



OKTOBER 2026

Aktivitetskalender for seniorer i Rollag

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
	29.09 <u>Kl. 09.30</u> Bygdeheimen Gruppetrening for pensjonister <u>Kl. 11.00</u> Vaffelkos på Veggлитunet <u>Kl. 10.00</u> Møteplassen Snekkerbua - Landestua	30.09 <u>Kl. 18.00</u> Håndverkskveld Kirkestua <u>Kl. 19.00</u> Hyggekveld for damer. Veggli Vertshus	1 <u>Kl. 09.30</u> Sterk og stødig på Veggлитunet <u>Kl. 10.00</u> Møteplassen Snekkerbua - Landestua	2 Høstmarked - Vegglisenteret	3	4 <u>Kl. 19.00</u> Gudstjeneste i Veggli kirke
5	6 <u>Kl. 09.30</u> Bygdeheimen Gruppetrening for pensjonister <u>Kl. 10.00</u> Møteplassen Snekkerbua - Landestua <u>Kl. 18.00</u> Innbyggerkveld seniorer 65+ Veggli samfunnshus <u>Kl. 19.00</u> Strikkekafe på Rollag bibliotek	7 <u>Kl. 09.45</u> Trim for beboere på Veggлитunet <u>Kl. 11.00</u> Lunsjtreff, Møteplassen Rollag <u>Kl. 18.00</u> Håndverkskveld Kirkestua	8 <u>Kl. 09.30</u> Sterk og stødig på Veggлитunet <u>Kl. 10.00</u> Møteplassen Snekkerbua - Landestua <u>Kl. 16.00</u> Rollag og Veggli Pensjonistlag. Foredrag om digital svindel Kantina på Rollag kommunehus	9 <u>Kl. 11.00</u> Fredagslunsj på Veggлитunet. <u>Kl. 12.00</u> Forebyggende brannvern i eget hjem – Veggлитunet. Jørn Hjalldand	10 <u>Kl. 11.00</u> Boccia på Veggлитunet	11 <u>Kl. 17.00</u> Gudstjeneste i Rollag kirke
12	13 <u>Kl. 09.30</u> Bygdeheimen Gruppetrening for pensjonister <u>Kl. 11.00</u> Vaffelkos på Veggлитunet <u>Kl. 10.00</u> Møteplassen Snekkerbua - Landestua	14 <u>Kl. 09.45</u> Trim for beboere på Veggлитunet <u>Kl. 18.00</u> Håndverkskveld Kirkestua	15 <u>Kl. 09.30</u> Sterk og stødig på Veggлитunet <u>Kl. 10.00</u> Møteplassen Snekkerbua - Landestua <u>Kl. 12.00</u> Møte i Misjonsforeningen- Kirkestua i Rollag	16	17	18 <u>Kl. 11.00</u> Gudstjeneste i Veggli kirke <u>Kl. 16.00</u> TV-Aksjonen 2026 Veggлитunet
19 <u>Kl. 18.00</u> Veggлитunet Trafikalt oppfriskningskurs 65+ Fullt, venteliste	20 <u>Kl. 09.30</u> Bygdeheimen Gruppetrening for pensjonister <u>Kl. 11.00</u> Tur med Bygdebilen til Blefjell <u>Kl. 10.00</u> Møteplassen	21 <u>Kl. 09.45</u> Trim for beboere på Veggлитunet <u>Kl. 11.00</u> Lunsjtreff, Møteplassen Rollag <u>Kl. 18.00</u> Håndverkskveld Kirkestua	22 <u>Kl. 09.30</u> Sterk og stødig på Veggлитunet <u>Kl. 10.00</u> Møteplassen Snekkerbua - Landestua	23 <u>Kl. 11.00</u> Fredagslunsj på Veggлитunet. <u>Kl. 12.00</u> Sang og musikk med VirrVarr Veggлитunet	24 <u>Kl. 11.00</u> Boccia på Veggлитunet	25
26	27 <u>Kl. 09.30</u> Bygdeheimen Gruppetrening for pensjonister <u>Kl. 11.00</u> Vaffelkos på Veggлитunet <u>Kl. 10.00</u> Møteplassen Snekkerbua - Landestua	28 <u>Kl. 09.45</u> Trim for beboere på Veggлитunet <u>Kl. 18.00</u> Håndverkskveld Kirkestua <u>Kl. 19.00</u> Hyggekveld for damer. Veggli Vertshus	29 <u>Kl. 09.30</u> Sterk og stødig på Veggлитunet <u>Kl. 10.00</u> Møteplassen Snekkerbua - Landestua	30	31	1.11 <u>Kl. 11.00</u> Allehelgensgudstjeneste i Rollag kirke <u>Kl. 13.00</u> Allehelgensgudstjeneste i Veggli kirke

LUNSJ – Trivseltiltak for hjemmeboende seniorer

VAFFELTIRSDAG – Vegglitunet.

Kl. 11.00-14.00

Pris: 50,- Vaffel og kaffe

Er også åpent for de som er i barselspermisjon.

MØTEPLASSEN ROLLAG – Kantina på kommunehuset.

Onsdag Kl. 11.00-14.00

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

FREDAGSLUNSJ – Vegglitunet.

Kl. 11.00-14.00

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

Trenger du transport? Bygdebilen kan kjøre hvis dere er flere enn 2 stk. Pris: 50,- en vei. 100,- tur/retur.

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

Møteplassen Snekkerbua

Tirsdag og torsdag kl. 10.00-14.00

I Landestua, Middelaldersenteret, er det nå åpent for alle som ønsker et sted å samles for å drive med håndarbeid eller andre typer håndverk.

Tirsdager er det planlagt ulike typer aktiviteter og torsdager vil det være uten organiserte aktiviteter, slik det var på den «gamle» Snekkerbua. Åpent for alle.

Rollag og Veggli Frivilligsentral:

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

9. oktober kommer brannsjef Jørn Hjalland på fredagslunsjen for å fortelle om brannforebyggende tiltak.

23. oktober kommer sanggruppa VirrVarr for å synge å spille på fredagslunsjen, her er det mulighet for allsang.

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 senioren 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

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE



AKTIVT



SAMMEN



MENINGSFULLT

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

Utsatt

Mer informasjon kommer pr. sms.

STERK OG STØDIG

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

TV – AKSJONEN 2026 – 18. oktober

NRC Flyktninghjelpen. Gi et trygt sted å sove. TV-aksjonen 2026 skal bidra til at over 400 000 mennesker får tryggere og bedre boforhold i Syria, Gaza, Afghanistan, Tsjad, Sudan og DR Kongo.

Bli bøssebærer – kontakt Linda – 409 12 463

STRIKKEKAFÉ

på Rollag bibliotek tirsdag kl. 19.00-21.00

6. oktober. Åpent for alle

TUR MED BYGDEBILEN

Avreise fra Vegglitunet. Kan plukke opp passasjerer underveis

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