

-sammen skaper vi gode og inkluderende lokalsamfunn

Rakkestad Frivilligsentrals målsetting er å være en møteplass for alle som har lyst til å delta innen frivillig virksomhet. Sentralen skal være et kraftsenter, et kontaktpunkt for mennesker, lag/foreninger og det offentlige.

Som i praksis betyr:

Rakkestad kommune eier og driver sentralen. Sentralens mål er å samordne den frivillige innsatsen og fremme det frivillige arbeidet. Aktivitetene skal være et tillegg til offentlig virksomhet.

I Frivilligsentralen er mulighetene mange, det er du som frivillig som kan komme med innspill i aktiviteter.

**Ta kontakt på om det er noe du lurar på:
tlf. 468 09 590**



Finn oss på:
Rakkestad Frivilligsentral Facebook
www.rakkestad.kommune.no/rakkestad-frivilligsentral
Versjon 080922

Dorkas Kafè

Hver dag Lunsj kl. 12:30

Sted: Familiesenteret



Dorkas Kafè er Familiesenterets egen kafè. Her serveres det kaffe, vaffel og

lunsj hver dag

Lunsjen må bestilles på tlf. 957 85 154 innen kl.10.00 samme dag

Ronny`s Hjørne

Sted: Familiesenteret

Du trenger ikke utdanning for å være kreativ. Her er det er åpent for alle som har interesse eller en ide.

Ta en titt på vår Facebook side: Ronny`s Hjørne



Syklubb

Mandager kl. 10.00 – 11.30

Sted: Familiesenteret

Vi inviterer til syklubb hver mandag
Det vil bli servert kaffe/vaffel og Utlodning (for egen regning).

Alle er velkomne ☺



Bowls

Mandag 10:00 – 12:00

Sted: Rakkestadhallen



Bowls er til forveksling lik bocchia, og er en enkel og sosial aktivitet. Spillet går ut på å trille kuler. Kulene veier cirka halvannen kilo, og meningen er at disse kulene skal komme så nær den hvite kula som mulig.

Gågruppe

Tirsdager kl . 11:00 – 12:00

Sted: Familiesenteret

Velkommen til å bli med å gå turer i nærområdet til Familiesenteret, blir mulighet for kaffe & vaffel etter turen.



Seniornett

Tirsdager kl . 15:00 – 17:00

Sted: Familiesenteret

Tirsdager i like uker kan seniorer komme for å få opplæring i bruk av PC. Vi har nye temaer hvert semester.

Nybegynner kurs i bruk av nettbrett, smarttelefon. Påmelding i grupper. Eget utstyr må medbringes. Vel møtt ☺



Språkkafe

Torsdager kl. 17:00 – 18:00

Sted: Rakkestad bibliotek

*Velkommen til å snakke norsk over en kaffe eller kopp te. *Welcome for smalltalk in norwegian over a cup of coffee or tee.

*Zapraszamy wszystkich, którzy chcą poćwiczyć mówienie po norwesku
Porozmawiamy wspólnie przy filiżance kawy lub herbaty.

Wszyscy są mile widziani



Pensjonistkoret

Tirsdag kl.10.00 – 11.30

Sted: Familiesenteret



Hver tirsdag øver pensjonistkoret.
Alle velkommen, spesielt menn.
Øvelsen avsluttes med kaffe og vaffel hver gang.

Bingo

Onsdager kl. 10:30 – 12:00

Sted: Familiesenteret

Frivillige drar i gang med bingo på onsdager.

Møt opp til hyggelig samvær ☺



Styrke-/balansetrening

Tirsdag – onsdag-torsdag-fredag
kl. 14:00 – 15:00

Påmelding: Hege S. tlf 976 45 349

Sted: Familiesenteret

Fysioterapeuten har styrke- og balansetrening nå også på onsdagene. Forskning viser at fysisk aktivitet er viktig for å opprettholde muskler, blodsirkulasjon og mental helse.

Det hadde vært hyggelig om DU kunne komme og trene sammen med oss.

Om interessen er der så kan det bli mulighet for lunsj før treninga.



Seniordans

Torsdager kl. 10:30 – 12:00

Sted: Familiesenteret

Her danses det vals, bugg, linedans, leikarring danser med mer.
Alle menn er ekstra velkomne, men damene danser også uten menn.
De danser i par som rød og blå.
Mange fengende melodier, godt samhold og god trim.



Utlånsrommet etter avtale

Sted: Familiesenteret

Her kan du låne utstyr gratis til fritidsaktiviteter sommer som vinter!

Ta kontakt med Ronny på tlf 476 92 384 eller Rosmari på tlf. 46809 590 for avtale eller send melding på Facebooks sia:
Gratis Utlånsrom Rakkestad Frivilligsentral



Rakkestad Frivilligsentral

Familiesenteret, Skogveien 9



Velkommen på våre aktiviteter