

September.

50. Tirs 5/9
Kl 10-14

Dagstur til Lisas hytte ved Vatnvatnet. Villa Vekst tar med grillmat, ta med egen drikke.

51. Ons 6/9
kl 12

Samarbeidsmøte. Saker fra deltakere og ansatte tas opp i plenum

52. Tors 7/9
kl 12

Tur til Heggmotinden, 798 moh. Bli med på en nydelig, men litt krevende gåtur som byr på utsikt over Vestfjorden, Kjærringøy og Sjunkhatten Nasjonalpark. Ta med nok mat og drikke pluss klær etter forholdene.

53. Tor 14/9
kl 14

Overnatting i lavvo i hagen på Villa Vekst. Vi griller på bålplassen og leter frem litt hageleker. Grillmat. Kr 45.

54. Tors 21/9
kl 17

Møsrømlerfsebakning! Kom og lær deg å lage møsrømlerfse, eller friske opp gamle kunster. 100 kr.

55. Tir 26/9
kl 09.45

Togtur til Fauske med restaurantbesøk. Vi møtes på togstasjonen 09.45. Toget går 10.12. Retur 16.10. Alle betaler egen togbillett og kjøper den maten de ønsker å spise. Honnør, 81 kr per vei.

56. Tors 28/9
kl 17

Escaperoom. Bli med å løse gåter og klare oppdragene sammen. Kr 350. **Bindende påmelding innen 21/9 kl 15.**

Vår/sommer 2023

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 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 rus og alkoholfritt 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 1/3 kl 12** Samarbeidsmøte. Saker fra deltakere og ansatte tas opp i fellesskap.
- 2. Tor 2/3 kl 17** Tex-mex aften! Vi setter menyen og lager maten sammen for en hyggelig helaften. 45 kr.
- 3. Tor 9/3 kl 16** Velvære. Vi koser oss på Spektrum Velvære og i Nordlandsbadet. 282 kr per person.
- 4. Tor 16/3 kl 17** Karaokekveld på Villa Vekst. Vi ordner karaokeutstyr. Ta med det du vil spise, den stemmen du har og godt humør.
- 5. Tor 23/3 kl 17** Restaurantbesøk på Burgasm. Villa Vekst booker bord. Alle betaler for sin egen mat og drikke. **Bindende påmelding, 16/3 kl 15.**
- 6. Tir 28/3 kl 10-15** Sammen er vi sterke, på Folkets Hus. Ved klinisk ernæringsfysiolog og psykomotorisk fysioterapeut. Eget program kommer, gratis lunsj. **Bindende påmelding innen 22/3.**
- 7. Ons 29/3 kl 12** Samarbeidsmøte. Saker fra deltakere og ansatte tas opp i fellesskap.
- 8. Tor 30/3 kl 17** Filmkveld på Villa Vekst. Vi finner film sammen. Villa Vekst spanderer snacks.

August

43. August/ september

44. Tor 3/8 kl 10

45. Man 7/8 kl 9.30

46. Ons 10/8 kl 12

47. 14/8 kl 10

48, Tor 17/8 kl 17

49. Man 21/8 kl 11

Blåbær-/tyttebærtur-/sopptur. Du får beskjed når bæra er modne og soppen klar.

Rusletur til Heggmokulpen. Ta med egen mat og drikke. Villa Vekst tar med kaffe/te/kakao.

Dagstur til Finnkonnakken 518moh. En krevende topptur som byr på nydelig utsikt over Kjerringøy, Nordsia og Sjunkhatten Nasjonalpark. Ta med godt med mat og drikke, samt klær etter forholdene.

Nordland Musikkfestuke. Program kommer. Sett kryss ved interesse, så får du svevemelding når det nærmer seg.

Dagstur til Nattmålstuva 174moh. En tur som gir en utrolig utsikt over Sundstraumen, Sandhornøya og Børvasstindene. Ta med egen mat og drikke, samt klær etter forholdene.

Byvandring. Vi myser rundt i byen og avslutter med et kafébesøk.

Vi prøver oss på en tur opp Hjorthammarløypa. Ta med egen mat og drikke. Villa Vekst tar med kaffe/te/kakao.



Juli

30. Juli/august

Bade-/strandturer i nærområdet. Bestemmes ut fra vær. Vi sender ut svevemelding.

**31. Man 3/7
kl 11**

Tur til Ausvika. Villa Vekst tar med kaffe/te/kakao. Ta med deg nistemat.

**32. Tir 04/07
kl 10**

Dagstur til Sulitjelma. Vi kjører bussen til Sulitjelma med mulig gruvebesøk. 425 kr per stk. For å kunne besøke graven må man være selvhjulpne og gangføre.

**33. Tor 6/7
kl 11-13**

Gratis golf på Myklebostad med Ett slag av gangen.

**34. Man 10/7
kl 10**

Strandtur til Auvika. Ta med solkrem, badetøy, mat og drikke. Villa Vekst tar med kaffe/te/kakao.

**35. Tor 13/7
kl.15.30**

Frisbeegolf i parken. Villa Vekst tar med utstyr. Ta med drikke.

**36. Man 17/7
kl 10**

Gåtur til Valnesfossen. Villa Vekst tar med pølser på termos og tilbehør. Ta med egen drikke. Kr 45.

**37. Ons 19/7
kl. 12**

Galleribesøk på Bodøgaard Galleri og vandring i Bodøsjøen. Ta med mat og drikke.

**38. Tor 20/7
kl 11**

Dagstur til Kjærringøy. Vi besøker handelsstedet og hotellet der. Vi stanser også ved en strand. Villa Vekst tar med volleyball og andre strandleker. Vi spiser på museet eller hotellet. Alle betaler for egen inngangsbillett til museet, mat og drikke. Billett 100/160 kr

**39. Man 24/7
kl 11**

Tur til Hunstadtoppen. Villa Vekst tar med kaffe/te/kakao, men ta med annen ønsket drikke og mat.

**40. Ons 26/7
kl 11**

Vi besøker Bodø radio og kringkastingsmuseum på Løp. Hver enkelt betaler sin egen billett. Pris kommer når det nærmer seg

**41. Tor 27/7
kl 11**

Gåtur til Sjernakken og Vågnakken. Vi kjører fra Villa Vekst kl 11. Villa Vekst tar med kaffe/te/kakao. Ta med egen mat, annen drikke og klær etter forholdene.

**42. Man 31/7
kl 17**

Grilling ved sandtaket i Maskinisten. Ta med egen drikke. Villa Vekst handler inn grillmat. 45 kr.

April

9. Tir 4/4 kl 09

Påskelunsj. Vi dekker opp bordet sammen, med deilig pålegg og brød. 45 kr.

**10. Tor 13/04
kl 17**

Spillekveld på Villa Vekst. Vi spiller brettspill og biljard.

**11. Tor 20/4
kl 16.30**

Vårvandring langs Futelva. Ta med matpakke og drikke. Kle deg etter været. Villa Vekst tar med kaffe/te/kakao

**12. Tir 25/4
kl 09.45**

Togtur til Rognan. Vi møtes på togstasjonen kl 09.45. Toget går 10.12. Retur fra Rognan 16.31. Alle betaler sin egen billett, mat og drikke. Honnør, 141 kr per vei.

**13. Tor 27/4
kl 9-14**

Restaurantbesøk på Egon. Villa Vekst bestiller bord. Alle betaler for egen mat og drikke. **Bindende påmelding, 20/4 kl 15.**



Mai

- 14. Ons 3/5 kl 12** Samarbeidsmøte. Saker fra deltakere og ansatte tas opp i fellesskap.
- 15. Tor 4/5 kl.16.30** Ridetur på Soløyvannet. 100 kr. Ta med mat og drikke.
- 16. Man 8/5 kl 10-15** Vårdugnad i hagen. Vi klargjør hagen til våren og 17. mai. Gratis lunsj til de som deltar.
- 17. Tor 11/5 kl 17** Klatring i Mørkvedhallen. Sele og klatresko kan lånes i hallen. 250 kr. Ta med mat og drikke. **Bindende påmelding innen 04/5 kl 15.**
- 18. Tir 16/5 kl 11** Vi besøker Bodø Krigshistoriske museum. Hver enkelt betaler sin egen billett.
- 19. Tor 25/5 kl 13.30** Kafébesøk og gåtur fra Kafé Kjelen til Saltstraumen Hotell. Hver enkelt betaler sin egen mat.
- 20. Ons-fre 31/5-02/6 kl.13.30** Overnattingstur til Moskenes. Vi tar ferga tur/retur Moskenes og bor på campingplassen der. Det blir også andre aktiviteter og utflukter. To døgn. **Egenandel 600 kr. Bindende påmelding innen 24/5 kl 15.00.**



Juni

- 21. juni/juli/august** Båttur med nordlandsbåt. Vi drar på båttur når været tillater det, så eksakt dato blir satt på kort varsel, ca 1 uke før selve turen.
- 22. Tor 1/6 kl 17** Bakekveld på Villa Vekst. Vi baker rundstykker og dekker på bordet for å spise en deilig kveldsmat sammen.
- 23. Tir 6/6 kl 11** Fototur. Vi finner vakre motiver i nærområdet som vi foreviger. Ta med telefonen din eller kameraet ditt.
- 24. Ons 7/6 kl 12** Samarbeidsmøte. Saker fra deltakere og ansatte tas opp i fellesskap.
- 25. Tor 8/6 kl.13** Fisketur i Saltstraumen. Vi tester fiskelykken fra båt. Vi leier utstyr, men har du ei «lykke» fiskestang kan du bruke den. Vi kjører fra Villa Vekst kl 13. Ta med mat og drikke. Kr 400. **Bindende påmelding innen 1/6 kl 15.**
- 26. Tor 15/6 kl 18** Mental Helses sommerfest. Det serveres gratis rømmegrøt og saft. Innslag fra Kjellerlys. Det er åpent hus, velkommen skal du være.
- 27. Ons 21.06 kl 09.00-fre 23/6** Overnattingstur til Arvidsjaur. Vi kjører bussen til Sverige og bor på Camp Gielas. Pakkeliste utleveres god tid før avreise. To døgn. Kr 800. **Bindende påmelding innen 14/6 kl 15.00.**
- 28. Man 26/6 kl 11** Gåtur fra Villa Vekst til Flymuseet. Vi kjøper oss billett og ser på utstillingen, og avslutter med et kafébesøk i kafé Gidsken før vi går tilbake til Villa Vekst. Alle betaler for sin egen billett/mat/drikke. billettpris 140 for honnør, 170 ordinær billett.
- 29. Tor 29/6 kl 15** Grilling og sommerleker i hagen. 45 kr. Villa Vekst handler inn grillmat og saft. Vi setter frem diverse hageleker og vinneren får en premie.

