

VALMENNUKSET JA KURSSIT 3.8.-17.12.2026

HYVÄN MIELEN KESKUSTELURYHMÄ

Kilonkallio 7c, Espoo

Ma klo 11:30-12:30

Ryhmässä keskustellaan ajankohtaisista aiheista, mielekkästä arjesta ja harjoitellaan itsetuntemusta ja voimavarojen löytämistä pienten tehtävien avulla. Tämä on sinulle, joka tykkää pohtia asioita yhdessä muiden kanssa.

KUNTOSALI NAISILLE OHJATTU HARJOITTELU

Kilonkallio 7 c, Espoo

Ma klo 13:00-13:45

Ohjattua kierto- ja harjoittelua. Yhteisen alkulämmittelyn jälkeen tehdään lihaskuntoharjoitus kuntosalin laitteita ja oman kehon painoa hyödyntäen. Harjoitus sopii kaiken kuntoisille liikkujille. Mukaan tarvitset sisäliikuntakengät, sisäliikuntavaatteet ja juomapullon.

KUNTOSALI MIEHILLE OHJATTU HARJOITTELU

Kilonkallio 7 c, Espoo

Ma klo 14:00-14:45

Ohjattua kierto- ja harjoittelua. Yhteisen alkulämmittelyn jälkeen tehdään lihaskuntoharjoitus kuntosalin laitteita ja oman kehon painoa hyödyntäen. Harjoitus sopii kaiken kuntoisille liikkujille. Mukaan tarvitset sisäliikuntakengät, sisäliikuntavaatteet ja juomapullon.

KÄVELYFUTIS

LePa-areena, Veräjävahdinraitti 2, Espoo

ma klo 14.00-15.00

Omatoimisesti paikan päälle

Valmennus- ja kurssipalvelut ovat aikuisille suunnattua, maksutonta toimintaa. Soita tai laita sähköpostia ja sovi tutustumisaika

TULE TUTUSTUMAAN VALMENNUS- JA KURSSIPALVELUIHIN!

ILMOITTAUDU MUKAAN RYHMIIN:

Pia Furu, Palvelupäällikkö

puh. 044 522 4571 / pia.furu@edistia.fi

DIGIALKEITA AAMULLA JA PÄIVÄLLÄ

Kilonkallio 3B, Espoo

ke klo 10.15-11.00 ja klo 12.15-13.00

Perehdymme tietokoneen peruskäyttöön, harjoitteleme sähköpostin kirjoittamista ja verkossa toimimista, sekä tiedonhakua internetissä. Tutustumme myös tekstinkäsittelyohjelmiin ja kuvien lisäämiseen tiedostoihin. Emme tee asioita, jotka vaativat kirjautumista omilla pankkitunnuksilla. Tarjolla on ensisijaisesti ryhmäopastusta. Aamu- ja iltapäivä-ryhmien sisällöt ovat samanlaiset.

VÄRIEN VOIMAA

Kilonkallio 7C, Espoo

to klo 12.30-14.00

Rentoa jutustelua ja käsillä tekemistä: maalausta ja askartelua vuoden kierron ja juhlapyhien mukaan.

AVOIN OLOHUONE

Kilonkallio 7C, Espoo

to klo 14.30-16.00

Rentoa yhdessäoloa ja mukavaa tekemistä. Avoimeen olohuoneeseen ei tarvitse ilmoittautua, tervetuloa mukaan!

ILOA KULTTUURISTA JA LUONNOSTA

Vaihtuva kohde

Kuukauden ensimmäinen ja kolmas perjantai klo 12.00-15.00

Retkiä luonto- ja kulttuurikohteisiin. Ryhmään ilmoittautuneet saavat tiedon kuukauden retkikohteesta tekstiviestillä. Vahvista osallistumisesi vastaamalla tekstiviestiin. Ryhmäläiset tapaavat retkikohteessa, jonne osallistujat tulevat paikan päälle itsenäisesti. Retket ovat osallistujalle pääsääntöisesti ilmaisia.