

Aktivitetsprogram Nedstrand Sosialsenter våren 2024

Åpent: Tirsdag kl. 10.30 – 13.00, onsdag kl. 10.00 – 13.00 og
fredag kl. 10.00 – 13.00

Januar 2024

Dag	Dato	Aktivitet/Arrangement
Onsdag	3	Kaffe kl. 10.00 Spill og drøs til middag kl.12.30
Fredag	5	Kaffe kl. 10.00 Spill og drøs til middag kl.12.30
Tirsdag	9	Ferie
Onsdag	10	Kaffe kl. 10.00 Spill og drøs til middag kl.12.30
Fredag	12	Kaffe kl. 10.00 Spill og drøs til middag kl.12.30
Tirsdag	16	Ferie
Onsdag	17	Kaffe kl. 10.00 ANDAKT m/ Synnøve Haakonseth
Fredag	19	Kaffe kl. 10.00 Spill og drøs til middag kl.12.30
Mandag	22	FOTPLEIE
Tirsdag	23	Ferie
Onsdag	24	Kaffe kl. 10.00 Spill og drøs til middag kl.12.30
Fredag	26	Kaffe kl. 10.00 Spill og drøs til middag kl.12.30
Tirsdag	30	Oppstart trim på idrettsbanen kl. 10.30
Onsdag	31	Kaffe kl. 10.00 Spill og drøs til middag kl.12.30

Februar 2024

Dag	Dato	Aktivitet/Arrangement
Torsdag	1.	Babytreff kl. 10.00 til 13.00
Fredag	2.	Kaffe kl. 10.00 Spill og drøs til middag kl.12.30
Mandag	5.	
Tirsdag	6.	Trim på idrettsplassen kl. 10.30 Pinnatrim på Senteret kl. 11.00 Middag kl. 12.15
Onsdag	7.	Kaffe kl. 10.00 Spill og drøs til middag kl.12.30 Frisør
Torsdag	8.	Fotpleie
Fredag	9.	Kaffe kl. 10.00 KONSERT kl. 11.00 (Sjå plakat) middag kl.12.30 Fotpleie

Dag	Dato	Aktivitet/Arrangement
Mandag	12.	
Tirsdag	13.	Trim på idrettsplassen kl. 10.30 Pinnatrim på Senteret kl. 11.00 Middag kl. 12.15
Onsdag	14.	Kaffe kl. 10.00 Spill og drøs til middag kl.12.30 Refleksjon kl. 14.30 til 15.30
Torsdag	15.	Babytreff kl. 10.00 til 13.00
Fredag	16.	Kaffe kl. 10.00 Spill og drøs til middag kl.12.30
Mandag	19.	
Tirsdag	20.	Trim på idrettsplassen kl. 10.30 Pinnatrim på Senteret kl. 11.00 Middag kl. 12.15
Onsdag	21.	Kaffe kl. 10.00 Spill og drøs til middag kl.12.30
Torsdag	22.	
Fredag	23.	Kaffe kl. 10.00 Spill og drøs til middag kl.12.30
Mandag	26.	
Tirsdag	27.	Trim på idrettsplassen kl. 10.30 Pinnatrim på Senteret kl. 11.00 Middag kl. 12.15
Onsdag	28.	Kaffe kl. 10.00 Spill og drøs til middag kl.12.30
Torsdag	29.	Sang på Nedstrandtunet i regi av Helselaget kl. 14.00

Mars 2024

Dag	Dato	Aktivitet/Arrangement
Fredag	1.	Stengt på grunn av ferie
Mandag	4.	Trim med Sterk og Stødig kl. 14.00 til 15.00
Tirsdag	5.	Trim på idrettsplassen kl. 10.30 Pinnatrim på Senteret kl. 11.00 Middag kl. 12.15
Onsdag	6.	Kaffe kl. 10.00 Spill og drøs til middag kl.12.30
Torsdag	7.	
Fredag	8.	Kaffe kl. 10.00 KONSERT kl. 10.30 (sjå plakat) Middag kl.12.30
Mandag	11.	POP UP datahjelpen fra Røde Kors kl. 12.00 til 13.30 (sjå plakat) Trim med Sterk og Stødig kl. 14.00 til 15.00
Tirsdag	12.	Trim på idrettsplassen kl. 10.30 Pinnatrim på Senteret kl. 11.00 Middag kl. 12.15
Onsdag	13.	Kaffe kl. 10.00 Andakt 10.30 Middag kl.12.30 Fotpleie
Torsdag	14.	Babytreff kl. 10.00 til 13.00
Fredag	15.	Kaffe kl.10.00 Spill og drøs. Middag kl.12.30 Fotpleie
Mandag	18.	Trim med Sterk og Stødig kl. 14.00 til 15.00

Dag	Dato	Aktivitet/Arrangement
Tirsdag	19.	Trim på idrettsplassen kl. 10.30 Pinnatrim på Senteret kl. 11.00 Middag kl. 12.15
Onsdag	20.	Kaffe kl. 10.00 Musikk bingo kl. 10.30 Frisør Middag kl.12.30
Torsdag	21.	Sang på Nedstrandtunet i regi av Helselaget kl. 14.00
Fredag	22.	
Mandag	25.	Stengt på grunn av ferie
Tirsdag	26.	Stengt på grunn av ferie
Onsdag	27.	Stengt på grunn av ferie

April 2024

Dag	Dato	Aktivitet/Arrangement
Mandag	1.	Stengt på grunn av ferie
Tirsdag	2.	Trim på idrettsplassen kl. 10.30 Pinnatrim på Senteret kl. 11.00 Middag kl. 12.15
Onsdag	3.	Kaffe kl. 10.00 Spill og drøs til middag kl.12.30
Torsdag	4.	Babytreff kl. 10.00 til 13.00
Fredag	5.	Kaffe kl.10.00 Klesalg kl. 10.30 til 13.00 Middag kl.12.30
Mandag	8.	Trim med Sterk og Stødig kl. 14.00 til 15.00
Tirsdag	9.	Trim på idrettsplassen kl. 10.30 Pinnatrim på Senteret kl. 11.00 Middag kl. 12.15
Onsdag	10.	Kaffe kl. 10.00 Spill og drøs til middag kl.12.30
Torsdag	11.	
Fredag	12.	Kaffe kl. 10.00 Spill og drøs til middag kl.12.30
Mandag	15.	Trim med Sterk og Stødig kl. 14.00 til 15.00
Tirsdag	16.	Trim på idrettsplassen kl. 10.30 Pinnatrim på Senteret kl. 11.00 Middag kl. 12.15
Onsdag	17.	Kaffe kl. 10.00 Spill og drøs til middag kl.12.30 Refleksjon kl. 14.30. til 15.30
Torsdag	18.	Babytreff kl. 10.00 til 13.00
Fredag	19.	Bursdagsfeiring kl. 10.00 m/ bingo Middag kl.12.30
Mandag	22.	Trim med Sterk og Stødig kl. 14.00 til 15.00
Tirsdag	23.	Trim på idrettsplassen kl. 10.30 Pinnatrim på Senteret kl. 11.00 Middag kl. 12.15

Dag	Dato	Aktivitet/Arrangement
Onsdag	24.	Kaffe kl.10.00 Spill og drøs til middag kl.12.30 Fotpleie
Torsdag	25.	Sang på Nedstrandtunet i regi av Helselaget kl. 14.00
Fredag	26.	Kaffe kl. 10.00 Spill og drøs til middag kl.12.30 Fotpleie
Mandag	29.	Trim med Sterk og Stødig kl. 14.00 til 15.00
Tirsdag	30.	Trim på idrettsplassen kl. 10.30 Pinnatrim på Senteret kl. 11.00 Middag kl. 12.15

Mai 2024

Dag	Dato	Aktivitet/Arrangement
Onsdag	1.	Stengt
Torsdag	2.	Babytreff kl. 10.00 til 13.00
Fredag	3.	Kaffe kl. 10.00 Spill og drøs til middag kl.12.30
Mandag	6.	Trim med Sterk og Stødig kl. 14.00 til 15.00
Tirsdag	7.	Trim på idrettsplassen kl. 10.30 Pinnatrim på Senteret kl. 11.00 Middag kl. 12.15
Onsdag	8.	Kaffe kl.10.00 Spill og drøs til middag kl.12.30 Frisør
Torsdag	9.	Kr Himmelfartsdag.
Fredag	10.	Stengt på grunn av ferie
Mandag	13.	Trim med Sterk og Stødig kl. 14.00 til 15.00
Tirsdag	14.	Trim på idrettsplassen kl. 10.30 Pinnatrim på Senteret kl. 11.00 Middag kl. 12.15
Onsdag	15.	Kaffe kl. 10.00 Andakt kl. 10.30 Middag kl. 12.30
Torsdag	16.	Babytreff kl. 10.00 til 13.00
Fredag	17.	Nasjonaldagen.
Mandag	20.	2. Pinsdag
Tirsdag	21.	Trim på idrettsplassen kl. 10.30 Pinnatrim på Senteret kl. 11.00 Middag kl. 12.15
Onsdag	22.	Kaffe kl. 10.00 Spill og drøs til middag kl.12.30
Torsdag	23.	
Fredag	24.	Kaffe kl. 10.00 Spill og drøs til middag kl.12.30
Mandag	27.	Trim med Sterk og Stødig kl. 14.00 til 15.00
Tirsdag	28.	Trim på idrettsplassen kl. 10.30 Pinnatrim på Senteret kl. 11.00 Middag kl. 12.15
Onsdag	29.	Kaffe kl. 10.00 Spill og drøs til middag kl.12.30

Dag	Dato	Aktivitet/Arrangement
Torsdag	30.	Babytreff kl. 10.00 til 13.00 Sang på Nedstrandtunet i regi av Helselaget kl. 14.00
Fredag	31.	Kaffe kl. 10.00 Spill og drøs til middag kl.12.30

Juni 2024

Dag	Dato	Aktivitet/Arrangement
Mandag	3.	Trim med Sterk og Stødig kl. 14.00 til 15.00
Tirsdag	4.	Trim på idrettsplassen kl. 10.30 Pinnatrim på Senteret kl. 11.00 Middag kl. 12.15
Onsdag	5.	Kaffe kl. 10.00 Spill og drøs Middag kl. 12.30 Fotpleie
Torsdag	6.	
Fredag	7.	Kaffe kl.10.00 Spill /drøs til middag kl.12.30 Fotpleie
Mandag	10.	Trim med Sterk og Stødig kl. 14.00 til 15.00
Tirsdag	11.	Trim på idrettsplassen kl. 10.30 Pinnatrim på Senteret kl. 11.00 Middag kl. 12.15
Onsdag	12.	Kaffe kl. 10.00 Spill og drøs til middag kl.12.30 Refleksjon kl. 14.30 til 15.30
Torsdag	13.	Babytreff kl. 10.00 til 13.00
Fredag	14.	Kaffe kl. 10.00 Spill og drøs til middag kl.12.30
Mandag	17.	Trim med Sterk og Stødig kl. 14.00 til 15.00
Tirsdag	18.	Trim på idrettsplassen kl. 10.30 Pinnatrim på Senteret kl. 11.00 Middag kl. 12.15
Onsdag	19.	Kaffe kl. 10.00 Spill og drøs til middag kl.12.30
Torsdag	20.	Babytreff kl. 10.00 til 13.00
Fredag	21.	Kaffe kl. 10.00 Spill og drøs til middag kl.12.30
Mandag	24.	Trim med Sterk og Stødig kl. 14.00 til 15.00
Tirsdag	25.	Trim på idrettsplassen kl. 10.30 Pinnatrim på Senteret kl. 11.00 Middag kl. 12.15
Onsdag	26.	Kaffe kl.10.00 Spill / drøs til middag kl.12.30 Frisør
Torsdag	27.	Babytreff kl. 10.00 til 13.00 Sang på Nedstrandtunet i regi av Helselaget kl. 14.00

Tirsdag er ein trim dag. Me starter på idrettsplassen med tur rundt banen

I ca. 30 - 40 minutt. Etterpå har me Idogo trim

Med middag servering etterpå.

Onsdag og fredag møtes me til 10.00 kaffe med etterfølgende spill eller underholdning. Middag ca. kl. 12.30.

Middag må bestilles dagen før innan klokka 15.00. Tlf. 90249736.

[Kontakt oss](#)

Nedstrand Sosialsenter: tlf. 90249736