



YHTEISÖTALO LAPPEENRANNAN SYYSKAUDEN 2026 OHJELMA

**Kaikki toimintamme on maksutonta.
Muutoksista ilmoitamme somekanavissamme.**



Instagram:
yhteisotalo_lappeenranta



Facebook:
yhteisotalolappeenranta





Vanhemmuuden ABC

maanantaina 14.9, 28.9., 12.10. ja 26.10.
klo 10-12

Työpajoista saat keinoja arjen haasteisiin,
joita vanhempana kohtaat. Tavoitteena on
tukea lapsen positiivista kehitystä
vahvistamalla lapsen ja vanhemman
välistä suhdetta arjessa.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:
marjaana.peronmaa@mll.fi

Järjestäjä: MLL Kaakkois-Suomen piiri

MLL:n perhekahvila

maanantaisin klo 17-18.30
(alkaen 17.8.)

Perhekahvila on maksuton ja ovet ovat
avoinna kaikille lapsiperheille - vauvasta
vaariin. Se tarjoaa perheille
mahdollisuuden yhdessäoloon,
vertaistukeen ja mukavaan tekemiseen.

Lisätietoja: eveliina.siitonen@mll.fi

Järjestäjä: MLL Lappeenrannan yhdistys

Diggaan!

maanantaisin klo 13-15
(10.8.-7.9)

Ryhmä on tarkoitettu 16-29-vuotiaille
nuorille, jotka kaipaavat tukea
hyvinvointiin, arjen sujumiseen tai
omien polkujen löytämiseen. Tarjolla
on välipalaa.

Lisätietoja: jenni.jukkala-
kylliainen@lab.fi

Järjestäjä: LAB-ammattikorkeakoulu

Rauhan isoäidit

maanantaina 7.9., 5.10., 2.11. ja 7.12.
klo 17-19

Joukkoomme ovat tervetulleita kaikki,
joille rauha ja elämän säilyttäminen
maapallolla on sydämen asia, ikään,
sukupuoleen tai etniseen taustaan
katsomatta.

Lisätietoja: rauhanisoaidit@gmail.com

Vertaisryhmätoimintaa

Aikuisten suomen kielen ryhmä

maanantaisin klo 15-16.30
(alkaen 7.9.)

Ryhmässä harjoitellaan arjen suomea
puhumalla, pelaamalla, kirjoittamalla ja
lukemalla. Ryhmä sopii kaiken tasoisille
suomen kielen oppijoille.

Lisätietoja: leena.tervonen@gmail.com

Järjestäjä: Luetaan yhdessä -verkosto

Isät lasten asialla vertaistukiryhmä

maanantaina 10.8., 14.9., 12.10., 9.11.
ja 14.12. klo 19.15-21.15

Keskustelut vetää koulutettu
vapaaehtoinen vertaisohjaaja, ja
mukaan ovat lämpimästi tervetulleita
kaikki, joita lapsen vieraannuttaminen
tai huoltokiusaaminen koskettaa.

Ilmoittautumiset:
ilmoit@isatlastenasialla.fi

Järjestäjä: Isät lasten asialla ry

Nuoret äidit

tiistaisin klo 10-11.30
(alkaen 18.8.)

Rento ja kotoisa kohtaamispaikka alle 30-vuotiaille odottajille ja äideille lapsineen. Tarjolla kahvia, teetä ja välipalaa sekä mukavaa yhteistä tekemistä.

Lisätietoja: Riikka p. 044 771 4721

Järjestäjä: Tyttöjen Tila/Nicehearts ry ja MLL LPR:n yhdistys

MLL:n vauvakahvila

tiistaisin klo 13-15
(alkaen 18.8.)

Vauvakahvila on odottavien ja vauvaperheiden yhteinen kohtaamispaikka, jossa voi tutustua uusiin ystäviin.

Lisätietoja: eveliina.siitonen@mll.fi

Järjestäjä: MLL LPR:n yhdistys

International House olkkari

tiistaina 15.9., 20.10., 17.11. ja 15.12.
klo 18-20

Tule vaihtamaan ajatuksia ja viettämään aikaa kahvikupin äärelle.

Lisätietoja: kosborne560@gmail.com

Järjestäjä: International House Etelä-Karjala ja LABeko 2

Syysstartti

tiistaina 11.8. ja 19.8. klo 16-17.30 sekä
torstaina 27.8. klo 9.30-11

Tervetuloa aloittamaan syksy yhdessä. Ryhmä on kaikille avoin. Ohjelmassa on teemallista toimintaa.

Lisätietoja: Marika p. 044 491 8648

Järjestäjä: Yhteisöotalo LPR/
Nicehearts ry

Avoimet iltapäiväkahvit

tiistaisin klo 16-17.30
(1.9. alkaen)

Kaikille avoin ryhmä. Tarjolla on kahvia, teetä ja välipalaa. Ajoittain myös teemallista toimintaa.

Lisätietoja: Marika p. 044 491 8648

Järjestäjä: Yhteisöotalo LPR/
Nicehearts ry

MIELI Piste

Joka toinen viikko tiistaisin klo 16-17.30
(alkaen 8.9.)

MIELI Pisteele voit tulla keskustelemaan työntekijän kanssa mieltä painavasta asiasta. Ilmaiseksi, ilman ajanvarausta. Halutessasi nimettömästi.

Lisätietoja: ville.jalo@mieliek.fi

Järjestäjä: Mieli ry

Gynekologisten sairauksien vertaistukiryhmä Korento

Kerran kuukaudessa tiistaisin 1.9., 13.10.,
10.11. ja 8.12. klo 18-20

Gynekologisten sairauksien
vertaistukiryhmä. Kaikille avoin.

Lisätietoja: 044 3380801

Järjestäjä: Korento ry

Rentoutuminen ja Mindfulness

tiistaisin joka toinen viikko
klo 17-18.30
(alkaen 4.8.)

Ryhmässä tutustutaan erilaisiin mindfulness -harjoituksiin. Ryhmä suunnattu henkilöille, joita rintasyöpä koskettaa/on kosketanut. Kaikille avoin.

Lisätietoja: coacherliisa@gmail.com

Järjestäjä: Isabel Contreras

Avoimet aamukahvit

keskiviikkoisin ja torstaisin
klo 9.30-11
(alkaen 2.9.)

Kaikille avoin ryhmä. Tarjolla on
kahvia, teetä, puuroa ja
juttuseuraa.

Lisätietoja: Marika p. 044 491 8648

Järjestäjä: Yhteisöta
LPR/Nicehearts ry

Naapuriäidit Café

joka toinen keskiviikko klo 15-17
(alkaen 26.8.)

Kaikille naisille avoin ryhmä. Ryhmässä
tutustutaan erilaisiin harrastuksiin, ja
vietetään mukavaa aikaa yhdessä
rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä.
Lapset ovat tervetulleita

Lisätietoja:
valentine.mukundwa@nicehearts.com

Järjestäjä: Naapuriäidit/Nicehearts ry

Tarinateatteri

keskiviikkoisin klo 17-19
(alkaen 26.8.)

Ryhmä on avoin kaikille
tarinateatterista kiinnostuneille.
Ohjaus tapahtuu
englanniksi ja venäjäksi.

Lisätietoja:
valentine.mukundwa@nicehearts.co
m

Naapuriäidit-toimintamallin
koordinoimaa toimintaa/Nicehearts
ry

Sateenkaarinuorten ilta

keskiviikkoisin klo 18-20
(19.8. alkaen)

Ilta sateenkaarinuorille ja -nuorille
aikuisille. Vapaata hengailua ja
toiveiden mukaista tekemistä.

Lisätietoja: Anniina p. 044 768 6006

Järjestäjä: Tyttöjen Tila/Nicehearts ry
ja LPR Pride

Spouse network

kerran kuukaudessa
16.9., 14.10., 11.11., 9.12.
klo 15.30-17.30

Vertaistukiryhmä kansainvälisille
henkilöille, jotka ovat muuttaneet
Lappeenrantaan puolisonsa työn tai
opiskelujen vuoksi.

Lisätietoja: Elina.Tulikoura@lut.fi

Järjestäjä: Lpr kaupunki ja LUT

Tyttöjen Tilan avoin olkkari 10-12-vuotiaille

torstaisin klo 15-16.30
(20.8. alkaen)

Rento ja kodikas tyttöjen oma olkkari.
Kivaa tekemistä ja parasta seuraa.

Lisätietoja: Riikka p. 044 771 4721

Järjestäjä: Tyttöjen Tila/Nicehearts ry

Tyttöjen Tilan avoin olkkari 13-20-vuotiaille

torstaisin klo 17-18.30
(20.8. alkaen)

Rento ja turvallinen olkkari tytöille ja nuorille naisille sukupuolen moninaisuus huomioiden. Rentoa olemista ja toiveiden mukaista tekemistä.

Lisätietoja: Riikka p. 044 771 4721

Järjestäjä: Tyttöjen Tila/Nicehearts ry

Tyttöjen Tilan Nepsy-kahvila

perjantaisin klo 12-13.30
(21.8. alkaen)

16-28-vuotiaille tytöille ja nuorille naisille jotka kokevat olevansa neuroepätyypillisiä. Rentoa tekemistä ja mukavaa keskustelua.

Lisätietoja: Riikka p. 044 771 4721

Järjestäjä: Tyttöjen Tila/Nicehearts ry

Peliryhmä

torstaisin klo 17-21
(6.8. alkaen)

Ryhmässä pelataan miniatyyripelejä ja Magic The Gathering korttip pelejä.

Lisätietoja: lprfigukilta@gmail.com

Järjestäjä: Etelä-Karjalan miniatyyrikilta Lappeenranta

New Roots

joka toinen perjantai klo 15-17
(21.8. alkaen)

Ryhmä on tarkoitettu maahanmuuttajanaيسلله.

Lisätietoja:
valentine.mukundwa@nicehearts.com

NÄ-toimintamallin koordinoimaa toimintaa/Nicehearts ry

Friyay!

perjantaina 28.8., 25.9., 23.10. ja 27.11.
klo 17-19

Nuorten oma perjantai-ilta kerran kuussa. Vaihtuvaa ohjelmaa ohjelmaa toiveiden mukaan. Ryhmän ikäraja on 16 vuotta.

Lisätietoja: Marika p. 044 491 8648

Järjestäjä: Yhteisötaalo LPR/
Nicehearts ry

Kohtaa mut -kahvila

perjantaina 7.8., 11.9., 9.10. ja 6.11.
klo 17-19

Toiminta on suunnattu nuorille ja aikuisille, joilla on kehitysvamma tai muusta syystä samankaltaisia tuen tarpeita.

Lisätietoja:
susanna.rintamaki@tukiliitto.com

Järjestäjä: Kehitysvammaisten tukiliitto ry

Lappeenrannan FGC

Joka kuukauden ensimmäinen lauantai
klo 17-21 (5.9. alkaen)

Videopeli-ilta taistelupeleistä kiinnostuneille. Ryhmässä pääsee kokeilemaan erilaisia pelejä, taitotasosta riippumatta. Oman näytön ja konsolin mukaan tuominen mahdollista.

Lisätietoja: Bergjoonatan@gmail.com

Srilankalainen tanssiryhmä

perjantaisin klo 17.30-19.30
(4.9. alkaen)

Kaikille avoimessa ryhmässä tanssitaan srilankalaisia tansseja.

Lisätietoja: Amila p. 041 576 4118

Vertaisryhmätoimintaa

Erityislapsiperheiden olohuone

joka toinen lauantai klo 10-12
(alkaen 15.8.)

Kuuluuko perheeseenne erityisen rakas lapsi? Tervetuloa mukaan erityislapsiperheiden olkkariin! Voit tulla yksin tai yhdessä lasten kanssa. Tapaamiset on suunnattu pienempien erityislasten perheille, mutta mukaan mahtuu myös isommat.

Lisätietoja: elpolpr@gmail.com

Vertaisryhmätoimintaa

Perustana Perhe -ryhmä

lauantaina 3.10., 17.10., 14.11. ja 28.11.
klo 10-13

Ryhmässä vanhemmat ja lapset saavat omat ikätasoiset ryhmähetkensä, joiden aikana käsitellään arjen voimavaroja, tunteita, vuorovaikutusta ja hyvinvointia. Jokainen ryhmäkerta sisältää lämpimän aterian ja lastenhoitomahdollisuuden perheen pienimmille

Lisätietoa ja ilmoittautumiset:
<https://ehyt.fi/tapahtuma/perustana-perhe-ryhma-lappeenranta/>

Järjestäjä: FinFami Karjala ry, MLL
Kaakkois-Suomen piiri ja EHYT ry

Ukrainan kielen perheryhmä alakoululaisille ja heidän vanhemmilleen

lauantaisin klo 14.30-16
(15.8. alkaen)

Ryhmässä luetaan, kirjoitetaan, leikitään ja lauletaan ukrainaksi.

Lisätietoja: ukrainalaiset.lpr@gmail.com

Järjestäjä: Lappeenrannan seudun
ukrainalaiset ry

Naisten jooga

lauantaisin klo 10-11
(alkaen 22.8.)

Tervetuloa edistämään kokonaisvaltaista hyvinvointiasi.

Lisätietoja:
valentine.mukundwa@nicehearts.com

NÄ-toimintamallin koordinoimaa
toimintaa/Nicehearts ry

Synnytyskeskusteluiltapäivät

lauantaina 5.9., 3.10., 7.11. ja 5.12.
klo 14.30-16.30

Keskustelua synnytykseen liittyvistä aiheista

Lisätietoja: kaisa.viskaril@gmail.com

Järjestäjä: Doula Kaisa Viskari

Kiintymysvanhemmuuskahvila

lauantaina 12.9., 10.10., 14.11. ja 12.12.
klo 14.30-16.30

Kaikille avoin perhekahvila.
Tarjolla on pientä syömistä ja juomista

Lisätietoja: info@kiintymysvanhemmuus.fi

Järjestäjä: Kiintymysvanhemmuusperheet ry

Muut tapahtumat Yhteisöotalolla:

Halloween juhlat

28.10. klo 15.30-17.30

Juhlitaan Halloweenia rennon
yhdessäolon merkeissä. Max 30 henkilöä.

Ilmoittautuminen:
044 4918648

Syystalkoot

22.9. klo 16-18

Laitetaan Yhteisöpiha syyskuntoon yhdessä.
Rentoa yhdessäoloa. Tarjolla pientä syötävää.

Uuden vuoden etkot

30.12. Klo 16-18

Otetaan uusi vuosi vastaan yhdessä.
Tarjolla rentoa yhdessäoloa ja pientä syötävää.