

Plan over Aktiviteter for Seniorar Luster kommune -2019



Bli med !



Dag/Tid:	Aktivitet:	Stad - lag/organisasjon:
Måndag		
Kl 13.30	Balansetrim Gaupne omsorgssenter	Gaupne Luster kommune Gaupne helselag
Kl 19.00	Besøkstenesta Hafslo omsorgssenter, Stova eldresenter, kveldsmat. Ein gang pr. mnd. Oppslag	Hafslo Røde Kors Hafslo Omsorg
Tysdag		
Kl 10.00	Hjertetrim på Luster treningscenter kr. 20,- instruktør (kl. 10 - 12)	Gaupne LHL Luster
Kl 10.30	Besøkstenesta , Hafslo omsorgssenter, arbeidsstova, 1 gang pr. måned	Hafslo Røde Kors Hafslo Omsorg
Kl 10.30	Turopplegg med oppmøte utanfor Coop Prix Gaupne Frå April til November	Gaupne Luster revmatikarforening
Kl 11.00	Seniorsirkel med fysioterapeut (kl. 11-12) Luster treningscenter	Gaupne Luster treningscenter
Kl 13.30	Balansetrim Hafslo omsorgssenter	Hafslo Luster kommune
Kl 13.30	Besøkstenesta Gaupne omsorgssenter, 3 ganger pr. mnd	Gaupne Røde Kors Gaupne Omsorg
Kl 13.30	Balansetrim Luster omsorgssenter	Luster Luster kommune
Kl 17.00	Siste tysdagen i mnd, open kafe Gaupne omsorgssenter (lotteri, kaffi og vafler)	Gaupne Røde Kors Gaupne Omsorg
Onsdag		
Kl 11.00	Seniortrim i Fortun på treningscenteret	Fortun Fortun bygdalag
Kl 12.00	Besøkstenesta - Trimgruppa Hafslo omsorgssenter (sommar) Fysioterapeut	Hafslo Røde Kors Hafslo Omsorg

Dag/Tid:	Aktivitet:	Stad - lag/organisasjon:
Onsdag		
Kl 13.00	Eldreaktivitet i Ide`bui på Fossøyane I oddetalsveker kl. 13 - 15.30. Kr. 60,- pr gang inkludert servering og bingo	Jostedal Luster kommune
Kl 16.00	Besøkstenesta Luster omsorgssenter / Luster eldresenter To gangar på kvar plass pr. måned	Luster Røde Kors Luster Omsorg
Kl 16.00	Open kafe, siste onsdagen i månaden Luster omsorgssenter (lotteri, kaffi og vafler)	Luster Røde Kors Luster Omsorg
Kl 17.00	Besøkstenesta, Gaupne Eldresenter To gangar pr. måned	Gaupne Røde Kors Gaupne Omsorg
Torsdag		
Kl 10.00	Seniortreff Gaupne omsorgssenter, aktivitetsstova Annankvar torsdag kl. 10 - 14 Kr. 100,- inkludert mat.	Gaupne Luster frivilligsentral Luster kommune
Kl 17.00	Torsdagskafe (siste torsdagen i mnd) Hafslo omsorgssenter	Hafslo Røde Kors Hafslo Omsorg
Kl 17.00	Gladgruppa Hafslo omsorgssenter, Kvar torsdag	Hafslo Røde Kors Hafslo Omsorg
Kl 17.00	Bading (med instruktør) kl. 17 - 19 Lustrabadet (ordinær badebilet)	Gaupne LHL Luster
Kl 18.00	Seniordans (kl. 18 - 20) Luster ungdomsskule, kr. 20 pr.gang	Gaupne Luster seniordans
Fredag		
Kl 11.00	Seniorsirkel med fysioterapeut (kl. 11-12) Luster treningssenter	Gaupne Luster treningssenter
Søndag		
Kl 19.00	Trimdans (kl. 19 - 21) Luster treningssenter, Kr. 20,-	Gaupne LHL Luster

Med atterhald om endringar

Eldredagen blir arrangert i løpet av september/oktober. Sjå etter innlegg i Sogn Avis.

Litt om dei frivillige organisasjonane som organiserar aktivitetar for eldre:



Luster Frivilligsentral

Frivilligsentralane i Noreg har ei rekkje roller og funksjonar. Ei sentral oppgåve er å skape møteplassar som formidler kontakt mellom menneske i lokalmiljøet - nokre treng hjelp og andre ynskjer å hjelpe. Frivilligsentralen er ein samarbeidsarena der gleda over å bruke deg sjølv til glede og nytte for andre er den betalinga du får.



Luster Røde Kors Omsorg

Luster Røde Kors Omsorg organiserar ei rekkje aktivitetar for å motvirke einsomheit samt å skape sosiale nettverk for eldre og funksjonshemma i Hafslo, Gaupne og Luster.



Luster Seniordans

På seniordans får du utfordra di konsentrasjonsevne, du får betra din fysikk og di mentale helse. Danseleiarar syter for god og lettfatteleg instruksjon tilpassa målgruppa, og her finst ikkje prestasjonskrav. Her er trivsel og glede langt viktigare. Smilet og latteren er aldri langt unna. Du treng ikkje førekunnskap for å bli seniordansar. Her kan du gå utan partner, dansarane markerast med raude eller blå bånd. Ta med drikke. I pausa får du frukt.



LHL Luster

Me ynskjer å gje eit godt og variert tilbod til hjerte- og lungesjuka, slagamma, personar med astma og allergi og alle pårørande. Lokallaget vert drive av frivillige og me vil gjerne ha fleire med oss. Våre aktivitetar er opne for alle - uavhengig av helsesituasjon og medlemskap i LHL.



Luster Revmatikerforening

Luster Revmatikerforening er ein organisasjon for innbyggjarar i Luster kommune med revmatiske sjukdomar, muskel- eller skjellettplager. Lokallaget vart skipa i 1982, og har no 94 medlemer.



Gaupne
helselag

Gaupne helselag

Nasjonalforeningen Gaupne helselag ynskjer å jobba for aktivitet, sosialt nærmiljø og fremja god helse. Helselaget skapar møteplassar gjennom sine aktivitetar. Nasjonalforeningen for folkehelsen er ein frivillig humanitær organisasjon med helselag og demensforeningar. Vårt mål er å bekjempe hjerte og karsjukdomar og demens. Det gjer ein med forskning, informasjon, forebyggjande tiltak og helsepolitisk arbeid. Organisasjonen er interesseorganisasjon for personar med demens og deira pårørande.

Kontaktperson: Anita Kjølraug, dagleg leiar Luster frivilligsentral.
Tlf: 456 65 954 **E-post:** post@luster.frivilligsentral.no