

Informasjon fra Grong kommune

Nr. 1 – 2025



Frisk i friluft – Friluftslivets år 2025

Turtilbud for alle innbyggere i Grong. Opplegget på turene er enkelt og uformelt. Tilbudet passer for alle som vil oppleve et sosialt felleskap, vil bedre helsen gjennom aktivitet i frisk luft.

Innholdet varierer fra tur til tur, men det som er felles er:

- Vi møtes tirsdager klokken 11.00 på Grong frivilligsentral for felles avreise. Vi er tilbake igjen ca kl. 15.00.
- Vi tilpasser aktiviteten etter deltagernes ønsker og forutsetninger.
- Alle tar med matpakker og klær til å være ute i. Hvis noen mangler egnet turutstyr har vi mulighet for å låne ut.
- Vi setter av god tid til å kose oss med matpakken og kaffe fra svartkjel`n.
- Det er ingen påmelding i forkant av hver tur. Det er bare å møte opp den dagen du har lyst til å være med. Det følger ingen forpliktelser med.

Har du spørsmål kan du kontakte Hanne-Lise Solum, tlf. 92 61 41 87.

Åpent basseng

Bassenget på Kuben er nå åpent hver onsdag for folkebadning kl 17.00-20.00 fordelt på:

- Familiebadning kl 17:00 – 18:30
- Mosjon/trening kl 18:30 – 20:00

Endring i bibliotekets åpningstid:

- **Mandag** og torsdag kl. 09:00 – 15:30
- Onsdag: kl. 13:00 – 20:00
- Tirsdag og fredag er biblioteket stengt. Telefon til biblioteket: 911 00 444.

Aktivitetskvelder med fokus på trivsel, språk og språktrening

Grong Røde kors, Frivilligsentralen og Flyktningetjenesten inviterer til aktivitetskvelder med fokus på trivsel, språk og språktrening. Aktivitetene vil foregå både inne og ute med Grong Frivilligsentral som base.

Tidspunkt: Alle dager fra kl. 18.00 til kl. 20.00

- Mandag 24.februar - Spillekveld med fastelavensboller
- Mandag 10.mars - BINGO med premier og talltrening
- Mandag 24.mars - Bål-treff. Vi griller pølser, drikker solbærsaft og forbereder oss til kulturkveld neste gang
- Mandag 7.april - Kulturkveld - mange bidrar med noe fra sin heim plass
- Mandag 21.april - Gåtur - elverunden
- Mandag 5.mai - Skotthyll-kasting og vaffel
- mandag 19.mai - Tur i nærområdet - avslutning

Velkommen til store og små, til lærerike og trivelige kvelder. Dersom behov for transport kan du ringe [99154102](tel:99154102) .

Kontakt Grong legekantor

Åpningstider ved ekspedisjonen er mandag til fredag kl. 08:15 –11:30 og 13:00 – 15:00.

Du kan ringe legekantoret mandag til fredag kl. 09:00 – 11:00 og 13:00 – 14:30.

Telefonnummeret til legekantoret er 74 31 22 00.

Kontakt hjemmetjenesten

Telefonnummeret til hjemmetjenesten er: 97 11 20 35.

Kontakt NAV Indre Namdal

NAV kontoret i Grong er åpent for timeavtaler hver dag. Har du ikke avtale, kan du møte opp onsdager og fredager mellom kl. 12:00 – 14: 00 (drop-in).

Telefonnummeret til NAV er 5555 3333.

Hvis du er i en økonomisk nødsituasjon og trenger rask kontakt med NAV-kantoret ditt kan du ringe vakttelefon 90 05 35 38 mellom 08:00 – 15: 30 mandag til fredag.