

# 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. Ryhmäkoko vaihtelee aiheesta riippuen 5-12 henkilöön.*

*Ensimmäiset kurssit alkavat viikolla 36.*

## **Kurssitarjonta**

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

**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, jämäkkyystaidot, tunteiden hallinta, mindfulness, itsemyötätunto, luovuus ja hyvinvointi.

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

### **Terveyteen liittyvät kurssit**

Päihteiden käyttö, ahdistus, depressiokoulu, CBASP-ryhmämalli: pitkäaikaisen masennuksen ryhmä (masennuksen kesto yli 2v.), syömisvaikeudet, kaksisuuntainen mielialahäiriö, pakko-oireinen häiriö, itsensä satuttaminen, mielenterveys ja lääkkeet, krooninen kipu.

### **Jatkuvat ryhmät**

Bänditoiminta, kokkaus, korupaja, atk- ja media, sähly, valokuvaus, hygieniaosaaminen, kielet (englanti, ranska, saksa, ruotsi), biljardi, pingis, kuntosali, kädentaidot, kirjallisuus, voimaannuttava valokuvaus.