

Veckoschema Möjligheternas Hus

Vår 2010 (Gäller t o m v.25)



	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
9.00 - 11.00	9.30 Radiomöte 10.30 -11.30 Multimedia - film hemsidor, radio m.m. <i>Mats/Jonas</i>	9.30 Radiomöte	9.30 Radiomöte 10.00 – 11.30 Danskurs <i>Cecilia/Folkunivers.</i> 10.45 Hundpromenad <i>Annes</i>	9.00-12.00 Radioutbildning <i>Ulf</i> 9.30 Radiomöte 10.00 – 11.30 Friskvårdsträning i träningslokalen med <i>Möjligheternas Hus</i>	MH öppnar 10.00 10.00 – 11.30 Friskvårdsträning i träningslokalen med <i>Socioterapin</i>
11.00 - 13.00	12.30 – 14.00 Friskvårdsträning i träningslokalen med <i>Friskvårdsklubben</i>	12.30 -13.30 Multimedia - film, hemsidor, radio m.m. <i>Mats/Jonas</i>		12.00 Filmtajm <i>Lars</i>	12.00 Friskvårdsträning i Rosendalshallen med <i>Friskvårdsklubben</i>
13.00 - 15.45	* 13.00 Utflykter RFHL o RSMH (1gång/mån) 13.30 Hundpromenad <i>Annes</i> 14.30 Innebandy Friskvårdsklubben <i>Pelle / Jonas, Gothia Tennis</i> 16.00-18.00 Tjejgrupp <i>Annes, RFHL o Sara, RSMH</i> (jämna veckor)	13.00 - 15.00 Läderverkstad <i>Mikael</i> *13.00 –14.00 APT 16.00 – 17.00 Friskvårdsträning i träningslokalen med <i>Möjligheternas Hus</i> Kvällsöppet 17.00-19.00 sista tisdagen i varje månad	13.00 – 15.00 Friskvårdsträning på Hela Hälsan med <i>Friskvårdsklubben/MH</i>	14.00-15,45 Musikprojekt med <i>Jocke/Socioterapin</i>	14.00 MH bjuder på fredagsfika - med olika aktiviteter

RFHL är här måndag 09.00 – 15.45, onsdag 09.00 – 15.45 samt torsdag 09.00 – 12.00

RSMH är här på måndagar 13.00 – 15.45

* **APT** möte **sista tisdagen i varje månad** för alla med schemalagd arbetstid på Möjligheternas Hus

* **Utflykter** – se separat utflykts schema

På Möjligheternas Hus kan du: Göra radioprogram, musicera i vårt musikrum, använda våra datorer – vi har bl a **Photoshop**, måla – det finns staffli, penslar och färg, baka till vårt café eller laga luncher för försäljning. Eller så kan du bara fika, umgås, läsa, lyssna på musik och spela spel m.m.

Vill du träna mer under veckorna?

Se separat schema för Friskvårdsklubbens veckoaktiviteter

Vi samarbetar med:

