











Östervägens Aktivitetshus Höstschemata 2018

Höstschemata gäller från 3/9 - 14/12 - 2018

Adress: Östervägen 16 A, bv. Solna tel.08 -27 30 10 www.ostervagens-aktivitetshus.se

Måndag Öppet Kl. 10-15	Tisdag Öppet Kl. 10-15	Onsdag Öppet Kl. 10-15	Torsdag Öppet Kl. 12 - 15	Fredag Öppet Kl. 10-15	Öppet Vissa lördagar
 <p>**Bakning 10.30-12.00 Anmäl intresse</p>  <p>**Hund- Promenad Anmäl intresse</p> <p>**Promenad med Micke Och fika Kl. 12.30</p>	 <p>**Matlagning/ Kök med Tata 10.00 - 13.00 Anmäl intresse</p> <p>Nyhet! **Studie Cirklar som tex. Kost och Hälsa, Konst, Språk, Mindfulness Datum & tid kommer Anmäl intresse</p>	 <p>**Matlagning/ Kök med Tata 10.00 - 13.00 Anmäl intresse</p> <p>**Studiecirkel "Din egen makt"* Anmäl intresse Kl. 10.15</p>	<p>Stängt fm.</p> <p>OBS! Öppnar kl 12.00</p>	<p>**Matlagning /Kök Med Tata 10.00 - 13.00 Anmäl intresse</p>  <p>**Yoga Kl.11.00 Sittande på stol CD-skiva</p>	 <p>Caféet lördags Öppet</p> <p>1 ggr/mån 11.00-14.00 Datum kommer, se hemsida och Facebook</p>
<p>Frost matlåda 20kr/medlemspris</p> 	<p>Lunch servering 12.00 - 13.00 Pris: 30:-/50:-</p>	<p>Lunch servering 12.00 - 13.00 Pris: 30:-/50:-</p>	<p>Frost matlåda 20 Kr/medlemspris</p> 	<p>Lunch servering 12.00 -13.00 Pris: 30:-/50:-</p> 	
 <p>**Sömnad, Handarbete Kl. 13.00 -14.30 Anmäl intresse</p> <p>Passa på och prova vår Återhämtnings Stol!</p> 	<p>**Samtal om Livet Kl. 13.30 -15.00 med Diakoner 28/8, 11/9, 25/9, 23/10, 6/11, 20/11, 4/12</p>  <p>**Hus möte/ Medlemsfika Kl. 13.00 Medlemmar bjuds på fika 18/9, 16/10, 13/11, 18/12</p>	<p>**Musik/ Instrument/ sånggrupp Kl.13.00 med Micke</p>  <p>Nyhet! Vi erbjuder även Löpargrupp, Pingis, Kick 'n Box och Badminton. vid intresse och för mer info kontakta Östervägen</p>	 <p>Simning Kl. 13 - 15 Vid Minst 2 pers. Avg. 20:-</p> <p>**Bakning 13.00-14.30 Anmäl intresse</p> <p>Förlängt **Kvällsöppet 1 ggr /mån Datum: 27/9, 25/10, 29/11, 13/12</p> <p>Då öppet till Kl.18.00</p>	<p>**Allsång med Micke</p>  <p>Nyhet! Förlängt Öppet till Kl. 15.00</p> <p>Trevlig helg!</p>	 <p>Öppet till Kl. 14.00</p> <p>* Vissa cirklar i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan och/ eller ABF</p>

Föreningsmedlem får reducerat pris, gäller för dig som tillhör målgruppen med psykisk ohälsa boende i Solna 20-65 år

På **Östervägens Aktivitetshus** finns dagligen tillgång till: Café, Lunch, Data, Internet, Tidningar, Böcker, Massage/återhämtnings stol, Symaskin, Tvättmaskin, Dusch. Vi ordnar även Friskvårdsdagar, Föreläsningar, Friluftsdagar. Anmälan till grupper görs till Östervägen på tel. 27 30 10 – Till vissa grupper tas en anmälningsavgift på 10-20 kr ut i samband med anmälan

OBS! Medlem som deltar i Aktivitet märkt med ** får en gratis måltidskupong.

För veckans meny mm. besök gärna: www.ostervagens-aktivitetshus.se **Välkomna!**