

AKTIVITETER PÅ FREDRIKSTAD ØST FRIVILLIGSENTRAL Oppdatert februar 2024

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG <u>Møte mellom mennesker</u>	FREDAG
10:00- 12:00	Seniorgruppa lite rom	Seniorgruppa lite rom	Seniorgruppa lite rom	Seniorgruppa Lite rom	Seniorgruppa lite rom
10.30	TRIM FOR ELDRE På Østsiden Aktivitetshus		BASIS TRENING FOR 65+ I KORSTUA		
11.00		GLOMMATRAVERNE Gågruppe		GLA' HOBBBY GRUPPA strikkekafé	
11.30			LUNSJEN Mat og kaffe kr 50 Korstua		
12.00		BOWLS I KORSTUA			
14.00	Norsktrening/sy- gruppa hovedrom 14:00-15:30		Praktisk Norsk - hovedrom		
15.00					
17.00				Norsk til Nybegynnere-hovedrom	
17.15					
18.00				Torsdagsklubben 1.torsdag i måneden) KVINNEGRUPPE (2.torsdag i måneden) FILMKVELD FOR BARNEFAMILIER (4. torsdag i måneden)	

Du kan lese mer om aktivitetene på våre nettsider: <https://fredrikstadost.frivilligsentral.no/> eller finn oss på Facebook. Bli frivillig! Som frivillig bestemmer du selv hva du ønsker å bidra med, hvor ofte, og hvor lenge. Du kan f.eks. hjelpe til på en aktivitet, et arrangement, eller gi hjelp til enkelte som trenger det. Ta kontakt på tlf.: 99 59 90 29, post@fredrikstadost.frivilligsentral.no, eller kom innom sentralen i Kjølbeggaten 4.