Eit bilete som inneheld innandørs, tak

Automatisk generert skildring



|  |
| --- |
|  |

Eit bilete som inneheld tekst, utklipp, gir

Automatisk generert skildring»

AKTIVITETSTILBOD OG MØTEPLASSAR

FOR SENIORAR I VOSS HERAD

I Voss herad er det mange aktivitetstilbod og møteplassar opne for alle.

Informasjonen om tilboda er samla og tilgjengeleg på [voss.friskus.com](https://voss.friskus.com/events?filters=global_filters_municipalities(EQ)e172af93-bfa0-48b6-8505-823988b61c06$$true(AND)events-filtersage-group(EQ)pensioner$$false)

Dette hefte gir deg over 60 år informasjon om kva tilbod som finst av møteplassar, treningstilbod, mattilbod,

aktivitetar og handverksarenaer på Voss og i grendene. Me og dei friviljuge laga vonar denne oversikta kan gje endå fleire ei triveleg og sosial fritid. Kontaktinformasjon til aktivitetar ligg inni heftet og på [voss.friskus.com](https://voss.friskus.com/events?filters=global_filters_municipalities(EQ)e172af93-bfa0-48b6-8505-823988b61c06$$true(AND)events-filtersage-group(EQ)pensioner$$false)

Dette informasjonsheftet inneheld ei oversikt over ulike aktivitetstilbod og møteplassar for seniorar i Voss herad. Aktivitetane er lågterskeltilbod som er opne for alle seniorar. Informasjonsheftet er ein del av Voss herad si satsing på førebygging og helsefremming. Strategien er eit auka fokus på samarbeid med dei frivillige- og ideelle organisasjonane. Tilbod, tidspunkt og kontaktperson finn du her eller på [voss.friskus.com](https://voss.friskus.com/events?filters=global_filters_municipalities(EQ)e172af93-bfa0-48b6-8505-823988b61c06$$true(AND)events-filtersage-group(EQ)pensioner$$false) Velkomen til aktivitet!

****

**TRIM OG TRENING**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Arrangør | Clock with solid fill NÅR | Marker with solid fillKVAR | Receiver with solid fill KONTAKT | OM TILBODET |
| Vossabadet  Aquagym  Helsesportslaget | **Måndag 19.00-19.50**  **Fredag 12.00-12.50**  **Onsdag 19.00-19.30** | Vossabadet | [resepsjon@vossabadet.no](mailto:resepsjon@vossabadet.no)  **Tlf:** 992 19 299 | Gratis trening  Billett eller årskort for å koma inn i  Vossabadet. |
|  |  |  |  |  |
| SENIORDANS  Seniordans Norge — Dans i glede, dans for livet | **Måndag**  **kl. 16.30-18.30** | Bulken skule | **Gunnlaug Horvei**  tlf. 959 95 860  [bulken@seniordans.no](mailto:bulken@seniordans.no) | Kom og bli med å dans! Seniordans er ope for alle. [www.seniordans.no](http://www.seniordans.no)  Dans |
| Annankvar **tysdag**  **kl. 11.00-13.00** | Voss Ungdomshall | **Ragnhild Johnsen**  tlf. 959 95 860  [r-johnss@online.no](mailto:r-johnss@online.no) |
| Mandagstur      Gå tur    TYSDAGSTRIMMEN | **Måndag**  **kl 11.00**  **Måndag**  **kl. 11.00**  **Tysdag**  **Kl 11.00-13.00** | Oppmøte på  parkeringsplassen  v/Langabrua  Oppmøte ved brua på badeplassen Eide i Granvin  Oppmøte ved  Viljarhuset | **Voss bygdekvinnelag**  Ingeleiv H. tlf. 959 37 291  Sigrid H. tlf. 908 46 267  Målfrid F. tlf. 953 69 494  **Granvin helselag**  tlf: 907 810 17  **IL Viljar**  Tlf 415 04 243  Evedder76@hotmail.com | Går tur i nærområdet.  Lågterskel spasertur i Bømoen. Etter turen kaffi og kaker i Viljarhuset. |
|  |  |  |  |  |
| TURMARSJ  Norges Turmarsjforbund - Home | Facebook | **Tysdag**  Oppmøte **kl. 18**  Startar å gå  **kl. 18.30** | 1. nov – 28. feb: oppmøte Vangen bak Coop  1.apr - 30.sept: oppmøte ved Bulken skule | **Bulken turmarsjlag**  Harald Ringheim  tlf. 992 03 464 [harald.ringheim@gmail.com](mailto:harald.ringheim@gmail.com) | Tur  (Pause i oktober og mars.)  [www.bulkenturmarsj.com](http://www.bulkenturmarsj.com) |
|  |  |  |  |  |

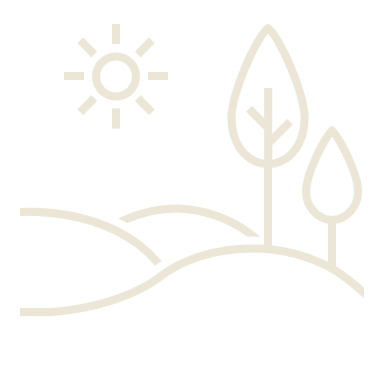
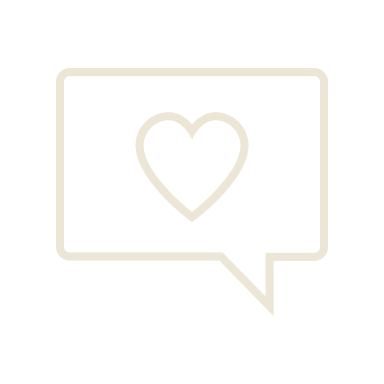
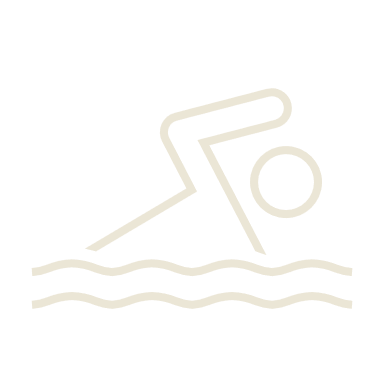
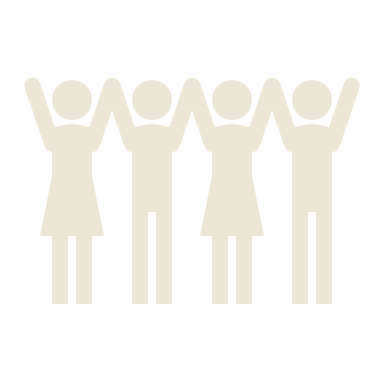
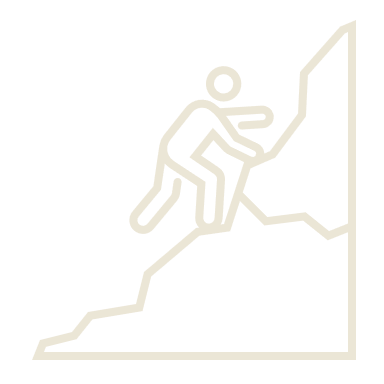
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| GÅ DEG GLAD  Voss frivilligsentral - Nabobeino - VOSS Frivilligsentral | Onsdag  kl. 12.30 | | Oppmøte i Bjørgatun | | | Voss Frivilligsentral  tlf: 971 77 985/ 419 05 495  [post@voss.frivilligsentral.no](mailto:post@voss.frivilligsentral.no)  [www.voss.frivilligsentral.no](http://www.voss.frivilligsentral.no) | | For alle pensjonistar, tilpassa etter dagsforma. Går tur i Prestegardsmoen. Kaffi, vaflar og sosialt samvær i Voss Frivilligsentral kl. 12.30. |
|  |  | |  | | |  | |  |
| SENIORGRUPPA  Den Norske Turistforening – Wikipedia | Vinterhalvåret:  **Onsdag kl. 10.00**  Sumarhalvåret: **Onsdag kl. 18.00**  **Sundag kl. 09.00** | | Oppmøte på HMV  Esso-stasjonen  Sumarhalvåret:  Oppmøte på Holbergsplass | | | **Voss utferdslag**  tlf. 948 39 239  [voss.utferdslag@visitvoss.no](mailto:voss.utferdslag@visitvoss.no)  [www.vossutferdslag.no](http://www.vossutferdslag.no) | | Skiturar om vinteren, elles vandring og fotturar i variert terreng. Turleiarane er seniorar med mykje erfaring og kunnskap. Transportkostnadar, elles ingen kostnad for å delta. |
| SENIOR BOWLING  Voss Bowling - Me er stolte av den fine logoen me har fått... | Facebook | | **Onsdag**  **Kl 09-15.00** | | Voss Bowling Vossabygg 5 | **Voss Bowling**  tlf. 415 64 111  [post@vossbowling.no](mailto:post@vossbowling.no) | | Bowling, rundstykke og kaffi for seniorar. [www.vossbowling.no](http://www.vossbowling.no) | |
|  | |  | |  |  | |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ELDRETRIMMEN  Eit bilete som inneheld nattehimmel  Automatisk generert skildring | Torsdag  kl. 10.30-11.15 | Trimrommet  3 etg. Sosialbygget, Miltzowsgt 2 | Sigfrid Naasen  tlf. 97 96 31 13 | Treninga er rettleia av instruktør til musikk, og er tilpassa alle uansett fysisk form. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| MISJON OG MOSJON  Friskus  Aktivitetskalender | Ein gong i månaden  kl. 17.30  Det skjer alltid noko på Voss  Kulturtilbodet på Voss og omegn finn du her | Oppmøte Kyrkjetunet  Sjekk ut tilboda på | Inger Shigt Petersen  tlf. 906 18 125  [voss.friskus.com](https://voss.friskus.com/events?filters=global_filters_municipalities(EQ)e172af93-bfa0-48b6-8505-823988b61c06$$true(AND)events-filtersage-group(EQ)pensioner$$false)  [vosskulturkalender.no](https://vosskulturkalender.no/) | Liten tur etterfylgt av misjonssamling. Ta med gode kle, sko, sitteplate og noko å drikka.  I denne digitale portalen finn du fleire aktivitetar og tilbod for alle i Voss herad.  Voss kulturråd sin digitale kalender med oversikt over kultur og kinotilbod. |

**SOSIALE MØTEPLASSAR**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| KVA | Kortid | Marker with solid fillKVAR | Receiver with solid fill KONTAKT | OM TILBODET |
| MÅNDAGSBRIDGEN  Eit bilete som inneheld nattehimmel  Automatisk generert skildring | **Måndag**  **kl. 09.30-15.00** | Velferdssentralen  3 etg. Sosialbygget,  Miltzowsgt 2. | **Knut Veka**  tlf. 928 51 437 | Bridge er spanande, utfordrande og sosialt. Nye vil få opplæring. |
| VOSS BIBLIOTEK  Voss bibliotek  Seniorkino  Voss Demenskor | **Måndag, onsdag, fredag**  **kl 10.00–16.00**  **Tysdag og torsdag**  **kl. 10.00-19.00**  **Laurdag**  **kl 10.00-15.00**  **Datakafe**  **Sjå program**  **Tysdag**  **Kl 17.00-19.00** | **Voss kulturhus** Evangervegen 6  Voss Bibliotek  Voss Kino  [Voss kino](https://www.vosskino.no/)  Velferdsentralen | tlf.56 51 94 90 [voss@voss.folkebibl.no](mailto:voss@voss.folkebibl.no)  [www.vossbibliotek.no](http://www.vossbibliotek.no)  tlf.56 51 94 90 [voss@voss.folkebibl.no](mailto:voss@voss.folkebibl.no)  [www.vossbibliotek.no](http://www.vossbibliotek.no)  Tlf: 56 51 94 90  [Seniorkino - Voss kino](https://www.vosskino.no/program/seniorkino)  Tlf:90186896  Anna-Louise Lekve  [Lekve55@gmail.com](mailto:Lekve55@gmail.com) | Sosial møteplass. Det vert jamleg arrangert ulike kulturarrangement. Faste tilbod 1 gang i månaden som høver spesielt for eldre: Strikkekafé, Strikk og lytt, og Datakafè.  Datakafé tilbyr eldre kunnskap om korleis du nyttar mobiltelefonen, nettbrettet og datamaskina di. Påmelding pr mail eller telefon  Filmar som passar for seniorar, ta kontakt om du/dere ynskjer ein spesiell film.  Voss Demenskor har 10 medlemmer og det er plass til fleire. Ta kontakt med Anna-Louise om du veit nokon som kan ha glede av å delta. |
| VOSS SENIORUNIVERSITET | Siste **onsdag** i månaden  **kl. 12.00 – 14.00** | Vossasalen,  Park hotell | **Leiar, Øyvind Helleland**  [www.senioruniversitetet.no](http://www.senioruniversitetet.no) | Foredrag, deretter kaffi-/pratestund, og høve til spørsmål og drøfting. |
|  | **Karakaffi** annakvar **Onsdag kl. 17**  **Syng med oss**  **eller Bingo**  Fyrste **onsdag** i  månaden**. Kl 17** | Granvin sjukeheim  i kantina,ope for alle | **Granvin helselag**  Tlf: 907 81 017  Voss.friskus.com | Karakaffi for karar over 60år.  PåSyng me osssyng me kjente og kjære songar saman  Bingo. |
| Veterankaffi | **Torsdag 19-21** | Vaktbua Bømoen  (Voss Bowling når kompani Lauritzen  låner vaktbua) | **Anders Ronve:** tlf 913 75 022  NVIO Voss | NVIO inviterer alle veteranar som har tenestegjort for forsvaret i utlandet på kaffi og prat kvar torsdag. |
| KØYRETØYHISTORISK KLUBB VOSS | Fleire gongar i veka dagtid.  Klubbmøte ein gong i månaden. | Klubbhuset på Istad | **Rolf Jersin**  Tlf. 952 13 835  [rjersin@online.no](mailto:rjersin@online.no)  Sjå Facebook | Sosial møteplass for køyretøysinteresserte. Det er klubbkveldar og lufteturar med køyretøya. Du må ikkje ha eige køyretøy for å vera med. |
| TEMAKAFÈ FOR KREFTSJUKE/  CrossFit Tromsø samler inn penger til Vardesenter Tromsø | Spleis fra  SpareBank 1PÅRØRANDE | Ein gong i månaden, **torsdag**  **kl. 18.00–20.00**  Sjå lysing i avisa Hordaland eller  [www.friskus.com](http://www.friskus.com) | Sosialbygget  Miltzows gata 2 | **Kreftkoordinator**  **i Voss herad**  tlf. 976 55 132 | Her kan du møta nokon å dela tankar, kjensler og erfaringar med. Nokre gonger vil det vera føredrag og mogelegheit til å stilla spørsmål til ulike fagpersonar, eller kulturelle innslag til glede og inspirasjon. |
| TEMAMØTE  Eid frivilligsentral - Eid Pensjonistlag sin tysdagskafè, 28.09.2021 | Fyrste **torsdag** i månaden.  **kl. 16.00 – 18.00** | Velferdssentralen  3 etg. i Sosialbygget, Miltzowsgt. 2 | **Pensjonistforbundet Voss**  Ågot Himle  tlf. 477 18 800 | Ingen møter i sommarmånadane juni, juli og august. |
| ELDRETREFF  Eid frivilligsentral - Eid Pensjonistlag sin tysdagskafè, 28.09.2021 | Ein gong i månaden, **fredag** **kl. 11.00–14.00**  Sjå lysing i avisa Hordaland. | **Vossestrand**,  Sambygg på Vinje | **Pensjonistlaget på Vossestrand**  Tove Nordli Ødegård,  tlf. 907 32 953 |  |
| DEI OVER 60  FA-Handel@frelsesarmeen.no | Siste **fredag** i månaden.  **kl. 15.00-17.00** | Frelsesarmeen  Lekvemoen 11 | **Frelsesarmeen på Voss**  Katherine Seedell  tlf. 488 97 935 |  |
| SORGGRUPPE | **Ein gong i månaden** | Prestegarden | Anja Slåtten,tlf. 417 04 958 | Ta kontakt, ope for alle. |
| SOMMARKONSERT | **Onsdagar kl. 14.00** | **Vangskyrkja** | Kantor Astrid Gjestvang |  |
| SENIORTREFF  DEN NORSKE KYRKJA  Den norske kirke – Wikipedia | **Tysdagar kl. 12 – 14** | Voss  Vonheim | Diakon Sigrid Djukastein Mala, tlf. 478 49 134  [sm435@kyrkja.no](mailto:sm435@kyrkja.no) | Ope for alle. Sosialt, kulturelt og måltidsfellesskap.  Kontakt diakon ved behov for skyss. |
| **1 gong i månaden**  **kl. 11.00-13.00** | **Evanger**  Bedehus | **Soknerådet,** Orlaug Styve,  tlf. 901 12 538 |
| Den andre **onsdagen** i månaden.  **kl. 11.00–13.30** | **Raundalen,**  Kyrkjestova, Raundalskyrkja | **Soknerådet,** Nanna Nordahl,  tlf. 917 58 826 |



**Eit bilete som inneheld måltid

Automatisk generert skildringHUSFLID, HANDVERK OG HANDARBEID**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| KVA | Clock with solid fill NÅR | Marker with solid fillKVAR | Receiver with solid fill KONTAKT | OM TILBODET |
| STRIKKEKAFÈ  Voss frivilligsentral - Nabobeino - VOSS Frivilligsentral | **Fredagar**  **kl. 13.00-15.00** | **Voss Frivilligsentral**  Aad Gjellsgate 6 | tlf: 971 77 985  [post@voss.frivilligsentral.no](mailto:post@voss.frivilligsentral.no)  [www.voss.frivilligsentral.no](http://www.voss.frivilligsentral.no) | Strikkekafeen er ein sosial samlingsplass, og vert avslutta med vaflar og kaffi.  Ein treng ikkje ha med eige garn. |
| TREBUA  Norges Husflidslag – Store norske leksikon | **Mån-fre**  **kl. 09.00-16.00** | **Vestnorsk Kulturakademi**  Tvildemoen | **Husflidlaget**  Ivar Viik, tlf. 917 49 232  Leiar i Husflidlaget:  Karen Holstad  tlf. 978 90 895 | Dreiebenk og maskiner i verkstaden kan nyttast til eigne prosjekt når ein er minst to til stades. Dersom du ynskjer å vera med kan du avtale ein tur for å kome og sjå.  Vinteren: open kveld ein gong i veka. |
| HUSFLIDMØTE  Norges Husflidslag – Store norske leksikon | Siste **torsdag** i månaden  **kl. 19.00-21.00** | **Granvin,** Kantina i Mælandshagen | **Husflidlaget i Granvin**  May Britt Ørnes  tlf. 971 18 58 29 | Husflidsaktivitetar med temaer for møta. |
| VEVSTOVA  Norges Husflidslag – Store norske leksikon | **Dagleg kl. 10.00** | **Vevstova**  Vestnorsk Kulturakademi,  Tvildemoen | **Husflidlaget**  Sigrun Kvåle, tlf. 916 07 341 | Ein kan veva skilbragd, dukar, bunadskast, herdaklut og mykje anna. Vevstova er i tillegg ein møteplass med felles kaffistund til prat og hygge. Pris for halvåret og for det ein vev. Medlem får reduserte prisar. |

**Eit bilete som inneheld mat, tallerk, grønsak, klede

Automatisk generert skildringMATSTUND**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| KVA | Clock with solid fill Kortid | Marker with solid fillKVAR | Receiver with solid fill KONTAKT | OM TILBODET |
| ELDREKAFÈ  Eit bilete som inneheld nattehimmel  Automatisk generert skildring | **Ein tysdag i månaden kl. 14.00-15.30** | Velferdssentralen  3 etg. Sosialbygget | **Anne Dalland**  tlf. 56 51 04 05 | Ope for alle. Song, musikk og sal av kaffi/te og kaker. |
| EIT VARMT MÅLTID  Kvinne og familieforbundet i Larkollen – Larkolluka | Om lag ein gong i månaden, vanlegvis **torsdagar**. | Bolstadøyri bedehus  Øyravegen 58 | **Bolstadøyri kvinne- og familielag,** Anny Forthun  tlf. 481 36 520  [annyf@online.no](mailto:annyf@online.no) | Ope for alle aldersgrupper. Påmelding dagen før.Pris varierer frå gong til gong. |

**NOKON Å SNAKKA MED**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| BESØKSTENESTE  Eit bilete som inneheld tekst  Automatisk generert skildring | Ta kontakt | Få avtale | Røde kors  Hildegunn Grinde  tlf. 454 25 726 | Ein-til-ein, møtes ein times tid ein gong i veka eller eit par timar kvar 14. dag etter avtale. Til dømes kaffi, tur, arrangement, aktivitetar. |
| FYLGETENESTE  Voss frivilligsentral - Nabobeino - VOSS Frivilligsentral | Ta kontakt | Få avtale | **Voss Frivilligsentral**  tlf. 971 77985  [www.voss.frivilligsentral.no](http://www.voss.frivilligsentral.no) | Fylgjetenester til lege, tannlege, besøk, tur og telefonven. Dei frivillige har teieplikt. |
| SAMTALETILBOD  HEIMEBESØK | Ta kontakt  Ta kontakt | Ring  Heime | Diakon Sigrid Djukastein Mala,  tlf. 478 49 134  [sm435@kyrkja.no](mailto:sm435@kyrkja.no) | I regi av Soknerådet. |
| OASEN AKTIVITETSSENTER  Voss bibliotek | **Måndag–fredag**  **kl. 10.00-14.30** | Oasen aktivitetssenter  Knutepunktet Voss  Gurid Almenningens pl. 1 | **Oasen aktivitetssenter**  tlf. 960 97 736  Sjå Facebook for meir info | Lågterskeltilbod for deg med psykiske plagar. Individuelle samtalar, gruppe, turgåing, kulturelle arrangement, kreative og sosiale aktivitetar. Kafé siste tysdag i månaden, frå kl. 15–18. |

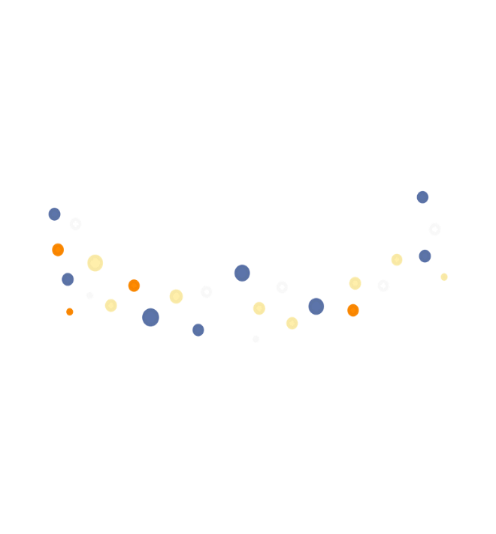
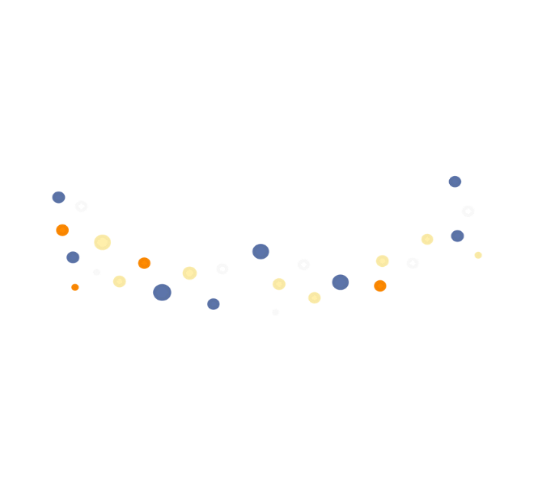
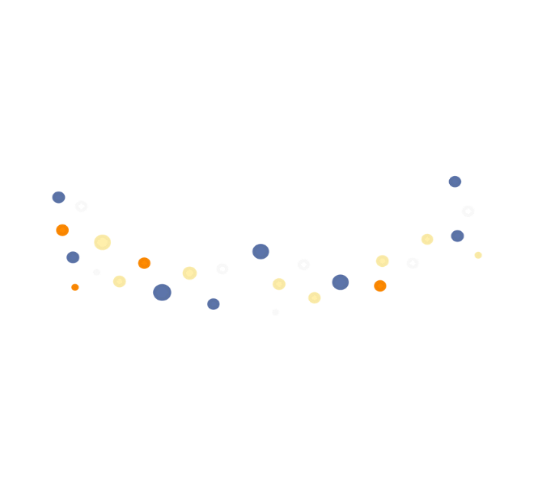
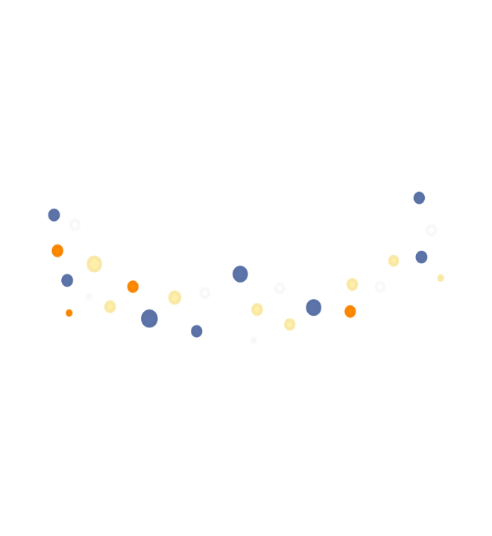
****



På [voss.friskus.com](https://voss.friskus.com/events?filters=global_filters_municipalities(EQ)e172af93-bfa0-48b6-8505-823988b61c06$$true(AND)events-filtersage-group(EQ)pensioner$$false) kan du enkelt finna varierte aktivitetar på Voss som passar for deg!

Fleire lag, foreiningar, offentlege einingar og frivillige organisasjonar har registrert sine aktivitetar på [voss.friskus.com](https://voss.friskus.com/events?filters=global_filters_municipalities(EQ)e172af93-bfa0-48b6-8505-823988b61c06$$true(AND)events-filtersage-group(EQ)pensioner$$false)

**BLI FRIVILLIG!**



Det å vere frivillig er ein flott aktivitet som gjev

både meining og glede!

«Den gode kjensla ein får når ein har vore til nytte og glede for nokon»

Kvinne i 70-åra, som gjer frivillig arbeid på Voss

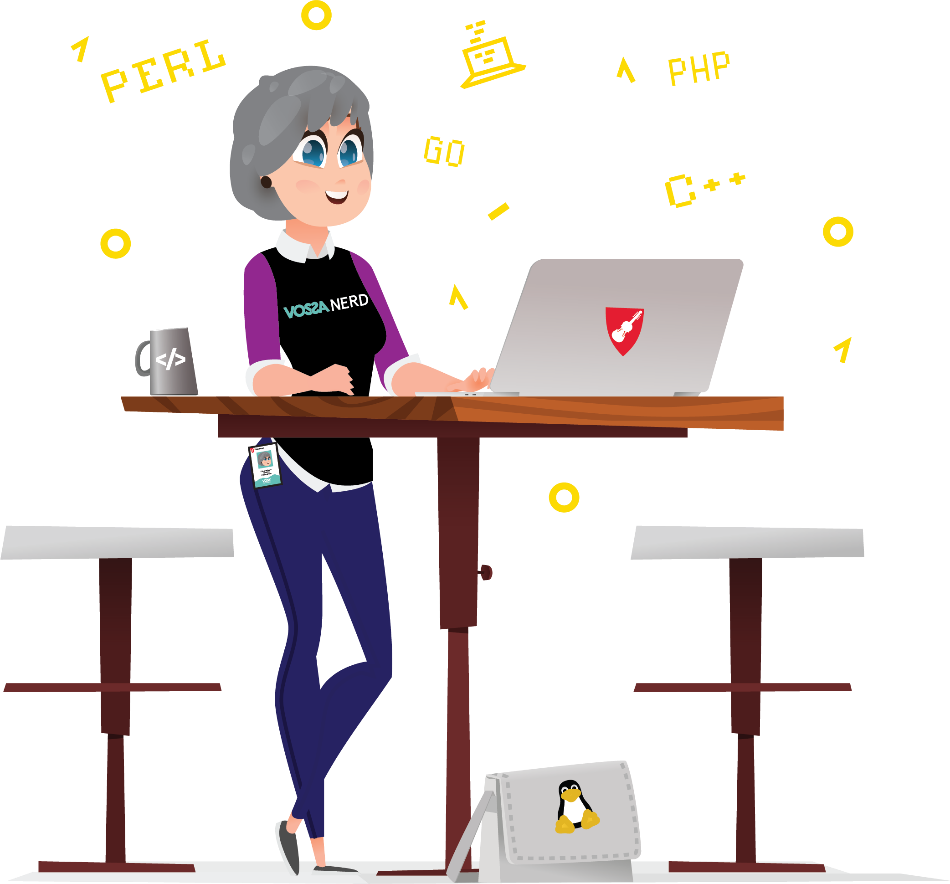
Fleire organisasjonar ynskjer seg og treng fleire frivillige.

Kontakt laga og organisasjonane direkte for å få

meir informasjon om kva det inneber å vere frivillig.



**Voss Frivilligsentral**

ynskjer seg frivillige til besøksven-ordninga, og til å hjelpe til i dei

ulike aktivitetane dei driv.

tlf. 971 779 85

Eit bilete som inneheld tekst

Automatisk generert skildring

**Voss Røde Kors Omsorg**

har behov for fleire frivillige til blant anna besøkstenesta, leksehjelp, norsktrening,

flyktningguide og Barnas Røde Kors. Her kan ein velja seg ein aktivitet!

Å bidra som frivillig er sosialt og kjekt, ein møter kjekke deltakarar og andre frivillige

samtidig som ein gjer ein innsats for samfunnet. Ein gong i månaden vert alle frivillige

invitert til felles sosialt samvær med fagleg påfyll, underhaldning og mat. **Interessert?**

Kontakt aktivitetskoordinator:

Marit Nedkvitne

tlf. 900 55 083

[marit.nedkvitne@redcross.no](mailto:marit.nedkvitne@redcross.no)

Foto:

Utferdslaget

Voss Bowling

Pexels.com

Ansvarleg for brosjyren: Voss herad