

Aktivitetsprogram Senteret på Nedstrand Våren 2026

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, 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. 90249736.

Kontaktpersonar:

Marianne Dalva tlf: 940 22 069
marianne.dalva@tysver.kommune.no
Frivilligkoordinator

Elisabeth Ness tlf. 902 49 736
elisabeth.ness@tysver.kommune.no
Aktivitetsansvarlig Senteret



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

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

Frisør har tilbod om cotn colour, ta kontakt med Elisabeth for bestilling av time.

JANUAR 2026

Mandag 5. januar	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00	Senteret v/frivillige
Tir 6. januar	Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.30 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret
Onsdag 7. januar	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Sangstund m/ Jon Bjørnar Sandve kl. 11.00 Middag for dei som har bestilt Frisør	Senteret
Torsdag 8. Januar	Babytreff kl. 10.00 til 13.00	Senteret v/frivillige
Fredag 9. Januar	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spill til ca. kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Mandag 12. Januar	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00 Guttaklubb kl. 12:00-14:00	Senteret v/frivillige Nedstrandtunet
Tirsdag 13. Januar	Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.30 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret
Onsdag 14. Januar	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Historietime med Tove Selås kl. 10.30 Middag for dei som har bestilt REFLEKSJON kl. 14.30 til 15.30	Senteret
Torsdag 15. Januar	Snellene på Senteret kl. 11.00 til 13.00	Senteret
Fredag 16. Januar	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spill til ca. kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Mandag 19. januar	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00	Senteret v/frivillige
Tirsdag 20. januar	Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.30 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret
Onsdag 21 januar	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spill til ca. kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Torsdag 22 januar	Babytreff kl. 10.00 til 13.00	Senteret m/ frivillige
Fredag 22 januar	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Sangandakt m/ diakon Haakonseth kl. 10.30 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Mandag 26. januar	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00	Senteret v/frivillige
Tirsdag 27. januar	Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.30 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret

Onsdag 28. januar	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Bingo Drøs og spill til ca. kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt Fotpleie	Senteret
Torsdag 29. januar	Sangstund i regi av Helselaget kl.14:00-15:00	Nedstrandtunet
Fredag 30. januar	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spill til ca. kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt Fotpleie	Senteret

FEBRUAR 2026

Tid	Aktivitet	Stad
Mandag 2. februar	Sterk og stødig trim kl. 14.00 til 15.00	Senteret v/ frivillige
Tirsdag 3. februar	Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.30 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret
Onsdag 4. februar	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spill til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt Frisør	Senteret
Torsdag 5. februar	Babytreff kl. 10.00 til 13.00	Senteret v/frivillige
Fredag 6. februar	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spill til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Mandag 9. februar	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00 Guttaklubb kl.12:00-14:00	Senteret v/frivillige Nedstrandtunet
Tirsdag 10. februar	Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.30 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret
Onsdag 11. februar	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spill til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Torsdag 12. februar	Snellene på Senteret kl. 11.00 til 13.00	Senteret
Fredag 13. februar	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spill til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Mandag	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00	Senteret v/ frivillige

16. februar		
Tirsdag 17. februar	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 18. februar	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Andakt kl.10:30 Drøs og spill til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Torsdag 19. februar	Babytreff kl. 10.00 til 13.00	Senteret v/frivillige
Fredag 20. februar	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spill til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Mandag 23. februar	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00 Guttaklubb kl.12:00-14:00	Senteret v/frivillige Nedstrandtunet
Tirsdag 24. februar	Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.30 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret
Onsdag 25. februar	Bursdagsfeiring kl. 10.00 Middag til dei som har bestilt kl. 12.30	Senteret
Torsdag 26. februar	Sangstund i regi av Helselaget kl.14:00-15:00	Nedstrandtunet
Fredag 27. februar	Stengt ferie	Senteret

MARS 2026

Mandag 2. 03	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00	Senteret v/frivillige
Tirsdag 3.03	Oppstart trim på idrettsbanene kl. 11:00 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.40 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret
Onsdag	Kaffe på Senteret kl. 10.00	Senteret

4.03	Drøs og spill til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt Informasjonsmøte Helsehuset kl.14:00	
Torsdag 5.03	Babytreff 10.00 til 13.00	Frivillige
Fredag 6.03	Kaffe kl. 10.00 Drøs og spill til ca. kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Mandag 9.03	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00 Guttaklubb kl.12:00-14:00	Senteret v/frivillige Nedstrandtunet
Tirsdag 10.03	Trim på idrettsbanene kl. 11:00 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.40 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret
Onsdag 11.03	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Bingo kl.10:30 Drøs og spill til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt Fotpleie	Senteret
Torsdag 12.03	Snellene på Senteret kl. 11.00 til 13.00	Senteret
Fredag 13.03	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spill til ca. kl. 12.00 FMiddag for dei som har bestilt Fotpleie	Senteret
Mandag 16.03	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00	Senteret v/frivillige
Tirsdag 17.03	Trim på idrettsbanene kl. 11:00 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.40 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret
Onsdag 18.03	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Frisør Drøs og spill til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt Refleksjon kl.14:00	Senteret
Torsdag 19.03	Babytreff kl. 10.00 til 13.00	Frivillige
Fredag 20.03	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spill til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Mandag 23.03	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00 Guttaklubb kl.12:00-14:00	Senteret v/frivillige Nedstrandtunet
Tirsdag 24.03	Trim på idrettsbanene kl. 11:00 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.40 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret

Onsdag 25.03	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spill til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt.	Senteret
Torsdag 26.03	Sangstund i regi av Helselaget kl.14:00-15:00	Nedstrandtunet
Fredag 27.03	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Frisør Drøs og spill til ca. kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret

PÅSKEFERIE

APRIL 2026

Tirsdag 7.04	Trim på idrettsbanene kl. 11:00 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.40 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret
Onsdag 8.04	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spill til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Torsdag 9.04		
Fredag 10.04	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spill til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Mandag 13.04	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00	Senteret v/frivillige
Tirsdag 14.04	Trim på idrettsbanene kl. 11:00 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.40 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret
Onsdag 15.04	Kaffe på Senteret kl. 10.00 ANDAKT 10.30 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Torsdag 16.04	Babytreff kl. 10.00 til 13.00	Senteret v/frivillige
Fredag 17.04	Kaffe på Senteret kl. 10.00 KLESALG kl.10.30 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Mandag 20.04	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00	Senteret v/frivillige
Tirsdag	Trim på idrettsbanene kl. 10.30	Senteret

21.04	Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.10 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	
Onsdag 22.04	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Fotpleie Drøs og spill til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Torsdag 23.04	Snellene på Senteret kl. 11.00 til 13.00	
Fredag 24.04	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Fotpleie Drøs og spill til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Mandag 27.04	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00	Senteret v/frivillige
Tirsdag 28.04	Trim på idrettsbanene kl. 11:00 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.40 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret
Onsdag 29.04	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spill til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Torsdag 30.04	Babytreff kl. 10.00 til 13.00 Sangstund i regi av Helselaget kl.14:00-15:00	Senteret v/frivillige Nedstrandtunet

MAI 2026

Mandag 4.05	Sterk og stødig trim kl. 14.00 til 15.00	Senteret v/ frivillige
Tirsdag 5.05	Trim på idrettsbanene kl. 11:00 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.40 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret
Onsdag 6.05	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Frisør Drøs og spill til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt Refleksjon kl.14:00	Senteret
Torsdag 7.05		
Fredag 8.05	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spill til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Mandag 11.05	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00	Senteret v/frivillige

Tirsdag 12.05	Trim på idrettsbanene kl. 11:00 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.4 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret
Onsdag 13.05	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spill til ca 12.00 Middag for dei som har bestilt Frisør	Senteret
Torsdag 14.05	Kr.Himmelfartdag	
Fredag 15.05	Ferie	
Mandag 18.05	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00	Senteret v/ frivillige
Tirsdag 19.05	Trim på idrettsbanene kl. 11:00 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.40 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret
Onsdag 20.05	Kaffe kl. 10.00 Bingo 10.30 Spill og drøs til middag kl. 12.30	Senteret
Torsdag 21.05	Snellene på Senteret 11.00 til 13.00	Senteret
Fredag 22.05	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spill til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Mandag 25.05	2. Pinsedag	
Tirsdag 26.05	Trim på idrettsbanene kl. 11:00 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.40 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret
Onsdag 27.05	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spill til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Torsdag 28.05	Babytreff kl. 10.00 til 13.00 Sangstund i regi av Helselaget kl.14:00-15:00	Frivillige Nedstrandtunet
Fredag 29.05	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spill til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret

JUNI 2026

Mandag 1.06	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00	Senteret v/frivillige
Tirsdag 2.06	Trim på idrettsbanene kl. 11:00 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.40 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret
Onsdag 3.06	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Fotpleie Drøs og spill til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Torsdag 4.06		
Fredag 5.06	Kaffe kl. 10.00 Drøs og spill til ca. kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt Fotpleie	Senteret
Mandag 8.06	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00	Senteret v/frivillige
Tirsdag 9.06	Trim på idrettsbanene kl. 11:00 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.40 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret
Onsdag 10.06	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spill til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Torsdag 11.06	Babytreff kl. 10.00 til 13.00	Frivillige
Fredag 12.06	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spill til ca. kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Mandag 15.06	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00	Senteret v/frivillige
Tirsdag 16.06	Trim på idrettsbanene kl. 11:00 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.40 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret
Onsdag 17.06	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Andakt kl. 10.30 Drøs og spill til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Torsdag 18.06	Snellene på Senteret kl. 11.00 til 13.00	Senteret
Fredag	Kaffe på Senteret kl. 10.00	Senteret

19.06	Drøs og spill til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	
Mandag 22.06	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00	Senteret v/frivillige
Tirsdag 23.06	Trim på idrettsbanene kl. 11:00 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.40 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret
Onsdag 24.06	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Frisør Drøs og spill til ca kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt.	Senteret
Torsdag 25.06	Babytreff kl. 10.00 til 13.00 Sangstund i regi av Helselaget kl.14:00-15:00	Frivillige Nedstrandtunet
Fredag 26.06	Kaffe på Senteret kl. 10.00 Drøs og spill til ca. kl. 12.00 Middag for dei som har bestilt	Senteret
Mandag 29.06	Sterk og stødig kl. 14.00 til 15.00	Frivillige
Tirsdag 30.06	Trim på idrettsbanene kl. 11:00 Pinnatrim på Senteret ca. kl. 11.40 Middag for dei som har bestilt ca. kl. 12.30	Senteret