

RAKKESTAD

FLEX



Dette skjer i Rakkestad

En oversikt over aktivitetstilbudet i Rakkestad
for deg som er hjemme på dagtid.



Tlf. 69 12 54 80 | flexrakkestad.no

RAKKESTAD

FLEX

Vi ønsker å inspirere deg til å delta på aktivitetstilbudet som finnes på dagtid i Rakkestad. Flex kan kjøre deg dit. Du kan blant annet delta på seniordans, syklubb og bingo.

Hvis du har spørsmål om de ulike aktivitetstilbudene må du ta kontakt med den enkelte arrangør.

Brosjyren gjelder til sommerferien, til og med uke 27 - 2019.

Ta kontakt med servicetorget til Flex på telefon **69 12 54 80** hvis du lurer på om du kan kjøre Flex til noen av aktivitetene.

SLIK BESTILLER DU FLEX RAKKESTAD

Flex har ulikt tilbud for de som bor i Rakkestad sentrum, og de som bor utenfor. Felles for alle tilbudene er at du må forhåndsbestille din Flex-tur senest 1 time før avgang.

For deg som bor i Rakkestad sentrum

Flex kjører til faste møteplasser i Rakkestad sentrum mandag til fredag mellom kl 09 og kl 13. Hvis du ønsker å vite mer om dette tilbudet, kan du gå inn på nettsiden vår eller ringe oss på telefon 69 12 54 80, så vil vi sjekke om du har en Flex-møteplass i nærheten av der du bor.

For deg som bor utenfor sentrum

Hvis du har et Flex-tilbud der du bor, så henter og leverer vi deg på din hjemmeadresse.

Er du usikker på om Flex kjører i området du bor, kan du gå inn på flexrakkestad.no eller ringe oss på telefon 69 12 54 80, så vil vi hjelpe deg.



Du må forhåndsbestille
Flex på:



flexrakkestad.no



69 12 54 80



Tlf. 69 12 54 80 | flexrakkestad.no

OVERSIKT OVER AKTIVITETER

UKE 16

Påske

UKE 17

12. april: Syklubb på Familiesenteret (Side 12)
Bowls i Rakkestadhallen (Side 14)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)
23. april: Pensjonistkoret på Familiesenteret (Side 12)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)
24. april: Bingo på Familiesenteret (Side 12)
Bowls i Rakkestadhallen (Side 14)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)
25. april: Seniordans på Familiesenteret (Side 13)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)
26. april: Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)

UKE 18

29. april: Syklubb på Familiesenteret (Side 12)
Bowls i Rakkestadhallen (Side 14)
Dagkino: Ut og Stjæle Hester (Side 15)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)

UKE 18

30. april: Pensjonistkoret på Familiesenteret (Side 12)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)
1. mai: Bingo på Familiesenteret (Side 12)
Bowls i Rakkestadhallen (Side 14)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)
2. mai: Seniordans på Familiesenteret (Side 13)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)
3. mai: Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)

UKE 19

6. mai: Syklubb på Familiesenteret (Side 12)
Bowls i Rakkestadhallen (Side 14)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)
7. mai: Pensjonistkoret på Familiesenteret (Side 12)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)
8. mai: Bingo på Familiesenteret (Side 12)
Bowls i Rakkestadhallen (Side 14)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)
9. mai: Seniordans på Familiesenteret (Side 13)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)
10. mai: Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)



OVERSIKT OVER AKTIVITETER

UKE 20

13. mai: Syklubb på Familiesenteret (Side 12)
Bowls i Rakkestadhallen (Side 14)
Dagkino: Bookshop (Side 15)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)
14. mai: Pensjonistkoret på Familiesenteret (Side 12)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)
15. mai: Bingo på Familiesenteret (Side 12)
Bowls i Rakkestadhallen (Side 14)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)
16. mai: Seniordans på Familiesenteret (Side 13)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)

UKE 21

20. mai: Syklubb på Familiesenteret (Side 12)
Bowls i Rakkestadhallen (Side 14)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)
21. mai: Pensjonistkoret på Familiesenteret (Side 12)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)
22. mai: Bingo på Familiesenteret (Side 12)
Bowls i Rakkestadhallen (Side 14)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)

UKE 21

23. mai: Seniordans på Familiesenteret (Side 13)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)
24. mai: Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)

UKE 22

27. mai: Syklubb på Familiesenteret (Side 12)
Bowls i Rakkestadhallen (Side 14)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)
28. mai: Pensjonistkoret på Familiesenteret (Side 12)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)
29. mai: Bingo på Familiesenteret (Side 12)
Bowls i Rakkestadhallen (Side 14)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)
30. mai: Seniordans på Familiesenteret (Side 13)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)
31. mai: Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)

UKE 23

3. juni: Syklubb på Familiesenteret (Side 12)
Bowls i Rakkestadhallen (Side 14)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)



OVERSIKT OVER AKTIVITETER

UKE 23

4. juni: Pensjonistkoret på Familiesenteret (Side 12)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)
5. juni: Bingo på Familiesenteret (Side 12)
Bowls i Rakkestadhallen (Side 14)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)
6. juni: Seniordans på Familiesenteret (Side 13)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)
7. juni: Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)

UKE 24

10. juni: Syklubb på Familiesenteret (Side 12)
Bowls i Rakkestadhallen (Side 14)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)
11. juni: Pensjonistkoret på Familiesenteret (Side 12)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)
12. juni: Bingo på Familiesenteret (Side 12)
Bowls i Rakkestadhallen (Side 14)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)
13. juni: Seniordans på Familiesenteret (Side 13)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)
14. juni: Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)

UKE 25

17. juni: Syklubb på Familiesenteret (Side 12)
Bowls i Rakkestadhallen (Side 14)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)
18. juni: Pensjonistkoret på Familiesenteret (Side 12)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)
19. juni: Bingo på Familiesenteret (Side 12)
Bowls i Rakkestadhallen (Side 14)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)
20. juni: Seniordans på Familiesenteret (Side 13)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)
21. juni: Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)

UKE 26

24. juni: Syklubb på Familiesenteret (Side 12)
Bowls i Rakkestadhallen (Side 14)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)
25. juni: Pensjonistkoret på Familiesenteret (Side 12)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)
26. juni: Bingo på Familiesenteret (Side 12)
Bowls i Rakkestadhallen (Side 14)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)
27. juni: Seniordans på Familiesenteret (Side 13)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)
28. juni: Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)



OVERSIKT OVER AKTIVITETER

UKE 27

- 1. juli: Syklubb på Familiesenteret (Side 12)
Bowls i Rakkestadhallen (Side 14)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)
- 2. juli: Pensjonistkoret på Familiesenteret (Side 12)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)
- 3. juli: Bingo på Familiesenteret (Side 12)
Bowls i Rakkestadhallen (Side 14)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)
- 4. juli: Seniordans på Familiesenteret (Side 13)
Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)
- 5. juli: Dorkas kafé på Familiesenteret (Side 13)





Har du spørsmål om arrangementene, ta kontakt med arrangøren.

FAMILIESENTERET

Telefonnummer: 69 22 55 00

Adresse: Skogveien 9, 1890 Rakkestad

Syklubb

Kl. 10.00 - 11.30 mandager

Kontaktinfo: 468 09 590

Pensjonistkoret

Kl. 10.00 - 11.30 tirsdager

Kontaktinfo: 69 81 05 00

Bingo

Kl. 10.30 - 12.00 onsdager

Kontaktinfo: 69 81 05 00



Seniordans

Kl. 10.00 - 12.00 torsdager

Kontaktinfo: 69 81 05 00

Det danses vals, bugg, linedans, leikarring og mer.

Dorkas Kafé

Kl. 10.00 - 14.00 hver dag

Kontaktinfo: 69 81 05 00

Familiesenterets kafé serverer kaffe, vafler, lunsj og middag. Middag må bestilles innen kl. 10.00 samme dag på telefon 957 85 154.



Har du spørsmål om arrangementene, ta kontakt med arrangøren.

BOWLS I RAKKESTADHALLEN

Telefonnummer: 468 09 590

Adresse: Rakkestadhallen, Skoleveien 12, 1890 Rakkestad

Bowls i Rakkestadhallen

Kl. 10.00 – 12.00 mandager og kl. 15.00 – 16.30 onsdager

Bowls er en enkel og sosial aktivitet lik boccia.

RAKKESTAD KINO

Kontakt: rakkestad.kommune.no/kino
eller elbillett.no/rakkestad

Adresse: Rådhusveien 8, 1890 Rakkestad

Dagkino

Kl. 11.00 - 8. april,

Kl. 11.00 - 29. april

Kl. 11.00 - 13. mai

Billettpris: **kr. 80,-**



**Vi tar gjerne imot din bestilling
og svarer gjerne på dine spørsmål.**



flexrakkestad.no



[/flexostfold](https://www.facebook.com/flexostfold)



69 12 54 80

**Åpningstider
kundesenteret:**

Hverdager 07 - 21

Lørdager 08 - 19

Søndager 13 - 20

FLEX

Gratis bestillingsreise