

VALMENNUKSET JA KURSSIT 15.8.-16.12.2022

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

MAANANTAI

klo 10.30-12.00
SUOMI TUTUKSI

klo 12.00-13.00
JUTTUTUOKIO

TIISTAI

klo 9.00-12.00
**HENKILÖKOHTAISTA
KESKUSTELUAIKAA**

klo 12.00-13.00
DIGITAI DOT TUTUIKSI

klo 13.00-14.30
VÄRIEN VOIMAA

KESKIVIikko

klo 10.00-11.00
**KAIKILLE AVOIN
TUTUSTUMISAIKA**

klo 11.00-12.00
LIIKUNTARYHMÄ
Tapiolan halli

klo 12.00-13.00
DIGITAI DOT TUTUIKSI

klo 16.30-18.00
JUTTUTUOKIO
Me-talo,
Terveyskuja 2B, Espoo

TORSTAI

klo 13.00-15.00
**RENTOA YHDESSÄOLOA JA
LAUTAPELEJÄ**

klo 16.00-17.00
SÄHL Y
Matinlahden koulu,
Aapelinkatu 2-4, Espoo

PERJANTAI

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

klo 10.00-11.00
DIGITAI DOT TUTUIKSI

klo 12.30-14.00
**RENTOA YHDESSÄOLOA JA
LAUTAPELEJÄ**
Me-talo,
Terveyskuja 2B, Espoo
Tauolla pe 26.8.

Kysy lisää ja ilmoittaudu mukaan:



***Eeva Aro-Puustinen
valmentaja***

***puh. 044 727 3426 (soittoaika ma-to klo 9-16)
eeva.aro-puustinen@edistia.fi***

edistia

VALMENNUKSET JA KURSSIT 15.8.-16.12.2022

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.

DIGITAIKOT TUTUIKSI

Perehdymme tietokoneen, näppäimistön ja hiiren käyttöön, kirjoitamme sähköposteja ja harjoittemme verkossa toimimista sekä tiedonhakua internetissä. Tutustumme myös MS Office -ohjelmiin, muokkaamme valokuvia ja liitämme niitä tiedostoihin.

HENKILÖKOHTAISTA KESKUSTELUAIKAA

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.

JUTTUTUOKIO

Ryhmässä käydään keskusteluja mielen päällä olevista asioista, pienemmistä tai suuremmista, ryhmäläisten toiveiden mukaisesti. Voit tulla mukaan porukkaan omana itsenäsi, olitpa sitten hiljaisempi tai puheliaampi. Lämpimästi tervetuloa!

LIIKUNTARYHMÄ

Avoin kaikille halukkaille osallistujille.

RENTOA YHDESSÄOLOA JA LAUTAPELEJÄ

Pelataan yhdessä erilaisia lauta- ja korttipelejä ja vaihdetaan kuulumisia.

SUOMI TUTUKSI

Harjoittemme yhdessä suomen kieltä. Tutustumme suomalaiseen kulttuuriin ja tapoihin. Saamme neuvoja asioiden hoitamiseen, esim. Kela ja TE-toimisto.

SÄHLY

Avoin kaikille halukkaille osallistujille.

VÄRIEN VOIMAA

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