

## 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)

edistia<sup>®</sup>

## 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.- 29.4.

## TIISTAI

### LEFFA- JA MUSIIKKIHETKI

Avoin kaikille  
klo 10-11.30  
16.4.-28.5.

### MUSIIKKI- JA BÄNDITOIMINTA

klo 12.30-15.30  
jatkuva ryhmä

### STRATEGINEN LAUTAPELIRYHMÄ

klo 13-16, 3 krt  
7.5, 14.5 ja 28.5

### 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

### 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)

**SEURAA MEITÄ FACEBOOKISSA**



[Edistia Toimintakeskus Oodi](https://www.facebook.com/EdistiaToimintakeskusOodi)