

Juli

31. Juli / August
32. Tors 4/7 kl. 16
33. Tors 11/7 kl. 16.
34. Tors 18/7 kl. 16
35. Tors 25/7 kl. 16
- Badeturer i nærområdet. Bestemmes ut fra vær.
Aktivitetskveld. Gåtur fra Bratten-Bestefarvarden-Kvalvika-Bratten. Ca. 3-4 kilometer.
Overnattingstur i lavvo til Mjelle. Drar tilbake fredags formiddag. Kr. 70,-
Aktivitetskveld. Klatring. Vi har det utstyret du trenger.
Aktivitetskveld. Sykkeltur til Bodøsjøen der vi griller. Kr. 30,-

August

36. August / september
37. Tors 1/8 kl. 16
38. Tors 8/8 kl. 16
39. Tors 15/8 kl. 16
40. Tors 22/8 kl. 18-20
41. Tors 29/8 kl. 18-20
- Blåbær / tyttebærtur. Du får beskjed når bæra er modne.
Bakekveld. Hjemmelagede burgere og brød. Kr. 40,-
Aktivitetskveld. Kanotur til Vatn-vatnet. Vi tar med kaffe, te og kjeks.
Aktivitetskveld.
Klatring. Vi har det utstyret du trenger.
Aktivitetskveld. Introduksjon til Yoga. Lær mentale og kroppslige teknikker for å skape ro, fokus og konsentrasjon.
Aktivitetskveld. Introduksjon til Yoga. Lær mentale og kroppslige teknikker for å skape ro, fokus og konsentrasjon.



September

42. Tirs 3.9 kl.12
43. Tors 5/9 kl. 16
44. Tors 12/9 kl. 12.
45. Tors 12/9 kl. 18.
46. Tors 19/9 kl. 17
47. Tirs 24/19 kl. 09.
48. Ons 25/9 kl. 12-15
49. Tors 26/9 kl. 17
- Samarbeidsmøte Villa Vekst.
Bakekveld. Vi lager pizzahorn med nydelig fyll. Kr. 40,-
Biljardturnering med premie til dagens 1. plass.
Aktivitetskveld. Filmkveld på Villa Vekst. Popcorn og brus blir servert.
shuffleboard på Sas-hotellet. Kr. 50,-
Kurs i mestring av sosial angst. 8 tirsdager. Kr. 200,-
Førstehjelpskurs. Få grunnleggende ferdigheter i førstehjelp.
Aktivitetskveld. Scrapbooking. Lag fine kort og esker ved hjelp av kartong, mønsterpapir, bokstaver og pynt av ulike slag. Kr. 50,-

Vår/Sommer 2019

Aktivitetsprogram

Villa vekst



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.

Mars

1. Tirs 5/3 kl.12 Samarbeidsmøte. Tar opp aktuelle saker på VV. Max en time. Du kan komme og gå som du vil under møtet.
2. Tors 7/3 kl. 16 Bakekveld. Kakao og grove rundstykker m/ost og syltetøy. Kr. 40,-
3. Fre 8/3 kl. 13.30 Skrei, med rogn, ikke lever. Kr. 70,-
4. Ons 13/3 kl. 12 Vi lager et STORT fellesmaleri på lerret. Siv og Anne er med. Gratis, med musikk og fri utfoldelse!
5. Tors 14/3 kl. 17 Toving av varme ullunderlag og grytekluter, helt uten å strikke. Gang 1 av 2. Kr. 50,-
6. Man 18/3 kl. 10 Tur til Valnesfjord. Foring av reinsdyr og matlaging i grillhytte. Kr. 50,-
7. Ons 20/3 Kl. 12.30 Kaffeslabberas på hurtigruten Nordkapp. Gå fra VV. kl.12, eller kom rett til kaia. Hver enkelt betaler for seg selv.
8. Tors 21/3 kl. 17 Toving av varme ullunderlag og grytekluter, helt uten å strikke. Gang 2 av 2.
9. Fre 22/3 kl. 10-15 Villa Vekst-dagen 2019. Årlig dag med fokus på godt miljø. Begreper vi bruker på Villa Vekst; Kan måten vi omtaler hverandre påvirke selvfølelsen?
10. Tors 28/3 kl. 16 Familie- og vennekveld. Åpen kveld hvor du kan ta med familie og venner for å vise frem Villa Vekst og det vi har å tilby. Gratis. Det blir servert wraps. Påmelding senest 26/3.



April

11. Tirs 2/4 kl. 12 Samarbeidsmøte Villa Vekst.
12. Ons 3/4 og 10/4 kl. 12 Akvarell: Anne B vil vise fram en enkel teknikk (Carol Carter), og hjelpe til å finne flotte farger som passer sammen.
13. Tors 4/4 kl. 16 Bakekveld. Lakrispavlova med eggekrem og duggfriske bringebær. Kr. 40,-
14. Tirs 9/4 kl. 10.10 Togtur til Fauske. Hver enkelt betaler billetten selv. Retur kl. 16.
15. Tors 11/4 kl. 17 Aktivitetskveld. Bordtennisturnering med påfølgende filmkveld.

16. Tors 25.4 kl.09 Skitur til Fridalen i Valnesfjord. Matpakke. Flat tur med høy solfaktor.
17. Tors 25/4 kl. 18 Konsert med Kjellerlys i kapellet ved Nordlandssykehuset avd. Psykiatri. Transport fra VV. kl.17.40
18. Fre 26/4 kl.10-14 Fest for alle på Villa Vekst. Brukerrådet organiserer og inviterer. Diverse aktiviteter. Gratis middag.

Mai

19. Tors 2/5 kl. 16 Bakekveld. Vi lager gode, grove scones, og kjøper inn godt pålegg. Kr. 40,-
20. Tirs 7/5 kl.12 Samarbeidsmøte Villa Vekst.
21. torsdag 9/5 kl. 17 Aktivitetskveld. Skriveglede, sang og salat. Kr. 50,-
22. Man 13/5 kl.10 Vårdugnad i hagen. Mat og drikke til frivillige.
23. Tors 16/5 kl. 16 Aktivitetskveld. Vi skyter på blink med luftgevær og luftpistol.
24. Tors 23/5 kl. 16. Aktivitetskveld. Vårfest på Triangelhytta ved Rønvikfjellet. Reker, skinkesalat, sang og quiz. Transport fra Prix Volden. Kr.100,-

Juni

25. Tirs 4/6 kl.12 Samarbeidsmøte Villa Vekst.
26. Tors 6/6 kl. 16 Bakekveld. Vi lager wok på grillplassen i hagen, og steker pannekaker til dessert. Kr. 45,-
27. tir 11/6-tors 13/6 Tur til Røst. Vi tar ferge til Røst og overnatter 2 netter. Diverse aktiviteter. Kr. 400,- Betalingsfrist fredag 29. mars.
28. Tors 20/6 kl.16-02 Aktivitetskveld. Opplevelsestur til Løpsfjellet på en av årets lengste dager, der vi forhåpentligvis får oppleve god grillmat og synet av midnattssol. Kr. 40,-
29. Ons 26/6 kl.10 Overnattingstur til Kjerringøy camping. 1 overnatting, felles mat. Kr. 250,-
30. Tors 27/6 kl. 16 Lett gåtur til Bodøs høyeste og mest spektakulære foss, Valnesfossen, også kjent som Bodøs Niagara falls. Vi tar med kaffe, te og kjeks.

