

MAANANTAI

Kielikahvila maahan muuttaneille naisille

Maanantaisin klo 10-12

Kielikahvilassa vahvistetaan suomen kieltä toiminnan ja tekemisen keinoin.

Huom! Kielikahvila on toistaiseksi tauolla. Ilmoitamme jatkosta, joten seuraa viestintäämme.

Lisätietoja: p. 044 741 7351,

minna.lehmuksenkukka@nicehearts.com.

Järjestäjä: WahvaNainen / Nicehearts ry

EMY JOOGA

Maanantaisin klo 12.15-13.30

Tervetuloa joogaamaan! Varustaudu mukavilla vaatteilla ja joogamatolla. Ohjaajana vapaaehtoinen Tiina.

Ilmoittautuminen: vello.fi/emyry tai Virpille

p. 050 310 7981. Järjestäjä:

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

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



Sydäimestä sydämeen – vanhempien ja lasten ryhmä

Maanantaisin klo 17-19

Tervetuloa yhteiseen lämmينhenkiseen vanhempien ja lasten ryhmätoimintaan. Sydäimestä 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

TIISTAI

Paut ry autismikirjolla olevien lasten ja nuorten vanhempien vertaistuki-ilta

Tiistaina 3.11. 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

Kiinalainen kulttuuri-ilta

Tiistaina 10.11. / 17.11. klo 18-20

Tervetuloa kaikille puhumaan ja harjoittelemaan kiinan kieltä meidän kanssa. Ryhmässä pelataan kiinalaista korttipeliä 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

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

SPR Keski-Espoon ensiapuryhmä

Keskiviikkona 11.11. 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.

11.11. teema: turvallisuus ja päihteet.

Lisätietoa ja ilmoittautuminen:

ensiapu@sprkeskiespoo.fi

Tervetuloa mukaan!

Järjestäjä: SPR Keski-Espoo



TORSTAI

Alkusammutuskoulutus

Torstaina 19.11. klo 10-12

Tervetuloa mukaan oppimaan tärkeitä alkusammutustaitoja! Koulutuksessa tutustumme alkusammutuksen perusteisiin ja harjoittelemme käytännössä, miten tulipalotilanteessa toimitaan turvallisesti. Koulutus sisältää sekä teoriaosuuden että käytännön alkusammutusharjoituksia.

Kouluttaja: Bojken Dalipaj

Turvallisuuskouluttaja, Länsi-Uudenmaan pelastuslaitos

Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Lisätietoja: Analyn p. 044 748 6400

Järjestäjä: Naapuriäidit ja WahvaNainen/ Nicehearts ry

Naapuriäidit satutuokio ja leikkiryhmä

Torstaina 26.11. 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-neighborhood-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.

A2 Auroras-mentorointiryhmä

Torstaisin klo 18-20

Auroras-mentorointiryhmässä vahvistetaan työelämän suomea ja saadaan tukea urapolulle Suomessa.

Ryhmästä saat vinkkejä työnhakuun ja työelämään Suomessa, enemmän varmuutta puhua suomea, uusia verkostoja ja ystäviä, tukea ja rohkeutta oman näköisen uran toteuttamiseen. Ryhmä on tarkoitettu Suomeen muuttaneille naisille, joilla on jonkin alan koulutus ja A2 suomen kielen taso. Syksyn ryhmä on jo alkanut, mutta voit kysyä kevään ryhmästä verkoston koordinaattorilta: jenni.labarthe@auroras.fi / 050 324 3189.

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

PERJANTAI

MLL Perhekahvila

Perjantaina 13.11 / 27.11. 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

Perjantaina 6.11. / 27.11. klo 18-20

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 (7—20v) ja heidän äitinsä.

Ilmoittaudu mukaan:

044 577 1981 / hawartalat@gmail.com

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.

Palveluohjausta Suomeen muuttaneille naisille ajanvarauksella

Palveluohjauksessa voit saada apua erilaisiin arjen haasteisiin, lomakkeiden ja asiakirjojen täyttämisestä perhe-elämän haasteisiin. Palveluohjauksessa on mahdollisuus käyttää tulkkia.

Huom! Palveluohjaus on toistaiseksi tauolla.

Ilmoitamme jatkosta, joten seuraa viestintäämme.

Lisätietoja: p. 044 741 7351,

minna.lehmuksenkukka@nicehearts.com.

Järjestäjä: WahvaNainen / Nicehearts ry



Terveyskuja 2 B, Espoo
p. 044 727 7309

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.



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.

Note: The Language Cafe is temporarily on hold. We will share updates about its continuation, so please follow our communications.

For more information tel. 044 741 7351, minna.lehmuksenkukka@nicehearts.com.

Organizer: WahvaNainen / Nicehearts ry

EMY Yoga

On Mondays from 12.15 to 13.30

Welcome to yoga! Please wear comfortable clothing and bring a yoga mat. The class will be led by volunteer Tiina. To register: vello.fi/emyry or contact Virpi at 050 310 7981.

Organizer: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

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



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

TUESDAY

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

On Tuesday 3.11. 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

Chinese Culture Evening

On Tuesday 10.11. / 17.11. 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

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

First Aid Skills practice

On Wednesday 11.11. 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.

11.11. Theme: Safety and Substance Abuse

Welcome!

Organizer: SPR Keski-Espoo

For more information and registration:

ensiapu@sprkeskiespoo.fi



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.espoo@nicehearts.com

THURSDAY

First Aid Firefighting Training

On Thursday 19.11. from 10 to 12

Welcome to learn essential firefighting skills! During the training, we will learn the basics of initial firefighting and practise how to act safely in case of a fire. The training includes both a theory session and practical firefighting exercises.

Instructor: Bojken Dalipaj

Safety Instructor, Western Uusimaa Fire and Rescue Department

A warm welcome to everyone!

For more information: Tel. Analyn p. 044 748 6400.

Organizer: Naapuriäidit / Nicehearts ry

Neighbourhood Mothers Story telling & Playgroup (English group)

On Thursday 26.11. 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://naapuriaidit.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!

A2 Auroras Mentoring Group

On Thursdays from 18 to 20

The Auroras mentoring group helps you improve your Finnish for the workplace and provides support for your career path in Finland. The group offers tips on job hunting and working life in Finland, helps you feel more confident speaking Finnish, and provides new networks and friends, as well as support and encouragement to pursue a career that suits you. The group is intended for women who have moved to Finland, have training in a specific field, and have an A2 level of Finnish. The fall group has already started, but you can ask the network coordinator about

the spring group: jenni.labarthe@auroras.fi /

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

FRIDAY

MLL Family cafe

On Friday 13.11. / 27.11. 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/tjevillan.

Organizer: Barnvårdsföreningen rf

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

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. **Note: Guidance is temporarily on hold. We will provide updates on future arrangements, so please follow our communications.**

For more information tel. 044 741 7351, minna.lehmuksenkukka@nicehearts.com.

Organizer: WahvaNainen / Nicehearts ry



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