






















Östervägens Aktivitetshus Vår schema 2019

Vår-schema gäller from 21/1 – 14/6 - 2019

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 9.45-14.00
 <p>**Bakning 10.30-12.00 Anmäl intresse</p>	 <p>**Matlagning/ KÖK 10.00 - 13.00 Anmäl intresse</p> <p>Cirklar som tex. Kost och Hälsa, Konst, Språk, Mindfulness mm</p> <p>Anmäl ert intresse!</p>	 <p>**Matlagning/ KÖK 10.00 - 13.00 Anmäl intresse</p> <p>Nyhet! Vi erbjuder även Löpargrupp, Pingis, Kick 'n Box och Badminton, bandy mm.</p> <p>Vid intresse och för mer info kontakta oss.</p>	<p>Stängt fm.</p> <p>Förlängt **Kvällsöppet 1 ggr /mån Datum 24/1, 21/2, 21/3, 18/4, 16/5, 13/6 Då öppet till kl.18.00</p> <p>OBS! Vi Öppnar kl. 12.00</p>	 <p>**Matlagning /KÖK 10.00 - 13.00 Anmäl intresse</p>  <p>**Yoga Kl.11.00 Sittande på stol CD-skiva</p>	 <p>Caféet lördags Öppet 12/1, 9/2, 9/3, 6/4, 4/5, 1/6</p> <p>1 ggr/mån 9.45-14.00</p>  <p>Kl. 10.03 Melodi- krysset</p>
<p>Fryst matlåda 20kr/medlemspris</p> 	<p>Lunchservering 12.00 - 13.00 Pris: 30:-/50: -</p>	<p>Lunchservering 12.00 - 13.00 Pris: 30:-/50:</p>	<p>Fryst matlåda 20kr/medlemspris</p> 	<p>Lunchservering 12.00 -13.00 Pris: 30:-/50: -</p>	
 <p>Nyhet! Matlagnings- Aktivitet Kl. 12.30 Anmäl intresse</p>  <p>**Hund- Promenad Och fika Kl. 13.00 Vid minst 2 pers.</p>	<p>**Samtal om Livet Kl. 13.30 -15.00 med Diakoner Datum: 15/1, 5/2, 26/2, 12/3, 26/3, 2 /4, 23/4, 7/5</p>  <p>**Hus möte/ Stödmedlems fika Kl. 13.00 Medlemmar bjuds på fika 29/1, 26/2, 26/3, 23/4, 21/5, 18/6</p>	 <p>**Simning Kl. 13 - 15 Vid Minst 2 pers.</p>   <p>**Bakning 13.00-14.30 Anmäl intresse</p>	 <p>**Bakning 12.15-15.00 Anmäl intresse</p> <p>**Musik/ Instrument och sång Kl.13.00 Anmäl intresse</p> <p>Förlängt **Kvällsöppet 1 ggr /mån Datum 24/1, 21/2, 21/3, 18/4, 16/5, 13/6 Då öppet till kl.18.00</p>	<p>Grillning from Maj- Aug</p>  <p>Om Vädret tillåter</p> <p>**Allsång</p>  <p>Öppet till Kl. 15.00</p> <p>Trevlig helg!</p>	 <p>Sångstund Kl.11.00 med Cecilia + Micke</p>  <p>Bingo Kl. 12</p> <p>Öppet till Kl. 14.00</p> <p>Vissa cirklar i samarbete med Solna Stad, Centrummott, Sundbyberg stad och Studieförbund</p>

Föreningsmedlem & stödmedlem får reducerat pris, gäller för dig som tillhör målgruppen med psykisk ohälsa.

På **Östervägens Aktivitetshus** finns dagligen tillgång till: Café, Lunch, Datorer, WIFI, Tidningar, Böcker, Massage/återhämtnings stol, Symaskin, Tvättmaskin, Dusch. Vi anordnar under året Loppis, Friskvårdsdagar, Föreläsningar & Friluftsdagar. Anmälan till grupper görs till Östervägen på tel. 27 30 10 – **OBS!** Medlem/Stödmedlem som deltar i Aktivitet märkt med ** får en gratis måltidskupong, max 2 st./vecka. För veckans meny mm. besök gärna: www.ostervagens-aktivitetshus.se **Välkomna!**