

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

Kurssiohjaaja Tiina Myllymäki  
p. 044 731 0979  
[tiina.myllymaki@edistia.fi](mailto:tiina.myllymaki@edistia.fi)

Kurssiohjaaja Mari Virtanen  
p. 044 751 0674  
[mari.virtanen@edistia.fi](mailto:mari.virtanen@edistia.fi)

Kurssivastaava Riikka Laamanen  
p. 040 062 6533  
[riikka.laamanen@edistia.fi](mailto:riikka.laamanen@edistia.fi)

Yksikön vastaava Iina Koskinen  
[iina.koskinen@edistia.fi](mailto:iina.koskinen@edistia.fi)

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



## MAANANTAI

### TUUNATAAN

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

### KUNTOSALI

klo 13-14  
jatkuva ryhmä

### LEMPEÄ MIELI

Itsemyötätuntokurssi  
klo 13.30-15.00  
alk. 14.1., 6 krt

### YSTÄVÄKAHVILA

Avoin juttutuokio  
klo 14-16  
alk. 25.2., 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  
alk. 22.1., 10 krt  
Avoin kaikille!

### MUSIIKKI- JA BÄNDITOIMINTA

klo 12.30-15.30  
jatkuva ryhmä

### AJATUKSEN VIRTAA

Luovaa kirjoittamista  
klo 13.30-15.00  
alk. 29.1., 8krt

### LEPPOISAA LIIKUNTAA

Lajikokeiluryhmä  
klo 13.30-15.00  
Tule kokeilemaan!

### PELITPOIS

Vertaisryhmä rahapelaajille  
klo 16-17.30  
alk. ti 2.4., 8krt

## KESKIVIIKKO

### KAIKILLE AVOIN TUTUSTUMISAIKA

klo 10-11  
Tervetuloa!

### VALONPISAROITA

Apua masennukseen  
klo 13.00-14.45  
alk. 16.1., 8 krt

### KUNTOSALI NAISILLE

klo 12-13  
jatkuva ryhmä

### KEHO JA MIELI LEPÄÄ

Rentoutuskurssi  
klo 15-16  
alk. 16.1., 10 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  
21.2, 28.2, 7.3., 21.3.

### 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](http://www.toimintakeskusoodi.fi)**