

Kaikki kurssit osoitteessa Kilonkallio 7C, ellei toisin ilmoiteta.

● = ei ennakoilmoittautumista, tervetuloa mukaan!

VALMENNUKSET JA KURSSIT 7.1.-28.5.2025

MAANANTAI

klo 11.00-12.00
**HYVÄN MIELEN
KESKUSTELURYHMÄ**

klo 12.15-13.00
KUNTOSALI, MIEHET

klo 14.00-15.00
KÄVELYFUTIS
LePa-areena,
Veräjävahdinraitti 2,
Espoo

TIISTAI

klo 10.00-10.45
**HYVINVOINTIA
MIELELLE JA KEHOLLE**

*Etäryhmä,
Microsoft Teams*

klo 11.00-11.45
KUNTOSALI, NAISET

klo 12.15-13.15
RENTOUTUSRYHMÄ

klo 13.30-15.30
VÄRIEN VOIMAA

KESKIVIIKKO

● klo 9.30-10.15
**KAIKILLE AVOIN
TUTUSTUMISAIKA**

klo 12.00-16.00
**ILOA KULTTUURISTA
JA LUONNOSTA
-RETKIRYHMÄ**

Viikottain vaihtuva kohde

klo 13.00-13.45
DIGITAI DOT TUTUIKSI
Kilonkallio 3B, Espoo

TORSTAI

klo 11.00-12.00
KUNTOSALI

● klo 13.00-15.00
AVOIN OLOHUONE

klo 16.00-17.00
SÄHLYÄ MATINKYLÄSSÄ
*Matinlahden koulu
Aapelinkatu 2-4, Espoo*



Kysy lisää ja ilmoittaudu mukaan!

Paula Simi, koordinaattori / valmentaja
puh. 0400 240 901 (soittoaika ma-to klo 9-16)
paula.simi@edistia.fi

edistia

VALMENNUKSET JA KURSSIT 7.1.-28.5.2025

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 ●

Rentoa yhdessäoloa ja mukavaa tekemistä. Katso olohuoneen tema Edistian verkkosivuilta: edistia.fi/valmennuksetjakurssit/

DIGITAIKSET TUTUUKSI

Kilonkallio 3B, Espoo

Perehdymme tietokoneen peruskäyttöön, harjoitteleminen sähköpostin kirjoittamista ja verkossa toimimista, sekä tiedonhakua internetissä. Tutustumme myös tekstinkäsittelyohjelmiin ja kuvien lisäämiseen tiedostoihin. Emme tee asioita, jotka vaativat kirjautumista omilla pankkitunnuksilla. Tarjolla on ensisijaisesti ryhmäopastusta.

HYVÄN MIELEN KESKUSTELURYHMÄ

Ryhmässä keskustellaan ajankohtaisista aiheista, mielekkästä arjesta ja harjoitellaan itsetuntemusta ja voimavarojen löytämistä pienten tehtävien avulla. Tämä on sinulle, joka tykkää pohtia asioita yhdessä muiden kanssa.

HYVINVOINTIA MIELELLE JA KEHOLLE

Etäryhmä, Microsoft Teams

Tapaamme etäyhteyden välityksellä, mutta toistemme kanssa asioita jakaen. Jokainen tapaaminen sisältää alustuksen tai harjoituksen hyvinvointia arkeen tuovasta asiasta sekä keskustelua. Tapaamiset toteutetaan Microsoft Teamsilla.

ILOA KULTTUURISTA JA LUONNOSTA

Viikoittain vaihtuva kohde

Retkiä luonto- ja kulttuurikohteisiin. Ryhmään ilmoittautuneet saavat viikon retkikohteesta tiedon tekstiviestillä. Vahvasta osallistumisesta vastaamalla tekstiviestiin. Mukaan retkelle mahtuu kymmenen ensimmäisenä tekstiviestiin vastannutta. Ryhmäläiset tapaavat retkikohteessa, jonne osallistujat tulevat paikan päälle itsenäisesti. Retket ovat osallistujalle pääsääntöisesti ilmaisia.

KAIKILLE AVOIN TUTUSTUMISAIKA ●

Tule tutustumaan Valmennus- ja kurssipalveluiden tiloihin ja ohjaajiin ja kuulemaan tarkemmin toiminnasta.

Kaikki kurssit osoitteessa Kilonkallio 7C, ellei toisin ilmoiteta.

● = ei ennakoilmoittautumista, tervetuloa mukaan!

KUNTOSALI, NAISTEN JA MIESTEN RYHMÄT

Kuntosalitreeniä oman mielen mukaan. Salilla on käytössä pakkalaitteet eri lihasryhmien harjoittamiseen, kuntopyörä, soutulaite ja vapaita painoja. Harjoitteluun ja laitteiden käyttöön on mahdollista saada opastusta. Mukaan tarvitset sisäliikuntakengät, sisäliikuntavaatteet ja juomapullon.

KÄVELYFUTIS

LePa-areena, Veräjävahdinraitti 2, Espoo

Kävelyfutis on hauska, matalan kynnyksen joukkuepallolaji. Tässä pelissä juokseminen, pääpeli ja kovat kontaktit ovat kiellettyjä. Ryhmä on HUS:n, Edistian ja LePa:n yhteisesti järjestämä. Mukaan tarvitset juomapullon ja kengät, joilla on hyvä potkia jalkapalloa.

RENTOUTUSRYHMÄ

Kilonkallio 3B, Espoo

Rentoutuminen vähentää stressiä ja vapauttaa voimavaroja. Ryhmässä käytetään erilaisia rentoutusmenetelmiä, jotka rauhoittavat elintoimintoja sekä poistavat fyysistä ja psyykkistä jännittyneisyyttä. Tarvitset ryhmässä vaatteet, joissa on mukava olla.

SÄHLYÄ MATINKYLÄSSÄ

Matinlahden koulu, Aapelinkatu 2-4, Espoo

Avoin kaikille halukkaille osallistujille. Pukeudu sisäliikuntaan sopiviin vaatteisiin ja kenkiin.

VÄRIEN VOIMAA

Rentoa jutustelua ja käsillä tekemistä: maalausta ja askartelua vuoden kierron ja juhlapyhien mukaan.