

SIVU
1

YhteisöTalo Espoon Lokakuu 2026



MAANANTAI

Kielikahvila maahan muuttaneille naisille

Maanantaisin klo 10-12

Kielikahvilassa vahvistetaan suomen kieltä toiminnan ja tekemisen keinoin.

Lisätietoja p. 044 748 6401 / riikka.raatikainen@nicehearts.com

Järjestäjä: WahvaNainen / Nicehearts ry

Huom! Ei ryhmää 12.10.

EMY JOOGA

Maanantaisin klo 12.15-13.30

Tervetuloa joogaamaan joko paikan päälle tai Discordin kautta Virtuaaliemyssä! Ryhmää ohjataan kuntouttavalla otteella rauhallista joogaa, jossa pääset myös haastamaan itseäsi lempeästi. Varustaudu mukavilla vaatteilla ja joogamatolla. Jos tulet paikan päälle, ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Virpille p. 050 310 7981. (Jos et ole käyttänyt aiemmin Virtuaaliemyä, käy kirjautumassa Discordissa muutama päivää ennen ryhmää, niin ehdit saada käyttöoikeudet.)

Järjestäjä: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry.

Huom! Ei ryhmää 12.10.

Junnuklubi

Maanantaisin klo 14-16

Avointa ja maksutonta harrastustoimintaa 1.-6. -luokkalaisille lapsille.

Junnuklubissa lapsille tarjotaan maksuton välipala ja mahdollisuus tehdä läksyjä ohjatusti.

Kerhoon voi saapua joustavasti klo 14.00 jälkeen, mutta viimeistään noin klo 14.45.

Jatkuva haku osoitteessa: www.webropol.com/s/junnuklubisyksy2026

Lisätietoja: p. 044 727 7309

Järjestäjä: YhteisöTalo Espoo / Nicehearts ry

Huom! Ei ryhmää 12.10.



Sydämestä sydämeen – vanhempien ja lasten ryhmä

Maanantaisin klo 17-19

Tervetuloa yhteiseen lämminkiseen vanhempien ja lasten ryhmätoimintaan. Sydämestä sydämeen -ryhmässä tuetaan vanhempien ja lasten välistä vuorovaikutusta tietoiskujen, leikkien ja muiden toiminnallisten aktiviteettien avulla. Ryhmässä tarjotaan lämmin ruoka.

Lisätietoja: www.espoonmokat.fi

Järjestäjä: Espoon monikulttuuriset lapset ja nuoret ry

Huom! Ei ryhmää 12.10.

TIISTAI

Paut ry autismikirjolla olevien lasten ja nuorten vanhempien vertaistuki-ilta

Tiistaina 6.10. klo 18.00-19.30

Ilta on tarkoitettu kaikille, jotka kaipaavat hetken hengähdystä oman autismikirjolla olevan lapsen/nuoren elämän keskellä. Omien pulmien jakaminen ja toisten vanhempien tilanteiden kuuleminen auttaa jaksamaan arjessa. Ryhmää ohjaavat vertaisvanhemmat Mari ja Tiina

Lisätietoja: <https://paut.fi/tapahtumat>

Järjestäjä: Autismiyhdistys PAUT ry

Kokkikerho 2017-2019 syntyneille lapsille

Tiistaisin 20.10.-24.11. klo 14.30-16.00

Järjestämme loka-marraskuussa kaksi eri Kokkikerhoa. Kokkikerho tarjoaa lapsille mahdollisuuden tutustua ruoanlaiton maailmaan ohjatussa ja turvallisessa ympäristössä. Tervetuloa mukaan kokkaamaan, oppimaan ja ennen kaikkea herkuttelemaan!

Haku auki 13.10.2026 klo 22.00 asti osoitteessa: www.webropol.com/s/loppusyksynkokkikerhot2026

Lisätietoja: p. 044 727 7309

Järjestäjä: YhteisöTalo Espoo / Nicehearts ry



Kiinalainen kulttuuri-ilta

Tiistaina 20.10. / 27.10. klo 18-20

Tervetuloa kaikille puhumaan ja harjoittelemaan kiinan kieltä meidän kanssa. Ryhmässä pelataan kiinalaista korttipelia ja shakkia, tutustutaan kiinalaiseen tanssiin. Ryhmän tavoitteena on kiinalaisten maahanmuuttajien ja heidän perheenjäsenten sopeutuminen Suomeen. Ryhmä on avoin kaikille, mutta lapset osallistuvat vanhempien kanssa. Lisätietoa: chunjie.liu22@gmail.com



KESKIVIIKKO

Yhteinen aamu talolla

Keskiviikkoisin klo 9.30-11

Keskiviikkoamuisin Yhteisötalon ovet ovat avoinna kaikille. Olet tervetullut kahville ja puurolle, tapaamaan muita, viettämään aikaa tai vaikka juttelemaan, jos jokin asia askarruttaa.

Lapsiperheille ovat käytössä talon leikkihuoneet ja jumppasali.

Myös lastenvaatteiden kierrätyspiste on avoinna. Yhteinen aamu on myös hyvä hetki tulla tutustumaan Yhteisötalon toimintaan ilman ajanvarausta. Voit tulla piipahtamaan hetkeksi tai jäädä pidemmäksi aikaa – juuri oman aikataulusi mukaan.

Talolle on esteetön pääsy.

Lisätietoja: 044 727 7309

Järjestäjä: YhteisöTalo Espoo / Nicehearts ry

Huom! Ei ryhmää 14.10.

Darinkielinen ryhmä naisille

Keskiviikkoisin klo 12.00-13.30

Tervetuloa naisten hyvinvointiryhmään. Ryhmässä on erilaisia aiheita, hyvinvointiteemaa ja liikuntaa. Lisätietoja: Maryam p. 044 067 1419. maryam.bavarsaei@nicehearts.com

Järjestäjä: WahvaNainen / Nicehearts ry.

Huom! Ei ryhmää 14.10.

Kokkikerho 2014-2016 syntyneille lapsille

Keskiviikkoisin 21.10.-25.11. klo 14.30-16.00

Järjestämme loka-marraskuussa kaksi eri Kokkikerhoa. Kokkikerho tarjoaa lapsille mahdollisuuden tutustua ruoanlaiton maailmaan ohjatussa ja turvallisessa ympäristössä. Tervetuloa mukaan kokkaamaan, oppimaan ja ennen kaikkea herkuttelemaan!

Haku auki 13.10.2026 klo 22.00 asti osoitteessa: www.webropol.com/s/loppusyksynkokkikerhot2026

Lisätietoja: p. 044 727 7309

Järjestäjä: YhteisöTalo Espoo / Nicehearts ry





YhteisöTalo Espoo

Haluatko kuukausimainoksen sähköpostiisi joka kuukausi?



Liity postituslistalle laittamalla viesti osoitteeseen: yhteisotalo.espool@nicehearts.com



Nice hearts
25

Terveyskuja 2 B, Espoo
p. 044 727 7309

SIVU
2

YHTEISÖTALO ESPOON LOKAKUU 2026



KESKIVIIKKO

Familia ry infotilaisuus

Keskiviikkona 7.10. klo 17.00-19.30

Infotilaisuus, jossa käsitellään omaisuuden jakamista avioerossa tai asumuserossa sekä sitä, miten taloudelliset ja omaisuusasiat eroavat lasten huoltajuudesta ja vanhemmuuden järjestelyistä. Tilaisuudessa annetaan käytännön tietoa näistä aiheista ja siitä, mitä vanhempien tulisi ottaa huomioon avioeron tai asumuseron yhteydessä. Tilaisuus pidetään englanniksi, mutta kysymyksiä voi esittää myös suomeksi. Osallistuminen on maksutonta, ja tilaisuus järjestetään hybridimuodossa, eli sekä paikan päällä että verkossa. Ilmoittautuminen on pakollista.

Lisätietoja: p. 044 796 1113 / www.familiar.fi

SPR Keski-Espoon ensiapuryhmä

Keskiviikkona 21.10. klo 18-20

Ensiapuryhmässä voit harjoitella ensiapu- ja valmiustaitoja mukavassa porukassa. Harjoitusillat ovat avoimia kaikille 16 vuotta täyttäneille ensiaputaitojen oppimisesta kiinnostuneille. Mitään aikaisempaa osaamista ensiavusta ei tarvita.

21.10. teema: Parityöskentely

Lisätietoa ja ilmoittautuminen: ensiapu@sprkeskiespoo.fi

Tervetuloa mukaan!

Järjestäjä: SPR Keski-Espoo

TORSTAI

Naapuriäidit satutuokio ja leikkiryhmä

Torstaina 29.10. klo 10.00-11.30

0—2,5-vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen tai muille läheisille aikuisille. Tarinoita, lauluja, leikkiä ja yhdessäoloa. Lämmin ja leikkisä paikka perheille tavata muita, viettää aikaa yhdessä ja tutustua erilaisiin kulttuureihin ja tarinoihin. Ilmoittautuminen: Naapuriäiti Ozlem p. 044 249 1437.

Huom! Ryhmä järjestetään englanniksi.

Lisätietoa: <https://naapuriaidit.fi/en/toimintaa/espoo-neighbourhood-mothers-story-telling-play-english-group/>

Järjestäjä: Naapuriäidit / Nicehearts ry

Candy - avoin olohuonetoiminta 10–28-vuotiaille tytöille ja nuorille naisille

Torstaisin klo 14.30-17.30

Tervetuloa mukaan turvallisemman tilan periaatteita noudattavaan avoimeen toimintaan.

Tarjoamme välipalan jokaisella kerralla sekä rentoa tekemistä, johon voi halutessaan osallistua.

Ohjaajina ovat Espoon Tyttöjen Talolta Maria ja Päivi.

Huom! Ei ryhmää 15.10.

A2 Auroras-mentorointiryhmä

Torstaina 22.10. / 29.10. klo 18-20

Oletko Suomeen muuttanut koulutettu nainen? Haluatko harjoitella työelämän suomea, saada tukea urapolullesi ja verkostoitua? Ryhmässä saat vinkkejä työnhakuun ja työelämään Suomessa, enemmän varmuutta puhua suomea, uusia verkostoja ja ystäviä, tukea ja rohkeutta oman näköisen uran toteuttamiseen.

Voi hakea mukaan, jos olet: Suomeen muuttanut nainen, sinulla on jonkin alan koulutus, osaat suomea noin A2-tasolla. Hae mukaan: <https://suomenakateemistennaistenliittoryf.my.site.com/AktoriGroupRegistration/>

Lisätietoa: info@auroras.fi

Järjestäjä: Auroras-verkosto / Suomen Akateemisten Naisten Liitto

Asian dance

Torstaisin klo 18-20

Kaikille yli 18-vuotiaille naisille avoin tanssiryhmä, jossa tanssitaan aasialaista tanssia yhdessä harrastaen. Max 12 osallistujaa.

Lisätietoa: asddance0@gmail.com

Huom! Ei ryhmää 15.10.

PERJANTAI

MLL Perhekahvila

Perjantaina 30.10. 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 kan 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

Obs! Ingen grupp 16.10.

MUUTA

Lastenvaatteiden kierrätyspiste

Maanantaista torstaihin klo 9-14, muina aikoina ajanvarauksella

Hae maksutta tai lahjoita ehjiä ja puhtaita lastenvaatteita ja -tarvikkeita.

Lisätietoa ja ajanvaraus p. 044 727 7309.

Huom! 12.-16.10. auki vain ajanvarauksella.

Palveluohjausta Suomeen muuttaneille naisille ajanvarauksella

Palveluohjauksessa voit saada apua erilaisiin arjen haasteisiin, lomakkeiden ja asiakirjojen täyttämisestä perhe-elämän haasteisiin. Palveluohjauksessa on mahdollisuus käyttää tulkkia. Voit varata ajan: Riikka p. 044 748 6401

Järjestäjä: WahvaNainen / Nicehearts ry

Digitukea ja neuvontaa

Maanantaina 5.10. / 12.10. klo 12.30-14.30

Tarvitsetko apua tietokoneen, kännykän tai sähköisten palveluiden käytössä? Haluatko oppia uutta? Digituessa teet itse ja opit. Apunasi on digiohjaaja, joka auttaa ja neuvoa. Ota oma kännykkä/tietokone mukaan.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen p. 044 748 6401 / riikka.raatikainen@nicehearts.com

Järjestäjä: WahvaNainen / Nicehearts ry

Järjestämme perinteisen koko perheen Halloween tapahtuman keskiviikkona 28.10.2026 klo 17-19. Lisätietoa tulossa meidän someen!





YhteisöTalo Espoo on Espoon keskuksessa sijaitseva kohtaamispaikka, jonka kaikki toiminta on täysin maksutonta. Haluatko järjestää meillä avointa ryhmätoimintaa? Ota yhteys talopuhelimeen: p. 044 727 7309.



Terveyskuja 2 B, Espoo
p. 044 727 7309

MONDAY

Language cafe for immigrant women

On Mondays from 10 to 12

In the language cafe, you can strengthen your Finnish language skills through activities and discussions.

For more information tel. 044 748 6401 / riikka.raatikainen@nicehearts.com

Organizer: WahvaNainen / Nicehearts ry

Note! No group on 12.10.

EMY Yoga

On Mondays from 12.15 to 13.30

Welcome to yoga at Yhteisötalo or via Discord at Virtuaaliemy! The group is led with a rehabilitative approach, focusing on gentle yoga that also allows you to gently challenge yourself. Be sure to wear comfortable clothes and bring a yoga mat.. If you come on site, register via: vello.fi/emyry to Virpi tel. 050 310 7981. (If you haven't used Virtuaaliemy before, log in to Discord a few days before the group so you have time to get access.)

Organizer: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

Note! No group on 12.10.

Junnuklubi

On Mondays from 14 to 16

Open and free of charge activities for 1st to 6th graders. Junnuklubi provides snack for the children and the opportunity to do homework.

You can register for the club in advance at

www.webropol.com/s/junnuklubisyksy2026

For more information: Tel. 044 727 7309

Organizer: Yhteisötalo Espoo / Nicehearts ry

Note! No group on 12.10.



From Heart to Heart

On Mondays from 17 to 19

Welcome to our warm and welcoming group activities for parents and children. The "From Heart to Heart" group promotes interaction between parents and children through informational sessions, games, and other hands-on activities. A warm meal is provided during the group sessions. For more information:

www.espoonmokat.fi

Organizer: Espoon monikulttuuriset lapset ja nuoret ry.

Note! No group on 12.10.

TUESDAY

Paut ry Peer Support Evening for Parents of Children and Youth on the Autism Spectrum

On Tuesday 6.10. from 18 to 19.30

This evening is intended for anyone who needs a moment to catch their breath amid the daily life of raising a child or youth on the autism spectrum. Sharing your own challenges and hearing about other parents' experiences helps you cope with everyday life.

The group is led by peer parents Mari and Tiina

For more information: <https://paut.fi/tapahtumat>

Organizer: Autismiyhdistys PAUT ry

Cooking Club for children born between 2017 and 2019

On Tuesdays 20.10.-24.11.2026
from 14.30 to 16.00

We're organizing two different Cooking Clubs in October and November. The Cooking Club offers children the chance to explore the world of cooking in a guided and safe environment. Come join us to cook, learn, and—above all—enjoy some delicious food!

Registration is open until 13.10. 10:00 p.m. at:

www.webropol.com/s/loppusyksynkokkikerhot2026

For more information: Tel. 044 727 7309

Organizer: Yhteisötalo Espoo / Nicehearts ry



Chinese Culture Evening

On Tuesday 20.10. / 27.10. from 18 to 20

Everyone is welcome to come and speak and practice Chinese with us. The group plays Chinese card games and chess, and learns about Chinese dance.

The goal of the group is to help Chinese immigrants and their families adapt to life in Finland.

The group is open to everyone, but children must participate with their parents.

For more information: chunjie.liu22@gmail.com.



WEDNESDAY

Morning together at Yhteisötalo

On Wednesdays from 9.30 to 11

On Wednesday mornings, the doors of Yhteisötalo are open to everyone. You are welcome to enjoy coffee and porridge, meet others, spend time together, or simply have a chat if something is on your mind.

The playrooms and gym hall are also available for families with children. The children's clothing recycling point is also open. Morning Together is also a great time to come and learn more about Yhteisötalo and its activities without an appointment. You can stop by for a little while or stay longer – whatever works best for you.

The house is accessible.

For more information: Tel. 044 727 7309

Organizer: Yhteisötalo Espoo / Nicehearts ry

Note! No group on 14.10.

Dari speaking group for women

On Wednesdays from 12 to 13.30

Welcome to the women's wellness group. The group covers a variety of topics, including wellness and exercise. For more information:

Maryam, tel. 044 067 1419.

maryam.bavarsaei@nicehearts.com

Organizer: WahvaNainen / Nicehearts ry.

Note! No group on 14.10.

Cooking Club for children born between 2014 and 2016

On Wednesdays 21.10.-25.11.2026
from 14.30 to 16.00

We're organizing two different Cooking Clubs in October and November. The Cooking Club offers children the chance to explore the world of cooking in a guided and safe environment. Come join us to cook, learn, and—above all—enjoy some delicious food!

Registration is open until 13.10. 10:00 p.m. at:

www.webropol.com/s/loppusyksynkokkikerhot2026

For more information: Tel. 044 727 7309

Organizer: Yhteisötalo Espoo / Nicehearts ry



Terveyskuja 2 B, Espoo
p. 044 727 7309

Would you like a monthly ad in your email every month?



Join the mailing list by sending a message to: yhteisotalo.espool@nicehearts.com

WEDNESDAY

Familia ry information session

On Wednesday 7.10. from 17.00 to 19.30

An information session focusing on the division of property in divorce or separation and how financial and property matters differ from child custody and parenting arrangements. The session provides practical information on these topics and what parents should take into consideration when going through a divorce or separation.

The session will be held in English, but questions can also be asked in Finnish. Participation is free, and the session will be held in a hybrid format, both in person and online.

Registration is required.

More information: p. 044 796 1113 / www.familiary.fi

First Aid Skills practice

On Wednesday 21.10. from 18 to 20

In the first aid group, you can practice first aid and emergency response skills in a friendly group. The training sessions are open to anyone 16 years of age or older who is interested in learning first aid. No prior first aid experience is required.

21.10. Theme: Pair work

Welcome!

Organizer: SPR Keski-Espoo

For more information and registration:
ensiapu@sprkeskiespoo.fi

THURSDAY

Neighbourhood Mothers Story telling & Playgroup (English group)

On Thursday 29.10. from 10 to 11.30

For children 0-2.5 years and their caregivers. Stories, songs, play and friendship! Welcome to a warm and playful space for families to meet, connect and explore different cultures and stories together.

Registration: Neighborhood Mother Ozlem
tel. 044 249 1437. More information:

<https://naapuriäidit.fi/en/toimintaa/espoo-neighbourhood-mothers-story-telling-play-english-group/>

Organizer: Naapuriäidit / Nicehearts ry

Candy — open living room activities for girls and young women aged 10-28

On Thursdays from 14.30 to 17.30

Welcome to our open activities, which follow safer space principles. We offer a snack at every session and relaxed activities that you can participate in if you wish.

The instructors are Maria and Päivi
from Espoon Tyttöjen Talo. Welcome to join!

Note! No group on 15.10.

A2 Auroras Mentoring Group

On Thursday 22.10. / 29.10. from 18 to 20

Are you an educated woman who has moved to Finland? Would you like to practice Finnish for the workplace, get support for your career path, and network? In this group, you'll get tips on job hunting and working life in Finland, gain more confidence in speaking Finnish, make new connections and friends, and find the support and courage to build a career that suits you. You can apply if you are: a woman who has moved to Finland, have a degree in a specific field, and speak Finnish at approximately the A2 level.

Apply here

[:https://suomenakateemistennaistenliittoryf.my.site.com/](https://suomenakateemistennaistenliittoryf.my.site.com/AktoriGroupRegistration/)

AktoriGroupRegistration/ For more information:

svetlana.widgren@auroras.fi / 045 783 84593

Organizer: Auroras-Verkosto /
Suomen Akateemisten Naisten Liitto

Asian dance

On Thursdays from 18 to 20

A dance group open to all women over 18 years old,
where people dance Asian dance together.

Max 12 participants.

For more information: asddance0@gmail.com

Note! No group on 15.10.

FRIDAY

MLL Family cafe

On Friday 30.10. from 10 to 12

All families with children are welcome at the family cafe! Family cafes are a great way to meet other parents in a similar situation and for children of all ages to play together.

Organizer: MLL Keski-Espoo

Tjejvillan

On Fridays from 14 to 17

Tjejvillan is a safe and inspiring place for those who identify as girls. At Tjejvillan, you can come as you are, with friends or by yourself. There are always trained instructors at Tjejvillan. Group is for everyone aged 10–18 years, who identifies as a girl or feels that Tjejvillan is the right place for them. Activities are organized in Swedish.

www.bvif.fi/tjejvillan.

Organizer: Barnvårdsföreningen rf

Note! No group on 16.10.

OTHERS

Children's clothing recycling

Open Monday to Thursday from 9 to 14,
at other times by appointment only

Pick up items for free or donate clean, undamaged children's clothing and supplies.

For more information and to make an appointment,
call 044 727 7309

Note! 12.-16.10. open by appointment only.

Counseling and Advice for immigrant women

In the service counselling you can get help with various everyday challenges, from filling in forms and documents to family life challenges. You can book an appointment:

Riikka Tel. 044 748 6401,

Organizer: WahvaNainen / Nicehearts ry

Digital support and guidance

On Mondays 5.10. / 12.10. from 12.30 to 14.30

Do you need help using a computer, cell phone, or online services? Would you like to learn something new?

At Digital support, you do it yourself and learn as you go.

A digital coach will be there to help and guide you.

Please bring your own cell phone or computer.

For more information and to register, call 044 748 6401

/ riikka.raatikainen@nicehearts.com

Organizer: WahvaNainen / Nicehearts ry

We're hosting our traditional
family-friendly Halloween event
on Wednesday, 28.10.2026 from 17 to 19.
More details coming soon on our social media!



YhteisöTalo Espoo is a meeting place located in the Espoo center, where all activities are completely free of charge.

Would you like to organize open group activities with us? Please contact us by house phone: 044 727 7309.



Terveyskuja 2 B, Espoo
p. 044 727 7309