

AKTIVITETER OG KURS Frisklivssentralen, Friske Folk, Solli

HØST 24

HUSK PÅMELDING/AVMELDING I SPOND TIL TRENINGENE OG KURSENE SOM BRUKER DET!

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
UTELIV Kl 10-14 Ta kontakt for mer info FRISKLIV Bassengtrening Kl 15-16 Rotnesbadet	FRISKLIV Styrketrening 09.30-10.45 Treningsverket, Skolebakken 5, (ute ved sentralidretts- anlegget mai- oktober)		FRISKLIV Frisklivstrening 10.00-11.15 UTE HELE ÅRET Sentralidretts- Anlegget, Rotnes	FRISKLIV Mediyoga 09.00-10.15 U.etg Solliveien 7
SOLLI Turgruppe Kl 11.30 Basseng Kl 14.00-15.00 Rotnesbadet			Yoga 14.00-15.00 Underetasjen Solli	
KURS Livstil 1 14.okt 8 ganger kl 12.30-14.30 Livstil 2 9.sept 7 ganger Kl 12.30-14.30	KURS Frisklivskurs: 2 g pr kl 11-12.30 Se eget oppsett Veien videre Pågående kurs Tankeviruskurs 15.okt 4 ganger Kl 9.30-11.00	KURS Strukturkurs 18.sept, 3 ganger kl 13-14.30 6.nov, 3 ganger Kl 13.30-15.00		
RPH				
Friske Folk Styrketrening Kl 08.45-10.00 Døli Bassengtrening Kl 16-17 Rotnesbadet	Friske Folk Spinning 09.00-10.15 Døli	Friske Folk Styrketrening Kl 08.45-10.00 Døli Bassengtrening Kl 20-21 Rotnesbadet	Friske Folk Spinning 09.15-10.30 Døli	

livssentralen:

☎ 34 32 (Camilla) Ta kontakt med Camilla for egangshenvendelser)

☎ 79 18 (Bente) - 47 78 34 69 (Ingrid)

Friske Folk; 97 50 20 00 (Viggo)

Solli: 47 48 82 97 (Felles)

Oversikt over samarbeidspartnere ifht Frisklivskortet:

- Frisklivskortet får du som er aktiv deltager og betaler for en reseptperiode. Du får det av din Frisklivsveileder når du har vist at du kan trene på egenhånd og ta ansvar for egen helse. Dette er tenkt som en måte for deg å finne din vei videre ifht trening. Det er maks 12 klipp på en reseptperiode.
- Du som deltar på trening hos oss fordi du går på kurs får ikke Frisklivskort. Men ta kontakt om du ønsker å bli aktiv deltager og for å se om du vil benytte deg av andre tilbud vi har.

Myrens treningscenter: Mattias Skytters vei 2, 2.etasje på Mosenteret.

Tlf: 91909973, post@myrensnittedal.no. <https://www.myrensnittedal.no/>

Ulike gruppetimer og styrketrening i sal. For påmelding til gruppetimer må du ringe Myrens direkte. For styrketrening kan du bare komme til resepsjonen. Det kan være 3 stk fra Frisklivssentralen samtidig på Myrens. Du må ALLTID henvende deg i resepsjonen for å si fra at du har kommet og få et kryss på Frisklivskortet ditt. Dette gjelder både til gruppetrening og styrketrening i salen. Ved innmelding i etterkant av Frisklivsperioden vil du få litt rabatt ved eventuell innmelding. Snakk med resepsjonen om dette.

Treningsverket: Skolebakken 5, 1482 Nittedal. NB. BASE™= balanse, styrke og energi. Konseptet er basert på en helhetlig treningsfilosofi. Disse timene er skadeforebyggende og en god base for all videre trening. Ta kontakt med Anette Meiltoft for å finne riktig time for deg å prøve deg på. anette@danseverket.no, tlf 93 25 18 27. Husk å krysse på Frisklivskortet

Rom for Yoga: Skolebakken 5, 1482 Nittedal. Yoga for alle. Ta kontakt med Anette Meiltoft post@romforyoga.com, tlf 93 25 18 27 for å finne riktige timer og påmelding. Husk å krysse av på Frisklivskortet.

Libadet og Elvetangen: Se hjemmesiden for åpningstider

<https://www.nittedal.kommune.no/publisert-innhold/kultur-og-fritid/libadet/>

Husk å krysse på Frisklivskortet i resepsjonen.

Andre samarbeidspartnere:

Psykisk helse: Ambulant tjeneste/rask psykisk helse (RPH): «Vi er et tilbud både for deg som trenger noen å snakke med i en kort periode og deg som trenger hjelp over et lengre tidsrom. Hva hjelpen skal inneholde og hva akkurat du trenger, vil vi finne ut av sammen med deg.»

Ta kontakt med avdelingsleder Else Karin Brun, tlf. 47486718

(else.karin.brun@nittedal.kommune.no) eller Geirr Larsen, tlf. 40035765

(geirr.larsen@nittedal.kommune.no)

Solli Aktivitetshus: Solliveien 7, 1482 Nittedal. Tlf. 474 88 197. Turgruppe samt andre aktiviteter på huset. Ta kontakt for mer info.

Kommunal fysioterapi: Har du smerter, sykdom, skader eller andre utfordringer som fører til redusert funksjon i hverdagen kan du ha nytte av fysioterapi. Tlf: 468 94 257. E-post:

fysioterapi@nittedal.kommune.no

Tjukkas Gjengen: 3 grunnregler: Det skal være GØY, SOSIALT og GRATIS. Gåtur på ca 3,5km. Åpent for alle, men du bør kunne gå i en time for å delta. Kontakt Bjørn-Erik Hansen tlf: 99 23 71 77

Facebook: Tjukkasgjengen, Chapter Nittedal.