

## August

- 40.Tor 1/8 kl.15** Fisketur til Vatnvatn. Ta med eget fiskeutstyr hvis du har. Ta med egen mat/drikke.
- 41.Man 5/8 kl.11** Vi går Vågøyvannet rundt (ca.6.7km) Ta med egen mat/drikke.
- 42.Tirs 6/8 kl.11** Vi går til Lille Bahamas (ca. 50min hver vei). Gode tursko og klær etter vær. Ta med egen mat/drikke.
- 43.Tor 8/8** Arctic Race. Første etappe Bodø-Rognan.Vi finner oss en oversiktlig plass ved løypa og roper frem sykklistene når de kommer forbi. VV tar med kaffe/te/kakao og kjeks. Klokkeslett kommer.
- 44.Man 12/8 kl.11** Vi går tur fra Turisthytta til Pallvatnet. Ta med egen mat og drikke.
- 45.Tor 15/8 kl.17** Vi besøker Egon. Hver enkelt betaler for seg.
- 46.Man 19/8 kl.13** Tur til Junkerfjellet. VV tar med kaffe/te/kakao.
- 47.Tor 22/8 kl.16** Gamingkveld. Vi spiller spill på storskjerm og bestiller pizza på Stormen. Egenandel 60,-
- 48.Man 26/8 kl.12** Vi besøker Food truck-festivalen i Rådhusparken.
- 49.Tor 29/8 kl.16** Frisbeegolf i Rensåsparken.

## September

- 50.** Sopp-/bærturer tar vi på en ukes varsel grunnet vær
- 51.Ons 4/9 kl.12** Samarbeidsmøte
- 52.Man 9/9 11-14** Dagstur til Lisas hytte ved Vatnvatnet. Enkel grillmat. 35,-
- 53.Tor 5/9 kl.16** Overnatting i aktivitetshus på Vågøyenes. Det blir felles middag og frokost. Egenandel kr 85,-
- 54.Tor 12/9 kl.16** Vaffeltorsdagskveld. Kr 10,- pr vaffel
- 55.Tor 19/9 kl.17** Filmkveld på Villa Vekst.
- 56.Tor 26/9** Togtur til Fauske. Klokkeslett kommer.

Vår/sommer 2024

Villa vekst

AKTIVITETSPROGRAM



bodø  
KOMMUNE

Torvgata 16, 8005 Bodø  
Telefon: 75 55 72 20  
[www.villavekst.no](http://www.villavekst.no)



Lever svarslippen **snarest**. Svarslippen er ikke bindende. Villa Vekst kontakter deg før eventuelle påmeldingsfrister. 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](http://bodo.kommune.no/villavekst), Instagram: villavekst eller vår facebook-side: Villa Vekst.

## Mars

- 1.Man 4/3 kl.14-16** Kreativ skrivestund. Lek med ord. 1/3 Gratis kaffe/te. Påmelding senest 1 mars.
- 2.Ons 6/3 kl.12** Samarbeidsmøte. Saker fra deltakere og ansatte tas opp i fellesskap.
- 3.Tor 7/3 kl.19** Improteater med vår egen kordirigent Thale i hovedrollen på Stormen konserthus kl. 19. Bindende påmelding innen tirsdag 5/3 kl.15. Egenandel 200,-
- 4.Man 11/3 kl.14-16** Kreativ skrivestund. Påmelding senest 8.mars. 2/3
- 5.Tor 14/3 kl.14** Isfiske/skøytetur på Nordsia. Vi spiser pølse m/brød etterpå. Egenandel 35,-
- 6.Man 18/3 kl.14-16** Kreativ skrivestund. Påmelding senest 15.mars. 3/3
- 7. Ons 20/3 kl.11-15** Villa Vekst dag og valg av nytt Villa Vekstråd. Hanne Thommesen (professor i sosialt arbeid) innleder dagen. Gratis pastasalat m/ost og skinke. Gi gjerne beskjed om du kommer senest mandag 18.mars. Alle som aktivt deltar på Villa Vekst kan stille til valg. Ta kontakt med ansatt hvis du ønsker å stille -eller foreslå kandidater.
- 8.Tor 21/3 kl.11** Påskeverksted. Lag påskepynt til deg selv eller til Villa Vekst. Egenandel 20,-
- 9.Tor 21/3 kl.16** Spektrum velvære. Egenandel 310,-.
- 10.Tir 26/3 kl.11** Påskelunsj. Vi lager god lunsj med godt pålegg og drikke. Egenandel kr 45,-

## April

- 11.Ons 3/4 kl.12** Samarbeidsmøte.
- 12.Tor 4/4 kl.17** Lasagnekveld. Egenandel 60,-
- 13.Tor 11/4 kl.17** Biljardturnering. Vinneren får premie.
- 14.Tor 18/4 kl.16** Tur til Mjelle. Villa Vekst tar med kaffe/te.
- 15.Tor 25/4 kl.16** Tiger sushi. Spis så mye sushi du vil. 259,-

## Mai

- 16.Tor 2/5 kl.16** Isbading i Breiva ved Soløyvannet. Grilling og bålkos etterpå. Egenandel 35,-
- 17.Ons 8/5 kl.12** Samarbeidsmøte
- 18.Fre 10/5 kl.10** Vårdugnad i hagen. Gratis middag for de som hjelper til.

**19.Tor 16/5 kl.18**

**20.Tor 23/5 kl.17**

**21.Tor 30/5 kl.16**

## Juni

**22.Ons 5/6 kl.12**

**23.Tor 6/6 kl.14**

**24.Tor 13/6 kl.18**

**25.Tor 20-Fre 21/6**

**26.Ons-Fre 26-28/6 kl.9**

## Juli

**27.Man 1/7 kl.12**

**28.Tir 2/7 kl.10-15**

**29.Tor 4/7 kl.16**

**30.Man 8/7 kl.11**

**31.Tirs 9/7 kl.12**

**32.Tor 11/7 kl.12.30-18**

**33.Man 15/7 kl.11**

**34.Ons 17/7 kl.12**

**35.Tor 18/7 kl.15**

**36.Man 22/7 kl. 09.30**

**37.Tirs 23/7 kl.13**

**38.Tor 25/7 kl.16**

**39.Man 29/7 kl.11.30**

Slaget om Nord-Norge. Bodø/Glimt – Tromsø. Egenandel kommer.

Quizkveld. Vi deler inn i lag og spiller quiz. Premie til vinnerne.

Tur til Skagodden på Straumøya (3,25 km hver vei). Husk egen mat/vann.

Samarbeidsmøte.

Tur til Kistrand. Det blir fisking, båttur, grilling og kos. Egenandel 50,-

Mental helse sommerfest. Det serveres rømmegrøt og saft. Opptreden med Kjellerlys, quiz og åresalg. Gratis

Friluftsdager på Vågøyenes. Eget program kommer. **Huset på Villa Vekst er stengt disse dagene.** Vi kjører fra VV kl.9 hvis du vil sitte på.

Overnattingstur til Arvidsjaur. Vi kjører bussen til Sverige og bor på Camp Gielas. Pakkeliste utleveres i god tid før avreise. Bindende påmelding innen 21 juni. Egenandel 800,-

Nordlandsbanen i miniatyr. Vi drar til Bankgata flerbrukshall og ser på fantastiske detaljer fra Nordlandsbanen. Mulighet for å kjøre modelltog selv.

Tur opp Malmvegen til Nergruva på Hopsfjellet. Ta med støvler hvis du vil inn i gruva. Husk matpakke/vann. Bestefarvarden. Ta med mat og drikke.

Vi går til Keiservarden. Ta med egen mat og drikke.

Besøk hos Tandbergerne for å se deres samling av Tandberg produkter.

Dagstur til Landegode med grilling i gapahuk. Egenandel 50,-

Skogstur til Knaplundøya ved Saltstraumen. Vi stopper på Kjelen kafé etterpå og drikker kaffe/spiser litt. Hver enkelt betaler selv.

Villa Escape Room. Bli med å løse unike gåter for å avdekke Villa Veksts sommermysterium. Gratis

Vi kjører til Valnes og går til Valnesfossen. Ta med egen mat/drikke.

Topptur til Klettkovfjellet (830 moh.) i Skjærstad. Ta med egen mat og drikke og klær etter værforhold.

Vi besøker MS Nordkapp. Mulighet for å kjøpe seg kaffe. Hver enkelt betaler selv.

Hagefest på Villa Vekst med quiz. Vi griller pølser/ burgere og koser oss i hagen. Egenandel kr 60

Tur til gapahuken på Skaug. Ta med deg egen mat/drikke