

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

edistia^o

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.

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

Avoim juttutuokio
klo 14-16
alk. 25.2.- 27.5.

TIISTAI

LEFFA- JA MUSIIKKIHETKI

Avoim kaikille
klo 10-11.30
16.4.-28.5.

MUSIIKKI- JA BÄNDITOIMINTA

klo 12.30-15.30
jatkuva ryhmä

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

LÄSNÄ OMASSA

KEHOSSA –
kehotietoisuuskurssi
Klo 13-14, 5 krt
3.4.-8.5.

KEVÄTTÄ RINNASSA

Lähiluontoryhmä
klo 13-15
alk. 17.4.-29.5.

MIELEN 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, 9.5.

MIELEKÄS PÄIVÄRYHMÄ

klo 13.30-15.30
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](#)