














Östervägens Aktivitetshus höstschemat 2021

Höstschemat gäller from 16 augusti

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

Måndag Kl. 10-15 Café öppet 10.15 -14.45	Tisdag Kl. 10-15 Café öppet 10.15 - 14.45	Onsdag Kl. 10-15 Café öppet 10.15 -14.45	Torsdag Kl. 12 - 16 Café öppet 12.15 -14.45	Fredag Kl. 10-15 Café öppet 10.15 -14.45
  Yoga med Susanne Kl 10.30 Max 3 deltagare	Qigong * Kl 10.15–11.00 Schemat är under utveckling. Fler aktiviteter utifrån intresse och efterfrågan kan komma att läggas till.	 Hundpromenad med Anna & Rally Kl 11.00	Stängt fm. OBS! Öppnar Kl 12.00	Spanska Kl 10.15-11.45 med Anna-Karin Max 4 deltagare 
Fryst matlåda finns att köpa för stödmedlem /medlem 25 kr 	Fryst matlåda finns att köpa för stödmedlem /medlem 25 kr 	Fryst matlåda finns att köpa för stödmedlem /medlem 25 kr 	Fryst matlåda finns att köpa för stödmedlem /medlem 25 kr 	Fryst matlåda finns att köpa för stödmedlem /medlem 25 kr 
 Hundpromenad med Anna & Rally Kl 13.00	 Samtal om livet Kl 13.30 - 15.00 med diakoner Varannan vecka start 31/8 avslutning 21/12	Kultur på stan * Promenaden är mellan Kl 12.15-14.45 och utgår från Östervägen.	Sittande yoga CD-skiva Kl 12.30 Max 4 deltagare Bokcirkel* Kl 13.00-14.30 start 6/5, 7 ggr Återvinning/ promenad Kl 14.00 	Allsång utomhus* Kl 12.30 – strax före Kl 14.00  Gitarrkurs* Kl 14.00-15.00 * studiecirkel genom studieförbund Föranmälan krävs.

På **Östervägens Aktivitetshus** finns aktiviteter för dig med psykisk ohälsa. Vår servering med lunch och café är öppet för alla. Här finns dagligen tillgång till datorer, tidningar, böcker, massage-/återhämtningsstol, symaskin, tvättmaskin och dusch. Vi ordnar även utflykter, föreläsningar, prova på-dagar och friskvårdsdagar.

Anmälan till grupper görs till Föreningen Östervägens Aktivitetshus på tel.08-27 30 10

För mer info besök oss på Facebook, Instagram eller www.ostervagens-aktivitetshus.se **Välkomna!**