

TOIMINTAKESKUS OODI

Kilonkallio 7C, 02610 Espoo

TOIMINTAOHJELMA KEVÄT 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

Kurssiohjaaja Tiina Myllymäki
p. 044 731 0979
tiina.myllymaki@edistia.fi

Kurssiohjaaja Mari Virtanen
p. 044 751 0674
mari.virtanen@edistia.fi

Kurssivastaava Riikka Laamanen
p. 040 062 6533
riikka.laamanen@edistia.fi

Yksikön vastaava Iina Koskinen
iina.koskinen@edistia.fi

EDISTIAN TOIMINTAKESKUS OODIN TOIMINTAOHJELMA KEVÄT 2019, 7.1.- 31.5.

edistia

MAANANTAI

TUUNATAAN
Kädentaitoryhmä
klo 10-12
(-14 itsenäisesti)
jatkuva ryhmä

KUNTOSALI
klo 13-14
jatkuva ryhmä

YSTÄVÄKAHVILA
Avoin juttutuokio
klo 14-16
alk. 25.2.- 1.4., 6.krt

OMAISEN ABC-KURSSI
Alustuksia ja
keskustelua
klo 16-18, 4 krt
25.2, 11.3, 25.3, 8.4.

TIISTAI

HYVINVOINTI BUFFET
Elämänmakuisia
alustuksia
klo 10-11.30,
22.1. -26.3.
Katso netistä ohjelma!

**MUSIIKKI- JA
BÄNDITOIMINTA**
klo 12.30-15.30
jatkuva ryhmä

**STRATEGINEN
LAUTAPELIRYHMÄ**
klo 13-16, 3 krt
2.4, 16.4, 30.4.

YHDESSÄ JA YKSIN
Keinoja ahdistuksen
hallintaan
klo 13.30-15.30
alk. 2.4., 8krt

LEPPOISAA LIIKUNTAA
Lajikokeiluryhmä
klo 13.30-15.00
Katso netistä ohjelma!

KESKIVIIKKO

**KAIKILLE AVOIN
TUTUSTUMISAIKA**
klo 10-11
Joka keskiviikko,
Tervetuloa!

KUNTOSALI NAISILLE
klo 12-13
jatkuva ryhmä

KEVÄTTÄ RINNASSA
Lähiluontoryhmä
klo 13-15
alk. 27.3., 9 krt

MIELLEN TAIDOT
Hyvinvointikurssi
Klo 15-16
alk. 10.4., 6krt

TORSTAI

TUNNEKUVIA
Kuvallisen ilmaisun
ryhmä
klo 10-12
(-14 itsenäisesti)
jatkuva ryhmä

**VOIMAUTTAVA
VALOKUVAUS**
klo 10-12, 4 krt
11.4, 18.4, 2.5, 6.5.

**MIELEKÄS
PÄIVÄRYHMÄ**
klo 13.30-15.30
jatkuva ryhmä

SÄHLY
Matinkylässä
klo 17-18
10.1.- 2.5.
jatkuva ryhmä

PERJANTAI

**ILOA KULTTUURISTA JA
LUONNOSTA**
Retkiä luonto- ja
kulttuurikohteisiin
klo 10-14
jatkuva ryhmä

KUNTOSALI
klo 12-13
jatkuva ryhmä

**OHJELMAAN VOI TULLA
MUUTOKSIA KEVÄÄN 2019
AIKANA. TUOREIMMAN
OHJELMAN LÖYDÄT**
www.toimintakeskusoodi.fi

SEURAA MEITÄ FACEBOOKISSA 
[Edistia Toimintakeskus Oodi](https://www.facebook.com/EdistiaToimintakeskusOodi)