

TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

Ohjelmaan voi tulla muutoksia.

Tuoreimman ohjelman ja kuvaukset löydät:

www.toimintakeskusoodi.fi

Yksikön vastaava lina 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 (ei keskiviikkoisin)

tiina.myllymaki@edistia.fi

Kurssiohjaaja Riikka Laamanen

p. 040 062 6533 (maanantaisin-keskiviikkoisin)

riikka.laamanen@edistia.fi

TOIMINTAOHJELMA SYKSY 2020



EDISTIAN TOIMINTAKESKUS OODIN SYKSYN TOIMINTAOHJELMA 2020 alk. 1.9.



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
TUUNATAAN Kädentaitoryhmä Oodissa klo 10-12 jatkuva ryhmä	TUNNEKUVIA Kuvallisen ilmaisun ryhmä Oodissa klo 10-12 jatkuva ryhmä	TUTUSTUMISAIKA Ilmoittaudu soittamalla tai viestillä klo 10	SOVELLETTU RENTOUTUS Itsehallintamenetelmäkursssi Oodissa klo 10-11, 17.9.-22.10., 6.krt	ILOA KULTTUURISTA JA LUONNOSTA Retkiä luonto- ja kulttuurikohteisiin alk. klo 10 jatkuva ryhmä
VALOKUVAUSRYHMÄ Etänä WhatsAppilla klo 12-14 Jatkuva ryhmä	LEPPOISAA LIIKUNTAA Monipuolista liikuntaa ja pelejä klo 10-11.30, jatkuva ryhmä	MIELEN TAIDOT Etänä Teamsilla klo 10-11.15 9.9.-14.10., 6.krt	LEFFARYHMÄ Elokuvia ja dokumentteja etänä WhatsAppilla klo 13-15	TÄMÄ ON ELÄMÄÄ Keskusteluryhmä klo 11.30-13.00 Oodissa (Teamsilla) alk. 9.10, jatkuva ryhmä
KESKITY HETKEKSI Rentoutusharjoituksia Etänä Teamsilla klo 13-14 4.8.-28.9., 9krt	KESKUSTELUJA IHMISSUHTEISTA Etänä Teamsilla klo 10-11.15 1.9.- 20.10., 8.krt	KOTIJUMPPAA JA VENYTTELYÄ Etänä WhatsAppilla klo 11.30 jatkuva ryhmä	ENEMMÄN IRTI TAITEESTA Retkiä taidenäyttelyihin klo 14-16 17.9.-8.10., 4krt	
TUTUSTUMINEN TUNNELUKKOHIN Etänä Teamsilla klo 12.30-13.45 5.10.- 9.11., 6krt	HYVINVOINTIA HYVÄKSYMÄLLÄ JA OMISTAUTUMALLA Lähikurssi Oodissa klo 14-15.30 8.9.-13.10., 6krt	YSTÄVÄNÄ YKSINÄISYYS Keinoja yksinäisyyden selättämiseksi Oodissa klo 13-14.30 23.9. -21.10. 4krt	ELÄMÄNTAIDOISTA ELINVOIMAA Hyvinvointikurssi Oodissa (Teamsilla) klo 14-15, 8.10 -26.11., 8 krt	OTA YHTEYTTÄ MEIHIN HENKILÖKOHTAISTA juttelu-aikaa ohjaajan kanssa puhelimitse saa joka päivä 😊
YHTEINEN JUTTUTUOKIO Oodissa klo 13-14.30 jatkuva ryhmä	MIELEN PORTAAT Kauniaisten kuntoportailla klo 14-15 8.9.-13.10., 6krt.	RENTOUTTA JA RAUHAA Kehon ja mielen tasapaino Oodissa (Teamsilla) klo 13-14 14.10 -2.12., 8 krt	PELI-ILTA Lautapelejä, ulkopelejä ja tietovisoja Oodissa klo 16-18 jatkuva ryhmä	SEURAA MEITÄ FACEBOOKISSA  <u>Edistia Toimintakeskus Oodi</u>
			SÄHLY Matlidenin koulu klo 17-18	SEURAA MEIDÄN NETTISIVUJA www.toimintakeskusoodi.fi