



# YHTEISÖTALO ESPOON LOKAKUU 2024



## MAANANTAI

### 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 Saaralle  
puh. 050 312 5192. Järjestäjä:  
Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry  
Huom! Ei ryhmää 14.10.

### Kielikahvila maahan muuttaneille naisille

Maanantaisin klo 12-13.30

Ryhmässä vahvistetaan suomen kieltä toiminnan ja tekemisen keinoin.

Lisätietoja p. 0447486401  
Järjestäjä: WahvaNainen / Nicehearts ry  
Huom! Ei ryhmää 14.10.

### Junnuklubi

Maanantaisin ja tiistaisin klo 14-16

Avointa ja maksutonta harrastustoimintaa alakoululaisille lapsille. Junnuklubissa lapsille tarjotaan maksuton välipala. Autamme mielellämme myös läksyjen kanssa.

Ilmoittautumien: [nicehearts.melvio.app](#)

Lisätietoja: 044 727 7309

Järjestäjä: YhteisöTalo Espoo / Nicehearts ry  
Huom! Ei ryhmää 14.-15.10.

### Vahvemmaksi vanhemmaksi

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](mailto:espoonmokat@gmail.com) tai vain tulla paikalle tutustumaan. Järjestäjä:

Espoon monikulttuuriset lapset ja nuoret ry.  
Huom! Ei ryhmää 14.10.

## TIISTAI

### Naapuriäiti-cafe

Tiistaina 1.10. / 29.10. klo 10-12

Joka kerta puhumme eri aiheista eri teemoilla. Maksuton ja avoin kaikille naisille ja lapsille. Tarjolla pientä syötävää sekä teetä/kahvia.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

Debjeni 044 748 6400

Järjestäjä: Naapuriäidit / Nicehearts ry

### Nuorten aikuisten taideryhmä (18-32v)

Tiistaina 8.10. / 22.10. 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](mailto:arttu.poyhtari@emy.fi) / 050 312 5193).

Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Järjestäjä Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

### Autismikirjon lasten ja nuorten vanhempien vertaisryhmä

Tiistaina 1.10. 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.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

[www.paut.fi/tapahtumat](http://www.paut.fi/tapahtumat).

Lämpimästi tervetuloa mukaan!

## KESKIVIIKKO

### Yhteinen aamu talolla

Keskiviikkoisin klo 9.30-11.00

Tervetuloa viettämään yhteistä aikaa Yhteisötalolle keskiviikko-aamupäivisin. Tarjolla on aamupuuroa ja kahvia. Ohjelmassa on ajankohtaisia teemoja, pienimuotoista digiopastusta sekä mukavaa yhdessäoloa. Ryhmä on avoin yksinäisille, perheellisille, vauvoille, senioreille, kaikille!

Talolle on esteetön pääsy.

Lisätietoja: 044 727 7309

Järjestäjä: YhteisöTalo Espoo / Nicehearts ry  
Huom! Ei ryhmää 16.10.

### YhteisöTalo Espoon Game club tulee taas!

Keskiviikkoisin klo 14.30-16.00,  
23.10.-27.11.2024

Pelikerhossa pelataan sosiaalista videopeliä yhtenä ryhmänä jaetun näytön äärellä! Wondershopin kehittämä pelikonsepti on suunniteltu kehittämään lasten sosiaalisia taitoja ja ei vaadi omaa älypuhelin tai laitetta osallistujilta.

Pelin kehitys on vielä vaiheessa, joten lapsilla on myös mahdollisuus osallistua pelin sisältöön anonyymien palautteen ja ideoiden muodossa. Ryhmä on suunnattu 2012-2015 syntyneille lapsille.

Haku aika: 7.10.-20.10. osoitteessa

[nicehearts.melvio.app](#)

Lisätietoja Anssilta p. 044 356 6114

### YhteisöTalo Espoon Halloween-tapahtuma

Keskiviikkona 30.10. klo 17-19

Kaikenikäisten avoin tapahtuma. Tarjolla sopivan kammottavaa ohjelmaa pienille sekä isommillekin. Saa pukeutua naamiaisasuun. Tervetuloa!

Lisätietoja: 044 727 7309

Järjestäjä: Nicehearts ry / YhteisöTalo Espoo

### Ensiaputaitojen harjoitusilta

Keskiviikkona 2.10. klo 18-20

Harjoitusillat ovat avoimia kaikille 16 vuotta täyttäneille ensiaputaitojen oppimisesta kiinnostuneille.

Mitään aikaisempaa osaamista ensiavusta ei tarvita.

2.10. teema: Ei-tekniset taidot

Tervetuloa mukaan! Järjestäjä: SPR Keski-Espoo.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

[ensiapu@sprkeskiespoo.fi](mailto:ensiapu@sprkeskiespoo.fi)



**YhteisöTalo Espoon ryhmät ovat tauolla  
koululaisten syyslomaviikolla 14.-18.10.2024**





# YHTEISÖTALO ESPOON LOKAKUU 2024



## TORSTAI

### Candy

Torstaisin klo 15-17

Candy on tarkoitettu 4.-9. -luokkalaisille tytöille. Ryhmässä tehdään erilaisia mukavia juttuja, kuten askarrellaan, maalataan, tanssitaan sekä jutellaan erilaisista aiheista. Tytöt voivat myös toivoa meiltä tekemistä ryhmään. Tarjoamme joka kerralla välipalan. Ohjaajina Maria ja Päivi Espoon Tyttöjen Talolta. Tervetuloa mukaan! Huom! Ei ryhmää 17.10.

### Bullying Prevention Workshop!

Thursday 2.10. 17.30-19.30

Empower yourself with effective strategies to prevent and address bullying, help your child build confidence, and connect with a supportive community of parents. Conducted by a professional psychologist and counsellor, this workshop is a good opportunity to support your child's well-being throughout the school year. Don't miss out! For further information, please call at 0447486400 or email at [debjani.chaudhuri@nicehearts.com](mailto:debjani.chaudhuri@nicehearts.com)

### KiVa-Perhekahvila Luumupuu

Torstaina 31.10. 17.30-19.00

Luvassa koko perheelle mukavaa puuhailua: vapaata leikkiä, temppuilua liikuntasalissa, tunteita, tietoa lempeästi kasvatuksesta ja vertaistukea vanhemmille. Yhdistys tarjoaa kahvia/teetä ja pientä purtavaa. Kaikki perheet ovat lämpimästi tervetulleita. Järjestäjä: Kiintymysvanhemmuusperheet ry Espoon paikallistoiminta [paikallistoiminta@kiintymysvanhemmuus.fi](mailto:paikallistoiminta@kiintymysvanhemmuus.fi) @kivaluumupuu

## PERJANTAI

### MLL Perhekahvila

Perjantaina 11.10. / 25.10. 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](http://www.bvif.fi/tjejvillan). Obs! Ingen grupp 18.10.

### Äidit ja tytöt ilta (7-18 vuotiaille)

Perjantaina 11.10. / 25.10. klo 17.30-20.00

Äitini kanssa on mukavaa jutella, leikkiä ja pelata peliä ja muita mukavia juttuja. Tutustun syvemmin minun äitiini/tyttäriini. Vahvistetaan ja edistetään omaa identiteettiä ja kulttuuria. Maistetaan kotimaista ruokaa ja herkkuja. Liikutaan, tanssitaan ja lauletaan arabian lauluja. Otamme vastaan vain ensimmäiset 20 tyttöä ja heidän äitinsä. Mukaan haluavat voivat lähettää viestin sähköpostiin: [hawartal@gmail.com](mailto:hawartal@gmail.com)

## LAUANTAI

### Kaixin Dancing Group

Lauantaisin klo 18-20.30

Ryhmässä harrastetaan kiinalaista tanssia, ja kaikki ovat tervetulleita. Ryhmässä on ihmisiä, jotka etsivät positiivista, terveellistä ja onnellista elämää. Max. 10 osallistujaa. Yhteystiedot: Liu Chunjie, 0415033618, sähköposti: [chunjie.liu22@gmail.com](mailto:chunjie.liu22@gmail.com)

## SUNNUNTAI

### Venäjän kielen kerho

Sunnuntaina 13.10. / 27.10. klo 10-12

Bilingual kielikerho on Familia ry:n alle kouluikäisten lasten perheille suunnattu kielikerho tukemaan lasten identiteettiä sekä kotikielen oppimista. Tervetuloa mukaan leikkimään, vahvistamaan lastenne kotikieltä ja tapaamaan muita perheitä. Venäjänkielisille perheille, joilla käytössä kerhon kieli yhtenä kotikielenä ja perheessä on alle kouluikäisiä lapsia. Rekisteröinti: [www.familia.fi](http://www.familia.fi) Lisätietoja [belingual@familia.fi](mailto:belingual@familia.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.

## MUUTA

### Lastenvaatteiden kierrätyspiste

Avoinna ma-to klo 9-14

Voit hakea maksutta lastenvaatteita tai lahjoittaa itselle tarpeettomat ehjät vaatteet niitä tarvitseville. Lisätietoja ja ajanvaraus: 044 727 7309

### Palveluohjausta Suomeen muuttaneille naisille ajanvarauksella

Palveluohjauksessa voit saada apua erilaisiin arjen haasteisiin, lomakkeiden ja asiakirjojen täyttämiseen perhe-elämän haasteisiin. Voit varata ajan: p. 044 748 6401. Järjestäjä: WahvaNainen / Nicehearts ry

### Syyslomatointaa 2014-2017 syntyneille 14.-17.10. klo 10-12

Jokaisena päivänä eri teemaista tekemistä: Maanantaina **liikuntaleikkejä** Tiistaina **taidetta/askartelua** Keskiviikkona **musiikkia** Torstaina **leffaa** Lapsi voi osallistua yhdelle tai useammalle päivälle. Ilmoittautuminen 25.9. klo 10.00 alkaen osoitteessa **nicehearts.melvio.app** Päivä alkaa aamupalalla klo 10.00. Lisätietoja: 044 727 7309 Järjestäjä: YhteisöTalo Espoo / Nicehearts ry

**YhteisöTalo Espoon ryhmät ovat tauolla koululaisten syyslomaviikolla 14.-18.10.2024**

Lisätietoja talopuhelimesta: 044 727 7309

Haluatko kuukausimainoksen sähköpostiisi joka kuukausi? Liity postituslistalle laittamalla viesti osoitteeseen: [yhteisotalo.espoo@nicehearts.com](mailto:yhteisotalo.espoo@nicehearts.com)

Osoite: Terveyskuja 2B, 02770 Espoo

