

Januar

34. Tors 2/1 kl. 16 Bakekveld. Vi lager lapper og har brunost og syltetøy til. Kr. 30,-
35. Tirs 7/1 kl. 12 Samarbeidsmøte. Se punkt 1.
36. Ons 8/1 kl. 10 Tur til skihytta på Soløyvannet med 1 overnatting kr. 250,-
37. Ons 8/1 og Akryllcollage med Anne. Ta gjerne med ting du vil lime inn; små bilder eller annet. Kr 50,- inkludert materiell. Varer til kl. 14.30.
15/1 kl. 12 Betalingsfrist 2.1.
38. Tors 9/1 kl. 17 Shuffleboard på sas-hotellet. Kr. 50,-
39. Tors 16/1 kl. 16 Restaurantbesøk på Orion. Hver enkelt betaler for mat og drikke.
40. Tors 23/1 kl. 17 Aking og grilling på Bestemorenga. Hvis lite snø, blir det gåtur til gapahuk med grilling. Pris Kr 40,-
41. Tors 30/1 kl. 18 Innendørs klatring i en av Norges største klatrehall. Kr. 50,- inkludert leie av utstyr.

Februar

42. Tirs 4/2 kl. 9 Kurs I mestring av Depresjon. 10 tirsdager. Påmelding innen 28/1. Kr. 400,-
43. Tirs 4/2 kl. 12 Samarbeidsmøte. Se punkt 1.
44. Ons 5/2 kl. 12 Uhøytidelig bordtennisturnering på Villa Vekst.
46. Tors 6/2 kl. 16 Vi markerer Samefolkets dag med å lage Bidos. Kr. 50,-
47. Tors 13/2 kl. 18 Kinobesøk til Fram kino. Den enkelte betaler egen billett.
48. Tors 20/2 kl. 17 Velværeaavdelingen på Nordlandsbadet. Kr. 130,-
49. Tors 27/2 kl. 14 Møsbromlefsetur til Nordnes kro i Saltdal. Hver enkelt betaler lefsene sine.



Høst/vinter 2019

Aktivitetsprogram

Villa vekst



Torvgata 16, 8005 Bodø
Telefon: 75 55 72 70
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 eller vår facebook-side: Villa Vekst.

Oktober

1. Tirs 1/10 kl. 12 Samarbeidsmøte. Aktuelle saker fra brukerråd og avdelingsleder. Saksliste på tavla. Du kan komme og gå som du vil under møtet.
2. Tors 3/10 kl. 15.30 Gåtur fra Mjelde til Bremnesodden. Ca. 3 km hver vei i lett terreng.
3. Ons 9/10 kl. 12 Vi samler høstløv og tegner/ maler det. Gratis. Velkommen! Varer til ca. 14.30
4. Tors 10/10 kl. 10 Verdensdagen for psykisk helse. Gratis kaffe og vafler på busstoppet ved domkirka. Varer til kl. 14.
5. Fre 11/10 kl. 13 Kjellerlys synger i Stormen i forbindelse med verdensdagen psykisk helse.
6. Man 14/10 kl. 10.10 Togtur til Fauske. Byvandring og kafébesøk. Retur kl. 16. Hver enkelt betaler egen billett.
7. Ons 16/10 kl. 12 Akvarellteknikk på malergruppa ved Anne. Kr. 50,- inkludert materiell. Betalingsfrist 9.10. Varer til kl. 14.30
8. Tors 17/10 kl. 14.30 Gåtur til Alvenes i Valnesfjord. Lett gåtur på grusvei, ca. 2 km hver vei.
9. Fre 18/10 kl. 13.30 Får i kål. Kr. 50,-
10. Ons 23/10 kl. 12 Kaffeslabberas på hurtigruten MS Lofoten. Gå fra VV. kl.12 eller møt rett på venterommet. Hver enkelt betaler for seg selv.
11. Tors 24/10 kl. 16 Restaurantbesøk til Egon. Den enkelte betaler selv.
12. Fre 25/10 kl. 10.30 Deltagerfest med gratis middag og diverse spill.
13. Ons 30.10 og 6.11. kl. 12 Linotrykk med Anne. Vi skjærer første gang og trykker andre gang. Varer til 14.30. Betalingsfrist 23/10. Kr. 50,- inkludert materiell.
14. Tors 31/10 kl. 17 Blinkskyting med luftpistol og luftgevær på Villa Vekst.

November

15. Fre 1/11 kl. 11 Kreativ skriveund der vi leker oss med ord. Varer til kl. 13.
16. Tirs 5/ 11 kl. 12 Samarbeidsmøte. Se punkt 1.
17. Ons 6/11 kl.12 Besøk på Jektfartsmuseet i Bodøsjøen. Kr. 60,-
18. Tors 7/11 kl. 16 Baking av grove rundstykker. Pålegg og kakao blir det òg. Kr. 40,-

19. Tors 14/11 kl. 17 Aktivitetskveld. Hodelykttur til gapahuk i dyrlia. Ca. 3 km hver vei på fin sti. Vi fyrer bål og griller pølser. Kr. 40,-
20. Fre 15/11 kl. 11 Kreativ skriveund der vi leker oss med ord. Varer til kl. 13
21. Ons 20/11 kl. 12 Vi tegner mennesker/kroki. Korte/ lengre økter. Gratis. Velkommen! Varer til kl. 14.30.
22. Tors 21/11 kl. 11 Juleverksted med pepperkaker, gløgg og laging av julekrimskrams. Varer til kl. 21. Kr. 40,-
23. Tors 28/11 kl. 11 Juleverksted med pepperkaker, gløgg og laging av julekrimskrams. Varer til kl. 21. Kr. 40,-

Desember

24. Tirs 3/12 kl. 12 Samarbeidsmøte. Se punkt 1.
25. Tors 5/12 kl. 18 Mørketidskonsert med «kjellerlys» i festsalen på Nordlandssykehuset avd. psykiatri.
26. Ons 11/12 kl. 18 Julebord på Nordland kultursenter. Pris kun kr. 250,- betalingsfrist innen fre 7/12 kl. 12.
27. Tors 12/12 kl. 17 Bakekveld. Vi lager julekaker. Kr. 40,-
28. Man 16/12 kl. 17.30 Julegrøt med mandel og spekemat. Kr.50,-.
29. Ons 18/12 kl. 10.30 Juletrehogst på Soløyvannet med bål og grilling. Kr. 50,-
30. Tors 19/12 kl. 17 Julefilmkveld med popcorn og brus.
31. Fre 20/12 kl. 13.30 Pinnekjøtt med tilbehør og dessert. Kr. 80,-
32. Søn 22/12 kl. 14 Pynting av Villa Vekst til jul.
33. Tirs 24/12 kl. 10 Julaften. Enkel julefrokost. Kr. 30,-

