

TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

Ohjelmaan voi tulla muutoksia.

Tuoreimman ohjelman ja kuvaukset löydät:

www.toimintakeskusoodi.fi

Yksikön vastaava lina Koskinen

p. 040 8306366

iina.koskinen@edistia.fi

Kurssiohjaaja Mari Virtanen

p. 044 751 0674

mari.virtanen@edistia.fi

Kurssiohjaaja Tiina Myllymäki

p. 044 731 0979

tiina.myllymaki@edistia.fi

Kurssiohjaaja Riikka Laamanen

p. 040 062 6533 (ma-ke)

riikka.laamanen@edistia.fi

TOIMINTAOHJELMA KESÄ 2020



EDISTIAN TOIMINTAKESKUS OODIN TOIMINTAOHJELMA KESÄ 2020 alk. 1.6.



MAANANTAI

AAMUKÄVELY
Lähtö Oodista
Klo 10.30
Jatkuva ryhmä

VALOKUVAUSRYHMÄ
Etänä WhatsAppilla
Klo 12-14
Jatkuva ryhmä

KESKITY HETKEKSI
Rentoutusharjoituksia
Etänä Teamsilla
Klo 13-14
1.6.-22.6.

MIELEN LIIKKEET
Kehon ja mielen
harjoituksia
Etänä WhatsAppilla
klo 13-14.30
3.8.-31.8.

YHTEINEN
JUTTUTUOKIO
Oodissa
klo 13.30-15.00
jatkuva ryhmä

TIISTAI

TUNNEKUVIA
Kuvallisen ilmaisun ryhmä
Etänä WhatsAppilla aluksi
klo 10-12
jatkuva ryhmä

LEPPOISAA LIIKUNTAA
Ulkoliikuntaa ja pelejä
klo 10-11.30
jatkuva ryhmä

IHANAT ELÄIMET
Keskusteluja eläimistä ulkona
klo 10-11.30
1.6.-23.6., 4krt

SUVISULOINEN
Lähiluontoryhmä
klo 13-15
jatkuva ryhmä

KESKUSTELUJA TUNTEISTA
Etänä Teamsilla
1. osa: klo 14-15.30, 2.6.-23.6.
2. osa: 14-15.30, 4.8.-25.8.

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

KESKIVIIKKO

SISÄISEN LAPSEN
HOIVAKURSSI
Etäkurssi Teamsilla
klo 11.00-12.00
3.6.-24.6., 4krt

KOTIJUMPPAA JA
VENYTTELYÄ
Etänä WhatsAppilla
klo 11.30
jatkuva ryhmä

HYVINVOINNIN RESEPTIT
Tutustumista eri
hyvinvoinnin teemoihin
Oodissa
klo 13-14.30
1.7.-22.7., 4krt

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

TORSTAI

LUOVAN
KIRJOITTAMISEN RYHMÄ
Etänä WhatsAppilla
Klo 10-11.0
jatkuva ryhmä

HUOMAA HYVÄÄ
Itsessämme ja
ympäriämme
Oodissa
klo 12.30-14.00
9.7.- 23.7., 3krt

JALKAPALLO
Kenttä Keran
aseman vieressä
klo 13-14
jatkuva ryhmä

LEFFARYHMÄ
Elokuvia ja dokumentteja
etänä WhatsAppilla
klo 13-15
jatkuva ryhmä

TORSTAI TURINAT
Etänä Teamsilla
klo 15-16
jatkuva ryhmä

PERJANTAI

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

OTA YHTEYTTÄ MEIHIN

HENKILÖKOHTAISTA juttelu-aikaa
ohjaajan kanssa puhelimitse saa
joka päivä ☺

TUTUSTUMISAIKA
Vain ajanvarauksella. Soita ja
sovi tarkempi aika.

SEURAA MEITÄ FACEBOOKISSA 
[Edistia Toimintakeskus Oodi](#)

SEURAA MEIDÄN NETTISIVUJA
www.toimintakeskusoodi.fi