

Valmennus- ja kurssipalveluiden kuukausitiedote 10/2023

Ryhmien teemoja lokakuussa

Avoin olohuone, torstai

- 5.10. Eläinten viikko: katsomme eläinvideoita ja pelaamme eläinkorttipeliä
- 12.10. Pizzapäivä
- 19.10. Lokakuun leffa: Postia pappi Jaakobille (2019, kesto 1h 12 min, ohjaaja: Klaus Härö)
- 26.10. Unelmakartta itsetutkiskeluun ja arjen suunnitteluun

Digitaidot tutuiksi: tiedonhaun taitoja ja tekstin muokkausta

- ke 4.10. ja to 5.10. Tekstin kirjoittaminen ja muotoilu sekä pikanäppäimet
- ke 11.10. ja to 12.10. Karttoja ja reittien hakua eri tilanteisiin
- ke 18.10. ja to 19.10. Maksuttomat elokuvat, äänikirjat ja podcastit netissä
- ke 25.10. ja to 26.10. Helmet-kirjastojen palvelut netissä ja puhelimen taskukirjasto

Värien voimaa: yhdessä ja erikseen

- 2.10. Syksyisiä koristeita puiden sadosta (tammenterhot, lehdet yms.)
- 9.10. Tutustumme sommittelun rytmeihin piirtämällä
- 16.10. Decoupage-tekniikka
- 23.10. Vintage floraali-miniatyyrimaalaus
- 30.10. Aarrekartta

Rentoutusryhmä

- 3.10. Venyttely ja musiikkimaalaus
- 10.10. Mielikuvaharjoittelu
- 17.10. Venyttely ja rauhoittavat jooga-asennot
- 24.10. Äänimaisemaa taustalla ja itse tehden
- 31.10. Tietoisuusharjoittelu