

# LAUHATUULEN VIIKKO-OHJELMA, KEVÄT 2019

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



Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
		ELOKUVA-AAMU		PELIAAMU	
<b>RUOKAILU 11.00-12.00</b>	<b>RUOKAILU 11.00-12.00</b>	<b>RUOKAILU 11.00-12.00</b>	<b>RUOKAILU 11.00-12.00</b>	<b>RUOKAILU 11.00-12.00</b>	
12.00-13.00 <b>Kävely</b> 13.00-14.00 <b>Englannin keskusteluryhmä</b> 13.00-13.30 <b>Jäsenkahvit</b> Joka kuukauden 1.maanantai <b>Vapaaehtoisten iltapäivä</b> Joka kuukauden 3. maanantai klo 14.00 14.00-15.00 <b>Kuntosali</b> Tikkurilan uimahalli 2€ 15.30-17.30 <b>Nuortenryhmä</b> Heidi ja Ville <b>18.00-19.30</b> <b>Vertaistukiryhmä Työssäupuneille</b> (Heidi ja Ville)	12.00-13.00 <b>Kävely</b> 12.00-14.30 <b>Askartelu</b> Kirsi 13.00-14.00 <b>Onnenpyörä</b> 13.00-14.00 <b>Keilaus</b> Tikkurilan urheilutalo parittomat viikot Mauri 5€ 13.00-14.00 <b>Biljardi</b> Tikkurilan urheilutalo parilliset viikot Mauri 2€	12.00-13.00 <b>Kävely</b> 12.00-14.30 <b>Askartelu</b> 13.00-14.00 <b>Kulttuurikerho</b> 15.00-16.30 <b>Sosiaalisten tilanteiden pelkoryhmä</b> <b>SULJETTU</b> 6.2-13.3 17.30-17.90 <b>Vertaisryhmä Työssäupuneille yrittäjille</b> <b>SULJETTU</b> 30.1-20.3 18.00-19.00 <b>Ohjattu kuntosaliharjoittelu</b> Tikkurilan terveysasema 4 €	12.00-13.00 <b>Painonhallintaryhmä</b> Anne 12.00-14.00 Käsityökerho 13.00-14.00 <b>Äijäkerho</b> Jori ja Pertti 14.00-15.00 <b>Kuntosali</b> Tikkurilan uimahalli 2€ 15.00-16.30 <b>Avoin vertaisryhmä</b> Merja,Pertti,Aili, Kristiina	12.00-13.00 <b>Kävely</b> 12.30-13.00 <b>Bingo</b> Marja-Leena 13.30-14.30 <b>Karaoke</b> Opiskelijat 14.00-15.00 <b>Sähly</b> Rajatorpan väestönsuoja Janne 2€	