



Program 2019/ 2020

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Gågrupper kl. 9.00 -10.00 flere nivåer		"Run for fun". Lett løpetrening. Kl. 9.00. April til oktober.	Gågrupper kl. 9.00 -9.45 Sirkeltrening kl. 9.45 -10.30	Slektsgranskning kl. 10.00 -13.00 
Sterk & stødig, 65+ Kl. 10.30: Andebu herredshus og Kodal pensjonistsenter Kl.12: Høyord, klubbhus	Rusleturer April til Oktober kl. 10.30 Oppmøte Andebu Menighetshus, se eget program	Frisklivsresept - Motivasjons - Kurs: Vektreduksjon, røyke- slutt, kosthold. Selvhjelpsgruppe. Ta kontakt	"Åpent hus" Sen frokost, vafler, møtested kl. 10.30 -12.00	Sen frokost/ lunsjtreff kl. 11.00 -12.00 
Trillegruppe Turer for foreldre med barn kl. 11.00 Sosialt samvær etterpå 	Trening med mening kl. 11.00 - 12 ukers kurs for lungesyke og diabetikere Andebu treningsenter	Andakt 12.00 - 12.30 Sykehjem 	Trening med mening kl. 9.30 12 ukers kurs for lungesyke og diabetikere (i Stokke)	Kreativ-gruppa + "Talk norwegian" - språkcafe kl. 11.00 -14.00 Samtale, håndarbeid, kunst.
Lunsj- og hyggetreff kl. 13.00 -14.30 Suppe, kaffe, vafler (ulike uker) Sykehjem 	Allsang kl. 11.00 -12.00 Sykehjem 	Seniordans Norge kl. 15.00 - 17.00 (ikke 1. onsdag i måned). Du trenger ikke partner Pensjonistsenter	Bingo kl. 11.00 - 12.30 (ulike uker) Sykehjem	Lesing kl. 12.00 -13.00 (annenhver uke) 
Trening for unge voksne kl. 14.00 - 15.00 Andebu treningsenter	"Lyst på livet" Kurs/ "livscafeer"/ samtalegruppe 6 møter (1 x i måned) Oppstart etter avtale		Datacafe kl. 12.00 - 15.00 Møtested, data-hjelp til det du trenger, tema- innlegg Se eget program	
Fotball for alle «Unified lag» kl. 18.00 Andebuhallen		Pårørendeskole/ Demens Oppstart 01/ 2018 6 onsdager kl. 18.00 - 20.30 Påmelding	SITTEDANS, Møylandsenteret kl. 15.00 - 17.00 TRENING FOR UNGE VOKSNE, Andebu treningsenter kl. 14.00 - 15.00	
Bootcamp Utendørs-trening Kl 18.00 - 19.30 Møylandsletta	Bassengtrening kl. 19.00 - 20.00 På Andebu ungdomsskole I regi av Nasjonalforeningen for folkehelse, lokallag Andebu	Flerkulturell dametreff kl. 18.00 - 20.00 Møtested/matlaging Siste onsdag i måned på "Anexet"	Bowls kl. 16.00 - 18.00 Herredshus, komunestyresal, 2. etasje. Gratis, for alle.	
Ring Sentralen om du trenger skyss!				

Hjertelig velkommen!