**TRIM FOR KROPP & SINN**

**Hver 2. torsdag arrangerer biblioteket ved Henriette Tuer Lund, Asbjørn Holmseth og**

**Eva Ø. Wenstad trim for kropp og sinn.**



**Tid:**

**Sted:**

Våler folkebibliotek

Vålgutua 198, 2436 Våler. Det er ikke behov for påmelding.

**Klokken 10.00 – 10.30. Trim.**

Enkel trim som varer i 30 minutter i regi av Fellesskap for seniorer – Norske kvinners Sanitetsforening.
Du trenger ikke være i god form fra før, men ha på ledige klær og ta med tørstedrikk.

**Klokken 10.45. Litterært pusterom – Go` praten**

Eva og Asbjørn formidler en kort tekst og deretter vil det bli mulighet for å snakke om teksten.

**11.15 Kaffe, te og utlån.**

****Deltakelse og servering av drikkevarer er gratis.