

LAUHATUULEN VIIKKO-OHJELMA, SYKSY 2019

Puh. 09-873 4386, e-mail: vantaanmielenterveys@hyvattuulet.fi, Leinikkitie 22 C, 01350 Vantaa

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
9:30 Muistikerho Siirtyy keväälle 2020	9:00-11:00 LEIVONTAKERHO 1 € (Riitta-Liisa)	9:30-11:30 ELOKUVA-AAMU (Heidi)	9:30-10:30 TIETOKONEOPASTUSTA (Tapsa) 10:00-11:00 Yhteisen pöydän ruokajako (Heidi)	10:00-11:00 LEVYRAATI (Heidi)	
RUOKAILU 11:00-12:00	RUOKAILU 11:00-12:00	RUOKAILU 11:00-12:00	RUOKAILU 11:00-12:00	RUOKAILU 11:00-12:00	
12:00-13:00 KÄVELY 14:00-15:00 Kitara tutuksi ryhmä Parittomat viikot JÄSENKAHVIT kk:n 1. maanantai klo 13 14:00-15:00 Kuntosali Tikkurilan uimahalli, 2€ 15:30-17:30 Nuortenryhmä (Heidi ja Ville) 18:00-19:30 Vertaistukiryhmä työssä uupuneille (Heidi ja Ville)	12:00-13:00 Englannin kielen ryhmä 12:00-14:30 ASKARTELU (Marja) 1 € 13:00-14:00 ONNENPYÖRÄ 1 € 13:00-14:00 KEILAUUS Tikkurilan urheilutalo parittomat viikot (Mauri) 5 € 13:00-14:00 BILJARDI Tikkurilan urheilutalo parilliset viikot (Mauri) 2 €	12:00-13:00 KÄVELY 12:00-14:30 ASKARTELU (Marja) 1 € 13:00-14:00 Venäjän kielen ryhmä edistyneille 13:00-14:00 KULTTUURIKERHO (Heidi) 18:00-19:00 OHJATTU KUNTOSALIHARJOITTELU Tikkurilan terveysasema 4 €	12:00-13:00 KÄVELY 12:00 - 12:45 PAINONHALLINTARYHMÄ (Anne) 12:00-15:00 KÄSITYÖKERHO (Ritva) 1 € 13:00-14:00 Yhteislauluryhmä (Anne) 13:00-14:00 ÄIJÄKERHO 14:00-15:00 KUNTOSALI Tikkurilan uimahalli, 2€ 15:00-16:30 AVOIN VERTAISRYHMÄ	12:00-13:00 KÄVELY 12:30-13:00 BINGO (Marja-Leena) 1 € 13:30-14:30 KARAOKE (opiskelijat) 14:00-15:00 SÄHLY Rajatorpan väestösuoja (Janne) 2 €	Auki sovituksi lauantaisin 12:00-16:00