

VALMENNUKSET JA KURSSIT 4.4.-14.8.2022

MAANANTAI

klo 10.30-12.00
SUOMI TUTUKSI

klo 13.00-14.00
JUTTUTUOKIO

TIISTAI

klo 9.00-12.00
**HENKILÖKOHTAISTA
KESKUSTELUTUKEA**
Tauolla 30.5.-14.8.

klo 12.00-13.00
DIGITAI DOT TUTUIKSI
Tauolla 30.5.-14.8.

klo 13.00-14.30
LUOVUUS VALLOILLEN

KESKIVIikko

klo 10.00-11.00
**KAIKILLE AVOIN
TUTUSTUMISAIKA**

klo 11.00-12.00
LIIKUNTATUOKIO (29.5. asti)
Tapiolan halli

klo 11.00-12.00
RENTOA LIIKUNTA A
(30.5. alkaen)

klo 12.00-13.00
**DIGITAI DOT TUTUIKSI
NUORILLE**
Tauolla 30.5.-14.8.

klo 14.00-16.00
AVOIN OLOHUONE
Raitin Pysäkki,
Konstaapelinkatu 1, Espoo
Tauolla 30.5.-14.8.

TORSTAI

klo 13.00-15.00
NUORTEN KAHVILA
Raitin Pysäkki,
Konstaapelinkatu 1, Espoo

klo 16.00-17.00
SÄHLY
Matinlahden koulu,
Aapelinkatu 2-4, Espoo
Tauolla 30.5.-14.8.

PERJANTAI

klo 10.00-13.00
**ILOA KULTTUURISTA JA
LUONNOSTA**

klo 10.00-11.00
DIGITAI DOT TUTUIKSI
Tauolla 30.5.-14.8.

klo 11.00-12.00
**RENNOIN MIELIN
VIKONLOPPUUN**
Tauolla 30.5.-14.8.

**Kaikki valmennukset ja kurssit osoitteessa
Kilonkallio 7C, ellei toisin mainita.**

edistia

Edistian valmennus- ja kurssitoiminta on arkeen, asumiseen, opiskeluun tai työhön tarvittavien asioiden ja taitojen harjoittelua sekä elämänhallinnan ja itsenäisyyden sekä osallisuuden kokemuksen vahvistamista. Se on oman paikan löytymistä, hyväksytyksi tulemistä, tuen saamista ja suomalaisessa yhteiskunnassa tarvittavien valmiuksien kehittämistä.

AVOIN OLOHUONE

Valmentaja: Heidi Heinonen

Tule juomaan kuppi kahvia tai teetä ja jutustelemaan rennossa ilmapiirissä. Voit myös sopia treffit tutuksi tulleen asiakkaamme kanssa. Mahdollisuus myös pelata lautapelejä. Max. 10 osallistujaa / kerta.

DIGITAI DOT TUTUIKSI

Valmentaja: Juha Kortet

Perehdymme tietokoneen, näppäimistön ja hiiren käyttöön, kirjoitamme sähköposteja ja harjoitteleme verkossa toimimista sekä tiedonhakua internetissä. Tutustumme myös MS Office -ohjelmiin, muokkaamme valokuvia ja liitämme niitä tiedostoihin. Max 4 osallistujaa / kerta.

HENKILÖKOHTAISTA KESKUSTELUTUKEA

Valmentaja: Kaisu Lähteenmäki

Onko sinulla asioita, jotka mietityttävät ja joista haluaisit keskustella rauhassa ja luottamuksella ammattilaisen kanssa? Voimme tavata tarpeesi mukaan kerran tai useammin.

ILOA KULTTUURISTA JA LUONNOSTA

Valmentaja: Eeva Aro-Puustinen

Retkiä luonto- ja kulttuurikohteisiin. Max. 10 osallistujaa / kerta.

JUTTUTUOKIO

Valmentaja: Kaisu Lähteenmäki

Ryhmässä käydään keskustelua mielen päällä olevista asioista, pienemmistä tai suuremmista, ryhmäläisten toiveiden mukaisesti. Voit tulla mukaan porukkaan omana itsenäsi, olitpa sitten hiljaisempi tai puheliaampi. Lämpimästi tervetuloa! Max. 6 osallistujaa / kerta.

LIIKUNTATUOKIO

Valmentajat: Eeva Aro-Puustinen ja Nina Reinikainen

Avoim kaikkille halukkaille osallistujille.

LUOVUUS VALLOILLEEN

Valmentaja: Heidi Heinonen

Rentoa jutustelua ja käsillä tekemistä: maalausta ja askartelua vuoden kierron ja juhlapyhien mukaan. Max. 6 osallistujaa / kerta.

NUORTEN KAHVILA

Valmentaja: Heidi Heinonen

Nuorille suunnattu kahvila rentoon yhdessäoloon. Pistäydä juomaan kuppi kahvia tai teetä, jutustelemaan ja pelailemaan kortti- ja lautapelejä. Max. 10 osallistujaa / kerta.

RENNOIN MIELIN VIIKONLOPPUUN

Valmentaja: Kaisu Lähteenmäki

Jaetaan kuluneen viikon kuulumiset ja virittäydytään viikonloppuun rentoutus- ja hengitysharjoitusten kautta. Max. 6 osallistujaa / kerta.

RENTOA LIIKUNTAA

Valmentaja: Heidi Heinonen

Kevyttä ja rentoa ulkoilua ja pelailua yhdessä toiveiden mukaan. Ota mukaan ulkoiluun sopivat liikunnalliset vaatteet sekä vesipullo. Max. 10 osallistujaa / kerta.

SUOMI TUTUKSI

Valmentaja: Eeva Aro-Puustinen

Harjoitteleme yhdessä suomen kieltä. Tutustumme suomalaiseen kulttuuriin ja tapoihin. Saamme neuvoja asioiden hoitamiseen esim. Kela ja TE-toimisto. Max. 6 osallistujaa / kerta.

SÄHLY

Valmentaja: Nina Reinikainen / vertaisryhmä
Avoim kaikkille halukkaille.