

# VALMENNUKSET JA KURSSIT

## 9.1.-31.3.2023

*Edistian valmennus- ja kurssitoiminta on arkeen, asumiseen, opiskeluun tai työhön tarvittavien asioiden ja taitojen harjoittelua sekä elämäntilanteen ja itsenäisyyden sekä osallisuuden kokemuksen vahvistamista. Kurssit ovat maksuttomia ja avoimia kaikille täysi-ikäisille, jotka haluavat vahvistaa arjen taitojaan mielekästä tekemistä tarjoavissa ryhmissä. Tutustu kursseihimme alta ja ilmoittaudu mukaan!*

- Keltainen pallo tarkoittaa, että voit tulla kurssille ilmoittautumatta etukäteen.

keskiviikko klo 9.30-10.15

**KAIKILLE AVOIN  
TUTUSTUMISAIKA** ●

Tule tutustumaan valmennus- ja kurssipalveluiden tiloihin ja ohjaajiin! **Paikka: Kilonkallio 7C, Espoo.**

**Ilmoittautuminen kursseille ja  
lisätiedot:**



Eeva Aro-Puustinen, valmentaja  
puh. 044 727 3426  
(soittoaika ma-to klo 9-16)  
eeva.aro-puustinen@edistia.fi

**edistia** 

## LIIKUNTAA JOKA MAKUUN

maanantai klo 11.00-11.45

**OHJATTU KUNTOSALI**

Ohjattua kiertoharjoittelua. Yhteisen alkulämmittelyn jälkeen tehdään lihaskuntoharjoitus kuntosalin laitteita ja oman kehon painoa hyödyntäen. Harjoitus sopii kaiken kuntoisille liikkujille. Mukaan tarvitetset sisäliikuntakengät, sisäliikuntavaatteet ja juomapullon. **Paikka: Kilonkallio 7C, Espoo.**

maanantai klo 12.00-12.45

**KUNTOSALI, OMA HARJOITTELU**

Kuntosalitreeniä oman mielen mukaan. Salilla on käytössä pakkalaitteet eri lihasryhmien harjoittamiseen, kuntopyörä, soutuaitte ja vapaita painoja. Harjoitteluun ja laitteiden käyttöön on mahdollista saada opastusta. Mukaan tarvitset sisäliikuntakengät, sisäliikuntavaatteet ja juomapullon. **Paikka: Kilonkallio 7C, Espoo.**

maanantai klo 14.00-15.00

**KÄVELYFUTIS**

Kävelyfutis on hauska, matalan kynnyksen joukkuepallolaji. Tässä pelissä juokseminen, pääpeli ja kovat kontaktit ovat kiellettyjä. Ryhmä on HUS:n, Edistian ja LePa:n yhteisesti järjestämä ja avoin kaikille. **Paikka: LePa-areena, Veräjävahdinraitti 2, Espoo.**

keskiviikko klo 11.00-12.00

**LIIKUNTAA TAPIOLASSA** ●

Sisäliikuntaa Tapiolan urheiluhallissa. Ryhmässä voidaan ryhmäläisten toiveiden mukaan esimerkiksi pelata sählyä tai sulkapalloa, heitellä koripalloa jne. Pukeudu sisäliikuntaan sopiviin vaatteisiin ja kenkiin. **Paikka: Tapiolan urheiluhalli, Urheilupuistontie 2, Espoo.**

torstai klo 16.00-17.00

**SÄHLYÄ MATINKYLÄSSÄ**

Avoin kaikille halukkaille osallistujille. Pukeudu sisäliikuntaan sopiviin vaatteisiin ja kenkiin. **Paikka: Matinkylän koulu, Aapelinkatu 2-4, Espoo.**

## KESKUSTELUA JA MUKAVAA YHDESSÄOLOA

maanantai klo 12.00-13.00 **HYVÄN MIELEN KESKUSTELURYHMÄ**  
Ryhmässä harjoitellaan itsetuntemusta, löydetään omia voimavaroja ja saadaan uutta intoa arkeen keskustelun, kokemusten vaihtamisen ja pienten tehtävien avulla. **Paikka: Kilonkallio 7C, Espoo.**

maanantai klo 14.00-16.00 **LEFFARYHMÄ**  
Katsotaan yhdessä elokuvia ja keskustellaan - popcornin kera! Leffaryhmä kokoontuu joka kuukauden 2. maanantaina.  
**Paikka: Kilonkallio 7C, Espoo.**

keskiviikko klo 13.00-15.30 **HENKILÖKOHTAISTA KESKUSTELU-AIKAA VARATTAVISSA**  
Onko sinulla asioita, jotka mietityttävät ja joista haluaisit keskustella rauhassa ja luottamuksella ammattilaisen kanssa? Voimme tavata tarpeesi mukaan kerran tai useammin. **Paikka: Kilonkallio 7C, Espoo.**

keskiviikko klo 13.00-15.30 **AVOIN OLOHUONE** ●  
torstai klo 13.00-15.30  
Rentoa yhdessäoloa ja mukavaa tekemistä keskiviikkoisin ja torstaisin.  
**Paikka: Kilonkallio 7C, Espoo.**

torstai klo 13.00-15.30 **PELIRYHMÄ**  
Lauta- ja korttipelejä rennossa seurassa. **Paikka: Kilonkallio 7C, Espoo.**

● Keltainen pallo tarkoittaa, että voit tulla kursseille ilmoittautumatta etukäteen.

## SUOMEN KIELTÄ OPPIMAAN

maanantai klo 10.30-12.00 **SUOMI TUTUKSI A (Ryhmä täynnä!)**  
tiistai klo 10.00-11.30 **SUOMI TUTUKSI B**  
Harjoitteleme yhdessä suomen kieltä. Tutustumme suomalaiseen kulttuuriin ja tapoihin. Saamme neuvoja asioiden hoitamiseen, esim. Kela ja TE-toimisto. **Paikka: Kilonkallio 7C, Espoo.**

## TIETOKONEEN KÄYTTÖ HALTUUN

tiistai klo 11.00-12.00 **DIGITAI DOT TUTUIKSI A**  
keskiviikko klo 12.00-13.00 **DIGITAI DOT TUTUIKSI B**  
Perehdymme tietokoneen, näppäimistön ja hiiren käyttöön, kirjoitamme sähköposteja ja harjoitteleme verkossa toimimista sekä tiedonhaku internetissä. Tutustumme myös MS Office -ohjelmiin, muokkaamme valokuvia ja liitämme niitä tiedostoihin.  
**Paikka: Kilonkallio 3B, Espoo.**

## KULTTUURIA JA LUOVAA TEKEMISTÄ

tiistai klo 13.00-14.30 **VÄRIEN VOIMAA**  
Rentoa jutustelua ja käsillä tekemistä: maalausta ja askartelua vuoden kierron ja juhlapyhien mukaan. **Paikka: Kilonkallio 7C, Espoo.**

perjantai klo 10.00-13.00 **ILOA KULTTUURISTA JA LUONNOSTA**  
Retkiä luonto- ja kulttuurikohteisiin. Ryhmäläinen ilmoittautuu jokaiselle retkelle erikseen. **Paikka: ryhmä tapaa viikottain vaihtuvassa kohteessa.**