

# FRISKLIVSSENTRALEN

## ÅPENT GRUPPETILBUD

Dette er et aktivitetstilbud for voksne, hvor vi forsøker å legge til rette for at alle får utbytte av aktiviteten. Her deltar du når det måtte passe deg og tilbudet er gratis.

Aktivitetene starter kl. 11 og oppmøtested står spesifisert med understrek for hver enkelt aktivitet nedenfor. En kaffekopp kan fåes fra kl. 10 på Mulighuset v/ Eidskog Helsetun, og du kan være med å spise matpakke/kjøre deg lunsj der etter endt aktivitet. Følg med på facebook-siden vår for oppdatering: Søk «Frisklivssentralen Eidskog». Mulighet for å delta på SMS-gruppe for å få påminnelse om aktiviteter.

### TIRSDAGER

Velg mellom:

#### ENKEL INNEBANDY/BALLSPILL.

Spill og lek for moro skyld i rådhusalen på Skotterud.

#### ROLIG TØY OG BØY.

Bevegelse/styrketrim ved kulturskolen på Skotterud. Dette går rolig for seg, vi veksler mellom å stå, sitte på stol eller ligge på matte.



### TORSDAGER

#### STASJONSTRENING

Vi beveger oss rundt på «stasjoner» hvor man gjør ulike øvelser. Du tilpasser selv intensitet, her er det aldri konkurranse. Ofte oppvarming med lek og musikk. Foregår i rådhusalen på Skotterud.

#### GAPAHUK/SKOGSTURER

Avreise kl. 11 fra Mulighuset. Du kan velge mellom kort og lengre tur. Mat, skift og drikke anbefales, og det kan være en fordel med vanntette tursko fremfor joggesko, særlig i skogsområder. Ved samkjøring over lengre avstander er det hyggelig om passasjerene gir sjåføren en liten slant kjørepenge (ikke et krav). Info om de enkelte turene, se bak.



**Kontaktinformasjon Frisklivssentralen:**

Telefon: 400 39 133, 404 29 128 eller 628 33 939

## TIMEPLAN ÅPEN GRUPPEAKTIVITET VÅREN 2019

DATO	TIRSDAG	DATO	TORS DAG
1/1	Første nyttårsdag (FRI)	3/1	Oppvarming og stasjonstrening
8/1	Innebandy/balls spill eller TØY OG BØY	10/1	Oppvarming og stasjonstrening
15/1	Innebandy/balls spill eller TØY OG BØY	17/1	Oppvarming og stasjonstrening
22/1	Innebandy/balls spill eller TØY OG BØY	24/1	Oppvarming og stasjonstrening
29/1	Innebandy/balls spill eller TØY OG BØY	31/1	Tur til Valfjellet (NB!! Avreise kl. 10.00)
5/2	Innebandy/balls spill eller TØY OG BØY	7/2	Oppvarming og stasjonstrening
12/2	Innebandy/balls spill eller TØY OG BØY	14/2	Vi besøker Eidskog Aktiv (lett spinning og stasjonstrim)
19/2	Vinterferie (FRI)	21/2	Vinterferie (FRI)
26/2	Innebandy/balls spill eller TØY OG BØY	28/2	Oppvarming og stasjonstrening
5/3	Innebandy/balls spill eller TØY OG BØY	7/3	Oppvarming og stasjonstrening
12/3	Innebandy/balls spill eller TØY OG BØY	14/3	Oppvarming og stasjonstrening
19/3	Innebandy/balls spill eller TØY OG BØY	21/3	Oppvarming og stasjonstrening
26/3	Innebandy/balls spill eller TØY OG BØY	28/3	Tur: Grundtjennshuken (Tobøl)
2/4	Innebandy/balls spill eller TØY OG BØY	4/4	Tur: Ren tur Wallmannsrunden (Skotterud)
9/4	Innebandy/balls spill eller TØY OG BØY	11/4	Påskequiz kveldstid (Kommer tilbake til tid og sted)
16/4	Påske (FRI)	18/4	Påske (FRI)
23/4	Innebandy/balls spill eller TØY OG BØY	25/4	Tur: Grusjøhuken (Vestmarka)
30/4	Innebandy/balls spill eller TØY OG BØY	2/5	Tur: Perkerudtjennet/Possevatnet (Tobøl)
7/5	Innebandy/balls spill eller TØY OG BØY	9/5	Tur: Ljørkoia v/Helledammen (Åkroken)
14/5	Innebandy/balls spill eller TØY OG BØY	16/5	Tur: Stæringen (Vestmarka)
21/5	Innebandy/balls spill eller TØY OG BØY	23/5	Tur: Arons hule (Speismark)
28/5	Innebandy/balls spill eller TØY OG BØY	30/5	Kristi himmelfart (FRI)
4/6	Innebandy/balls spill eller TØY OG BØY	6/6	Sommeravslutning (mer info kommer)



**Kontaktinformasjon Frisklivssentralen:**

Telefon: 400 39 133, 404 29 128 eller 628 33 939

## Torsdagsturer våren 2019

### **ALLE TURER HAR AVREISE FRA MULIGHUSET SKOTTERUD KL .11**

**Man kan også møte direkte på turplassen om man ønsker det. Husk mat og drikke. Denne våren er alle turene lagt til Eidskog, foruten Arons hule.**

**Tur til Valfjellet:** Det blir muligheter for leie av skiutstyr og heiskort ved en egenandel på 100 kr. Det er også muligheter for å gå tur på beina, langrennsski eller aking i akebakken. Vi har base i varmetua midt i bakken. Vi fyrer opp grillen og byr på enkel grillmat og kaffe. Husk å kle dere godt til denne dagen. Ull innerst er et godt tips! Avreise kl. 10.00 fra parkeringa nedenfor Helsetunet.

**Gapahuken ved Grundtjern:** Vi parkerer ved Tobøl bad, og går grusvegen mot Mobekk. Velg mellom denne turen på totalt ca. 5-6 km, eller kjør helt frem til gapahuken for en kortere tur der. Samles i huken og spiser. Underlag: grusveg.

**«Ren Tur» langs Wallmannsrunden:** Vi plukker søppel samtidig som vi går tur. Velg mellom kort tur rundt Helsetunet eller bli med hele runden på totalt ca. 5 km. Underlag: asfalt/grusveg.

**Gapahuken ved Grusjøen:** Vi parkerer ved krysset ved Finlandsmoen og går grusvegen til Grusjø grendehus og tilbake til Grusjøhuken, totalt ca. 1 times gåtur. Underlag: grusveg. Kan også kjøres helt frem til gapahuken.

**Gapahuken ved Possevatnet:** Velg mellom kort tur rundt huken eller om du vil være med å gå Perkerudtjennet rundt (ca. 1,5 time). Spiser i huken etter endt tur. Underlag: grusveg.

**Ljørkoia ved Helledammen:** Historisk vandretur langs de gamle damanleggene i Børjåavassdraget. Velg mellom å gå 200 meter til ei koselig koie, eller gå hele runden på ca. 1,5 time. Samles i koia og spiser etter endt tur. Underlag: skogs-stier.

**Gapahuken ved Stæringen:** Vi parkerer ved Stangnes-sætra hyttefelt. Turen tar totalt ca. 45 min og vi spiser i gapahuken underveis. Underlag: skogssti.

**Arons hule:** Bli kjent med den utrivelige historien omkring Aron`s hule. Velg om du vil gå 1 t 15 min. langs grusveg og skogs-sti (noe myr), eller om du vil kjøre nærmere hula og gå 300 meter. Spiser i gapahuken ved Stubbetjern.