

AKTIVITETER VED NESODDEN FRIVILLIGSENTRAL

(PR. 27.02.2024) www.nesodden.frivilligsentral.no Tlf. 48454848, facebook.com/nesodden.frivilligsentral.no

DAG	AKTIVITET	HVOR	NÅR
MANDAG	EQ-TERAPI NORSK SAMTALEGRUPPE INTROSENTERET FRANSK SAMTALEGRUPPE SORGSTØTTEGRUPPE NIK (Nesodden Internasjonale kvinnegruppe)	FRIVILLIGSENTRALEN, Tangen Senter INTROSENTERET, Fjellstrand BIBLIOTEKET, Svestad MISJONSKIRKEN, Skoklefall FRIVILLIGSENTRALEN, Tangen Senter	12.00-15.00 (påmelding) 12.30-14.00 18.00-19.00 Varierende tider 18.00-20.00 (se eget program)
TIRSDAG	TIRSDAGSTURENE BABYNORSK VOKSNE SAMMEN STRIKKETREFF SPANSK SAMTALEGRUPPE VOKSNE SAMMEN	FRA OPPGITTE Plasser BIBLIOTEKET, Barneavdelingen FRIVILLIGSENTRALEN, Tangen Senter ØVRE CAFÉPLAN, Tangenten FRIVILLIGSENTRALEN, Tangen Senter FRIVILLIGSENTRALEN, Tangen Senter	11.15--> (se eget program, fra april-nov) 11.00-13.00 14.00-16.00 (annenhver uke partall) 12.00-14.45 17.00-18.30 19.00-21.00 (annenhver uke oddetall)
ONSDAG	SYVERKSTED POESIGRUPPE GITARGRUPPE MINDFULNESS	FRIVILLIGSENTRALEN, Tangen Senter BIBLIOTEKET, AGNOR FRIVILLIGSENTRALEN, Tangen Senter FRIVILLIGSENTRALEN, Tangen Senter	10.00-14.00 10.30-12.00 (annenhver uke, oddetall) 12.00-14.00 (påmelding) 18.00-19.00
TORSdag	ENGELSK SAMTALEGRUPPE HONNØRBRIDGE PIPPIVERKSTED SPRÅKKAFÉ SANGENTEN	FRIVILLIGSENTRALEN, Tangen Senter SENIORSENTER FRIVILLIGSENTRALEN, Tangen Senter FRIVILLIGSENTRALEN, Tangen Senter BIBLIOTEKSHJØRNET, TANGENTEN	10.45-11.45 10.30-14.00 12.00-14.00 (Påmelding) 14.30-16.00 19.00-21.00 (Hver tredje uke)
FREDAG	TYSK SAMTALEGRUPPE FIIN FREDAG	FRIVILLIGSENTRALEN, Tangen Senter FRIVILLIGSENTRALEN, Tangen Senter	10.30-12.30 12.00-15.00
LØRDAG	UKRAINSK UNGDOMSGRUPPE	FRIVILLIGSENTRALEN, Tangen Senter	15.00-18.00
ALLE DAGER	HJELPETJENESTEN SAMMEN FAMILIE	OVERALT FRIVILLIGSENTRALEN, Tangen Senter	Eget tlf.nr: 453 44 837 Påmelding

OM AKTIVITETENE:

Norsk samtalegruppe Introsenteret: Elever ved Introsenteret møter frivillige for å snakke norsk

Sorgstøttegruppe: For deg som har mistet en livsledsager. **Påmelding!**

Fransk samtalegruppe: For deg som kan samtale på fransk og ønsker å vedlikeholde språket i samtale med andre.

NIK-Nesodden Internasjonale Kvinnegruppe: Kvinner fra ulike deler av verden møtes fast for matlaging, håndarbeid og musikalske aktiviteter.)

BabyNorsk: En gruppe for deg som er hjemme med baby (0-12 mnd+) og ønsker å møte andre for å snakke norsk.

Tirsdagsturene: Turer for deg som liker å ferdes i naturen. Ledet av frivillige og består av en skogturggruppe og rusleturggruppe. Vinterturer nov-april.

Strikketreff: Møteplass for deg som liker strikk og annet håndarbeid..

Fotsoneterapi: Fotsoneterapeut Tom tilbyr gratis behandling (nesten) hver mandag. Med faste trykk kan det som er vondt bli litt bedre. **Påmelding!**

Spansk samtalegruppe: For deg som vil lære grunnleggende spansk og for deg som vil vedlikeholde språket i samtale med andre.

Voksne sammen: Fellesskap for folk mellom 25 og 65 år

Syverksted: Her kan du komme å sy med andre, la deg inspirere og/eller lære noe nytt

Poesigruppe: For deg som liker poesi. Ta med egne eller andres dikt.

Gitarundervisning: For deg som ønsker å spille gitar sammen med andre og få litt veiledning underveis. **Påmelding!**

Mindfulness: En av våre frivillige leder en økt med Mindfulness hver onsdag. Krever ingen forkunnskaper.

Filosofitreff: Hverdagsfilosofi med nytt tema hver gang. Av og til eksterne foredrag.

Engelsk samtalegruppe: For deg som snakker engelsk og ønsker å vedlikeholde språket i samtale med andre.

Norsk samtalegruppe: For deg som ikke har norsk som morsmål og som ønsker å styrke det norske språket.

Pippiverksted: For deg som ønsker å leke med farger. Trenger ingen forkunnskaper. Tusj, maling og tegning. Gøy og kreativt. **Påmelding!**

HonnørBridge: Bridge for deg som er hjemme på dagtid.

Sangenten: Hyggelig allsang akkompagnert av frivillige. Ca hver tredje torsdag.

Tysk samtalegruppe: For deg som kan samtale på tysk og ønsker å vedlikeholde språket i samtale med andre.

Fiin Fredag: gratis opplevelse og lunsj hver fredag hos Frivilligsentralen

Hjelpetjenesten: Hjelp til handling, kjøring, følge til aktiviteter og småoppdrag.

Sammen familie: Sårbare familier får hjelp med nettverksbygging og bli kjent med tilbud for familier på Nesodden

I tillegg arrangerer vi Felles Julaften og koordinerer TV-aksjonen, samt at flere aktiviteter kommer til.

For mer info om Nesodden Frivilligsentral og våre aktiviteter, ta kontakt: post@nesodden.frivilligsentral.no, tlf. 48454848, www.nesodden.frivilligsentral.no. Tangen Senter, 3. etg. Oppgang mellom Meny og Polet