

# VALMENNUKSET JA KURSSIT 12.1.-18.6.2026

## **HYVÄN MIELEN KESKUSTELURYHMÄ**

*Kilonkallio 7C, Espoo  
ma klo 12.15-13.15*

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.

## **KÄVELYFUTIS**

*LePa-areena, Veräjävahdinraitti 2, Espoo  
ma klo 14.00-15.00 (alkaen 5.1.2026)*

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.

## **DIGIALKEITA AAMULLA JA PÄIVÄLLÄ**

*Kilonkallio 3B, Espoo  
ke klo 10.15-11.00 ja klo 12.15-13.00*

Perehdymme tietokoneen peruskäyttöön, harjoittelempa sähköpostin kirjoittamista ja verkossa toimimista, sekä tiedonhaku internetissä. Tutustumme myös tekstinkäsittelyohjelmiin ja kuvien lisäämiseen tiedostoihin. Emme tee asioita, jotka vaativat kirjautumista omilla pankkitunnuksilla. Tarjolla on ensisijaisesti ryhmäopastusta. Aamu- ja iltapäivä-ryhmien sisällöt ovat samanlaiset.

## **ILMOITTAUDU MUKAAN RYHMIIN:**

**Pia Furu, palvelupäällikkö**  
puh. 044 522 4571 (soittoaika ma-to klo 9-16) / [pia.furu@edistia.fi](mailto:pia.furu@edistia.fi)

## **AVOIN OLOHUONE**

*Kilonkallio 7C, Espoo  
to klo 14.30-16.00*

Rentoa yhdessäoloa ja mukavaa tekemistä. Avoimeen olohuoneeseen ei tarvitse ilmoittautua, tervetuloa mukaan!

## **VÄRIEN VOIMAA**

*Kilonkallio 7C, Espoo  
to klo 12.30-14.00*

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

## **ILOA KULTTUURISTA JA LUONNOSTA**

*Vaihtuva kohde  
kuukauden viimeinen perjantai klo 12.00-15.00*

Retkiä luonto- ja kulttuurikohteisiin. Ryhmään ilmoittautuneet saavat tiedon kuukauden retkikohteesta tekstiviestillä. Vahvista osallistumisesi vastaamalla tekstiviestiin. Ryhmäläiset tapaavat retkikohteessa, jonne osallistujat tulevat paikan päälle itsenäisesti. Retket ovat osallistujalle pääsääntöisesti ilmaisia.

## **TULE TUTUSTUMAAN VALMENNUS- JA KURSSIPALVELUIHIN!**

*Valmennus- ja kurssipalvelut ovat aikuisille suunnattua, maksutonta toimintaa. Soita tai laita sähköpostia ja sovi tutustumisaika:*  
Pia Furu, palvelupäällikkö / puh. 044 522 4571 / [pia.furu@edistia.fi](mailto:pia.furu@edistia.fi)