



Aktiviteter på Rygge Frivilligsentral januar – juni 2012:

MANDAGER:



- **ADVOKATVAKT** – mandag kl. 16:30 – 18:30

Rygge Frivilligsentral i samarbeid med advokatfirmaet Bredal og advokatforeningen kan tilby juridisk veiledning med inntil en 30 minutters gratis konsultasjon. Du kan få hjelp med å avklare om du har et juridisk problem og få enkle råd om dette. Har du behov for advokatbistand utover en halv time, vil du bli henvist videre på vanlig måte. Det settes opp kølapper. Det er ikke anledning til å bestille time til spesielle klokkeslett.



- **TEGNEKURS** - mandager 16. januar – 13. februar kl. 18:00 – 21:00.

Kurset er for deg som ønsker å utforske dine tegneegenskaper. Det er du som er kunstneren. En sosial møteplass for utfoldelse av egen kreativitet.

Kurset er nå fullt. Mulighet for nytt kurs senere, følg med på Rygge kommunes nettsider for informasjon.

Arrangør: Frivillig v/ Frivilligsentralen.



- **BILDEBEHANDLINGSKURS** – mandager 13. februar – 12. mars kl. 18:00 – 20:30.

Kurs beregnet for nybegynnere i bildebehandling på PC. For å få utbytte av dette kurset må du kunne generell bruk av Windows. Du låner PC av oss. Info og påmeldingsskjema vil bli lagt ut på Rygge kommune sin nettside i uke 4. Max 16 deltakere.

Arrangør: Frivillige v/ frivilligsentralen.

TIRSDAGER:



TURGRUPPE / STAVGANG – Tirsdager kl.11:00.

Oppmøte utenfor Frivilligsentralen. Dette er en mulighet til å komme i bedre fysisk form. Du vil treffe nye mennesker og oppleve flott natur i Rygge. Turen varer ca 1 time. Du velger selv om du vil gå med staver. Turen vil gå i område Ekholt, Carlberg og Feste, den vil bli lagt opp i forhold til hvilken form du er i. Husk vann og godt fottøy. Etter endt tur har vi sosialt samvær på Frivilligsentralen.

NB! I januar og februar tas det føreforbehold, hvis det blir svært glatt eller under -10C går vi ikke.

Arrangør: Frivillige v/ Frivilligsentralen og Kvinne- og familieforbundet Larkollen.



TREFFPUNKT – tirsdager kl.16:00 – 18:00. En møteplass for leksehjelp, råd og veiledning for enslige mindreårige og flyktninger. Dette er et tilbud initiert av avdeling Botilbud for enslige mindreårige.

ONSDAGER:



TURGRUPPE / STAVGANG – Onsdager kl.18:00.

Oppmøte utenfor Frivilligsentralen. Dette er en mulighet til å komme i bedre fysisk form. Du vil treffe nye mennesker og oppleve flott natur i Rygge. Turen varer ca 1 time. Du velger selv om du vil gå med staver. Husk å ta med vann og ha godt fottøy.

NB! I januar og februar tas det føreforbehold, hvis det blir svært glatt eller under -10C går vi ikke.

Arrangør: Frivillige v/ Frivilligsentralen og Kvinne- og familieforbundet Larkollen.



- **HOBBYTREFF** - onsdager fra kl.12:00 – 15:00.
En sosial møteplass for deg som har lyst til å drive med hobbyaktivitet sammen med andre. Her kan man spørre nytt, lære nytt, lære bort, få nye ideer og ikke minst ha det hyggelig sammen med likesinnede. Kreativiteten blomstrer disse timene på onsdagene og aktivitetene vil bli mange og varierte denne våren. Det vil bli dekorering av lys, glassmaling, fargeanalyse, smykkelaging, decopage, m.m. Strikke og hekletøy kan du også ta med. Alle velkomne! Du må gjerne ta med eget materiell eller du kan få kjøpt noe hos oss til selvkost. Se egen aktivitetsplan.


Arrangør: Frivillige v/ Frivilligsentralen.



- **DATA – veiledning for nybegynnere – Oppstart februar, mer info kommer.**
Dette er et tilbud for deg som er nybegynner på data. Du vil få veiledning i hvordan bruker jeg pc'n, søk på internett m.m. Du låner pc av oss. Ta kontakt med Frivilligsentralen for mer info.

Arrangør: Frivillige v/ Frivilligsentralen

TORSDAGER:

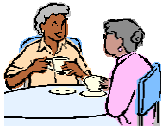
-  **BRIDGE** – torsdager (annen hver, se spilleplan) kl. 18.00 – 21.30
Spille Bridge eller lære å spille Bridge? Er du interessert i dette, da er du velkommen annen hver torsdag kveld på Frivilligsentralen. Frivillige v/ sentralen har startet en sosial møteplass hvor de spiller Bridge, prater og har det hyggelig.
Velkommen.

Arrangør: Frivillige v/ Frivilligsentral

GENERELT:



- **TELEFONKONTAKTEN** – sentralen er en samarbeidspartner med organisasjonen "Telefonkontakten". Telefonkontakten sitter på kompetanse og resurser som frivillige i Rygge kan ha nytte av. Vil du være telefonkontakt? Vil du ha en telefonvenn? Ta kontakt med Frivilligsentralen så hjelper vi deg videre.



- **BESØKSVENN** – sentralen har her et samarbeid med Rygge Røde Kors, vi nyttiggjør oss deres meget gode kompetanse innenfor dette området. Vil du være besøksvenn? Ønsker du besøksvenn? Ta kontakt med Frivilligsentralen så hjelper vi deg videre.



- **FRIVILLIG PÅ INSTITUSJON** – sentralen samarbeider med Ryggeheimen og Trivsels koordinatoren der. Oppdrag du kan få er: være turvenn, lese høyt for noen, lage hyggestunder, sang og musikk, hjelpe til å holde orden på "Sansehagen", medhjelper i kantina, reparasjon av tøy m.m



- **DATA – veiledning for viderekommende**
Noe for deg? Kan du noe data, men står fast enkelte ganger. Ta kontakt med Frivilligsentralen, kanskje kan vi hjelpe deg. For mer info kontakt Frivilligsentralen på tlf 69 70 85 47



- **SENIORSURF:**
Det jobbes med å starte egen klubb.



- **FRIVILLIGE MEDARBEIDERE** – vil du være frivillig?

Sentralen samarbeider med Rygge kommune sin hjemmetjeneste, de forskjellige institusjoner i kommunen, og andre som har kjennskap til hvem som trenger / ønsker seg din frivillighet. I tillegg tar den enkelt selv kontakt. For mer informasjon kontakt sentralen eller melde deg på via kommunens hjemmesider.



- **KONTAKT MED FRIVILLIGE** – ønsker du kontakt med en frivillig?

Ta kontakt med sentralen, vi vil hjelpe deg så godt vi kan. Tilgangen på frivillige varierer, og vi kan ikke garantere at vi alltid har noen "ledig".



- **UTLÅN AV LOKALER** –

Lokalene til Frivilligsentralen kan lånes av lag og foreninger, da etter avtale med daglig leder.

Kontakt oss for mer informasjon:



Åpningstid:

På sentralen tirsdag til torsdag kl.10.00 – 15.00

På telefon mandag til torsdag kl. 09.00 - 15.00

Besøksadresse: Bredsandsenteret 2.etg. Larkollv.7

Over Rygge Bibliotek (vis a vis Rygge Rådhus)

Postadresse: Rygge kommune, Frivilligsentralen, Larkollv. 9, 1570 Dilling

Tlf: 69 70 85 47 / 948 02 966

E-post: marit.frydenlund@rygge.kommune.no

Hjemmeside: www.rygge.kommune.no