

# Ukeplan for Villa Vekst

Torvgata 16, 8005 Bodø, tlf. 75 55 72 70

<b>Mandag</b> 8-19.00 oddetall 8-21 partall	<b>Tirsdag</b> 08.00-15.30 15.30 – 21.00 *	<b>Onsdag</b> 08.00-15.30	<b>Torsdag</b> 08.00 – 15.30	<b>Fredag</b> 08.00-15.30	<b>Søndag</b> 14.00-2000
08.30 - 09.30 <b>Frokost</b> kr 25,- m/drikke	10.00 – 13.00 <b>Kaffe og vaffer</b> Kr. 8 per vaffel	08.00 – 09.30 Koordinerings- møte personalet	08.30 - 09.30 <b>Frokost</b> kr 25,- m/drikke	11.00 – 13.00 <b>Bowling</b> kr 50,- pr. spill	14 – 20 <b>Diverse spill</b>
12.00-15.00 <b>Klatring.</b> Kr 50,- inkludert utstyr.	11.30- 13.30 <b>Turgruppe sommertid/ Svømmegruppe nov-feb.</b> kr.50,-	10.00 – 11.30 <b>Samtalegruppe</b>	11.00 – 14.00 <b>Hobby</b>		
14.00 – 15.00 <b>Sky Fitness</b> Styrke, kondisjon og sirkeltrening	12.00 – 13.00 <b>Gym og ballspill Bodø Spektrum</b>	11.30 <b>Enkel servering</b> Kr. 35,-	11.30 <b>Lunsj</b> kr 35,- Påmelding innen kl 09.30	13.30 <b>Middag</b> kr 50,- Påmelding innen kl 11.30	17.00 <b>Middag</b> kr 50,- Påmelding innen kl. 15
	13.30 – 15.00 <b>Samtalegruppe Mestring av angst/depresjon</b>	12.00-14.30 <b>Tegning og maling</b>	11.30 – 14.00 <b>Biljard</b>		
17.30 <b>Kveldsmat</b> kr 35,- Påmelding innen kl. 15.30	13.30 – 15.30 <b>Diverse spill og biljard i 2.etg</b> Gratis kaffe/te.	Ca.12.00 – 15.00 <b>Jentegrupper</b> Partallsuker	13.00 – 14.00 <b>Øreakupunktur</b>  14.15 – 15.15 <b>Kor og band «Kjellerlys»</b>	14.00 – 15.00 <b>Hyggestund i 2.etg. med smaking av ulike te- og kaffesorter</b>	
		Ca. kl. 12. <b>Seniorgruppe</b> Fra 60 år ca. hver 3.uke	15.45 – 16.30 <b>Fordypningsgrupper musikk</b>		
	13.30 – 21.00 * <b>Hybelstua i 1.etg. for deg mellom 15 og 23 år som bor på hybel.</b>		15.30 – 21.00 <b>Aktivitetkveld, i -eller utenfor Villa vekst.</b> Se aktivitetsprogram		

I tillegg til ukeplanen, kommer Aktivitetsprogrammet ut to ganger i året med en rekke turer og kulturtilbud. Følg også med på oppslagstavla, hvor du finner informasjon om planlagte arrangement, og samarbeidsmøter for alle. Noen grupper har plass til flere, mens andre har venteliste. Meld ifra om dine ønsker, så ser vi hva vi får til. Velkommen til godt samarbeid! Ukeplan, aktivitetsprogram og diverse informasjon om Villa Vekst finner du også på nettsiden: [www.villavekst.no](http://www.villavekst.no)