

Aktivitetsprogram på Senteret på Nedstrand Våren/Sommer 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 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 til Elisabeth på telefon 902 49 736 innan kl. 14.00 dagen før.

Kontaktpersonar

Elisabeth Ness 902 49 703 (mandag – fredag 09.00 – 15.00)

Tove Rullestad, 481 52 899 (mandag-fredag 09.00-15.00)

Februar 2025

Dag	Dato	Aktivitet/Arrangement
Mandag	3. februar	Kl. 14.00 Sterk og Stødig trim
Tirsdag	4. feb.	Kl. 11.00 Pinnatrim (Idogo) Kl. 12.30 middag
Onsdag	5. feb.	Kl. 10.00 kaffe og drøs Kl. 12.30 middag Kl. 18.30 Pensjonistmøte
Torsdag	6. feb.	Kl. 10.00 Babytreff
Fredag	7. feb.	Kl. 10.00 kaffe, drøs, hobby og kortspill Kl. 12.30 middag
Mandag	10. feb.	Kl. 14.00 Sterk og Stødig trim
Tirsdag	11. feb	Kl. 11.00 Pinnatrim Kl. 12.30 middag

Onsdag	12. feb	Kl. 10.00 kaffe og drøs Kl. 10.30 Bente leser Kl. 12.30 middag Kl. 14.30 til 15.30 Refleksjon
Torsdag	13. feb.	
Fredag	14. feb.	Kl. 10.00 kaffe, drøs, hobby og kortspill Kl. 12.30 middag
Mandag	17. feb.	Kl. 14.00 Sterk og Stødig trim
Tirsdag	18. feb.	Kl. 10.30 trim på idrettsbanen Kl. 11.15 pinnatrim på Senteret Kl. 12.30 middag
Onsdag	19. feb.	Kl. 10.00 kaffe og drøs Kl. 10.30 Bingo Kl. 12.30 middag
Torsdag	20 feb.	Kl. 10.00 til 13.00 Babytreff
Fredag	21 feb.	Kl. 10.00 kaffe og drøs Kl. 12.30 middag
Mandag	24. feb.	Kl. 14.00 Sterk og Stødig trim
Tirsdag	25. feb.	Kl. 10.30 trim på idrettsbanen Kl. 11.15 pinnatrim på Senteret Kl. 12.30 middag
Onsdag	26. feb.	Kl. 10.00 kaffe med Fastelavnsboller spill og drøs Kl. 11.00 Konsert med Økland Kl. 12.30 middag
Torsdag	27. feb.	KL. 14 Sang på Nedstrandtunet v/ Helselaget
Fredag	28. feb.	Kl. 10.00 kaffe og drøs Kl. 12.30 middag

Mars 2025

Dag	Dato	Aktivitet/Arrangement
Mandag	3. mars	Kl. 14.00 Sterk og Stødig trim
Tirsdag	4. mars	Kl. 10.30 trim på idrettsbanen Kl. 11.15 pinnatrim på Senteret Kl. 12.30 middag
Onsdag	5. mars	Kl. 10.00 BURSDAGSFEIRING Kl. 12.30 middag Kl. 18.30 Pensjonisten
Torsdag	6. mars	Kl. 10.00 Babytreff

Fredag	7. mars	Kl. 10.00 kaffe og drøs Kl. 12.30 middag
Mandag	10 mars	Kl. 14.00 Sterk og Stødig trim
Tirsdag	11. mars	Kl. 10.30 trim på idrettsbanen Kl. 11.15 pinnatrim på Senteret Kl. 12.30 middag
Onsdag	12. mars	Kl. 10.00 kaffe og drøs Kl. 12.30 middag
Torsdag	13. mars	
Fredag	14. mars	Kl. 10.00 Kaffe og drøs. Hobby og spill Kl. 12.30 Middag
Mandag	17. mars	Kl. 14.00 Sterk og Stødig trim
Tirsdag	18. mars	Kl. 10.30 trim på idrettsbanen Kl. 11.15 pinnatrim på Senteret Kl. 12.30 middag
Onsdag	19. mars	Kl. 10.00 kaffe og drøs Kl. 12.30 middag FRISØR
Torsdag	20. mars	Kl. 10.00 Babytreff
Fredag	21. mars	Kl. 10.00 kaffe og drøs, hobby og spill Kl. 12.30 middag
Mandag	24. mars	Kl. 14.00 Sterk og Stødig trim
Tirsdag	25. mars	Kl. 10.30 trim på idrettsbanen Kl. 11.15 pinnatrim på Senteret Kl. 12.30 middag
Onsdag	26. mars	Kl. 10.00 kaffe og drøs Kl. 10.30 Vårsang med Synnøve Haakonseth m/følge Kl. 12.30 middag
Torsdag	27. mars	Kl. 12.00 Digihjelp fra Røde Kors Kl. 14.00 Sang på Nedstrandtunet v/ Helselaget
Fredag	28. mars	Kl. 10.00 kaffe og drøs Kl. 12.30 middag
Mandag	31. mars	Kl. 14.00 Sterk og Stødig trim

April 2025

Tirsdag	1 april	Kl. 10.30 trim på idrettsbanen Kl. 11.15 pinnatrim på Senteret Kl. 12.30 middag
Onsdag	2. april	Kl. 10.00 kaffe og drøs

		Kl. 10.30 Andakt Kl. 12.30 middag Kl. 18.30 Pensjonistmøte
Torsdag	3. april	
Fredag	4. april	Kl. 10.00 kaffe Kl. 10.30 Klesalg
Mandag	7. april	Kl. 14.00 Sterk og Stødig trim
Tirsdag	8. april	Kl. 10.30 trim på idrettsbanen Kl. 11.15 pinnatrim på Senteret Kl. 12.30 middag
Onsdag	9. april	Kl. 10.00 kaffe og drøs Kl. 10.30 Bingo Kl. 12.30 middag Fotpleie
Torsdag	10. april	
Fredag	11. april	Kl. 10.00 kaffe og drøs Kl. 12.30 middag Fotpleie

PÅSKEFERIE

Tirsdag	22. april	Kl. 10.30 trim på idrettsbanen Kl. 11.15 pinnatrim på Senteret Kl. 12.30 middag
Onsdag	23. april	Kl. 10.00 kaffe og drøs, hobby og spill Kl. 12.30 middag
Torsdag	24. april	Kl.14.00 Sangstund på Nedstrand- tunet i regi av Helselaget
Fredag	25. april	Kl. 10.00 kaffe og drøs, hobby og spill Kl. 12.30 middag
Mandag	28. april	Kl. 14.00 Sterk og Stødig trim
Tirsdag	29. april	Kl. 10.30 trim på idrettsbanen Kl. 11.15 pinnatrim på Senteret Kl. 12.30 middag
Onsdag	30. april	Kl. 10.00 kaffe og drøs, hobby og spill Kl. 12.30 middag

MAI 2025

Mandag	5. mai	Kl. 14.00 Sterk og Stødig trim
Tirsdag	6. mai	Kl. 10.30 trim på idrettsbanen Kl. 11.15 pinnatrim på Senteret Kl. 12.30 middag
Onsdag	7. mai	Kl. 10.00 kaffe og drøs Kl. 10.30 Andakt Kl. 12.30 middag Kl. 14.30 Refleksjon FRISØR Kl. 18.30 Pensjonistmøte
Torsdag	8. mai	
Fredag	9. mai	Kl. 10.00 kaffe og drøs, hobby og spill Kl. 12.30 middag
Mandag	12. mai	Kl. 14.00 Sterk og Stødig trim
Tirsdag	13. mai	Kl. 10.30 trim på idrettsbanen Kl. 11.15 pinnatrim på Senteret Kl. 12.30 middag
Onsdag	14. mai	Kl. 10.00 kaffe og drøs, hobby og spill Kl. 12.30 middag
Torsdag	15. mai	Kl. 10.00 babytreff
Fredag	16. mai	Kl. 10.00 kaffe og drøs, hobby og spill Kl. 12.30 middag
Mandag	19. mai	Kl. 14.00 Sterk og Stødig trim
Tirsdag	20. mai	Kl. 10.30 trim på idrettsbanen Kl. 11.15 pinnatrim på Senteret Kl. 12.30 middag
Onsdag	21. mai	Kl. 10.00 kaffe og drøs, hobby og spill Kl. 12.30 middag
Torsdag	22. mai	Kl. 14.00 Sangstund på Nedstrand- tunet i regi av Helselaget
Fredag	23. mai	Kl. 10.00 kaffe og drøs, hobby og spill Kl. 12.30 middag
Mandag	26. mai	Kl. 14.00 Sterk og Stødig trim
tirsdag	27.mai	Kl. 10.30 trim på idrettsbanen Kl. 11.15 pinnatrim på Senteret Kl. 12.30 middag
Onsdag	28. mai	Kl. 10.00 kaffe og drøs, hobby og spill

		Kl. 12.30 middag
--	--	------------------

Juni 2025

Mandag	2. juni	
Tirsdag	3. juni	Kl. 10.30 trim på idrettsbanen Kl. 11.15 pinnatrim på Senteret Kl. 12.30 middag
Onsdag	4. juni	Kl. 10.00 kaffe og drøs, hobby og spill Kl. 12.30 middag Kl. 18.30 Pensjonistmøte
Torsdag	5. juni	
Fredag	6. juni	Kl. 10.00 kaffe og drøs, hobby og spill Kl. 12.30 middag
Tirsdag	10. juni	Kl. 10.30 trim på idrettsbanen Kl. 11.15 pinnatrim på Senteret Kl. 12.30 middag
Onsdag	11. juni	Kl. 10.00 kaffe Kl. 10.30 Bingo, drøs, hobby og spill Kl. 12.30 middag
Torsdag	12. juni	Kl. 10.00 Babytreff
Fredag	13. juni	Kl. 10.00 kaffe og drøs, hobby og spill Kl. 12.30 middag
Mandag	16. juni	
Tirsdag	17. juni	Kl. 10.30 trim på idrettsbanen Kl. 11.15 pinnatrim på Senteret Kl. 12.30 middag
Onsdag	18. juni	Kl. 10.00 kaffe Kl. 11.00 Musikkandakt i kirka Kl. 12.30 middag
Torsdag	19. juni	
Fredag	20. juni	Kl. 10.00 kaffe og drøs, hobby og spill Kl. 12.30 middag
Mandag	23. juni	
Tirsdag	24. juni	Kl. 10.30 trim på idrettsbanen Kl. 11.15 pinnatrim på Senteret Kl. 12.30 middag

Onsdag	25. juni	Kl. 10.00 kaffe og drøs, hobby og spill Kl. 12.30 middag FRISØR
Torsdag	26. juni	Kl. 10.00 Babytreff Kl. 14.00 Sang på Nedstrandtunet i regi av Helselaget
Fredag	27. juni	Kl. 10.00 kaffe og drøs, hobby og spill Kl. 12.30 middag
Mandag	30 juni	