Tysvær kommune

Aktivitetsprogram
Senteret på Nedstrand
Høsten 2026

Åpent:

Tirsdag kl. 11.00 - trim på idrettsbanen. Trim på Senteret kl. 11.40, middag kl. 12.30

Onsdag kl. 10.00- kaffi og drøs, middag kl. 12.30, middag bestilles dagen før.

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 på Nedstrand i Tysvær kommune. Aktiviteter og trimgrupper vert drifta av kommunen i samarbeid med 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 aktivitetar. Du kan ete middag på Senteret tirsdag og onsdag kl.12.30. Dersom du ønskjer å bestille middag og skyss, gi beskjed dagen før til Marianne på tlf. 940 22 069

Fotpleie og frisør

På Senteret er det tilbod om fotpleie og frisør omtrent kvar 6 veke, fotpleiar kjem to dagar på rad.

For å bestille time til fotpleie, ta kontakt med **Rakel Utvik tlf. 410 09 221**

Frisør har tilbod om cotn colour. For å bestille time, ta kontakt med **Marianne på tlf. 94022069**

Tysvær kommune

Kontaktperson:

Marianne Dalva tlf: 940 22 069 (mandag-torsdag kl.07.30-15.00)
marianne.dalva@tysver.kommune.no
Frivilligkoordinator

NEDSTRAND NÆRMILJØSENTRAL

November 2026

Dag	Dato	Aktivitet/Arrangement
Tirsdag	3 november	Trim på idrettsbanen kl. 11.00 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.40 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30
Onsdag	4 november	Kaffi kl. 10.00 Sang, drøs og spill Middag kl. 12.30 for dei som har bestilt Pensjonisten kl. 18.30
Torsdag	5 november	Snellene, håndarbeidstreff kl.11-13.00
Fredag	6 november	Fredagstreff på Nedstrandtunet kl.10.30
Mandag	9 november	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00
Tirsdag	10 november	Trim på idrettsbanen kl. 11.00 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.40 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30
Onsdag	11 november	**Ingen aktivitet**
Torsdag	12 november	Babytreff kl.10.00-13.00
Fredag	13 november	Fredagstreff på Nedstrandtunet kl.10.30
Mandag	16 november	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00 **Vaksinering på Nedstrandtunet kl. 09-11**
Tirsdag	17 november	Trim på idrettsbanen kl. 11.00 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.40 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30
Onsdag	18 november	Kaffe kl. 10.00 og **bursdagsfeiring** Middag for dei som har bestilt ca. kl.12.30 **Refleksjon kl. 14.30** **Fotpleie**
Torsdag	19 november	Snellene, håndarbeidstreff kl.11-13.00
Fredag	20 november	**Fotpleie**
Mandag	23 november	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00

Tirsdag	24 november	Trim på idrettsbanen kl. 11.00 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.40 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30
Onsdag	25 november	**Gamle bilder** med kaffe kl. 10.00. Middag for dei som har bestilt ca. kl.12.30 **Gamle bilder**
Torsdag	26 november	Babytreff kl.10.00-13.00 **Sangstund Nedstrandtunet i regi av Helselaget kl.14.00**
Fredag	27 november	Fredagstreff på Nedstrandtunet kl.10.30
Mandag	30 november	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00

Desember 2026

Dag	**Dato**	**Aktivitet/Arrangement**
Tirsdag	1 desember	Trim på idrettsbanen kl. 11.00 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.40 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30
Onsdag	2 desember	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spill Middag for dei som har bestilt ca. kl.12.30 Pensjonisten kl.18.30
Torsdag	3 desember	Snellene, håndarbeidstreff kl.11-13.00 Strikkebingo
Fredag	4 desember	Fredagstreff på Nedstrandtunet kl.10.30
Mandag	7 desember	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00
Tirsdag	8 desember	Trim på idrettsbanen kl. 11.00 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.40 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30
Onsdag	9 desember	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spill Middag for dei som har bestilt ca. kl.12.30 **Frisør**
Torsdag	10 desember	Babytreff kl.10.00-13.00
Fredag	11 desember	Fredagstreff på Nedstrandtunet kl.10.30
Mandag	14 desember	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00
Tirsdag	15 desember	Trim på idrettsbanen kl. 11.00 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.40 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30

Onsdag	16 desember	**Adventstund i kyrkja kl. 11.00**
Torsdag	17 desember	Snellene, håndarbeidstreff kl.11-13.00
Fredag	18 desember	Fredagstreff på Nedstrandtunet kl.10.30
Mandag	21 desember	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00
Tirsdag	22 desember	Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.40 Julegrøt kl. 12.30
Onsdag	23 desember	Julegløgg på Senteret kl. 10.00
Torsdag	24 desember	
Fredag	25 desember	
Mandag	28 desember	**Juleferie til 4 januar**