tiistaina 13.1. klo 18-19.30
Vertaistuellista keskustelua autismikirjolaisten vanhempien ja läheisten kesken. Ei diagnoosivaatimuksia. Vain aikuisille, ei järjestettyä lastenhoitoa.
Ryhmän vetäjinä vertaiset Mari ja Tiina.
Ilmoittautuminen:
www.paut.fi/tapahtumat.
Lämpimästi tervetuloa mukaan!

KESKIVIIKKO

Yhteinen aamu talolla
Keskiviikkona 21.1. / 28.1. 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 14.1. / 21.1. / 28.1. 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 21.1. klo 18-20
Harjoitusillat ovat avoimia kaikille 16 vuotta täyttäneille ensiaputaitojen oppimisesta kiinnostuneille. Mitään aikaisempaa osaamista ensiavusta ei tarvita.
21.1. teema: rastirata
Tervetuloa mukaan!
Järjestäjä: SPR Keski-Espoo
Lisätietoa ja ilmoittautuminen: ensiapu@sprkeskiespoo.fi

TORSTAI

Candy - avoin olohuonetoiminta 10–28-vuotiaille tytöille ja nuorille naisille
Torstaina 15.1. / 22.1. / 29.1. 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

Asian dance
Torstaina 15.1. / 22.1. / 29.1. Klo 18-20

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

Arvosta osaamista-hankkeen osaamisryhmät
Ryhmä 1: torstai 22.1. & torstai 29.1. klo 9.30–13.00
Ryhmä 2: torstai 5.2. & torstai 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>



YhteisöTalo Espoo

Liity postituslistalle laittamalla viesti osoitteeseen: yhteisotalo.espoo@nicehearts.com



Terveyskuja 2 B, Espoo
p. 044 727 7309



PERJANTAI

MLL Perhekahvila

Perjantaina 16.1. / 30.1. 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

Fredag 16.1. / 23.1. / 30.1.

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.

Äidit ja tytöt ilta

Perjantaina 16.1. 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

Espoon Ystävyys Seura ry

Perjantaina 23.1. / 30.1. klo 18-20

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

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



Tervetuloa!