

HELSEFREMJANDE AKTIVITETAR I NAUSTDAL

FYSISK AKTIVITET:

Bassengtrening i terapibassenget i Førde,

Måndag kl 13.30-14.30.

Kontakt fysikalsk avdeling for deltaking,
tlf.nr.: 57818822

Styrketrening på Naustdal Sjukeheim,

Torsdag kl 11.00-12.00.

Førebyggjande trening for vedlikehald av funksjon.
Kontakt fysikalsk avdeling for deltaking.

Styrketrening i Kommunehuskjellaren,

Onsdag kl 15.00-16.00

Fysioterapeut tilpassar treningsprogram til
deltakarane.

Rusletrimmen,

Tysdag kl 18.00-19.00.

Vår/sommar: turar. Haust/vinter: «innetrim». Følg
med på «Det skjer»-sidene i Firda

Seniorspinning på kommunehuset,

Torsdag kl 18.00-18.45.

Påmelding/kontakt Anne Schei, tlf.nr.: 95 23 22 31

Seniordans i Fosshalla

Onsdag kl 17.00-19.00

Trening på Instedalen skule

Kontakt Janne L. Svorstøl tlf.nr.: 95 22 47 03 for kjøp av
nøkkeltast til trimrommet, og tren når det passar deg.

Aerobic/styrketrening tysdagar kl. 19:00 – 20:00.



Prosjekt Helsefremjande eldre i Naustdal er drifta av eksterne midlar frå Helsedirektoratet, og prosjektgruppa består av medlemmar frå Naustdal kommune, Frivilligsentralen, Pensjonistlaget, og Eldrerådet. Eit av måla våre er at fleire seniorar nyttar seg av aktivitetstilboda i kommunen.

ANDRE TREFFPUNKT:

Nillestova ved Naustdal Sjukeheim,

tysdag og torsdag 10.00-14.00.

Kaffi, vaflar, program, trim, høve til å kjøpe middag.
Kontakt frivilligsentralen ved behov for skyss.

Seniornett

2. etg. på kyrkjelydshuset, fredag kl 10.30-12.30.

Dataopplæring for seniorar; internett, e-post, bilde,
tekstbehandling, etter ynskje.

Laurdagskafè på Dalen Næringsssenter,

laurdag kl 12–17.

Seniortreff på Fjordbutikken

Siste torsdag i mnd, kl 15.00-17.00

Kafè på kyrkjelydshuset:

Måndag kl 10.30-14.00

Onsdag kl 10.30-16.30

Torsdag kl 10.30-12.30

Fredag kl 10.30-14.30

Laurdag kl 11.00-14.00

Naustdal pensjonistlag har møter 1 gong i mnd.

Kontaktperson: Ruth Gjelsvik, tlf.nr.: 41 57 32 82



For fleire opplysningar, kontakt:

Prosjektleiar Oddlaug W. Kvame,

tlf.nr.: 57 81 61 32, eller e-post:

oddlaug.kvame@naustdal.kommune.no

Naustdal Frivilligsentral v/Torill Hukset:

Tlf.nr.: 90 74 40 75, eller e-post:

frivilligsentralen@naustdal.kommune.no