

Januar

- 40. Torsdag 4/1 kl. 17
- 41. Tirsdag 9/1 kl. 12
- 42. Onsdag 10/1 kl. 09
til torsdag 11/1 kl. 14
- 43. Torsdag 11/1 kl. 17
- 44. Torsdag 18/1 kl. 16
- 45. Onsdag 24/1 kl. 12-15
- 46. Torsdag 25/1 kl. 17

Februar

- 47. Torsdag 1/2 kl. 17
- 48. Tirsdag 6/2 kl. 9 – 11.30
- 49. Tirsdag 6/2 kl. 12
- 50. Torsdag 8/2 kl. 17
- 51. Fredag 9/2 kl. 11 -15

- 52. Torsdag 15/2 kl. 18
- 53. Torsdag 22/2 kl. 10

Bakekveld. Grove rundstykker med pålegg og kakao. Kr. 40,-
Samarbeidsmøte. Se pkt. 7.
Overnattingstur til skihytta ved Soløyvannet med grilling og spilling. Kr. 150,-.
Restaurantbesøk til China Garden. Hver enkelt betaler selv.
Bruktmarked, bytting og salg av klær, sko ol.
Linosnitt og trykking. Fra kr. 25,- pr trykk.
Hodelykttur til fra turisthytta til Keiservarden.

Bakekveld. Bananpannekake med vaniljeis. Kr. 30,-
Kurs i mestring av depresjon (KiD) Totalt 10 tirsdager. Kr. 400,-
Samarbeidsmøte. Se pkt. 7.
Aking og grilling på Bestemorenga. Kr. 40,-.
Karneval. Ikke kom som du er, men som et eller annet. Flott, teit eller stygg er bra. Sminkeservice. Leker. Sjokoladefontene.
Pinata. Gratis middag.
Kinobesøk til Fram Kino. Kr. 60,-.
Utedag på Stall Valle. Vi leier grillhuset og legger opp til bål, aking, lagning av snømann, ridning, skigåing og soling. Villa Vekst har utedag for alle denne dagen og holder huset stengt. Kr. 40 (+Kr. 100,- for ridning).



Høst/Vinter 2017

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 foran 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.

September

- 1. Mandag 25/9 kl. 11
- 2. Onsdag 27/9 kl. 12-15
- 3. Torsdag 28/9 kl. 10
- 4. Torsdag 28/9 kl. 18
- 5. Fredag 29/9 kl. 13.30

Mandagsturen går til Mjelle.
Linostnitt og trykking. Fra kr. 25 pr trykk.
Grottetur til Svarthamarhola på Fauske.
Hyggestund ved grillplassen i hagen på Villa Vekst. Sang, lys og varme.
Kr. 40,-.
Fårikål med tilbehør kr.60,-.



Blixvær

Oktober

- 6. Tirsdag 3/10 kl. 9
- 7. Tirsdag 3/10 kl. 12
- 8. Torsdag 5/10 kl. 17
- 9. Mandag 9/10 kl. 10.05
- 10. Onsdag 11/10 kl. 11.30
- 11. Onsdag 11/10 kl. 19
- 12. Torsdag 12/10 kl. 16
- 13. Torsdag 19/10 kl. 18
- 14. Onsdag 25/10 kl. 12
- 15. Torsdag 26/10 kl. 17

Kurs i «Mestring av sosial angst». Går over 8 tirsdager. Kr. 200,- inkludert arbeidsbok.
Samarbeidsmøte. Aktuelle saker fra brukerråd og avdelingsleder. Saksliste på tavla. Du kan komme og gå som du vil under møtet.
Camp Vågøyvannet. Kort gåtur til fin strand der vi lager bål og griller. Mulighet for teltovernatting for de som vil. Kr. 40,-.
Dagstur til Blixvær. Vi utforsker øya. Retur til Bodø kl. 17.40. Betaler båtbillett selv.
Verdensdagen på Villa Vekst. Starter med gladrebus i nabolaget der premien er lunsj. Kl.13.15 er det uformelt møte med komiker og pasient Rigmor Galtung. Avsluttes med kaffe og kaker, spørsmål og refleksjoner. Verdensdagsarrangement. Stormen bibliotek i litteratursal.
Bakekveld. Vi lyser opp mørketiden med å lage solskinnboller. Kr. 30,-.
Temakafe og kunstutstilling i Storgt. 30. (torget) til og med 22.10. «Noe å glede seg over». Med underholdning. Vi kjører fra VV kl.17.45. Gratis.
Kaffeslabberas på hurtigruten Finnmarken. Gå fra VV. kl.12 eller møt rett på venterommet. Hver enkelt betaler for seg selv.
Innendørs klatring på Alstad. Kr. 40,-.

November

- 16. Onsdag 1/11 kl. 11
- 17. Torsdag 2/11 kl. 16
- 18. Tirsdag 7/11 kl. 12
- 19. Torsdag 9/11 kl. 10-14
- 20. Torsdag 9/11 kl. 17
- 21. Mandag 13/11 kl. 10
- 22. Torsdag 16/11 kl. 12
- 23. Torsdag 16/11 kl. 17.
- 24. Mandag 20/11
- 25. Torsdag 23/11 kl. 17
- 26. Tirs 28/11: 12-14.30,
5/12: 13-14.30,
12/12: 12-14.30
- 27. Torsdag 30/11 kl. 13

Lunsj og omvisning på Bodø videregående skole. Vi går fra Villa Vekst kl.10.50. Betaler for egen mat og drikke.
Hjemmelaget pizza. Hver enkelt velger fyll til egen pizza. Kr. 40,-.
Samarbeidsmøte. Se pkt 7. Ny jobbspesialist Torill Kvig presenterer seg, og sitt tilbud.
Ryddedugnad inne på VV. Mat og drikke til de frivillige.
Archery Tag ved Bodø Actionhall - Her skyter man på hverandre med pil og bue. Kr. 120,-.
Tur til Fauske. Avgang fra Bodø kl.10.12 Pris tog kr.120,-.
Juleverksted med pepperkaker, gløgg og laging av julekrimskrams..
Velværeaavdelingen ved Nordlandsbadet. Boblebad og mange forskjellige badstuer. Kr. 120,-.
Vi overnatter på Villa Vekst. Kvelds, snacks og frokost kr 80,-. Ta med liggeunderlag og sovepose.
Dvd- kveld med popcorn og brus.
Kurs i brikkevev v/Ellen Kaia Kjellmo.
Det kan bli fine pyntebånd, og belter i ull. Pris kr.60,-. Betales senest 21.11.
Vi besøker Norsk luftfartsmuseum. Kr. 80,-.



Brikkevev

Desember

- 28. Tirsdag 5/12 kl. 12
- 29. Torsdag 7/12 kl. 12
- 30. Tirsdag 12/12 kl. 18
- 31. Onsdag 13/12 kl. 18
- 32. Torsdag 14/12 kl. 10
- 33. Torsdag 14/12 kl. 16
- 34. Søndag 17/12 kl. 14
- 35. Mandag 18/12 kl. 18
- 36. Torsdag 21/12 kl. 11.30
- 37. Torsdag 21/12 kl. 18
- 38. Fredag 22/12 kl. 13.30
- 39. Romjula en dag kl. 11

Samarbeidsmøte. Se pkt 7.
Juleverksted med pepperkaker, gløgg og laging av julekrimskrams..
Miljøkafe. Rønvik kirke. Konsert med Kristian Krokslett og J. Brudal. Vi kjører fra VV kl. 17.30.
Julebord på Nordland Kultursenter. Kr. 250,-.
Juletrehogst på Soløyvannet med bålpynting og grilling. Kr. 50,-.
Vi lager godt julegodter og julekaker.
Pynting av Villa Vekst til jul.
Julegrøt med mandel og spekemat. Nissen kommer ikke. Kr.50,-.
Julelunsj med dessert. Sangstund. Kr.60,-.
Bowling på Sas-hotellet. Villa Vekst spanderer 1 runde.
Pinnekjøtt med tilbehør. Kr.80,-.
Tur til gapahuk med pølser og eventyr. Kr.40,-.

