TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
www.toimintakeskusoodi.fi

Yksikön vastaava Iina Koskinen
p. 040 8306366
iina.koskinen@edistia.fi

Kurssiohjaaja Mari Virtanen
p. 044 751 0674
mari.virtanen@edistia.fi

Kurssiohjaaja Tiina Myllymäki
p. 044 731 0979
tiina.myllymaki@edistia.fi

Kurssiohjaaja Riikka Laamanen
p. 040 062 6533
riikka.laamanen@edistia.fi

edistia
Kotiolot · Työelämä · Yhteinen hyvä

ESPOO

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

edistia

TOIMINTAKESKUS OODI

Kilonkallio 7C, 02610 Espoo

TOIMINTAOHJELMA SYKSY 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 SYKSY 2019, 2.9.- 31.12.

edistia

MAANANTAI

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

KUNTOSALI
klo 13-14
jatkuva ryhmä

HENGÄHDYSHETKI
Rentoutuskurssi
klo 14-15
alk. 16.9. 8krt

YSTÄVÄKAHVILA
Avoin juttutuokio
klo 14-15.30
Jatkuva ryhmä

TIISTAI

HYVINVOINTIBUFFET
Alustuksia ja keskustelua
Klo 10-11.30
10.9., 24.9., 1.10., 8.10., 22.10., 29.10., 5.11., 19.11.

AJATUKSEN VIRTAA
Kirjoitusryhmä
klo 13.30-15.00
jatkuva ryhmä

LEMPEÄ MIELI
Itsemyötätuntokurssi
klo 13.30-15.00
alk. 3.9. 6krt

YMMÄRRÄ HERKKYYTTÄSI
Kurssi erityisherkkyydestä
klo 13.30-15.00
alk. 29.10. 6 krt

LEPPOISAA LIIKUNTAA
Lajikokeiluryhmä
klo 13.30-15.00
Katso netistä ohjelma!

KESKIVIIKKO

KAIKILLE AVOIN TUTUSTUMISAIKA
klo 10-11
Tervetuloa!

MIELEN PORTAAT
Fyysisiä ja psyykkisiä harjoituksia
klo 10.30-11.30
4.9.-25.9. 4.krt

HUOMAA HYVÄ
Tutki vahvuuksiasi
klo 10-11.30
2.10.-6.11. 6krt

SEESTEÄT LIIKKEET
klo 13.30-14.30
alk. 13.11. 6krs

KUNTOSALI NAISILLE
klo 12-13
jatkuva ryhmä

VALONPISAROITA
Apua masennukseen
klo 13.00-14.30
4.9.-30.10. 8 krt

TORSTAI

TUNNEKUVIA
Kuvallisen ilmaisun ryhmä
klo 10-12

LEFFARYHMÄ
Elokuvia ja dokumentteja
klo 13.00-15.00
jatkuva ryhmä

TOIVONKUVIA
Kuvallisen ilmaisun ryhmä
klo 13-15

OMAISEN ABC-KURSSI
alustuksia ja keskustelua
klo 16-18, 4 krt
10.10., 24.10., 7.11., 21.11.

SÄHLY
Matinkylässä
klo 17-18
jatkuva ryhmä

PERJANTAI

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

TÄMÄ ON ELÄMÄÄ
Keskusteluryhmä
klo 12-13.30
jatkuva ryhmä

KUNTOSALI
klo 12-13
jatkuva ryhmä

OHJELMAAN VOI TULLA MUUTOKSIA KEVÄÄN 2019 AIKANA. TUOREIMMAN OHJELMAN LÖYDÄT
www.toimintakeskusoodi.fi

SEURAA MEITÄ FACEBOOKISSA
Edistia Toimintakeskus Oodi