

# ESPOON DIAKONIASÄÄTIÖN TOIMINTAKESKUS

Kutojantie 3, 5. krs, 02630 Espoo

## SYKSY 2017



### Tiedustelut ja ilmoittautumiset:

Johtava ohjaaja Riikka Laamanen  
p. 040 062 6533  
riikka.laamanen@eedi.fi

Palvelupäällikkö Jaana Ronkainen  
p. 050 550 1018  
jaana.ronkainen@eedi.fi

Ilmoittautumislomake:

<https://www.webropolsurveys.com/S/5B22E4F72BD9C1B4.par>



*Toimintakeskuksen toiminta on kuntoutujakeskeistä ja painottuu henkilökohtaiseen kasvuun ja elämän mielekkyyteen.*

*Kurssit toteutetaan arki-iltapäivisin, yhden kerran viikossa noin 10 viikon ajan. Kesto 1-3h kurssista riippuen. Ryhmiin mahtuu 5-12 henkilöä. Tarkempi ajankohta ilmoitetaan osallistujille.*

*Ensimmäiset kurssit alkavat viikolla 36. Kurssit ovat osallistujille maksuttomia.*

## **KURSSITARJONTA**

**Nuorten kurssi (18-30v.):** Kurssi räätälöidään osallistujien kiinnostuksen mukaan. Aiheina mm seurustelu ja seksuaalisuus, oman elämän hallinta, jämäkkyyshaidot, tunteiden hallinta, tulevaisuus ja unelmat sekä kohti työelämää.

**Elämän hallintakurssi:** terveyden ja hyvinvoinnin ylläpito, sairauden kanssa eläminen, toiveet ja unelmat, viisas rahan käyttö, sähköiset palvelut, tietokoneet ja netti, sosiaalinen media, yhteisöllisyys ja vertaisuus.

**Terveys- ja hyvinvointikurssi:** stressin hallinta, hyvät yöunet, terveellinen syöminen, terveellinen liikunta, seurustelu ja seksuaalisuus, tupakoinnin lopettaminen, verenpainetauti, diabetes, lääkkeet ja päihteet, lähisuhdeväkivalta.

**Kohti työelämää kurssi:** starttipaja – suunta kohti koulutusta ja työelämää, CV:n tekeminen, hyvä työhakemus, työhaastattelutaidot, oppilaitos- ja yritysvierailut.

**Itsensä hyväksymisen kurssi:** matka itsensä löytämiseen, jämäkkyyshaidot, tunteiden hallinta, tietoisuushaidot, itsemyötätunto, luovuus ja hyvinvointi.

**Vertaisuuskurssi:** kokemusasiantuntijakoulutus, vertaistukiryhmän perustaminen, toipumistarinoiden kerääminen.

### **Terveyteen liittyvät erilliset kurssit:**

Ahdistuksen hallinta, Depressiokoulu, CBASP-ryhmämalli: pitkäaikaisen (yli 2v.) masennuksen ryhmä 20krt, Syömisvaikeudet, Kaksisuuntainen mielialahäiriö, Pakko-oireinen häiriö, Itsensä satuttaminen, Mielenterveys ja lääkkeet, Krooninen kipu.

## **JATKUVAT RYHMÄT**

Bänditoiminta, kokkaus, kulttuuri, korupaja, atk- ja media, sähly, valokuvaus, hygieniosaaminen, kuntosali, kädentaidot, kirjallisuus, voimaannuttava valokuvaus.