

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

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

LÄSNÄ OMASSA KEHOSSA – kehotietoisuuskurssi

Klo 13-14, 5 krt
3.4.-8.5.

KEVÄTTÄ RINNASSA

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

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

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)