

VALMENNUKSET JA KURSSIT 4.8.-19.12.2025

MAANANTAI

klo 11.00-12.00

KUNTOSALI

Kilonkallio 7C, Espoo

klo 12.15-13.15

HYVÄN MIELEN KESKUSTELURYHMÄ

Kilonkallio 7C, Espoo

klo 14.00-15.00

KÄVELYFUTIS

LePa-areena,
Veräjävahdinraitti 2,
Espoo

TIISTAI

klo 11.30-12.30

ILMAISUTAITORYHMÄ

Kilonkallio 7C, Espoo

klo 13.30-15.30

VÄRIEN VOIMAA Kilonkallio 7C, Espoo

KESKIVIikko

klo 8.15-9.00

DIGIALKEITA AAMULLA

Kilonkallio 3B, Espoo

● klo 9.30-10.15

KAIKILLE AVOIN TUTUSTUMISAika

Kilonkallio 7C, Espoo

klo 12.00-16.00

ILOA KULTTUURISTA JA LUONNOSTA -RETKIRYHMÄ

Viikottain vaihtuva kohde

klo 12.15-13.00

DIGIALKEITA PÄIVÄLLÄ

Kilonkallio 3B, Espoo

TORSTAI

klo 11.00-12.00

TERVEELLINEN ARKI

Hybridiryhmä: Kilonkallio
7C ja Microsoft Teams

● klo 13.00-15.00

AVOIN OLOHUONE

Kilonkallio 7C, Espoo

klo 16.00-17.00

SÄHLÄ MATINKYLÄSSÄ

Matinlahden koulu
Aapelinkatu 2-4, Espoo



Kysy lisää ja ilmoittaudu mukaan!

Paula Simi, koordinaattori

puh. 0400 240 901 (soittoaika ma-to klo 9-16)

paula.simi@edistia.fi

● = ei ennakoilmoittautumista, tervetuloa mukaan!

VALMENNUKSET JA KURSSIT 4.8.-19.12.2025

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/

DIGIALKEITA AAMULLA JA PÄIVÄLLÄ

Kilonkallio 3B, Espoo

Perehdymme tietokoneen peruskäyttöön, harjoittelempa 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. Aamu- ja iltapäiväryhmien sisällöt ovat samanlaiset.

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.

ILMAISUTAITORYHMÄ

Ryhmässä tehdään toiminnallisia harjoituksia, joissa hyödynnetään esim. draaman, musiikin, puheen, kirjoittamisen ja liikkumisen keinoja. Harjoitukset tukevat esityksellisten taitojen, itseluottamuksen, vuorovaikutustaitojen ja itsetuntemuksen kehittymistä ja oman luovuuden löytämistä. Luomme yhdessä turvallisen ja kannustavan ilmapiirin, jossa jokainen osallistuu harjoituksiin omat lähtökohdat huomioiden.

ILOA KULTTUURISTA JA LUONNOSTA

Viikoittain vaihtuva kohde

Retkiä luonto- ja kulttuurikohteisiin. Ryhmään ilmoittautuneet saavat viikon retkikohteesta tiedon tekstiviestillä. Vahvasta osallistumisesta vastaamalla tekstiviestiin. 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 toiminnastamme.

KUNTOSALI

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.

SÄHLYÄ MATINKYLÄSSÄ

Matinlahden koulu, Aapelinkatu 2-4, Espoo

Avoim kaikille halukkaille osallistujille. Pukeudu sisäliikuntaan sopiviin vaatteisiin ja kenkiin. Mailan saa tarvittaessa lainaksi.

TERVEELLINEN ARKI

Hybridiryhmä, Kilonkallio 7C & Microsoft Teams

Keskustelemme terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävästä elämäntavoista ja teemme niihin liittyviä harjoituksia. Käsitlemme mm. ruokailun, mielenterveyden, ihmissuhteiden ja ajanhallinnan teemoja. Ryhmä toteutetaan yhtäaikaaisesti paikan päällä ja etäryhmänä.

VÄRIEN VOIMAA

Maalausta ja askartelua rennolla otteella eri tekniikoita, vuodenaikoja ja juhlapyyhiä hyödyntäen.

Kurssit pidetään osoitteessa Kilonkallio 7C, Espoo, ellei toisin ilmoiteta.