
















# Höstscheman 2017

Föreningen Östervägens Aktivitetshus höst 2017  
Östervägen 16 a bv Solna tel.08 -27 30 10

Måndag 10.00-15.00 Café öppet 10.15 -14.45	Tisdag 10.00-15.00 Café öppet 10.15 -14.45	Onsdag 10.00 -15.00 Café öppet 10.15 - 14.45	Torsdag 12.00-15.00 Café öppet 12.15-14.45	Fredag 10.00-14.00 Café öppet 10.15 -13.45
 <p>*Bakning med Aster Kl. 10.30-12 Anmäl intresse</p>  <p>*Promenad/ Stavgång med Aster Om möjlighet finns Kl. 11.30 Minsta antal 2 st.</p>	 <p>*Matlagning Kl. 10 - 13 Anmäl intresse</p>  <p>Sömnad 10-12 Med Aster sy lapptäcke, designa dina kläder, laga dina kläder, lär dig sy, sticka</p>	<p>*Matlagning Kl. 10 - 13 Anmäl intresse</p>  <p>Min EgenMakt Kl 10.15 Anmäl intresse Studieförbundet</p> 	<p>STÄNGT fm</p> <p>Vi Öppnar 12 00</p> <p>14 00-16 30 Inflytanderådet har StudieCirkel På Östervägen</p>	<p>*Matlagning Kl. 10 - 13 Anmäl intresse</p>  <p>Yoga/ återhämtning Kl.11.00 Med Aster</p>  <p>(Sittande på Stol)</p>
 <p>Frys matlådor 20 kr finns att köpa till stödmedlemmar</p>	 <p>Lunchservering 12.00 -13.00 Pris: 30 kr/ 50kr</p>	 <p>Lunchservering 12.00 -13.00 Pris: 30 kr/50 kr</p>	 <p>Frys matlådor 20 kr finns att köpa till stödmedlemmar</p>	 <p>Lunchservering 12.30 -12.30 Pris: 30 kr/50 kr</p>
<p>Kl. 13.00-15.00</p> <p>Frivillig öppen Skapande verkstad Med personal Pysse, skapa, måla mugg, gör smycken julklappar mm</p> <p>Prova gärna vår Återhämtnings Stol!</p> 	<p>Samtal om livet Kl.13.00-15</p> <p>Varje ojämn v med början den 12/9</p>  <p>Med diakon Med Helene /Åsa</p>	 <p>Frivillig öppen Skapande verkstad Olika teman, måla, skapa, tillverka pysse med personal Kl. 13.00-15.00</p>	 <p>Simning 13-15 Med Aster anmäl intresse</p> <p>Simningen är som vanligt. VI kommer att ha öppet EN lördag i månaden. Besked kommer</p>	<p>Sång Kl. 13.30</p>  <p>Vi stänger Kl. 14.00</p>  <p>Trevlig helg!</p>

Aktiviteter för dig boende i Solna 20 - 65 år med psykisk ohälsa. Lunch och Café är öppet för alla. På Östervägens Aktivitetshus finns dagligen tillgång till Café, Data, Internet, Böcker, Tidningar, Symaskin, Tvättmaskin och Återhämtnings/Massagestol. **OBS!** Stödmedlem som deltar i Aktivitet märkt med \* får en gratis måltidskupong. För mer info: [www.ostervagens-aktivitetshus.se](http://www.ostervagens-aktivitetshus.se)