

## Januar

36. Tors 3/1 kl.16 Bakekveld. Vi lager supersunn salat og foccaciabrød. Kr. 50,-  
37. Tirs 8/1 kl. 12 Samarbeidsmøte. Se punkt 1.  
38. Ons 9/1 kl. 10 Tur til skihytta på Soløyvannet med 1 overnatting kr. 200,-  
39. Tors 10/1 kl. 17 Aktivitetskveld. Velværeavdelingen på nordlandsbadet. Boblebad, stupebrett og diverse badstuer. Pris kr. 150,-  
40. Tors 17/1 kl. 16 Bakekveld. Hjemmelaget pizza. Alle lager den pizzaen de selv ønsker. Kr. 50,-  
41. Tors 24/1 kl. 17 Aktivitetskveld. Aking og grilling på Bestemorenga. Hvis lite snø, blir det gåtur til gapahuk med grilling. Pris Kr 40,-  
42. Tors 31/1 kl. 18 Aktivitetskveld. Vinterovernatting i lavvo. Vi legger oss i lavvo i hagen på Villa Vekst. Mulighet til å trekke inn hvis det blir for kaldt. Værforbehold.

## Februar

43. Tirs 5/2 kl. 9 Kurs I mestring av Depresjon. 10 tirsdager. Påmelding innen 28/1. Kr. 400,-  
44. Tirs 5/2 kl. 12 Samarbeidsmøte. Se punkt 1.  
45. Tirs 5. og 12/2. Olje på akrylstruktur ved Anne Brembo. Vi maler små bilder. Kr. 100 inkludert materiell. Betaling innen 29/1. Max 8 deltakere. Vi starter kl. 12.30, og avslutter kl. 15.30.  
46. Tors 7/2 kl. 18 Bakekveld. Vi lager s' mores. Kjeks med marshmallows og sjokolade. Kr. 40,-  
47. Tors 14/ 2 kl. 16 Aktivitetskveld. Skitur i lysløypa fra Maskinisten.  
48. Tors 21/2 kl. 10 Aktivitetsdag. Utedag på Stall Valle. Vi leier grillhuset og legger opp til bål, felles grillmat, aking, gåturer, ridning og soling. Villa Vekst har utedag for alle denne dagen og holder huset stengt. Aktivitetene sponses av Lions club Bodø Sentrum, og er dermed gratis. Retur til Villa Vekst kl 15.  
49. Tors 28/2 kl. 14 Møsbrømfesetur til Nordnes kro i Saltdal. Hver enkelt betaler lefsene sine.



## Høst/vinter 2018

# Aktivitetsprogram Villa vekst



Torvgata 16, 8005 Bodø  
Telefon: 75 55 72 70  
[www.villavekst.no](http://www.villavekst.no)

Lever svarslippen **snarest**. Svarslippen er ikke bindende. Villa Vekst kontakter deg før de fleste aktiviteter, men det sikreste er å følge med selv. Det tas forbehold om endringer. Arrangementet er gratis om ikke annet er nevnt.

Dette er et tilbud til deg som er mellom 18 – 70 år og som ønsker å bedre din psykiske helse. I tillegg til aktivitetsprogrammet har vi også en ukeplan med en rekke aktiviteter. Kom gjerne innom og få mer informasjon. Du finner oss også på [www.villavekst.no](http://www.villavekst.no) eller vår facebook-side: Villa Vekst.

## Oktober

1. Tirs 2/10 kl. 12 Samarbeidsmøte. Aktuelle saker fra brukerråd og avdelingsleder. Saksliste på tavla. Du kan komme og gå som du vil under møtet.
2. Ons 3/10-kl. 10 Hyttetur til Dorro i Sulitjelma med 1 overnatting. 5 kilometer fra p-plass til hytta. Kr.200,-
3. Fre 5/10 kl. 11-13 Kreativ skrivestund.
4. Ons 10/10 kl. 10-14 Verdensdagen for psykisk helse. Rause vafler. Gratis kaffe og vafler ved busstopp mellom domkirken og solparken.
5. Tors 11/10 kl. 14 Aktivitetskveld. Lett gåtur til Store Sandvika. Ca. 45 min hver vei. Vi tar med kaffe, te og kjeks.
6. Fre 12/10 kl. 11-13 Kreativ skrivestund.
7. Tirs 16/10 og 23/10 Akvarellteknikker ved Anne Brembo. Kontroll og spennende flyt. Kr. 100 inkludert materiell. Betaling innen 9/10. Max 8 deltakere. Start kl. 12.30, og varer til kl. 15.30
8. Tors 18/10 kl. 17 Skriveglede, sang og salat. Kr. 50,-
9. Fre 19/10 kl. 13.30 Får i kål. Kr. 50,-
10. Fre 19/10 kl. 11-13 Kreativ skrivestund.
11. Tors 25/10 kl. 16 Aktivitetskveld. Lett ettermiddagstur til Daglikollen (274 moh) på Rønvikfjellet. Vi går på sti fra Turisthytta, og har med kaffe, te og kjeks.
12. Fre 26/10 kl. 10.30 Brukerfest med gratis middag og diverse spill. Varer til kl. 14.30

## November

13. Tors 1/11 kl. 16 Bakekveld. Vi lager Huevos rancheros. Bønner, egg, salsa, vårløk og koriander. Kr. 50,-
14. Fre 2/11 kl. 12-13.30 Undring og refleksjon. Samtalestund rundt interessante tema. Kom gjerne med forslag. SMS sendes ut når tema er valgt. Gratis kaffe og te.
15. Tirs 6/11 kl. 10.10 Togtur til Rognan. Retur kl. 16.16. kr 392. Honnør kr. 196 t/r.
16. Tirs 6/ 11 kl. 12 Samarbeidsmøte. Se punkt 1.
17. Tors 8/11 kl. 10-14 Ryddedugnad inne på VV. Mat og drikke til de frivillige.
18. Tors 8/11 kl. 17 Aktivitetskveld. Luftgeværskyting på Villa Vekst.

19. Fre 9/11 kl. 12-13.30 Undring og refleksjon. Samtalestund rundt interessante tema. Kom gjerne med forslag. SMS sendes ut når tema er valgt. Gratis kaffe og te.
20. Tors 15/11 kl. 18 Aktivitetskveld. Filmkveld med popcorn og brus.
21. Man 19/11 kl. 11-14 100-årsmarkering av huset. Åpent hus med kaffe og kake. Ordføreren åpner kl. 11. Ikke kveldsåpent.
22. Tors 22/11. kl. 10 Planleggingsmøte for deltakere på julemesse og kunstutstilling.
23. Tors 22/11 kl. 17 Aktivitetskveld. Restaurantbesøk på China garden. Hver enkelt betaler for det de spiser.
24. Fre 16/11 kl.12-13.30 Undring og refleksjon. Samtalestund rundt interessante tema. Kom gjerne med forslag. SMS sendes ut når tema er valgt. Gratis Kaffe og Te.
25. Tors 29/11 kl. 11-21 Juleverksted med pepperkaker, gløgg og laging av julekrimskrans. Kr. 40,-



## Desember

26. Tirs 4/12 kl. 12 Samarbeidsmøte. Se punkt 1.
27. Ons 5/12 kl. 11-15 Åpning av julemesse/kunstutstilling.
28. Tors 6/12 kl. 17 Shuffleboard på sas-hotellet. Kr. 40,-
29. Tirs 11/12 kl. 10.10 Togtur til Fauske med handling og restaurantbesøk. Pris kr. 284,-. Honnør kr. 142,- t/r.
30. Ons 12/ 12 kl. 18 Julebord på Nordland kultursenter. Pris kun kr. 250,- betalingsfrist innen fre 7/12 kl. 12.
31. Tors 13/12 kl. 11 Juleverksted med pepperkaker, gløgg og laging av julekrimskrans. Kr. 40,- Baking av julekaker på ettermiddagen.
32. Man 17/12 kl. 17.30 Julegrøt med mandel og spekemat. Kr.50,-.
33. Ons 19/12 kl. 10.30 Juletrehogst på Soløyvannet med bål og grilling. Kr. 50,-
34. Tors 20/12 kl. 17 Aktivitetskveld. Hodelykttur til gapahuk ved Svartvannet. Ca. 20 min å gå. Vi fyrer bål og griller pølser. Kr. 40,-
35. Tors 27/12 kl. 12 Vi snurrer julefilm i 2. etasje på Villa Vekst.

