

Kontaktpersoner

Enhetsleder kultur: **Ragnhild Elin Aas**

Tlf. 90 77 19 12 E-post: ragnhild.elin.aas@hustadvika.kommune.no

Rådgiver folkehelse: **Ellen Marie Krakeli**

Tlf: 97 15 20 41 E-post: EllenMarie.Krakeli@hustadvika.kommune.no

Påmelding og generell informasjon

Kontakt **Sørvisorget i Hustadvika Kommune** på

Tlf: 712 68 100. Her får du også om informasjon og brosjyrer, ukeplaner og turplan for hver termin, samt kontaktinfo om turledere og treningsinstruktører.

Betaling

Kontakt **Sørvisorget i Hustadvika Kommune** De vil hjelpe deg med informasjon, påmelding og betaling. Vi har nå også VIPPS;



Aktiv på dagtid Hustadvika

Vippsnummer
612196

500 kr pr. halvår.

Samarbeidspartnere:

Dette er et samarbeid mellom mange: m.a.



Eide
Helselag



Hustadvika
Kommune

Aktiv på Dagtid

i Hustadvika Kommune

Et aktivitetstilbud til deg som ønsker å komme i gang med trening og holde deg i form.

Lett og motiverende trening og fine turer i vår region, med fokus på det sosiale!



Prøv noe nytt og bli med oss – alle er velkommen her ☺

Dette er et tilbud til deg som er i en eller annen form for trygd/bistandsituasjon.

Det kan være at du er arbeidsledig, sykemeldt, pensjonist, jobber deltid/skift eller er hjemmeværende?

Det spiller ingen rolle hva du er eller gjør, men du må være over 18 år.

Deltakeravgift er på 500 kr pr halvår, som betales på Sørvisorget i Elnesvågen, eller på Vipps.

Aktiv på Dagtid i Hustadvika Kommune

Aktiv på Dagtid tar sikte på å gi deg et mosjons- og aktivitetstilbud i hverdagen, der du selv kan velge hva du synes passer deg best. Her kan du gjøre en avtale med deg selv eller andre venner om å komme i gang! Passer for alle - ikke for tungt eller vanskelig ☺ Du trenger ikke si fra om du kommer eller hva du deltar på. Fritt oppmøte på alle grupper, men det kan bli fullt ved anledninger. Da gjør vi tilpasninger.

Hvem kan være med?

Dette er et tilbud til deg som er i en eller annen form for trygd/stønadsituasjon/hjemmeværende og over 18 år.

Det kan hende du er arbeidsledig, pensjonist, sjukemeldt, arbeidsufør, mottar trygdepenger/fødselspenger eller er under attføring/ rehabilitering eller jobber deltid/skift.

Når er treningene og aktivitetene?

De ulike gruppetilbudene er spredt ut over uka og på ulike steder, slik at du gjerne kan være med på mange grupper.

Vårsesongen starter i uke 2 i januar og varer ut 2. uka i juni.

Høstsesongen starter 1. uka i september og varer ut 2. uka i desember.

Se ellers i vår ukeplan for mer informasjon.

- Svømmegruppene holder stengt når skolene har ferie. Oppstart etter høstferien.
- Treningsgrupper i Eidehallen har påmelding/plassbestilling til Folkehelsekoordinator Ellen Krakeli på tlf: 97984232.
- Yogagruppene er i et begrenset antall ganger pr sesong, ca 10 ganger pr halvår.

Hva koster det å være med?

Dette koster 500,- kr i halvåret!

Da kan du delta på akkurat de gruppene du vil – når du vil.

På **InterSport i Elnesvågen** får du som medlem -20 % på alle tur/treningsklær!

Turgruppe på Eide - Aktiv i 100

Mandag kl 10 – 12

Turgruppe på Eide med enkle og fine turer som passer for alle.

Fast oppmøte ved Sparebank1 Nordvest-bygget hver gang. Annet må gis beskjed om til turleder. Det er to turledere på hver tur for å ivareta alle.

Felles lunsj, ta med mat og drikke.

Leder: Harald Mork, tlf: 95750670

Treningsstudio på SPINN:

Tirsdag og onsdag kl 10 – 12

Tirsdag og onsdag kl 10 - 12: Åpent treningssenter for egentrening med apparater uten instruktør

TIRSDAG kl 10 - 11: Gruppetrening i sal med instruktør - Bjarne H.

ONSDAG kl 10 – 10.45: SPINNINGTIME, med instruktør

FREDAG kl 13 – 14: Gruppetrening i sal med instruktør – Bjarne H.

YOGA-gruppe Hustadvika Kulturskole, Elnesvågen: Onsdag: 11-12

ONSDAG kl 11 – 12: Ta gjerne med din egen yogamatte. Vi har noen til utlån.

Kontaktperson: Eva Julia Krohn, tlf: 938 36 580

Treningsgrupper i Eidehallen Tirsdag og torsdag kl 14.30 – 15.45

Spinning-gruppe på tirsdag og gruppetime/styrke på torsdag i Eidehallen. Maks antall ca 15 – 20. Send gjerne melding til Ellen for påmelding.

Ansvarlig: Ellen Marie Krakeli, 97984232

Turgruppe i Elnesvågen:

Torsdag kl 10 – 12 (13)

Dette er enkle og fine turer, som passer for folk i alle aldre. Eget turprogram. Det er to turledere på hver tur for å ivareta alle. Felles lunsj, ta med mat og drikke.

Fast oppmøte ved P-plass Busstasjonen, Fræna Ungdomsskole

YOGA-gruppe - i Aulaen/Eide Ungdomsskole

Fredag kl 13 - 14

Ta gjerne med deg egen Yogamatte og fleesceteppe/håndduk

Kontaktperson: Victoria Vale, tlf: 911 21 643

Svømmegrupper på FUSK og Eide USK.

Fredag kl 14.00 – ca 15.30

Vi bruker basseng på Fræna Ungdomsskole og Eide Ungdomsskole. Her er det anledning til å kose seg og bade, delta på vanngym eller svømme lengder dersom du ønsker det.

Vannet er ekstra oppvarmet, og det er badstue. På Eide er det herregruppe kl 15.15 – 16.30.

Svømmeleder i Elnesvågen: Torild Malmedal, tlf: 41605079

Svømmeleder på Eide: Astrid Veia Mork, tlf: 95211007