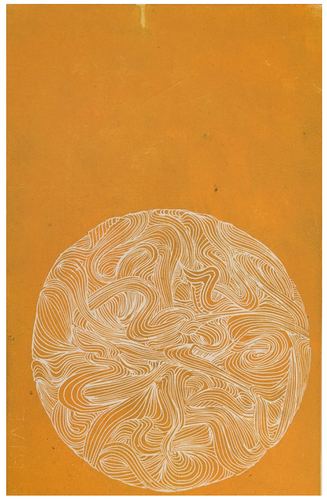
# OKT 26

Oslo

**Aktivitetssenteret 31B**
**Mandag til fredag**
**kl. 10-15**



Lunsj kl 11.30
mandag til
torsdag


Tel 481 05 636
Grønlandsleiret 31B
31B@bgo.oslo.kommune.no

Facebook:
Aktivitetssenteret31B


| MANDAG | TIRSDAG | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG |
|---|---|---|---|---|
| • Tirsdag 13.sep holder vi stengt og møtes på Høstutstillingen på Kunstnernes hus<br>• Torsdag 15.oktober er det Kaleidoskop-åpning kl 17. Oppmøte utenfor Oslo kunstforening kl 16.50<br>• Vi markerer verdensdagen for psykisk helse både 7. og 16. oktober | | | **1**<br>IT-veileder kl 10-13<br>Håndarbeidsgruppe kl 10-13<br>Norskundervisning kl 10-11.30<br>Husmøte kl 13-13.30<br>Musikklytting kl 14 | **2**<br>Smykkeworkshop kl 10-13<br>Quiz kl 12<br>Meditasjon med Tom Erik kl 13 |
| **5**<br>Musikkverksted kl 10.30-11.30<br>Musikk-impro kl 12.30-14.30 | **6**<br>Sy-veiledning ferie<br>Norskundervisning for fremmedspråklige kl 10-11.30 | **7** Grafikk kl 10-14<br>DNT markerer Verdensdagen for psykisk helse: Skogstur og kaffe/vaffel. Oppmøte Frognerseteren T-bane kl 12. Påmelding | **8**<br>IT-veileder kl 10-13<br>Håndarbeidsgruppe kl 10-13<br>Norskundervisning kl 10-11.30<br>Musikklytting kl 14 | **9**<br>Smykkeworkshop kl 10-13<br>Quiz kl 12<br>Meditasjon med Tom Erik kl 13 |
| **12**<br>OBS kun denne uken! Sy-veiledning kl 10-14<br>Musikkverksted kl 10.30-11.30<br>Musikk-impro kl 12.30-14.30 | **13** **31B STENGT**<br>DNT: Aktivitetsdag med VIF. Mer info kommer. Påmelding<br>**Høstutstillingen. Oppmøte: Kunstnernes Hus kl 14. Påmelding** | **14**<br>Grafikk kl 10-14 | IT-veileder kl 10-13<br>Håndarbeidsgruppe kl 10-13<br>Norskundervisning kl 10-11.30<br>Husmøte kl 13-13.30<br>Musikklytting kl 14<br>Kaleidoskopåpning kl 17 | **Markering av Verdensdagen for psykisk helse: Konsert/Rockovery kl 13.OBS! Lunsjservering**<br>Quiz kl 12, andre aktiviteter utgår |
| **19**<br>Musikkverksted kl 10.30-11.30<br>Musikk-impro kl 12.30-14.30 | **20**<br>Sy-veiledning kl 10-14<br>Norskundervisning for fremmedspråklige kl 10-11.30 | **21**<br>Grafikk kl 10-14<br>DNT: Buldring og sosialt på Friluftshuset Sørenga kl 12-15. Påmelding | **22**<br>IT-veileder kl 10-13<br>Håndarbeidsgruppe kl 10-13<br>Norksundervisning kl 10-11.30<br>Musikklytting kl 14 | **23**<br>Smykkeworkshop kl 10-13<br>Quiz kl 12<br>Meditasjon med Tom Erik kl 13 |
| **26**<br>Musikkverksted kl 10.30-11.30<br>Musikk-impro kl 12.30-14.30 | **27**<br>Sy-veiledning kl 10-14<br>Norskundervisning for fremmedspråklige kl 10-11.30 | **28**<br>Grafikk kl 10-14<br>DNT: Skogstur kl 12-14. Påmelding | **29**<br>IT-veileder kl 10-13<br>Håndarbeidsgruppe kl 10-13<br>Norskundervisning kl 10-11.30<br>Husmøte kl 13-13.30<br>Musikklytting kl 14 | **30**<br>Smykkeworkshop kl 10-13<br>Quiz kl 12<br>Meditasjon med Tom Erik kl 13 |