

Juli

47. Juli/august
48. Tor 7/7 kl. 15
49. Man 11/7 kl. 13
50. Tor 14/7 kl. 14
51. Ons 20/7 kl. 12
52. Tor 21/7
53. Fre 22/7 kl. 11
54. Tir 26/7 kl. 10
- Bade/strandturer i nærområdet. Bestemmes ut fra vær.
Tur til lille Bahamas. Vi skal prøve å finne denne sagnomsuste stranden på nordsia. 6 km t/r. Ta med egen matpakke.
Afternoon teaparty på VV. Nytrukket te, snitter og lefseruller serveres. 35 kr.
Møsbrømløstet. Vi kjører til Nordneskroa og smaker på møsbrømløstet der. Maten må dere betale selv.
Galleribesøk på Låven galleri. Vi ser på utstilte bilder og håndverksprodukter.
Overnatting på Villa Vekst med pizza og film på kvelden. Hver enkelt kjøper inn mat og godteri til seg selv.
Jektetursmuseum. Lær mer om norsk kystkultur og jektene langs vestkysten av Norge. 100 kr.
Fausketur. Vi tar toget til Fauske og bruker formiddagen der. Vi spiser middag før vi tar toget tilbake. Togbillett betaler hver enkelt selv. Bindende påmelding.

August

55. August/september
56. Ons 10/8 kl. 12
57. Tor 11/8 kl. 16
58. Man 15/8 kl. 0930
59. Tor 18/8 kl. 17
60. Ons 17/8 kl. 12
61. Tir 23/8 - tor 25/8
- Blåbær / tyttebærtur. Du får beskjed når bæra er modne.
Akrylmaleri. Vi lager felles akrylmaleri i kjelleren på Villa Vekst.
Badstu og bading i havna. Få en smak av saunakulturen og bli med. 150 kr.
Tur til Blodveimuseet. Billett til Blodveimuseet betaler hver enkelt selv (80 kr). Ta med egen matpakke. Vi kjører fra VV kl. 0930. Bindende påmelding.
Byvandring. Vi myser rundt i byen og avslutter med et kafèbesøk.
Akrylmaleri. Vi lager felles akrylmaleri i kjelleren på Villa Vekst. Gratis.
Overnattingstur til Lønsstua på Saltfjellet. Turer, mat, lek og kortspill. Du betaler kun tog. Honnør kr 331 t/r. Bindende påmelding.

September

62. Tor 1/9 kl. 16
63. Man 5/9 kl. 10-14
64. Ons 7/9 kl. 12
65. Tor 8/9 kl. 15
66. Tor 15/9 kl. 16
67. Tor 22/9 kl.
- Frisbeegolf i parken. Vi ordner med utstyr.
Dagstur til Lisas hytte ved Vatnvatnet.
Samarbeidsmøte Villa Vekst.
Fisketur til Tussvatnet. Vi fisker, griller og koser oss i marka. Jeg ordner med mat og grillutstyr. Husk fiskeutstyr til dere selv. 35 kr.
Grilling av pinnebrød og marshmallows rundt bålet i hagen på Villa Vekst. 35 kr.
Sushikveld. Vi prøver oss på sushi igjen. Husk at vi kan lage sushi uten fisk i. 75 kr.

Vår/Sommer 2022

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 ivareta 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 bodo.kommune.no/villavekst eller vår facebook-side: Villa Vekst.

Mars

1. Ons 2/3 kl.12 Samarbeidsmøte. Villa Vekst.
2. Tor 3/3 kl. 17 Torsdagstaco. 35 kr.
3. Tor 10/3 kl. 17.00 Drikke-smake-ettermiddag. 25 kr.
4. Man 14/3 kl. 9-15 Recoverykurs med Marit Borg for ansatte og deltakere på Folkets hus. Gratis lunsj.
5. Ons 16/3 kl. 14–16 Kreativt skriveverksted med Ragnhild Lindgård. Inspirasjon til friskrift. Gratis te og kaffe. Påmelding innen 11.mars.
6. Tor 17/3 kl. 12 Grilltur maskinisten. 35 kr.
7. Man 21/3 kl. 12 Rundtur Tverlandsbrua – Hopen.
8. Ons 23/3 kl. 14-16 Kreativt skriveverksted (se pkt.5)
9. Tor 24/3 kl. 17 Kafè og teaterkveld. Vi møtes på VV og drar først på kafè. Etterpå blir det improteater på Stormen kl. 19-20. 50 kr.
10. Fre 25/3 kl. 13 Pizzafest. Vi bestiller pizza og samles på Villa Vekst for å spise sammen. Gratis.
11. Man 28/3 kl. 12 Skitur til Bestemorenga
12. Ons 30/3 kl. 14-16 Kreativt skriveverksted (se pkt. 5)
13. Tor 31/3 kl.16.30 Hyggestund i hagen på Villa Vekst.

April

14. Ons 6/4 kl. 12 Samarbeidsmøte Villa Vekst.
15. Tor 7/4 kl. 17 Vårrull-laging. For å markere våren lager vi vårruller. 50 kr.
16. Man 11/4 kl.1130 Påskelunsj. Vi starter stille uke med et ordentlig lunsjmåltid. 35 kr.
17. Ons 13/4 kl.9 Påskefrokost. 25 kr.
18. Tor 21/4 kl. 17 Lagquiz på Villa vekst. Ulike kategorier og premier. 35 kr.
19. Man 25/4 kl.12 Stolpejakt i Bodøområdet.
20. Tir 26/4 kl. 9-14 Løftkurs på Folkets Hus. Kursholdere Ragnhild Skålbones og Anne Greta Johannesen. Grats lunsj.
21. Tor 28.4 kl.16.30 Vårvandring langs Futelva. Ta med egen matpakke.

Mai

22. Jun/jul/avg/sep
23. Man 2/5 kl.12 Golf på Myklebostad. Sett kryss hvis du er interessert.
24. Tir 3/5 kl.10-15 Tur til Bestefarvarden i Kvalvika.
25. Ons 4/5 kl.12 Vårdugnad i hagen. Mat og drikke til frivillige.
26. Tor 5/5 kl.18 Samarbeidsmøte. Villa Vekst.
27. Man 9/5 kl.12 Kinokveld. 75 kr.
28. Tir 10/5 kl. 10 Stolpejakt i Bodøområdet
29. Ons 11/5 kl.12-14 Plante- og blomsterdugnad i hagen på Villa Vekst.
30. Tor 12/5 kl.17 Akvarellmaling. Vi utvider våre kunstneriske evner og maler med vannløselig maling. Gratis.
31. Man 16/5 kl.12 Klatring i Mørkvedhallen. Sele og klatresko kan lånes i hallen. 100 kr. Bindende påmelding.
32. Tor 19/5 kl.16 Tur til Junkerfjellet.
33. Man 23/5 kl.12 Vårfest på triangelhytta på Rønvikfjellet. Reker og kyllingsalat. Transport fra Prix Volden. 100 kr.
34. Man 23/5 kl. 12 Turorientering i Bodømarka
35. Man 30/5 kl.12 Utstilling Bodø kunstforening. «Dag og nattlandskap» av Line S. Hvoslef og «Liminale Landskap» av Harald Lien. Vi går fra VV kl. 12. Gratis.
- Tur til Hunstadtoppen

Juni

36. Ons 1/6 kl.12 Samarbeidsmøte Villa Vekst.
37. Tor 2/6 kl.13.00 - Opplevelsestur til Landegode. Oppmøte på sentrumsterminalen senest kl. 12.50. Båtbillett betaler hver enkelt selv (134 med honnør,- kr t/r).
38. Tor 9/6 kl.14 Nausttur til Kistrand i nærheten av Fauske. Her skal vi fiske, ro i båt, grille og kose oss.
39. Man 13/6 kl.12 Turorientering i Bodømarka
40. Tir 14/6 kl.10 Tur til Heggmotinden 798 moh.
41. Ons 15/6 kl. 09 Jubileumsfest på Villa Vekst. Villa Vekst fyller 40 år og skal ha en minneverdig feiring. Det blir godt selskap, god mat og litt underholdning.
42. Tor 16/6 kl.17 Interiørkveld. Kom og lær mer om interiør. Vi skal se video og se på ulike stiler og sammensetninger.
43. Man 20/6 kl.12 Tur til gapahuk på Løpsfjellet.
44. Ons 22/6 kl. 11 Bålmat og kanopadling ved Jentofts Minde. Vi lager bålmat og padler i Vatnvatnet. 50 kr.
45. Tor 23/6 kl. 15 Tur til nergruva ved Hopsfjellet. Vi går fra Kvalvåg og følger malmvegen opp til nergruva. Lengde 7.2 km. Husk å ta med støvler og niste i sekken.
46. Tir 28 – tor 30/6 kl.10 Vi kjører minibussen til Arvidsjaur i Sverige. Overnatting på camp Gielas. 600 kr. Bindende påmelding.

