

Ukeplan for Villa Vekst

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

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