



LAUHATUULEN VIIKKO-OHJELMA, SYKSY 2022

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
9.30-11.30 Leivontakerho , Leinikin keittiö	10 – 11.15 Voimanaiset	10-11.00 Liikuntaa ja rentoutta Cafe Simona, Leinikkitie 22 takapiha, katutaso 10 – 11.30 Vapaaehtoisten tapaaminen kerran kuukaudessa	9.30-10.30 Tietokone-opastus 10.30 – 12 Tietokoneen rempparyhmä	12-14.00 Nuorten hyvän mielen ryhmä. Tikkurilassa, Monitoimitila Liidossa. (alkaa 1.9.)
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 – 14,00 Maalauskerho 13.00 Jäsenkahvit , joka kuukauden 1. maanantai 13.00 – 14.00 Hyvinvointiluento , kerran kuussa 14.11. ja 12.12.	12:00 – 13:30 Bändikerho , Café Simonassa. 13:00-15:00 Ompeluryhmä 13.00-14.00 Keilaus Tikkurilan urheilutalolla parittomilla viikoilla, maksu 5e Biljardi Tikkurilan urheilutalolla parillisilla viikoilla, maksu 2e	12 – 13:00 Keskiviikon kävelyt 12 -13.00 Kitara tutuksi ryhmä 13-14.00 Karaoke 13-14.00 Englannin kielen keskusteluryhmä parittomilla viikoilla. 13-14.00 Muistikerho Leinikin koulustila,30.11. ja 14.12. Muina keskiviikkoina Aivotreenit 17.30-18.30 Ohjattu kuntosali Tikkurilan terveysasemalla 1.krs/ fysioterapia. Maksu 4e.	12.00-14.00 Askarteluryhmä 13.00-14.00 Äijäkerho 14.00-15.30 Avoin vertaisryhmä , 18.8. alkaen 18-19.30 Työssäuupuneet	12:00 – 14:30 Leffakerho 12.30-13.00 Bingo , osallistumismaksu 1e 14.00-15.00 Sähly Rajatorpan väestösuojassa, maksu 2e

Vantaan Mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry
www.hyvattuulet.fi
vantaanmielenterveys@hyvattuulet.fi
Huom. Ohjelman muutokset mahdollisia.

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

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