



## Tilskuddsportalen

Inderøy kommune og Frivillig Inderøy tilbyr nå tilskuddsportalen til alle ansatte i kommunen og alle lag og foreninger.

Registrer deg på tilskuddsportalen.no og søk på Inderøy, så oppretter du din egen bruker.

Vi vil holde kurs til høsten i hvordan man bruker portalen, så følg oss på facebook for nærmere informasjon. Si ifra hvis du er interessert i å delta på kurs!

### Kurs og arrangement

#### Verdensdagen for psykisk helse

13.oktober vil vi ha en markering, mer info kommer.

#### Temakveld Søvn

med Rakel Aasprang, psykolog ved St. Olavs Hospital.

1.oktober på kveldstid. Detaljer annonseres senere.

#### Sov Godt-kurs

For deg som har moderate søvnplager.  
4 torsdager kl. 18-20:

22. og 29.okt., 5. og 12.nov.

Pris kr 200. Påmelding innen 19.okt på telefon 40073320.

#### Bra Mat-kurs

For deg som vil komme i gang med et sunnere kosthold.

5 mandager kl. 14-16

19. og 26.okt., 9. og 23.nov., 7.des.

Pris kr 500. Påmelding innen 16.okt. på telefon 40073320.

### Gjeldende smittevernregler

- 1-meters avstand
- Hold deg hjemme hvis du har symptomer på luftveisinfeksjon
- Kan bli endringer i programmet på kort varsel pga smittevern

### Vil du bli frivillig eller har du en idé du vil få satt ut i livet?

Ta kontakt og vi hjelper deg med begge deler, så kan vi sammen skape mye positivt rundt i kommunen og på Sentralen



Kontaktinfo finner du nederst på siden 🙋

### Sentralen = Frivillig Inderøy + Frisklivsentralen

Frivillig Inderøy bistår lokale lag og foreninger og gir et lavterskel aktivitetstilbud på dagtid. Frisklivssentralen tilbyr kurs og veiledning innen kosthold, fysisk aktivitet, søvn og tobakksavvenning.