YHTEISÖTALO ESPOON MAALISKUU 2026

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! 9.3.Kielikahvilan tilalla alla oleva tapahtuma

Suun terveyttä arkeen
Maanantaina 9.3. klo 10-12

Tervetuloa oppimaan suun terveydestä Eve-Marian kanssa Terveydeksi-ohjelmasta. Hän tulee myös kertomaan, miten voit toimia vapaaehtoisena suunterveyden muutosagenttina ja auttaa perheitä edistämään suun terveyttä arjessa.
Lisätietoja: Analyn (p. 044 748 6400)
ja Riikka (p. 044 748 6401)
Järjestäjä: WahvaNainen ja Naapuriäidit / Nicehearts ry

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.

Junnuklubi
Maanantaisin klo 14-16

Avointa ja maksutonta harrastustoimintaa 1.-6. -luokkalaisille lapsille. Junnuklubissa lapsille tarjotaan maksuton välipala ja mahdollisuus tehdä läksyjä ohjatusti.
Kerhoon ilmoittautudutaan ennakkoon osoitteessa
www.webropol.com/s/Junnuklubikevat2026
Lisätietoja: p. 044 727 7309.
Järjestäjä: Yhteisötalo Espoo / Nicehearts ry

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.

TIISTAI

Autismikirjon lasten ja nuorten läheisten vertaisryhmä
Tiistaina 3.3. 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!

Kiinalainen kulttuuri-ilta
Tiistaina 10.3. / 17.3. / 24.3. / 31.3. klo 18-20

Tervetuloa kaikille puhumaan ja harjoitelemaan kiinan kieltä meidän kanssa. Ryhmässä pelataan kiinalaista korttipelia ja shakkia, tutustutaan kiinalaiseen tanssiin. Ryhmän tavoitteena on kiinalaisten maahanmuuttajien ja heidän perheenjäsenten sopeutuminen Suomeen. Ryhmä on avoin kaikille, mutta lapset osallistuvat vanhempien kanssa.
Lisätietoa: chunjie.liu22@gmail.com

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
Keskiviikkona 25.3. 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 18.3. klo 18-20

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

YHTEISÖTALO ESPOON MAALISKUU 2026

TORSTAI

Taidepaja
Torstaina 12.3. 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

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 5.3.

Asian dance
Torstaisin klo 18-20

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

PERJANTAI

MLL Perhekahvila
Perjantaina 13.3. / 27.3. 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.

Äidit ja tytöt ilta
Perjantaina 6.3. / 27.3. 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 tai ajanvarauksella

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

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.

Yhteisö Talo ESPOO
Nice hearts®
Terveyskuja 2 B, Espoo
p. 044 727 7309