



## LAUHATUULEN VIIKKO-OHJELMA, SYKSY 2021

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
9.00-11.00 <b>Askarteluryhmä</b>	9.00-11.00 <b>Askarteluryhmä</b> 10-11.00 <b>Lukupiiri</b>	9.00-11.00 <b>Elokuva-aamu</b>	9.30-10.30 <b>Tietokoneopastusta</b>	11-13.00 <b>Nuorten</b> hyvän mielen ryhmä. Tikkurilassa, Monitoimitila Liidossa. (alkaa 8.9-1.12)
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>Jäsenkahvit</b> joka kuukauden ensimmäisenä maanantaina  14.00-15.00 <b>English club aloitus 13.12</b>  <b>Kuntosali</b> Tikkurilan uimahallin kuntosali, omatoiminen. Maksu 3 e  15.30-17.30 <b>Nuortenryhmä</b> Parittomilla viikoilla 18.00-19.30 <b>Työssäupuneet</b> ryhmä Parittomilla viikoilla	12.00-13.00 <b>Aivotreenit</b>  13.00-14.00 <b>Keilaus</b> Tikkurilan urheilutalolla parittomilla viikoilla, maksu 5e  14-15.00 <b>Kehonhuoltotunti</b> seuraava ja viimeinen kerta 7.12 Leinikin Sali 2  <b>Biljardi</b> Tikkurilan urheilutalolla parillisilla viikoilla, maksu 2e	13.00-14.00 <b>Muistikerho</b> järjestöringin koulutustilassa. (25.8, 29.9, 27.10, 24.11, 15.12)  13.00-14.45 <b>Maalausryhmä</b>  17.30-18.30 <b>Ohjattu kuntosali</b> Tikkurilan terveysasemalla 1.krs/fysioterapia omavastuu 4e	12.00-14.00 <b>Askarteluryhmä</b>  12.00-13.00 <b>Kitaratutuksi</b> ryhmä.  13.00-14.00 <b>Äijäkerho</b>  14.00-15.00 <b>Kuntosali</b> Tikkurilan uimahallin kuntosali, maksu 3 euroa  14.00-15.30 <b>Avoin vertaisryhmä</b>	12.30-13.00 <b>Bingo</b> , osallistumismaksu 1 euro. Bingon jälkeen alkaa <b>Levyraati</b>  14.00-15.00 <b>Sähly</b> Rajatorpan väestösuojassa, maksu 2 euroa  14.00-15.00 <b>Henkilökunnan</b> tiimi kuun viimeisenä perjantaina Kohtaamispaikat suljetaan aiemmin.

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

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

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