



YHTEISÖTALO ESPOON TAMMIKUU 2025



MAANANTAI

Ystävärühmä

Maanantaina klo 10-11.45
13.1. alkaen.

Ryhmä on tarkoitettu ensisijaisesti yksinäisille 29-65 -vuotiaalle 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
13.1. alkaen.

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, 13.1. alkaen.

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: Yhteisöotalo Espoo / Nicehearts ry

Vahvemaksi vanhemmaksi

Maanantaisin klo 17-19
27.1. alkaen.

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

Nuorten aikuisten taideryhmä (18-32v)

Tiistaina 14.1. / 28.1. 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 läheisten vertaisryhmä

Tiistaina 14.1. klo 18-19.30

Autismiyhdistys PAUT ry:n Espoon vertaistukiryhmä autismikirjon lasten ja nuorten läheisille tapaa Espoon Yhteisöotalon 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!



KESKIVIIKKO

Yhteinen aamu talolla

Keskiviikkoisin klo 9.30-11.00
22.1. alkaen.

Tervetuloa viettämään yhteistä aikaa Yhteisöotalolle 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: Yhteisöotalo Espoo / Nicehearts ry

Ensiaputaitojen harjoitusilta

Keskiviikkona 8.1. klo 18-20

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

TORSTAI

Candy

Torstaisin klo 15-17
16.1. alkaen.

Candy on tarkoitettu 4.-9. -luokkalaistytöille. 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!

Muutokset ohjelmaan ovat mahdollisia.





YHTEISÖTALO ESPOON TAMMIKUU 2025



PERJANTAI

Tjejvillan

Fredagar Kl. 14-17
från 10.1.

Barnvårdsföreningens 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 (7-18 vuotiaille)

Perjantaina 17.1. 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

Kaixin Dancing Group

Lauantaisin klo 18-20.30
11.1. alkaen.

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 19.1. klo 9.30-12.30

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.familiary.fi Lisätietoa belingual@familiary.fi

Espoon ystävyysseura

Sunnuntaisin klo 16.30-19.30
12.1. alkaen.

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

Talvilomaleiri 2025

Ti-pe 18.-21.2. klo 9-13.
Haku aika 13.-26.1.

Leiri on tarkoitettu vuosina 2014-2017 syntyneille, mutta jos kaikkia paikkoja ei täytetä voidaan leirille valita myös 2012-2013 syntyneitä.

Leirille haku tapahtuu 13.1. klo 10.00 -26.1 klo 20.00 osoitteessa [nicehearts.melvio.app](https://www.nicehearts.melvio.app) Rekisteröitysmisvaiheessa lisää ensin omat tietosi ja sen jälkeen lapsi/lapset.

Leirille valitaan 16 lasta ja loput ovat jonossa. Valinnoista ilmoitetaan viikolla 5. Mikäli lapsenne valitaan leirille, ilmoittautuminen on sitova.

Leirillä ulkoilemme päivittäin. Leiripäivä alkaa aamupuurolla ja päättyy lämpimään ruokaan.

Leiri on täysin maksuton.

Olethan yhteydessä meihin puhelimitse, jos lapsesi on erityisen tuen piirissä Jannica p. 050 462 1771.

Lisätietoja leiristä talopuhelimesta p. 044 727 7309. Jäjestäjä: YhteisöTalo Espoo / Nicehearts ry

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

