



Aktivitetsprogram Sosialsenteret i Nedstrand

Høsten 2025

Aktivitet og trivsel på Senteret

Det er god helse i å vera i lag med andre og det er mange muligheter for å vera aktiv i Nedstrand i Tysvær kommune. Aktiviteter og trimgrupper vert drifta av kommunen, av frivillige og ofte i et samarbeid mellom kommunen og frivillige. Aktivitetane er opne for alle. Det er gratis å delta på dei fleste aktivitetane, men du betaler for mat, drikke og transport.

Middag

For kommunens innbyggjarar er det tilbod om middag og skyss til nokre aktiviteter. Du kan ete middag på Senteret tirsdag, onsdag og fredag kl.12:30. Dersom du ønskjer å bestille middag og skyss, gi beskjed dagen før til Elisabeth tlf. 902 49 736.

Kontaktpersoner

Elisabeth Ness
Mob. 902 49 736

Leder Tove Rullestad
Mob. 481 52 899
(mandag-fredag kl. 09:00-15:00)



August 2025

Tid	Aktivitet	Stad
Fredag 15.08	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spill til ca. kl. 12.00 Fotpleie	Senteret
Mandag 18.08	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00	Senteret v/frivillige
Tir 19.08	Trim på idrettsbanene kl. 10.30 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.10 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret
Onsdag 20.08	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spil til ca. kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt FRISØR	Senteret
Torsdag 21.08	Babytreff kl. 10.00 til 13.00	Senteret v/frivillige
Fredag 22.08	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spil til ca. kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Mandag 25.08	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00	Senteret v/frivillige
Tirsdag 26.08	Trim på idrettsbanene kl. 10.30 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.10 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret
Onsdag 27.08	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spil til ca. kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt REFLEKSJON kl. 14.30 til 15.30	Senteret
Torsdag 28.08		
Fredag 29.08	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spil til ca. kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret

September 2024

Tid	Aktivitet	Stad
Mandag 1.09	Sterk og stødig trim kl. 14.00 til 15.00	Senteret v/ frivillige
Tirsdag 2.09	Trim på idrettsbanene kl. 10.30 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.10 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret
Onsdag 3.09	STENGT PÅ GR. AV INTERNT ARRANGEMENT	Senteret
Torsdag 4.09	Babytreff kl. 10.00 til 13.00	Senteret v/frivillige
Fredag 5.09	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spil til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Mandag 8.09	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00	Senteret v/frivillige
Tirsdag 9.09	Trim på idrettsbanene kl. 10.30 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.10 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret
Onsdag 10.09	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Besøk av diakon og organist kl. 10.30 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Torsdag 11.09		
Fredag 12.09	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spil til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Mandag 15.09	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00	Senteret v/ frivillige
Tirsdag 16.09	Trim på idrettsbanene kl. 10.30 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.10 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret
Onsdag 17.09	SILDEBORD sjå plakat	Senteret
Torsdag 18.09	Babytreff kl. 10.00 til 13.00	Senteret v/frivillige
Fredag 19.09	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spil til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Mandag 22.09	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00	Senteret v/frivillige
Tirsdag 23.09	Trim på idrettsbanene kl. 10.30 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.10 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret



Tid	Aktivitet	Stad
Onsdag 24.09	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Andakt kl. 10.30 Middag for dei som har bestilt FOTPLEIE	Senteret
Torsdag 25.09		
Fredag 26.09	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spil til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt FOTPLEIE	Senteret
Mandag 29.09	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00	Senteret v/frivillige
Tirsdag 30.09	Trim på idrettsbanene kl. 10.30 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.10 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret



Oktober 2025

Tid	Aktivitet	Stad
Onsdag 1.10	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spil til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Torsdag 2.19	Babytreff kl. 10.00 til 13.00	Senteret v/frivillige
Fredag 3.10	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spil til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Mandag 6.10	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00	Senteret v/frivillige
Tirsdag 7.10	Trim på idrettsbanene kl. 10.30 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.10 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret
Onsdag 8.10	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spil til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Torsdag 9.10		
Fredag 10.10	BURSDAGSFEIRING kl.10.00 Drøs og spil til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Mandag 13.10	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00	Senteret v/frivillige
Tirsdag 14.10	Trim på idrettsbanene kl. 10.30 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.10 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret
Onsdag 15.10	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spil til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt FRISØR	Senteret
Torsdag 16.10	Babytreff kl. 10.00 til 13.00	Senteret v/frivillige
Fredag 17.10	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spil til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Mandag 20.10	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00	Senteret v/frivillige
Tirsdag 21.10	Trim på idrettsbanene kl. 10.30 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.10 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret
Onsdag 22.10	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spil til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Torsdag 23.10		
Fredag	Kaffe på Senteret kl. 10.00	Senteret



Tid	Aktivitet	Stad
24.10	KLESALG kl. 10.30 til 14.00 Middag for dei som har bestilt	
Mandag 27.10	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00	Senteret v/frivillige
Tirsdag 28.10	Trim på idrettsbanene kl. 10.30 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.10 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret
Onsdag 29.10	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spil til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt REFLEKSJON kl. 14.30 til 15.30	Senteret
Torsdag 30.10	Babytreff kl. 10.00 til 13.00	Senteret v/frivillige
Fredag 31.10	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spil til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret



November 2025

Tid	Aktivitet	Stad
Mandag 3.11	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00	Senteret v/frivillige
Tirsdag 4.11	Trim på idrettsbanene kl. 10.30 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.10 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret
Onsdag 5.11	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spil til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt FOTPLEIE	Senteret
Torsdag 6.11		
Fredag 7.11	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spil til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt FOTPLEIE	Senteret
Mandag 10.11	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00	Senteret v/frivillige
Tirsdag 11.11	Trim på idrettsbanene kl. 10.30 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.10 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret
Onsdag 12.11	Kaffe på Senteret kl. 10.00 BESØK AV DIAKON OG ORGANIST kl. 10.30 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Torsdag 13.11	Babytreff kl. 10.00 til 13.00	Senteret v/frivillige
Fredag 14.11	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spil til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Mandag 17.11	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00	Senteret v/frivillige
Tirsdag 18.11	Trim på idrettsbanene kl. 10.30 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.10 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret
Onsdag 19.11	Kaffe på Senteret kl. 10.00 BASAR Trekning kl. 11.30 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Torsdag 20.11		
Fredag 21.11	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spil til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Mandag 24.11	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00	Senteret v/frivillige
Tirsdag 25.11	Trim på idrettsbanene kl. 10.30 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.10 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret
Onsdag 26.11	Kaffe på Senteret kl. 10.00 ANDAKT kl. 10.30 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Torsdag	Babytreff kl. 10.00 til 13.00	Senteret v/frivillige



Tid	Aktivitet	Stad
27.11		
Fredag 28.11	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spil til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret

Desember 2025

Tid	Aktivitet	Stad
Mandag 1.12	Sterk og stødig trim kl. 14.00 til 15.00	Senteret v/ frivillige
Tirsdag 2.12	Trim på idrettsbanene kl. 10.30 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.10 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret
Onsdag 3.12	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spil til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Torsdag 4.12	Babytreff kl. 10.00 til 13.00	Senteret v/frivillige
Fredag 5.12	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spil til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Mandag 8.12	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00	Senteret v/frivillige
Tirsdag 9.12	Trim på idrettsbanene kl. 10.30 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.10 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret
Onsdag 10.12	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spill til ca 12.00 Middag for dei som har bestilt FRISØR	Senteret
Torsdag 11.12		
Fredag 12.12	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spil til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Mandag 15.12	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00	Senteret v/ frivillige
Tirsdag 16.12	Trim på idrettsbanene kl. 10.30 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.10 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret
Onsdag 17.12	Kaffe kl. 10.00 Bente leser kl. 12.30 pluss julegrøt. Påmelding til grøten FOTPLEIE	Senteret
Torsdag 18.12	Babytreff kl. 10.00 til 13.00	Senteret v/frivillige



Tid	Aktivitet	Stad
Fredag 19.12	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spil til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt FOTPLEIE	Senteret
Mandag 22.12	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00	Senteret v/frivillige
Tirsdag 23.12	JULEFERIE TIL TIRSDAG 6. JANUAR	
Onsdag 24.12	GOD JUL	