

## TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET

### Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

Ohjelmaan voi tulla muutoksia kesän 2020 aikana.

Tuoreimman ohjelman ja kuvaukset löydät:

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

Yksikön vastaava Iina Koskinen

p. 040 8306366

[iina.koskinen@edistia.fi](mailto:iina.koskinen@edistia.fi)

Kurssiohjaaja Mari Virtanen

p. 044 751 0674

[mari.virtanen@edistia.fi](mailto:mari.virtanen@edistia.fi)

Kurssiohjaaja Tiina Myllymäki

p. 044 731 0979

[tiina.myllymaki@edistia.fi](mailto:tiina.myllymaki@edistia.fi)

(opintovapaalla toukokuun)

Kurssiohjaaja Riikka Laamanen

p. 040 062 6533 (ma-ke)

[riikka.laamanen@edistia.fi](mailto:riikka.laamanen@edistia.fi)

## TOIMINTAOHJELMA KESÄ 2020



# EDISTIAN TOIMINTAKESKUS OODIN TOIMINTAOHJELMA KESÄ 2020, 4.5.-28.8.



## MAANANTAI

TUUNATAAN  
Kädentaitoryhmä  
klo 10-12  
(-13.00 itsenäisesti)  
jatkuva ryhmä

KUNTOSALI  
klo 13-14  
jatkuva ryhmä

MIELEN PORTAAT  
Kehon ja mielen  
harjoituksia  
klo 10-11  
4.5.-8.6., 6krt

YSTÄVÄKAHVILA  
Avoin juttutuokio  
klo 13.00-14.30  
jatkuva ryhmä

## TIISTAI

TUNNEKUVIA  
Kuvallisen ilmaisun ryhmä  
klo 10-12

LEPPOISAA LIIKUNTAA  
klo 10-11.30  
5.5.-23.6. ja 4.8.-25.8.

IHANAT ELÄIMET  
Keskusteluja ja eläinvierailuja  
klo 10-11.30  
5.5.-23.6., 8krt

SUVISULOINEN  
Lähiluontokurssi  
klo 13-15  
5.5.-23.6., 8krt

TUTUSTUMINEN  
TUNNELUKKOIHIN  
klo 14-15.30,  
5.5.-9.6., 6.krt

KESKUSTELUJA TUNTEISTA  
1. osa: klo 14-15.30, 16.-30.6.  
2. osa: 10-11.30, 4.8.-25.8.

JOOGAA JA MEDITAATIOTA  
klo 14-15  
7.7.-28.7., 4.krt

## KESKIVIIKKO

KAIKILLE AVOIN  
TUTUSTUMISAIKA  
klo 10, Tervetuloa!

KUNTOSALI  
klo 12-13  
jatkuva ryhmä

RENTO JA RAUHA  
Klo 13-14/15  
1 osa: 6.5.-27.5., 4krt  
2 osa: 1.7.-22.7., 4krt

PALAPALALTA  
Elämää ja kudontaa  
klo 13-15  
jatkuva ryhmä

MIELENTERVEYDEN KÄSI  
Kurssi mielenterveyttä  
suojaavista tekijöistä  
klo 13-14.30  
5.8.-9.9., 6krt

## TORSTAI

RAAKARUOKAKURSSI  
klo 10-12  
9.7.-30.7., 4krt

HUOMAA HYVÄÄ  
klo 12.30-14.00  
9.7.- 23.7., 3krt

JALKAPALLO  
Kenttä Keran  
aseman vieressä  
klo 13-14  
jatkuva ryhmä

LEFFARYHMÄ  
Elokuvia ja dokumentteja  
klo 13-15  
jatkuva ryhmä

VALOA JA ILOA ILTAAN  
Toiminnallinen iltaryhmä  
klo 16-18  
jatkuva ryhmä

## PERJANTAI

ILOA KULTTUURISTA  
JA LUONNOSTA  
Retkiä luonto- ja  
kulttuurikohteisiin  
alk. klo 10  
jatkuva ryhmä

TÄMÄ ON ELÄMÄÄ  
Keskusteluryhmä  
klo 12-13.30  
jatkuva ryhmä

KUNTOSALI  
klo 12-13  
jatkuva ryhmä

SEURAA MEITÄ FACEBOOKISSA   
Edistia Toimintakeskus Oodi