

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:

<https://edistia.fi/oodin-kurssi-ja-ryhmatoiminta/>

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.



MAANANTAI

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

KUNTOSALI
Kilonkallio 7
klo 13-14
jatkuva ryhmä

LEMPEÄ MIELI
Itsemyötätuntokurssi
klo 13.30-15.00
alk. 14.1., 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
keskusteluja
klo 10-11.30
alk. 22.1., 10 krt

AJATUKSEN VIRTAA
Luovaa kirjoittamista
klo 10-11.30
alk. 15.1., 8 krt

**TUTUSTUMINEN
ITSEPUOLUSTUKSEEN**
klo 12-13
alk. 8.1., 5 krt

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

LEPPOISAA LIIKUNTAA
Lajikokeiluryhmä
klo 13.30-15.00
jatkuva ryhmä

KESKIVIIKKO

**AAMUKAHVIT JA
KAIKILLE AVOIN
TUTUSTUMISAIKA**
klo 10-11
Tervetuloa!

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

KEHO JA MIELI LEPÄÄ
Rentoutuskurssi
klo 15-16
alk. 16.1., 10 krt

TORSTAI

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

**VOIMAUTTAVA
VALOKUVAUS**
klo 10-12, 4 krt
14.2, 21.2, 28.2, 7.3.

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

SÄHLY
Matinkylässä
klo 17-18
10.1.- 2.5.

PERJANTAI

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

KUNTOSALI
Kilonkallio 7
klo 12-13
jatkuva ryhmä

**OHJELMAAN VOI TULLA
MUUTOKSIA KEVÄÄN 2019
AIKANA. TUOREIMMAN
OHJELMAN LÖYDÄT**
<https://edistia.fi/oodin-kurssi-ja-ryhmatoiminta/>