

# TOIMINTAKESKUS OODI

Kilonkallio 7C, 02610 Espoo

## TOIMINTAOHJELMA KESÄ 2019



Edistian Toimintakeskus Oodin  
toiminta on suunnattu kaikille yli 18-vuotiaille.

Toiminta on asiakaskeskeistä ja painottuu  
henkilökohtaiseen kasvuun sekä elämän mielekkyyteen.  
Toiminta on maksutonta.

## TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:  
[www.toimintakeskusoodi.fi](http://www.toimintakeskusoodi.fi)

Kurssiohjaaja Mari Virtanen  
p. 044 751 0674  
[mari.virtanen@edistia.fi](mailto:mari.virtanen@edistia.fi)

Kurssiohjaaja Aki Záborszky  
Kesäsijainen kesä-elokuu 2019  
p. 044 731 0979  
[aki.zaborszky@edistia.fi](mailto:aki.zaborszky@edistia.fi)

Kurssivastaava Riikka Laamanen  
p. 040 062 6533  
[riikka.laamanen@edistia.fi](mailto:riikka.laamanen@edistia.fi)

Kurssiohjaaja Tiina Myllymäki  
opintovapaalla kesä-elokuu 2019

Yksikön vastaava Iina Koskinen  
[iina.koskinen@edistia.fi](mailto:iina.koskinen@edistia.fi)

# EDISTIA TOIMINTAKESKUS OODIN TOIMINTAOHJELMA KESÄ 2019, 3.6.- 30.8.

**edistia**

## MAANANTAI

### TUUNATAAN

Kädentaitoryhmä  
klo 10-12  
(-13 itsenäisesti)  
jatkuva ryhmä

### KUNTOSALI

Miehille ja naisille  
klo 13-14  
jatkuva ryhmä

### MIELEKÄS

KESÄRYHMÄ  
klo 13-15  
jatkuva ryhmä

## TIISTAI

### KESÄKEITTIÖ

Ruuanlaittoa  
kesäisissä tunnelmissa  
klo 10-12  
4.6.- 16.7, 7 krt

### RUUSUILLA TANSSI

Keskustelua mielen  
hyvinvointiteemoista  
Klo 10-11.30  
30.7.-27.8, 5 krt

MUSIIKKI- JA  
BÄNDITOIMINTA  
klo 12.30-15.30  
4.-25.6, 4 krt

LEPPOISAA LIIKUNTAA  
Lajikokeiluryhmä  
klo 13.30-15  
Katso netistä ohjelma!

## KESKIVIIKKO

### KAIKILLE AVOIN TUTUSTUMISAIKA

klo 10-11  
Joka keskiviikko  
tervetuloa!

### LUONTOMIELI

Tietoisuustaitoja  
luonnossa  
Klo 10.30-11.30  
alk. 24.7-26.8, 6 krt

### KUNTOSALI

NAISILLE  
klo 12-13  
jatkuva ryhmä

KESÄPELIRYHMÄ  
klo 13-15  
jatkuva ryhmä

## TORSTAI

### TUNNEKUVIA

Kuvallisen  
ilmaisun ryhmä  
Klo 10-12  
(-13 itsenäisesti)  
jatkuva ryhmä

### VOIMAUTTAVA

VALOKUVAUS  
klo 10-12, 4 krt  
13.6, 20.6, 27.6 ja  
4.7.

### MIESTEN KESKEN

Keskusteluryhmä  
Klo 13-14.30  
Jatkuva ryhmä

### JALKAPALLO

Kenttä Keran  
aseman vieressä  
klo 13-14  
jatkuva ryhmä

## PERJANTAI

### ILOA KULTTUURISTA JA LUONNOSTA

Retkiä luonto- ja  
kulttuurikohteisiin  
klo 10-14  
jatkuva ryhmä

### KUNTOSALI

Miehille ja naisille  
klo 12-13  
jatkuva ryhmä

**OHJELMAAN VOI TULLA  
MUUTOKSIA KESÄN 2019  
AIKANA. UUSIMMAN  
OHJELMAN LÖYDÄT:**

[www.toimintakeskusoodi.fi](http://www.toimintakeskusoodi.fi)

**SEURAA MEITÄ  
FACEBOOKISSA**



[Edistia Toimintakeskus Oodi](https://www.facebook.com/edistia)