

## TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET

### Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

Ohjelmaan voi tulla muutoksia.

Tuoreimman ohjelman ja kuvaukset löydät:

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

Yksikön vastaava Iina Koskinen

p. 044 0203216

[iina.koskinen@edistia.fi](mailto:iina.koskinen@edistia.fi)

Kurssiohjaaja Tiina Myllymäki

p. 044 731 0979 (ei keskiviikkoisin)

[tiina.myllymaki@edistia.fi](mailto:tiina.myllymaki@edistia.fi)

Kurssiohjaaja Riikka Laamanen

p. 040 062 6533 (maanantaisin-keskiviikkoisin)

[riikka.laamanen@edistia.fi](mailto:riikka.laamanen@edistia.fi)

Kurssiohjaaja Mari Virtanen

3.5. alkaen

## TOIMINTAKESKUS OODI

Kilonkallio 7C, 02610 Espoo

### TOIMINTAOHJELMA 2021



Edistian Toimintakeskus Oodin  
toiminta painottuu mielen hyvinvointiin  
sekä elämän mielekkyyteen.

# EDISTIAN TOIMINTAKESKUS OODIN TOIMINTAOHJELMA 2021, 4.1.-31.3.



## MAANANTAI

TUUNATAAN  
Kädentaitoryhmä  
klo 10-11  
Etänä toistaiseksi  
jatkuva ryhmä

VALOKUVAUSRYHMÄ  
Etänä WhatsAppilla  
klo 12-14  
jatkuva ryhmä

TUNNELUKKOJEN  
JATKOKURSSI  
Etänä Teamsilla  
klo 12.30-14  
11.1.- 15.2., 6krt

YHTEINEN  
JUTTUTUOKIO  
klo 13-14  
Etänä toistaiseksi  
jatkuva ryhmä

## TIISTAI

TUNNEKUVIA  
Kuvallisen ilmaisun ryhmä  
klo 10-12  
Etänä toistaiseksi  
jatkuva ryhmä

VAKAA JA TURVALLINEN  
Vakauttavia harjoituksia  
Etänä Teamsilla  
klo 10.30-11.30  
12.1.-9.3., 8krt (ei 23.3.)

KÄVELLEN KEVÄÄSEEN  
Lähtö Oodista  
klo 13.30, aloitus myöhemmin  
jatkuva ryhmä

VALLOITTAVA LUONTO JA  
ELÄIMET  
Etänä Teamsilla  
Klo 14-15  
19.1. -9.2., 4 krt

UOVAHTANUT  
Kurssi uupumuksesta toipumiseen  
Etänä Teamsilla  
klo 14-15.30  
26.1.- 16.3., 7krt (ei 23.3.)

## KESKIVIIKKO

TUTUSTUMISAIKA  
Ilmoittaudu soittamalla  
tai viestillä

KESKUSTELUJA IHMISARVOSTA  
Etänä Teamsilla  
klo 10.30.-11.45  
20.1. – 3.3., 6.krt (ei 24.3.)

KEHON JA MIELEN TASAPAINO  
Rentoutusharjoituksia  
WhatsAppilla  
klo 13-14  
jatkuva ryhmä

## TORSTAI

LUOVAN KIRJOITTAMISEN  
RYHMÄ  
Etänä WhatsAppilla klo 10  
jatkuva ryhmä

LUOVUUS VALLOILLEEN  
Ohjattua askartelua  
Oodissa  
klo 12.30-14.30, aloitus ilm.  
myöhemmin  
jatkuva ryhmä

MAUKKAITA MAKUJA  
Keskusteluryhmä  
Etänä WhatsAppilla klo 12  
Jatkuva ryhmä

AJANKOHTAISIA KESKUSTELUJA  
Uutis- ja mediaryhmä  
Etänä Teamsilla  
klo 14-15  
jatkuva

PELI-ILTA  
Lautapelejä, ulkopelejä ja  
tietovisoja Oodissa  
klo 16-18, aloitus ilm.  
myöhemmin  
jatkuva ryhmä

## PERJANTAI

LEVYRAATI  
Etänä Teamsilla  
klo 10-11  
jatkuva ryhmä

PERJANTAIPULINAT  
Ryhmäpuhelu klo 11-12  
jatkuva ryhmä

ILOA KULTTUURISTA  
JA LUONNOSTA  
Retkiä luonto- ja  
kulttuurikohteisiin  
alk. klo 10  
aloesitys ilm. myöhemmin  
jatkuva ryhmä

### OTA YHTEYTTÄ MEIHIN

HENKILÖKOHTAISTA juttelu-aikaa  
ohjaajan kanssa puhelimitse saa  
joka päivä 😊

SEURAA MEITÄ FACEBOOKISSA  
[Edistia Toimintakeskus Oodi](#)