



YHTEISÖTALO ESPOON HELMIKUU 2025



MAANANTAI

Ystävärühmä

Maanantaina 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 Saarelle
puh. 050 312 5192. Järjestäjä:

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry
Huom! Ei ryhmää 17.2.

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

Huom! Ei ryhmää 17.2.

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 17.-18.2.

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.

Huom! Ei ryhmää 17.2.

TIISTAI

Nuorten aikuisten taideryhmä (18-32v)

Tiistaina 11.2. / 25.2. 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 3.2. 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!

Naapuriäidit kahvila

Tiistaina 4.2. klo 10-12

Etsitkö uusia tuttavuuksia tai rentoa paikkaa? Tervetuloa naapuriäidit kahvilaan, joka on avoin kaikille Suomeen muuttaneille naisille ja lapsille!

Lisätietoja: Debjani p. 044 748 6400

Järjestäjä: Naapuriäidit / Nicehearts ry

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 19.2.

KESKIVIIKKO

YhteisöTalo Espoon Ystävänäpäivätapahtuma

Keskiviikkona 12.2. klo 17-19

Tervetuloa tähän kaikille avoimeen perhetapahtumaan! Ohjelmassa ystävänäpäivään sopivaa tekemistä kaikenikäisille sekä pientä herkuttelua. Lisätietoja: 044 727 7309

Järjestäjä: YhteisöTalo Espoo / Nicehearts ry

Vertaistukiryhmä ADHD-lasten vanhemmille

Keskiviikkona 5.2. klo 17-19

Ryhmä on maksuton eikä edellytä yhdistyksen jäsenyyttä. Ei tarvitse ilmoittautua.

Tervetuloa jakamaan ajatuksia seurassa, jossa ei tarvitse selittää alusta alkaen.

Mielen tuuletusta, ymmärrystä & vinkkien vaihtoa. Hengähäsdysheetki arkeen.

Ryhmää ohjaavat vapaaehtoiset: Virve ja Anu.

Kevään muut ryhmäkerrat: 5.3., 2.4., 7.5.

Lisätietoja: paakaupunkiseudunadhd@gmail.com

Järjestäjä: Pääkaupunkiseudun ADHD-liitto

KiVa-Perhekahvila Luumupuu

Keskiviikkona 26.2. 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

@kivaluumupuu

Ensiaputaitojen harjoitusilta

Keskiviikkona 5.2. klo 18-20

Harjoitusillat ovat avoimia kaikille 16 vuotta täyttäneille ensiaputaitojen oppimisesta kiinnostuneille. Mitään aikaisempaa osaamista ensiavusta ei tarvita.

5.2. Teema: Peruselintoiminnot

Tervetuloa mukaan!

Järjestäjä: SPR Keski-Espoo. Lisätietoja ja ilmoittautuminen: ensiapu@sprkeskiespoo.fi





YHTEISÖTALO ESPOON HELMIKUU 2025



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 20.2.

Monikulttuuriset ystävänäpäiväjuhlat

Torstaina 13.2. klo 18-20

Tule mukaan eloiseen kansainväliseen naisten iltaan! Nautitaan yhdessä herkullisia välipaloja, juomia ja ennen kaikkea loistavaa seuraa lämpimässä ja rennossa ilmapiirissä. Jätähän lapset kotiin ja tule viettämään aikaa aikuisten kesken.
Lisätietoja: Debjani p. 044 748 6400
Järjestäjä: SKY ja Naapuriäidit / Nicehearts ry

PERJANTAI

Perhekahvila

Perjantaina 7.2. klo 10-12

Perhekahviloihin ovat kaikki lapsiperheet tervetulleita! Perhekahvilassa tutustumaan muihin samassa elämäntilanteessa oleviin vanhempiin ja lapset saavat ikäistään leikkiseuraa. Ryhmää pitävät vapaaehtoiset.
Lisätietoja: martha.vesa@gmail.com

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.
Obs! Ingen grupp 21.2.

Äidit ja tytöt ilta (7-18 vuotiaille)

Perjantaina 7.2. / 28.2. klo 17.30-20.00

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 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.
Lisätietoja: 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



**Ryhmätoiminnat ovat tauolla
koululaisten talvilomaviikolla
17.-21.2.**

SUNNUNTAI

Venäjän kielen kerho

Sunnuntaina 2.2. / 16.2. klo 9.30-12.30

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
Lisätietoja 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 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 täyttämistä 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

