



AUGUST

Aktivitetskalender for seniorenne i Rollag

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
		Kl. 12.00 Gåtur - Bygdetunet			VEGGLIDAGEN	
10	11	12	13	14	15	16
	Kl. 09.30 Bygdeheimen Gruppetrening for pensjonister	Kl. 11.00 Møteplassen Rollag Kl. 18.00 Rollag bibliotek håndverkskveld	Kl. 09.30 Pensjonisttrim - gymsalen i Rollag			
17	18	19	20	21	22	23
	Kl. 09.30 Bygdeheimen Gruppetrening for pensjonister	Kl. 09.45 Trim for beboere på Vegglitunet Kl. 18.00 Rollag bibliotek håndverkskveld	Kl. 09.30 Pensjonisttrim - gymsalen i Rollag			
24	25	26	27	28	29	30
	Kl. 09.30 Bygdeheimen Gruppetrening for pensjonister Kl. 19.00 Rollag bibliotek Strikkekafé	Kl. 09.45 Trim for beboere på Vegglitunet Kl. 11.00 Møteplassen Rollag	Kl. 09.30 Pensjonisttrim - gymsalen i Rollag	Kl. 11.00 Fredagslunsj på Vegglitunet.		
31	1.9	2.9	3.9	4.9	5.9	6.9
	Kl. 09.30 Bygdeheimen Gruppetrening for pensjonister Kl. 11.00 Vaffelkos på Vegglitunet Kl. 16.00 Seniorshop på Vegglitunet	Kl. 09.45 Trim for beboere på Vegglitunet	Kl. 09.30 Pensjonisttrim - gymsalen i Rollag			

LUNSJ – Trivseltiltak for hjemmeboende seniorer

VAFFELTIRSDAG – Vegglitunet.

Oppstart høst - 1.september

Kl. 11.00-14.00

Pris: 50,- Vaffel og kaffe

MØTEPLASSEN ROLLAG – Kantina på kommunehuset.

Onsdag

Oppstart høst - 26.august

Kl. 11.00-14.00

Pris: 100,- Lunsj, kaffe og kake/dessert.

FREDAGSLUNSJ – Vegglitunet.

Oppstart høst - 28.august

Kl. 11.00-14.00

DIGITAL VEILEDNING

Trenger du hjelp med teknologi?

Vi tilbyr enkel og praktisk hjelp med **PC, mobiltelefon og nettbrett**. Enten du har problemer med innstillinger, apper, e-post eller bare trenger veiledning – vi er her for å hjelpe deg!

Ta kontakt med vår digitale ambassadør; 465 79 984

Åpent kurs på Vegglitunet – torsdag 17.9 kl. 18.00

- Bank-ID

-Helse Norge

-Vipps

TRIM

Kommunefysioterapeut er til stede

○ **TIRSDAG – Gruppetrening kl. 09.30**

Pensjonisttrim – 2.etg på Bygdeheimen
Felles oppvarming. Deretter legges det til rette for individuell trening på forskjellige apparater; tredemølle, romaskin, sykkel, styrke apparater ol.) og på matter på gulvet.

○ **ONSDAG – kl. 09.45**

For beboere på Vegglitunet – stoltrim

○ **TORSdag – kl. 09.30**

Pensjonisttrim - gymsalen i Rollag

STERK OG STØDIG

Oppstart 3. september

TORSdag – Vegglitunet kl. 09.30-10.30

Påmelding til Liv Olaug Sunde

970 19 481

Sterk og stødig er styrke og balansetrening i grupper tilpasset voksne over 65 år som føler seg litt ustø eller merker begynnende funksjonssvikt.

ROLLAG BYGDEKVINNELAG

har håndverkskvelder på Rollag bibliotek onsdager fra kl. 18.00. Her kan du komme og strikke, sy, brodere eller bare skravle over en kopp kaffe. Åpent for alle.

SENIORSHOP

Vegglitunet tirsdag 1. september kl. 16.00

STRIKKEKAFÉ

på Rollag bibliotek tirsdag kl. 19.00-21.00
25. august

Åpent for alle

TUR MED BYGDEBILEN

Avreise fra Vegglitunet. Kan plukke opp passasjerer underveis

22. september – Tur til Låsåset

Enkel servering

Avreise kl. 11.00

20. oktober – Tur til Blefjell

Avreise kl. 11.00

1. desember – Tur til Eikersenteret

Avreise kl. 10.00

Påmelding innen mandagen før,

409 12 463

Rollag og Veggli Frivilligsentral:

Det er mange aktiviteter for seniorene denne høsten. Følg med på månedsplanen, oppslag på tavler, på Facebook og hjemmesiden (rollagogveggli.frivilligsentral.no)

Vi har plass til flere!

Kjenner du noen som kunne hatt glede av å delta på våre møteplasser, arrangementer eller turer med Bygdebilen? Ta dem gjerne med! Sammen kan vi bidra til at enda flere får oppleve fellesskap, aktivitet og trivsel.

Vil du være med og skape gode øyeblikk, smil og fellesskap for seniorene i Rollag? Vi trenger flere frivillige – bli med når du kan, bidra med det du har lyst til, og opplev hvor mye små handlinger kan bety.

Med vennlig hilsen

Linda Abrahamsen - Rollag og Veggli Frivilligsentral