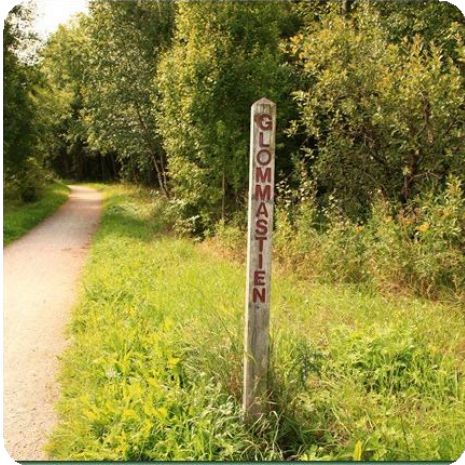


# Aktiviteter hos **FRIVILLIG**

Oppdatert mars 2022



Kontakt oss på tlf: 99599029. Du kan lese mer om aktiviteter på våre nettsider: [fredrikstadost.frivilligsentral.no](http://fredrikstadost.frivilligsentral.no) eller finn oss på Facebook 😊



## Glommatraverne

Hver tirsdag kl. 11-13  
Tur langs Glomma, så langt man rekker, deretter suppe og kaffe på sentralen.



## Ungvoksen

Mandager kl. 17-19  
Gruppe for deg i 20- og 30-årene som vil utvide din sosiale krets. Treffes ukentlig og har det hyggelig sammen.



## Gla'hobbygruppa

Hver torsdag kl. 11-13  
Kom med eller uten hobby. De fleste strikker og alle skravler :)  
Kaffe og enkel servering.



## Bowls

Tirsdager kl. 13-15  
Spilles i Korstua  
Bowls er en populær aktivitet som utøves med presisjon og humor. Kaffe her også :)



## Trimmen

Mandager 10.30-11.00  
På aktivitetshuset ved siden av Østsiden Eldresenter. Her kan du trene enkel styrke og balansetrening med instruktør.



## Basistrening

Onsdager kl. 10.30-11.30  
Lavterskel trening for eldre i samarbeid med kommunen. Fokus på å styrke bein og balanse. Foregår på Korstua.



## Norsktrening

Mandager etter avtale  
Norsktrening for deg som allerede snakker norsk, men som vil trene på uttale og grammatikk, og øke ordforrådet ditt.



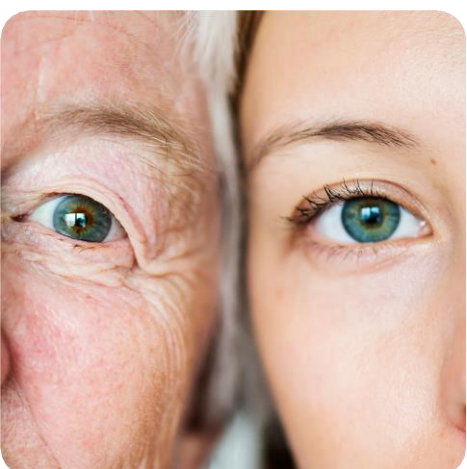
## Leksehjelp

Mandager etter avtale.  
Lekser på barneskole-, ungdomsskole- og vgs-nivå. Du kan også få hjelp med enkel privat regnskap og lære excel.



## Møteplassen

Fredager kl. 12-16  
Kafe med enkel servering i samarbeid med Sellebakks Venner. Alle er velkommen, gammel som ung.



## 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 noen av aktivitetene, på arrangementer, eller en til en hjelp. Ta kontakt på tlf: 99 59 90 29