



NYTT FRA SENTRALEN AUGUST 2020

Velkommen tilbake!

Vi er ferdig ladet etter ferie og er klare for å ta fatt på høsten! Vi på Sentralen tilbyr aktivitet 5 dager i uka. Se oversikten



Fra september blir det ettermiddagsåpent fra 14:00 -19:00. den første tirsdagen i måneden. Første gang er 1. september. Da blir det middag for kr. 60,-
Formiddagsmat kan kjøpes hver dag for kr. 20,-

Åpen dag på Sentralen 25.august!

Velkommen til alle som ønsker å bli bedre kjent med oss og det tilbudet som vi gir ved Sentralen.



Vi har åpent kl. 9.30-13.00.

10.00: Kort presentasjon av tilbudet ved Sentralen
10.30: Mulighet for å delta på ulike aktiviteter
11.00: Mulighet for å delta på Frisk tirsdag (enkel treningsøkt)
11.30: Enkel formiddagsmat kr. 20,-
12:00 Kort presentasjon av tilbudet ved Sentralen (samme som kl. 10)

Mulighet for se seg rundt, sitte ned og prate eller å prøve ulike aktiviteter ute og inne hele dagen.

AKTIVITETER I AUGUST

Mandag

Åpent på Sentralen 09:30 - 13:00

Tirsdag

Åpent på Sentralen 09:30 - 13:00

Frisk tirsdag 11:00

Enkel styrke- og bevegelsestrening.
Møt opp her, eller følg livesending på facebooksidene våre: *Frisklivssentralen Inderøy*

Onsdag

Åpent på Sentralen 09:30 - 13:00

Torsdag

Åpent på Sentralen 09:30 - 13:00

Fredag

Tur, natur og kultur
Oppmøte på Sentralen kl. 10:00 - tilbake ca. kl. 13:00
Vi har med formiddagsmat som spises underveis på turen.

På Sentralen kan du ta en kaffekopp sammen med andre, spille spill ute og inne, bedrive kreative aktiviteter som innbefatter symaskin eller spikkekneiv. Det kan bli quiz, baking eller sang. Bare fantasien setter grenser!

Dagene vil bli fylt med ulike aktiviteter alt etter ønsker fra dere som kommer. Og etter smitteverntiltak som til enhver tid er gjeldende.



Sentralen
Vennavegen 59
frivilliginderoy.no



frivilliginderøy



FRISKLIVSSENTRALEN

Anne Kjersti Bakstad
Tlf: 45 80 46 76
dagligleder@frivilliginderoy.no

Gro Meling Karikoski
Tlf: 40 05 17 41
gro@frivilliginderoy.no

Maria Aune
Tlf: 40 07 33 20
maria.aune@inderoy.kommune.no