



Lokaler for aktivitetshus og kontor

Vi holder til i lokalene til gamle Sakshaug skole. Her jobber vi med å utvikle og innrede et aktivitetshus som skal kunne brukes av både unge og gamle til ulike typer aktiviteter. Kom gjerne innom!

Vi vil lage et aktivitetshus med masse aktivitet og tilbud, og her er også du hjertelig velkommen om du har en aktivitet som du vil få i gang og trenger hjelp til.

Ta gjerne kontakt med oss dersom du har spørsmål til aktivitetene. Kalender med mer opplysninger om aktivitetene finnes på nettsiden vår: livslaget.no.

Denne lista er ikke fullstendig, men vi jobber med å få oversikt over det som skjer. Vet du om en aktivitet som burde være med i lista? Gi oss beskjed!

MARIA AUNE
PROSJEKTLEDER

Tlf: 40073320
Epost: maria@frivilliginderoy.no
Nettside: livslaget.no

Frivillig Inderøy
Vennavegen 59
7670 Inderøy



Aktivitetstilbud i Inderøy

I Inderøy drives mye aktivitet av og for seniorer. Fysisk og sosial aktivitet er positivt for helse og trivsel. Her finner du en oversikt over noe av det du kan være med på.

Livslaget er et prosjekt drevet av Frivillig Inderøy med støtte fra Helsedirektoratet og Inderøy kommune.

Målet med prosjekt Livslaget er at flere seniorer skal være i aktivitet, delta sosialt og få lov til å bruke sine ressurser til glede for seg selv og andre.

Livslaget skal være støttespiller for eksisterende aktivitet. Vi skal også fungere som pådriver og tilrettelegger for oppstart av ny aktivitet. Vi bidrar med markedsføring, rekruttering og praktiske oppgaver i forbindelse med arrangement eller organisasjonsarbeid.

Vi jobber også med oppstart av et Aktivitetshus i tidligere Sakshaug skole.

Tilbud og aktiviteter fra frivillige

Alle disse aktivitetene er åpne for alle

Trim og trening

Turgrupper flere steder i kommunen,
bl.a. mandag kl. 10 fra Prix Sandvollan, mandag kl. 11 fra Rema-bygget,
mandag kl. 11 fra Øynheim og torsdag kl. 11 fra Shell

Trening I varmebassenget I Mosvik mandag kl. 19.15 (Oktober-April)

Seniortrim på Rykket Treningsstudio (Mosvik) mandag og torsdag
kl. 10-11. Arr LHL Mosvik (oppstart 3. Sept)

Trimgruppe Røra onsdager kl. 11 i gymsalen på Røra Skole

Seniordans Inderøy onsdag kl. 17 i Lysgården, Inderøyheimen

Seniordans Mosvik torsdag kl. 18 på Mosvik skole

Helse-/hertetrim på Sandvollan Samfunnshus torsdager kl. 18.00
Arr: LHL Inderøy

Diabetesforbundets motivasjonsgruppe har trening etter program hver
torsdag kl. 19 i Sal C på Inderøy VGS.

Engelskkurs

Det blir arrangert engelskkurs fra 11.sept. – 27. nov. Kurset vil foregå på
tirsdager fra 13-15. Dette kurset er for de som vil utvide ordforrådet sitt i
engelsk.

Deltakeravgift på 650,- inkl. studiebok. Påmelding til ina@rivilliginderoy.no
eller 40051741 innen 6. september.

Tilbud og aktiviteter fra frivillige

Alle disse aktivitetene er åpne for alle

Sosiale treffpunkt

Trivselskaféen på Rema-bygget er åpen man, tirs, ons, fre og Lørdag kl. 1030-1400. Middagsserveringer torsdager i partallsuker kl. 14-16

Kafé Mekken på Sandvollan er åpen mandag og onsdag kl. 11-14

Røra Sanitetslag har formiddagstreff i Røra Samfunnshus med frokost, underholdning og bingo - andre tirsdag i hver måned kl. 11

Bakkely i Mosvik holdes åpent av frivillige i LHL Mosvik tirsdag og torsdag 13.30-15.30, med servering, trim m.m. Mulighet for skyss

Kaldalsstu i Mosvik åpen tirsdag kl 11-14 og lørdag kl. 11-15. Kaffesalg. Strikkekafe hos Tante Pose 7.nov og 5.des kl. 19.00

Strikkekafé på Sakshaug Flerbrukshus tirsdag i partallsuker kl. 10.30-12.30

Lokalhistoriske treff på biblioteket tirsdag i partallsuker kl. 17-19
Sjekk informasjon på biblioteket da dette ikke er bestemt dag enda

Maleklubben har treff hver onsdag kl. 11-14 i Sakshaug Flerbrukshus (oktober-april)

Taj Chi kurs

Det blir arrangert kurs i Taj Chi (Kinesisk skyggeboksing) fra 10.sept til 12. okt, kurset er på Mandager kl. 15:30. Her blir det fokus på balanse, pust, bevegelighet og styrking av balansemuskler. Kursavgift: 850,- per. Pers.

Påmeldingsfrist 6. September til:

Ina Myran: ina@frivilliginderoy.no eller tlf 400 51 741