

# Aktivitetsoversikt Aksdal

**SEPTEMBER**

**OG**

**OKTOBER**

**2026**



## Aktivitet og trivsel i Bestestova

Det er god helse i å vera i lag med andre og det er mange muligheter for å vera aktiv 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, transport og dansekveldar.

### Middag

For kommunens innbyggjarar er det tilbod om middag og transport til nokre aktiviteter. Du kan ete middag på Bestestova tirsdagar og torsdagar kl.13:00. Dersom du ønskjer å bestille middag og skyss, gi beskjed til ein av oss på tirsdagar eller torsdagar på telefon 461 97 624

**Åse Lillian, Hill, Susanne**

Tilsette i avdeling for aktivitet og fellesskap  
Tysvær kommune

# SEPTEMBER

| Tid          | Aktivitet                                                                                                                                  | Stad                                                          |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Tir<br>1.09  | 11.00 Boccia<br>11.00 Morgentrim<br>Etterfulgt av variert program<br>13.00 Middag                                                          | Vestibysten v/LHL<br>Bestestova<br><br>Bestestova             |
| Ons<br>2.09  | 11.15 Parkinsontrim<br>(10.45 med kaffe og drøs)<br><br>13.00 Strikkeklubb                                                                 | Bestestova<br>v/Anne Kjersti Aarhus<br><br>Bestestova         |
| Tor<br>3.09  | 10.30 Lett trim (Kols-trening)<br>11.00 Morgentrim<br>12.00 Variert Program<br>13.00 Middag                                                | Idrettshallen v/LHL<br>Bestestova<br>Bestestova<br>Bestestova |
| Fre<br>4.09  | 10.00 Hobbytreff<br>Ta med kaffi og strikketøy<br>(eller snakketøyet)<br>11.00 Lunsjtreff for menn<br>13.00 Bibelperler v/Åshild Helgeland | Bestestova v/ frivillige<br><br>Bestestova<br>Bestestova      |
| Man<br>7.09  | 12.30 Bridge                                                                                                                               | Bestestova v/LHL                                              |
| Tir<br>8.09  | 11.00 Boccia<br>11.00 Morgentrim<br>Etterfulgt av variert program<br>13.00 Middag                                                          | Vestibysten v/LHL<br>Bestestova<br><br>Bestestova             |
| Ons<br>9.09  | 11.15 Parkinsontrim<br>(10.45 med kaffe og drøs)                                                                                           | Bestestova<br>v/Anne Kjersti Aarhus                           |
| Tor<br>10.09 | 10.30 Lett trim (Kols-trening)<br>11.00 Morgentrim<br>12.00 Andakt<br>13.00 Middag                                                         | Idrettshallen v/LHL<br>Bestestova<br>Bestestova<br>Bestestova |

|              |                                                                                                                                            |                                                         |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Fre<br>11.09 | 10.00 Hobbytreff<br>Ta med kaffi og strikketøy<br>(eller snakketøyet)<br>11.00 Lunsjtreff for menn<br>13.00 Bibelperler v/Åshild Helgeland | Bestestova v/frivillige<br><br>Bestestova<br>Bestestova |
| Søn<br>13.09 | 15.00 _ 17.00<br>Søndagstener med allsang<br>Pause med kake og kaffi                                                                       | Bestestova<br>v/Frivillige                              |
| Man<br>14.09 | 12.30 Bridge                                                                                                                               | Bestestova v/LHL                                        |
| Tir<br>15.09 | 11.00 Boccia<br>11.00 Morgentrim<br>Etterfulgt av variert program<br>13.00 Middag                                                          | Vestibyllen v/LHL<br>Bestestova<br><br>Bestestova       |
| Ons<br>16.09 | 11.15 Parkinsontrim<br>(10.45 med kaffe og drøs)<br><br>13.00 Strikkeklubb                                                                 | Bestestova<br>v/Anne Kjersti Aarhus<br><br>Bestestova   |
| Tor<br>17.09 | 10.30 Lett trim (Kols-trening)<br>11.00 Frelsesarmeen<br>13.00 Middag                                                                      | Idrettshallen v/LHL<br>Bestestova<br>Bestestova         |
| Fre<br>18.09 | 10.00 Hobbytreff<br>Ta med kaffi og strikketøy<br>(eller snakketøyet)<br>11.00 Lunsjtreff for menn<br>13.00 Bibelperler v/Åshild Helgeland | Bestestova v/frivillige<br><br>Bestestova<br>Bestestova |
| Man<br>21.09 | 12.30 Bridge                                                                                                                               | Bestestova                                              |
| Tir<br>22.09 | 11.00 Boccia<br>11.00 Morgentrim<br>Etterfulgt av variert program<br>13.00 Middag                                                          | Vestibyllen v/LHL<br>Bestestova<br><br>Bestestova       |
| Ons<br>23.09 | 11.15 Parkinsontrim<br>(10.45 med kaffe og drøs)                                                                                           | Bestestova<br>v/Anne Kjersti Aarhus                     |

|              |                                                                                                                                            |                                                                            |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Tor<br>24.09 | 10.30 Lett trim (Kols-trening)<br>11.30 Lunsjtreff i Aksdal Kyrkje                                                                         | Idrettshallen v/LHL<br>Aksdal Kyrkje                                       |
| Fre<br>25.09 | 10.00 Hobbytreff<br>Ta med kaffi og strikketøy<br>(eller snakketøyet)<br>11.00 Lunsjtreff for menn<br>13.00 Bibelperler v/Åshild Helgeland | Bestestova v/frivillige<br><br>Bestestova<br>Bestestova                    |
| Søn<br>27.09 | 15.00 Syng deg glad<br>Musikk, kaffe, og kake                                                                                              | Nygaardssalen v/LHL                                                        |
| Man<br>28.09 | 12.30 Bridge                                                                                                                               | Bestestova                                                                 |
| Tir<br>29.09 | 11.00 Boccia<br>11.00 Morgentrim<br>Etterfulgt av variert program<br>13.00 Middag                                                          | Vestibyen v/LHL<br>Bestestova<br><br>Bestestova                            |
| Ons<br>30.09 | 11.15 Parkinsontrim<br>(10.45 med kaffe og drøs)<br><br>13.00 Temakafe for kreftrammede                                                    | Bestestova<br>v/Anne Kjersti Aarhus<br><br>Bestestova v/Laila<br>Kaasamoen |

## OKTOBER

| Tid         | Aktivitet                                                                                                                    | Stad                                            |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Tor<br>1.10 | 10.30 Lett trim (Kols-trening)<br>11.00 Morgentrim<br>12.00 Andakt m/nattverd<br>v/sokneprest Gjermund Lygre<br>13.00 Middag | Idrettshallen v/LHL<br>Bestestova<br>Bestestova |
| Fre<br>2.10 | 10.00 Hobbytreff<br>Ta med kaffi og strikketøy<br>(eller snakketøyet)<br>11.00 Lunsjtreff for menn                           | Bestestova v/frivillige<br><br>Bestestova       |

|              |                                                                                                                      |                                                        |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|              | 13.00 Bibelperler v/Åshild Helgeland                                                                                 | Bestestova                                             |
| Man<br>5.10  | 12.30 Bridge                                                                                                         | Bestestova v/LHL                                       |
| Tir<br>6.10  | 11.00 Boccia<br>11.00 Morgentrim<br>Etterfulgt av variert program<br>13.00 Middag                                    | Vestibyllen v/LHL<br>Bestestova<br><br>Bestestova      |
| Ons<br>7.10  | 11.15 Parkinsontrim<br>(10.45 med kaffe og drøs)<br>13.00 Strikkeklubb                                               | Bestestova<br>v/Anne Kjersti Aarhus<br>Bestastova      |
| Tor<br>8.10  | 10.30 Lett trim (Kols-trening)<br>11.00 Morgentrim<br>12.00 Irene Halseid, leser fra<br>«Sjetongane»<br>13.00 Middag | Idrettshallen v/LHL<br>Bestestova<br>Bestestova        |
| Fre<br>9.10  | 10.00 Hobbytreff<br>Ta med kaffi og strikketøy<br>(eller snakketøyet)<br>11.00 Lunsjtreff for menn                   | Bestestova v/frivillige<br><br>Bestestova v/frivillige |
| Søn<br>11.10 | 15.00 _ 17.00<br>Søndagstener med allsang<br>Pause med kake og kaffi                                                 | v/Frivillege                                           |
| Man<br>12.10 | 12.30 Bridge                                                                                                         | Bestestova v/LHL                                       |
| Tir<br>13.10 | 11.00 Boccia<br>11.00 Morgentrim<br>Etterfulgt av variert program<br>13.00 Middag                                    | Vestibyllen v/LHL<br>Bestestova<br><br>Bestestova      |
| Ons<br>14.10 | 11.15 Parkinsontrim<br>(10.45 med kaffe og drøs)                                                                     | Bestestova<br>v/Anne Kjersti Aarhus                    |
| Tor<br>15.10 | 10.30 Lett trim (Kols-trening)<br>11.00 Frelsesarmeen<br>13.00 Middag                                                | Idrettshallen v/LHL<br>Bestestova<br>Bestestova        |

|              |                                                                                                                                            |                                                                            |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Fre<br>16.10 | 10.00 Hobbytreff<br>Ta med kaffi og strikketøy<br>(eller snakketøyet)<br>11.00 Lunsjtreff for menn<br>13.00 Bibelperler v/Åshild Helgeland | Bestestova v/frivillige<br><br>Bestestova                                  |
| Man<br>19.10 | 12.30 Bridge                                                                                                                               | Bestestova v/LHL                                                           |
| Tir<br>20.10 | 11.00 Boccia<br>11.00 Morgentrim<br>Etterfulgt av variert program<br>13.00 Middag                                                          | Vestibyllen v/LHL<br>Bestestova<br><br>Bestestova                          |
| Ons<br>21.10 | 11.15 Parkinsontrim<br>(10.45 med kaffe og drøs)<br><br>13.00 Strikkeklubb                                                                 | Bestestova<br>v/Anne Kjersti Aarhus<br><br>Bestestova                      |
| Tor<br>22.10 | 10.30 Lett trim (Kols-trening)<br>11.00 Morgentrim<br>12.00 Andakt<br>13.00 Middag                                                         | Idrettshallen v/LHL<br>Bestestova<br>Bestestova                            |
| Fre<br>23.10 | 10.00 Hobbytreff<br>Ta med kaffi og strikketøy<br>(eller snakketøyet)<br>11.00 Lunsjtreff for menn<br>13.00 Bibelperler v/Åshild Helgeland | Bestestova v/frivillige<br><br>Bestestova<br>Bestestova                    |
| Man<br>26.20 | 12.300 Bridge                                                                                                                              | Bestestova v/LHL                                                           |
| Tir<br>27.10 | 11.00 Boccia<br>11.00 Morgentrim<br>Etterfulgt av variert program<br>13.00 Middag                                                          | Vestibyllen v/LHL<br>Bestestova<br><br>Bestestova                          |
| Ons<br>28.10 | 11.15 Parkinsontrim<br>(10.45 med kaffe og drøs)<br><br>13.00 Temakafe for kreftrammede                                                    | Bestestova<br>v/Anne Kjersti Aarhus<br><br>Bestestova v/Laila<br>Kaasamoen |

|              |                                                 |                         |
|--------------|-------------------------------------------------|-------------------------|
| Tor<br>29.10 | 10.30 Lett trim (Kols-trening)                  | Idrettshallen v/LHL     |
|              | 11.30 Lunsjtreff i Aksdal Kyrkje                | Aksdal Kyrkje           |
| Fre<br>30.10 | 10.00 Hobbytreff                                | Bestestova v/frivillige |
|              | Ta med kaffi og strikkeset<br>(eller snakkeset) |                         |
|              | 11.00 Lunsjtreff for menn                       | Bestestova              |
|              | 13.00 Bibelperler v/Åshild Helgeland            | Bestestova              |

## Bestestova – dagsenter for eldre

### Kontaktpersonar

Åse Lillian Langeland  
Hill Lindanger  
Susanne Mikkelsen

tlf. Bestestova 461 97 624  
Tlf. tid: tysdag og torsdag kl. 9.00 – 14.00

---

## Aktiviteter i regi av frivillige

Boccia, LHL, Bjørg Rønnevik, tlf. 911 18 236

Pårørendetreff til personer med demens,  
Haugaland demensforening, Kirsten Rolland tlf. 952 95 592

Hobbytreff, lunsjtreff og søndagstreff, Bjørg Eriksen  
tlf. 902 96 886

Temakafe for kreftrammede og deres pårørende,  
Kreftforeningen v/ Laila Kaasamoen, tlf. 977 57 454