

# Valmennus- ja kurssipalveluiden kuukausitiedote 5/2024

## Huomioi nämä toukokuussa

Vappupäivänä 1.5. ei ryhmiä. Helatorstaina 9.5. ei ryhmiä.  
Pe 24.5. ei Iloa kulttuurista ja luonnosta -ryhmää.

Kesän kurssikalenteri astuu voimaan ma 3.6. Kalenteri julkaistaan toukokuun aikana Edistian verkkosivuilla ja somekanavissa.

## Ryhmiä teemoja toukokuussa

### Avoin olohuone

- 2.5. Kuukauden elokuva: Finding Neverland - tarinan lähteillä (2004)
- 16.5. Maalataan lintuja
- 23.5. Tehdään pizzaa
- 30.5. Kesäisten musiikkien levyraati

### Värien voimaa: maisemia, maalausta ja valokuvakävelyjä

- 6.5. Tehdään kankaista maisemataulu ja kukkia
- 13.5. Yhteinen maalaus / valokuvauskävely
- 20.5. Päällikeompelua: koristele oma kangasmerkki
- 27.5. Valokuvauskävely / yhteinen maalaus

### Rentoutusryhmä

- 7.5. Venyttely: selkä
- 14.5. Tietoisuusharjoittelu
- 21.5. Venyttely ja rauhoittavat jooga-asennot
- 28.5. Mindfulness-harjoittelu

### Digitaidot tutuiksi

- 2.5. Tekstin kirjoittaminen ja muotoilu
- 8.5. Pikanäppäinten kertausta
- 15.5. ja 16.5. Windowsin käyttöympäristö ja resurssienhallinta
- 22.5. ja 23.5. Karttoja ja reittien hakua eri tilanteisiin
- 29.5. ja 30.5. Kevätkauden lopetus: Katsomme digitaalheisia maksuttomia videoita ja tietoiskuja