

Deltaking er gratis! 😊  
Lunsj er inkl.

Treng du skyss?  
Skriv det i påmeldinga so tek vi kontakt



FRISKLIV SOM TEMA PÅ

# MEISTRINGKAFEEN

V/ FRISKLIVKOORDINATOR EMILIE NYHEIM

**4.JUNI – 11.JUNI – 18.JUNI -25.JUNI**

**KL.: 12.00**

**SELJE FRIVILLIGSENTRAL, KOMMUNEHUSET I SELJE, 1. ETASJE**

UNDER FØRESETNAD AV AT VI ER PÅ TRINN 2 I GJENOPNINGA OG IKKJE HAR LOKALE COVID-19 UTBROT

**Fredag 4.juni: Finn formen med Finn**

Samtale om fysisk aktivitet og enkel treningsøkt

**Fredag 11.juni: Finn formen med Finn 2.0**

Vidareføring av opplegget frå førre veke.

Du er likevel velkomen om du er ny!

**Fredag 18.juni: Tobakksfri**

Det kan vere enklare å slutte å røyke eller snuse saman med andre.

**Fredag 25.juni: Matglede**

Samlinga baserer seg på anbefalingar frå helsedirektoratet.

Grunna smittevern og bestilling av mat **må** ein ha påmelding!

**Meld deg på dagen før innan kl. 15.00** (plass til 10 deltakarar)

via [www.selje.frivilligsentral.no](http://www.selje.frivilligsentral.no) eller sms/tlf. 95 86 92 23

FRISKLIVSENTRALEN

SELJE  
FRIVILLIG  
SENTRAL