

Kaikki kurssit osoitteessa Kilonkallio 7C, ellei toisin ilmoiteta.

● = ei ennakoilmoittautumista, tervetuloa mukaan!

## VALMENNUKSET JA KURSSIT 12.8.-18.12.2024

### MAANANTAI

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

*Etäryhmä,  
Microsoft Teams*

klo 11.00-12.00  
**KUNTOSALI, OMA  
HARJOITTELU**

klo 12.15-13.15  
**HYVÄN MIELEN  
KESKUSTELURYHMÄ**

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

### TIISTAI

klo 10.30-11.30  
**DIGITAI DOT TUTUIKSI**  
*Kilonkallio 3B, Espoo*

klo 12.00-14.00  
**VÄRIEN VOIMAA**

### KESKIVIIKKO

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

klo 13.00-16.00  
**ILOA KULTTUURISTA  
JA LUONNOSTA  
-RETKIRYHMÄ**  
*Viikottain vaihtuva kohde*

### TORSTAI

klo 12.00-13.00  
**RENTOUTUSRYHMÄ**  
*Kilonkallio 3B, Espoo*

● klo 13.30-15.30  
**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<sup>®</sup>

# VALMENNUKSET JA KURSSIT 12.8.-18.12.2024

*Edistian valmennus- ja kurssitoiminta on arkeen, asumiseen, opiskeluun tai työhön tarvittavien asioiden ja taitojen harjoittelua sekä elämönhallinnan 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/](https://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. Katso kuukausittain vaihtuvat teemat: [edistia.fi/valmennuksetjakurssit/](https://edistia.fi/valmennuksetjakurssit/)

## **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, OMA HARJOITTELU**

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. Katso tulevat teemat: <https://edistia.fi/valmennuksetjakurssit/>.