

TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
www.toimintakeskusoodi.fi

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



Edistia

TOIMINTAKESKUS OODI

Kilonkartanontie 3B, 02610 Espoo

TOIMINTAOHJELMA SYKSY 2018



Edistian Toimintakeskus Oodin
toiminta on suunnattu kaikille yli 18-vuotiaille.

Toiminta on asiakaskeistä ja painottuu henkilökohtaiseen
kasvuun sekä elämän mielekkyyteen.
Toiminta on maksutonta.

TOIMINTAKESKUS OODIN TOIMINTAOHJELMA SYKSY 2018, 3.9.-21.12.

MAANANTAI

KUNTOSALI
Kilonkallio 7
klo 13-14
jatkuva ryhmä

TUNNEKUVIA
Kuvallisen ilmaisun ryhmä
klo 13.30-15.30
jatkuva ryhmä

MIELIMUSIIKKIA
Musiikkiteemaista
toimintaa
klo 13.30-15.00
jatkuva ryhmä

ONNENTAIDOT
Vinkkejä elämään
klo 16-17
jatkuva ryhmä

TIISTAI

ITSENSÄ HYVÄKSYMINEN
Itsetuntemuskurssi
klo 10-12,
8 krt, alk. 6.11.

MIELEKÄS PÄIVÄRYHMÄ
Mukavaa tekemistä
klo 10.00-12.00
jatkuva ryhmä

MUSIIKKI- JA BÄNDITOIMINTA
Yksilöllisesti ja ryhmässä
klo 12.30-15.30
jatkuva ryhmä

LEPPOISAA LIIKUNTA
Lajikokeiluryhmä
klo 13.30-15.00
jatkuva ryhmä

KESKIVIIKKO

**VOIMAUTTAVA
VALOKUVAUS**
klo 10-12, 4 krt
Kurssi 2: 7.11, 21.11,
5.12. ja 19.12.

**MIESTEN HYVIN-
VOINTIRYHMÄ**
klo 10-11.30,
4 krt, 14.11.- 5.12.

VALONPISAROITA
Apua masennukseen
klo 13.30-15.00
10 krt, alk. 5.9.

RENNOMPI OLO
Rentoutusryhmä
klo 15-16
jatkuva ryhmä

TORSTAI

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

MIELEKÄS PÄIVÄRYHMÄ
Mukavaa tekemistä
klo 13.30-15.30
jatkuva ryhmä

KOHTI ARVOISTASI
Elämäntaitokurssi
klo 13.30-15.30
8 krt, alk. 4.10.

SÄHLY
Matinkylässä
klo 17-18
29.11. asti

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 SYKSYN 2018
AIKANA. KATSOTHAN
TUOREIMMAN OHJELMAN
WWW.TOIMINTAKESKUSOODI.FI**

**TERVETULOJA TUTUSTUMAAN
TOIMINTAAMME!
YLEINEN TUTUSTUMISAIKA
KESKIVIIKKOISIN KLO 10**