

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.



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.
Katso netistä ohjelma!

MUSIIKKI- JA BÄNDITOIMINTA

klo 12.30-15.30
jatkuva ryhmä

AJATUKSEN VIRTAA

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

YHDESSÄ JA YKSIN

keinoja ahdistuksen
hallintaan
klo 13.30-15.30
alk. 2.4., 8krt

LEPPOISAA LIIKUNTAA

Lajikokeiluryhmä
klo 13.30-15.00
Tule kokeilemaan!

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**