

Er du klar til å ta i bruk FRISKUS?

Friskus er ein gratis aktivitetskalender der lokale lag og organisasjonar viser fram sine aktivitetar, og der du enkelt kan søke opp aktivitetar som passer for deg.

Bjørnafjorden eldreråd, Seniornett Bjørnafjorden og Os Pensjonistforening viser deg korleis du kjem i gang.



VELKOMMEN til GRATIS KURS I OS ELDRESENTER

MANDAG 26.SEPTEMBER kl. 11:30

HUSK Å TA MED MOBILTELEFON OG EVT. NETTBRETT ELLER PC

Du vil få hjelp i ditt eige tempo, med 1 til 1 opplæring, og god tid til øving.

Representant frå Friskus vil være til stades og vi har fleire kursassistentar som kan hjelpa deg å komme i gang.

Dei som treng det kan få gratis drosje til og frå.

For påmelding, ring 907 98 332 eller

kontakt Frivilligsentralen i Os.