



YHTEISÖTALO ESPOON MARRASKUU 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

Kielikahvila

maahan muuttaneille naisille

Maanantaisin klo 12-13.30

Ryhmässä vahvistetaan suomen kieltä toiminnan ja tekemisen keinoin.

Lisätietoja p. 044 748 6401

/ riikka.raatikainen@nicehearts.com

Järjestäjä: WahvaNainen / Nicehearts ry

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

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 tai vain tulla paikalle tutustumaan. Järjestäjä:

Espoon monikulttuuriset lapset ja nuoret ry.

TIISTAI

Naapuriäiti-cafe

Tiistaina 12.11. / 26.11. 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:

Debjani 044 748 6400

Järjestäjä: Naapuriäidit / Nicehearts ry

Nuorten aikuisten taideryhmä (18-32v)

Tiistaina 5.11. / 18.11. 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 vanhempien vertaisryhmä

Tiistaina 5.11. 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.

Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Joululahja jokaiselle!

Tiistaina 26.11. klo 17-19

Olemme keränneet lahjoituksista ja kierrätystavaroista avoimen lahjapöydän. Jos sinulta puuttuu lahja lapselle tai nuorelle, tule katsomaan löytyisikö meiltä sopiva.

Tapahtuma edellyttää rekisteröitymistä Yhteisötalon jäseneksi. Voit rekisteröityä ja ilmoittautua tapahtumaan 15.11. alkaen osoitteessa

[nicehearts.melvio.app](#)

Tarkempaa infoa tulossa myöhemmin marraskuussa!

Lisätietoja: 044 727 7309

Järjestäjä: YhteisöTalo Espoo / Nicehearts ry

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

Harjoittelen yhdessä

Keskiviikkona 6.11. / 20.11. klo. 10-11

An open group for women who speak a little Finnish and want to overcome their fear of speaking. There is no teacher in the group to help, but we help each other. We have a different topic each time. The group focuses especially on professional vocabulary.

More information: Debjani 044 748 6400

Organiser: Naapuriäidit / Nicehearts ry

Ensiaputaitojen harjoitusilta

Keskiviikkona 13.11. klo 18-20

Harjoitusillat ovat avoimia kaikille 16 vuotta täyttäneille ensiaputaitojen oppimisesta kiinnostuneille.

Mitään aikaisempaa osaamista ensiavusta ei tarvita.

13.11. Teema: Varusteilta

Tervetuloa mukaan! Järjestäjä: SPR Keski-Espoo.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

ensiapu@sprkeskiespoo.fi

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!

Osoite:

Terveyskuja 2B,

02770 Espoo



YhteisöTalo Espoo

@yhteisotalo_espoo

Lisätietoja
talopuhelimesta:

044 727 7309

Haluatko kuukausimainoksen sähköpostiisi joka kuukausi?

Liity postituslistalle laittamalla viesti osoitteeseen:

yhteisotalo.espoo@nicehearts.com



YHTEISÖTALO ESPOON MARRASKUU 2024



TORSTAI

KiVa-Perhekahvila Luumupuu

Torstaina 28.11. 17.30-19.00

Luvassa koko perheelle mukavaa puuhailua: vapaata leikkiä, temppeilua 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

@kivaluumupuu

PERJANTAI

MLL Perhekahvila

Perjantaina 8.11. / 22.11. 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

Fredagar Kl. 14-17

Barnavårdsföreningens Tjejevillan är en trygg och inspirerande plats för dig som identifierar dig som flicka. Till Tjejevillan kan du 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 (7-18 vuotiaille)

Perjantaina 8.11. / 22.11.
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:

hawartalat@gmail.com

LAUANTAI

Sudanin perhetapaamiset

Lauantaisin klo 13-16

Kaikki ovat tervetulleita tutustumaan sudanilaiseen kulttuuriin!

Ohjelmassa käsitöitä naisille, jumppaa ja liikuntaa, piirtämistä, arabian kielen ja sudanilaisen kulttuurin opetusta lapsille.

Lisätieto: bakhitaalj1@gmail.com

Järjestäjä: Sudafinn ry

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

SUNNUNTAI

Venäjän kielen kerho

Sunnuntaina 10.11. / 24.11. klo 10-12

Belingual 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.familiary.fi

Lisätieto: belingual@familiary.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 kulttuurin 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

