

FRIVILLIG
SENTRALEN








FRISKLIVSSENTRALEN

SENTRALEN

Andebu Sentrum 14, 3158 Andebu

tlf. 33 43 96 78

Program HØST/ VINTER 2017/ 2018

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
Gågrupper kl. 9.00 -10.00 flere nivåer 	Volleyball med frokost kl. 7.30 - 8.50 på Ungdomsskole	Selvhjelpsgruppe Ta kontakt "Lyst på livet kurs" - Oppstart 26.9. kl. 13.30- 15.30 6 møter (1 x i måned)	Gågrupper kl. 9.00 -9.45 Sirkeltrening kl. 9.45 -10.30	
Balanse og styrke trening Pensjonistsenter Andebu kl. 10.30 Høyord kl. 10.30 Kodal kl. 12.00	Trim med barn kl. 10.00 -10.45 på Andebu treningssenter 	Frisklivsresept - Motivasjons- Kurs: Vektreduksjon, røyke- slutt, kosthold Ta kontakt	"Åpent hus" Sen frokost, vafler, møtested kl. 10.30 -12.00	Slektsgranskning kl. 10.00 -13.00 Oppstart 8.9. Nybegynnere kl. 13.30- 15.00 ca 3 møter, påmelding
Trillegruppe Turer for foreldre med barn kl. 10.00 Sosialt samvær etterpå 	Rusleturer April til Oktober kl. 10.30 Oppmøte Andebu Pensjonistsenter	Andakt 12.00 - 12.30 Sykehjem 	Trening med mening kl. 10.00 12 ukers kurs for lungesyke og diabetikere (i Stokke) Andebu treningssenter	Sen frokost/ lunsjtreff kl. 11.00 -13.00 
Hygetreff med vafler kl. 11.30 -12.30 lett trim (Ulike uker) Sykehjem 	Trening med mening kl. 11.00 12 ukers kurs for lungesyke og diabetikere Andebu treningssenter	Seniordans Du trenger ikke partner kl. 15.00 - 17.00 Pensjonistsenter I regi av Seniordans	Bingo kl. 11.00 - 12.30 (ulike uker) Sittedans på Rehab kl. 14.00 - 14.30 Sykehjem	Kort og Spill/ Lesing kl. 12.00 -13.00 Sykehjem 
Trening for unge voksne kl. 14.00 - 15.00 Andebu treningssenter	Allsang kl. 11.00 -12.00 Sykehjem 	Volleyball/ Ballspill kl. 16.00 - 17.00 i Andebuhallen 	Trening for unge voksne kl. 14.00 - 15.00 Andebu treningssenter 	
Fotball for alle «Unified lag» kl. 18.00 Andebuhallen	Treningssgruppe "Sammen på jobb" for kommuneansatte kl. 14.00 - 15.00 Andebu treningssenter	Pårørendeskole/ Demens Oppstart 11 januar 6 onsdager kl. 18.00 - 20.30 Påmelding	Livsstilendring - Kostholdkurs Mat og aktivitets 3 møter x 1 pr. uke kl. 13.00 -14.00 Ta kontakt	Kreativ-gruppa kl. 11.00 -14.00 Håndarbeid kunst, foto
Norsk samtale- gruppe/ Norwegian conversation group kl.18.00 - 20.00 Oppstart 4.9. 	Bevegelse til musikk/ sittedans kl. 17.00 - 20.00 I regi av Seniordans Norge, Andebu Røde Kors og pensjonistforening Kantina på Ungdomsskolen	Flerkulturell dametreff kl. 18.00 - 20.00 Møtested/matlagning Siste onsdag i måned på "Anexet"	Datacafe kl. 12.00 - 15.00 Møtested, data-hjelp til det du trenger, tema- innlegg Oppstart 7.9.	Ring Sentralen om du trenger skysst! 46933622 33439678

Hjertelig velkommen!

Alt skjer på Sentralen hvis ikke annet lokale er spesifisert.

Ønsker du mer informasjon om tiltake ta kontakt.

tlf. **46933622/ 33439678**