



## LAUHATUULEN VIIKKO-OHJELMA, KEVÄT 2022 (avoinna ma-pe 09.00-15.00)

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
9.00-11.00 <b>Askarteluryhmä</b>  10.00-10.30 <b>Rentoutus</b>	9.00-11.00 <b>Askarteluryhmä</b>	10.00 – 11.30 <b>Vapaaehtoisten tapaaminen</b> kerran kuukaudessa 9.3, 6.4, 4.5.	9.30-10.30 <b>Tietokone-opastus</b> 10.30 – 12.00 <b>Tietokoneen rempparyhmä</b>	
11.00-12.00 Lounas	11.00-12.00 Lounas	11.00-12.00 Lounas	11.00-12.00 Lounas	11.00-12.00 Lounas
12.00-13.00 Kävely	12.00-13.00 Kävely	12.00-13.00 Kävely	12.00-13.00 Kävely	12.00-13.00 Kävely
13.00 <b>Kuukausikahvit</b> , joka kuukauden 1. maanantai  13.00 – 14.00 <b>Omahoitoluento</b> kerran kuukaudessa  18.00-19.30 <b>Työssäuupuneet TEAMS</b>	12.00-13.30 <b>Bändikerho</b> , Cafe Simonassa. Käynti Leinikkien 22 takapihalta.  13.00-14.00 <b>Keilaus</b> Tikkurilan urheilutalolla parittomilla viikoilla, maksu 5e  <b>Biljardi</b> Tikkurilan urheilutalolla parillisilla viikoilla, maksu 2e	13.00 <b>Retki</b> kerran kuukaudessa  13-14.45 <b>Taideryhmä</b>  13-14.00 <b>Muistikerho</b> Järjestöringin koulutustilassa. (26.1.,23.2.,30.3.,27.4.,18.5.) Muina keskiviikkoina <b>Aivotreenit</b>  17.30-18.30 <b>Ohjattu kuntosali</b> Tikkurilan terveysasemalla 1.krs/ fysioterapia. Maksu 4e, ennakkoilmoittautuminen toimistolle.	12.00-14.00 <b>Askarteluryhmä</b>  12.00-13.00 <b>Kitaratutuksi</b> ryhmä.  13.00-14.00 <b>Äijäkerho</b>  14.00-15.30 <b>Avoin vertaisryhmä, TAUOLLA</b>  14.30-15.30 <b>Kävelyfutis, TAUOLLA</b>	12.00-14.00 <b>Nuorten</b> hyvän mielen ryhmä. Tikkurilassa, Monitoimitila Liidossa.  12.30-13.00 <b>Bingo</b> , osallistumismaksu 1e Bingon jälkeen alkaa <b>Levyraati Discordissa</b>  14.00-15.00 <b>Sähly</b> Rajatorpan väestösuojassa, maksu 2e

Vantaan Mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry  
www.hyvattuulet.fi  
vantaanmielenterveys@hyvattuulet.fi  
09-873 4386

Lauhatuuli  
Leinikkien 22 C, 01350, Vantaa  
vantaanmielenterveys@hyvattuulet.fi  
09-873 4386

Myöhätuuli  
Lammaslammentie 17 A  
vantaanmielenterveys@hyvattuulet.fi  
09-853 2328