



## AKTIVITETSPLAN – AKTIV I VOLDA

### Sist oppdatert november 2011

Dei fleste aktivitetane gjeld gjennomgåande heile året, men planen blir jamleg oppdatert av omsyn til årstider, ferie og evt. endringar/nye tilbod.

DAG:	AKTIVITET:	TID:	OPPMØTE:	LAG/ ORGANISASJON:	ANSVARLEG/ KONTAKTPERSON:	KOSTNAD i tillegg til deltakaravgift:
MÅNDAG	Utetrening *	11.00-12.00	Årneset	Frisklivssentralen Aktiv i Volda	Frisklivsrettleiar Mona Helen Kile, tlf. 917 29 469	Frisklivsresept kr.300.-
	Bassentrening * Start 21.november - Krev Frisklivsresept	14.30-15.30	Varmtvassbassenget	Frisklivssentralen Aktiv i Volda	Frisklivsrettleiar Mona Helen Kile, tlf. 917 29 469	Frisklivsresept kr.300.- Gratis trening to gongar, deretter kr.70.- pr.gong
	Hjartetrim * Følgjer skuleruta	15.00-16.00	Topp Trening, Ørsta gamle S-laget	Fysio1/Topp Trening	Silje Heltne, tlf. 93221300/ Trude Flø Johnsen, tlf. 97 6280 62	Kr. 120.- pr.gong/ kr.1450.- for heile perioden
	Treningsgruppe for * hjartepasientar og andre Følgjer skuleruta.	17.30-19.00	Volda ungdomsskule, Gamle salen	Landsforeningen for Hjerte- og lungesjuka (LHL)	Sigmund Hoggen, tlf. 70077399/90146 603	Ingen kostnad
	Dametric **/** Følgjer skuleruta. Start	19.00-20.00	Volda ungdomsskule Gamle salen	Volda Turn og Idrottslag (VTI)	Kari Lise Driveklepp, tlf. 95979350	Medl.skap i VTI (200.-) pluss kr. 600.- pr. år (1- 3 gongar pr.veke)
	Dametric **/** Som over	20.00-21.00	Volda ungdomsskule Gamle salen	Som over	Som over	(300 for nye januar 2011)
	Hjartetrimmen * Følgjer skuleruta	19.00-20.30	Vikemarka skule, Ørsta	LHL	Johan Nybø, tlf.70041571/ 98065438	Helst medl.skap i LHL kr.250.-
Offentleg bading */** Stengt berre på "raude dagar" og i sommarterien	21.00-22.00	Varmtvassbassenget	Volda/Ørsta Revmatikerforening	Kontor tlf. dagtid 70068713/480 28 768 Karen Høydal, tlf.91385956	Kr.70.- pr. gong Klippekort, 10 klipp kr. 600.-. Berre dusj og badstove kr.50.-	
TYSDAG	Turgruppe NY , <b>middels</b> */** Start 9.august	10.30-12.30	Kiwi på Myrane	HelseKorpset Volda	Helga Wederhus, tlf.48103165 Tone Grimstad; tlf.41850158	Ingen kostnad



God Helse



<b>TYSDAG</b>	Dans for utviklingshemma * Siste tysdag kvar mnd. Følgjer skuleruta	18.30-20.00	Volda Samfunnshus, Salen 1.etg.	Volda Frilynde Ungdomslag	Reidun Hunnes/Svein Arnesen, tlf.481 17 583/ 917 32 250	Ingen kostnad, men frivillige bidrag til laget er kjærkome
<b>ONSDAG</b>	OnsdagsTUREN, <b>middels</b> */** <b>FULLTEIKNA GRUPPE!</b> Start 17.august	10.30-12.30	Posten, Volda	HelseKorpset Volda	Bothild Standal Guttormsen, tlf. 70077338/90594338 Eva Brände, 452 89 699	Ingen kostnad
	Sittedans, partalveker * Start 15.august	11.00-11.30 11.30-12.00	- Fjordglytt - Dagsenteret Volda omsorgssenter	HelseKorpset Volda	Margrethe og John Kiperberg, tlf.70077258 Jorunn og Knut Jensen, tlf. 70077734/48136196	Ingen kostnad
	Styrketrening inne *	14.00-15.00	Volda omsorgssenter	Frisklivssentralen Aktiv i Volda	Frisklivsrettleiar Mona Helen Kile, tlf. 917 29 469	Frisklivsresept kr. 300.-
	Vanngymnastikk for gravide *	14.00-15.00	Varmtvassbassenget	Volda kommune	Kommunejordmor Anne Skrede, 70058820	Kr.350.- for 6 gongar eller kr.70.- pr.gong
	Treningsgruppe for innvandarkvinner og andre */**	17.45-18.45	Volda ungdomsskule Gamlesalen	Volda sanitetslag/Volda kommune	Tone Grimstad, 418 50 158 Berit Koen, 70058830	Kr. 200.- pr. skuleår
	Familiebading */**/**	18.45-19.30	Symjehallen	VTI Symjegruppa	<a href="http://www.vti-symjing.no/">www.vti-symjing.no/</a>	Barn kr.45.-pr.t./ klippekort 320.- Vaksne kr. 50.- pr.t/ klippekort 400 (10 klipp. Fam 120.-/960.- (10 klipp)
	Trim for alle. Tilpassa rørslehemma. * Stengt berre på "raude dagar" og i sommarterien.	19.00-20.10	Vikemarka skule, Ørsta	Volda/Ørsta Revmatikerforening	Karen Høydal, tlf. 91385956 Kjellfrid Hovdenakk, tlf.90674549 Janne Eriksen, tlf.92643676	Kr.400.- pr.halvår. Ikkje medl.kr.650.- pr.halvår



MEIR NÆRSJØN - MEISTRING - TRIVSEL



God Helse



<b>ONSDAG</b>	Onsdagsdansarane **/** Følgjer skuleruta. Ope for alle	19.00-22.00 (inkl.kurs siste timen)	Øyra skule, musikkrom	KFUM/KFUK <a href="http://www.onsdagsdansarane.moo.no">www.onsdagsdansarane.moo.no</a>	Øyvind Sandvik, tlf. 90520130/Liv Digernes Sandvik, tlf.95228522	Kr. 150.- pr.halvår. Ikkje krav om medl.skap	
	Dametric **/** Følgjer skuleruta	20.00-21.00	Volda ungdomsskule, Gamlesalen	Volda Turn og Idrettslag (VTI)	Kari Lise Driveklepp, tlf. 95979350	Medl.skap i VTI (200.-) pluss kr. 600.- pr.år år ( 1-3 gongar pr.veke) (300 for nye januar 2011)	
	Offentleg bading */**/** Stengt berre på "raude dagar" og i sommarferien	20.30-21.30	Varmtvassbassenget	Volda/Ørsta Revmatikerforening	Kontor tlf. dagtid 70068713/480 28 768 Karen Høydal, tlf.91385956	Kr.70.- pr. gong Klippekort, 10 klipp kr. 600.-. Berre dusj og badstove kr.50.-	
	Tai Chi – ope gruppe */**/** Følgjer skuleruta	20.00-22.00	Leidulv Langvatn fysioterapisenter	Leidulv Langvatn	Leidulv Langvatn, tlf. 70076378/909 36 503	Semesteravgift kr. 1400.- eller kr. 80.- pr.gong	
<b>TORS DAG</b>	Eldretrimmen */** Start 25.august	11.00-12.00	Volda samfunnshus, Salen 1.etg.	Volda Pensjonistlag	Eva Brænde, tlf. 452 89 699	Kr. 15.- i inngangspengar pr.gong	
	TrilleTUR for småbarnsforeldre. Følgjer skuleruta	*	11.00-12.00	Helsestasjonen, Rådhuset	Volda kommune	Anne Skrede, tlf. 70058820, Berit Koen, tlf. 70058830/ 948 73 530	Ingen kostnad
	Hjartetrimmen. Følgjer skuleruta.	*	16.00-17.00	Vikemarka skule, Ørsta	Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL)	Johan Nybø, tlf. 70041571/98065438	Helst medlemskap i LHL, kr. 250.-
	Gamaldans, folkedans, turdans og tangoøving */**/**	19.30-22.00	Volda samfunnshus, Salen 1.etg.	Volda Frilynde Ungdomslag	Halldis Nilsen, tlf. 92081940	Kr. 10.- i kaffipengar pr. gong. Ikkje krav om medlemskap	
	Gruppe/individuell trening i styrkesal */**	18.00-19.00	Leidulv Langvatn fysioterapisenter	Søre Sunnmøre Storlag av Astma og Allergi-forbundet (NAAF)	Lisbeth Svendsen Søvik, tlf. 930 41 964, Leidulv Langvatn, 70076378/909 36 503	Rekvisisjon	



<b>TORS DAG</b>	Tai Chi – ope gruppe      */**	20.00-21.30	Leidulv Langvatn fysioterapisenter	Søre Sunnmøre Storlag av Astma og Allergi- forbundet (NAAF)	Lisbeth Svendsen Søvik, tlf. 930 41 964, Leidulv Langvatn, 70076378/909 36 503	Semesteravgift kr. 1200.- eller kr. 70.- pr.gong
	Offentleg bading      */**/** Stengt berre på ”raude dagar” og i sommarderien	20.30-21.30	Varmtvassbassenget	Volda/Ørsta Revmatikerforening	Kontor tlf. dagtid 70068713/480 28 768 Karen Høydal, tlf.91385956	Kr.70.- pr. gong Klippekort, 10 klipp kr. 600.- Berre dusj og badstove kr.50.-
<b>FREDAG</b>	Seniordans      */** Start 15.august	11.30-13.30	Nyesalen, Volda samfunnshus	HelseKorpset Volda	Jorunn/Knut Jensen, tlf. 70077734/48136196 Petra Fossheim, tlf. 70077221	Kr. 20.- i inngang pr.gong
	Trening i basseng, ope gruppe Følgjer skuleruta      */**	14.00-15.00	Varmtvassbassenget	Leidulv Langvatn fysioterapisenter	Leidulv Langvatn, tlf. 70076378/90936503	Rekvisisjon
	Bading, barne- og ungdoms- revmatikarane (BURG) 0-16år Stengt berre på ”raude dagar” og i sommarderien      */**/**	16.00-17.00	Varmtvassbassenget	Volda/Ørsta Revmatikerforening	Åshild Haugland Haram, tlf.70068713	Ingen kostnad
	Familiebading      */**/**	17.45-18.45	Symjehallen	VTI Symjegruppa	<a href="http://www.vti-symjing.net">www.vti-symjing.net</a>	Sjå fam.bading onsdag
	Offentleg bading      */**/** Stengt berre på ”raude dagar” og i sommarderien	20.00-21.00	Varmtvassbassenget	Volda/Ørsta Revmatikerforening	Kontor tlf. dagtid 70068713/480 28 768 Karen Høydal, tlf.91385956	Kr.70.- pr. gong Klippekort, 10 klipp kr. 600.- Berre dusj og badstove kr.50.-
<b>LAURDAG</b>	Familiebading      */**/** Stengt berre på ”raude dagar” og i sommarderien Barn under 12 år i lag med vaksne	10.00-15.00	Varmtvassbassenget	Volda/Ørsta Revmatikerforening	Kontor tlf. dagtid 70068713/ Karen Høydal, tlf.91385956	Familie (2 vaksne og 2 barn eller 1 vaksen og 3 barn ) kr. 160.- pr. gong. Vaksen 70.-, barn 40.-, dusj/badstove 50.-



Anna informasjon, sjå [www.volda.kommune.no](http://www.volda.kommune.no)

#### ANDRE TILBOD:

- **Frisklivssentralen Aktiv i Volda:** opna onsdag 19.oktober, med kontor på Volda Omsorgssenter, Barstadmarka 2. Frisklivssentralen skal hjelpe og støtte deg til å gjere varige endringar i høve fysisk aktivitet, kosthald og tobakk. Kontakt: mona.kile@volda.kommune.no  
Telefon: 70054058/917 29 469
- **Kosthaldskurs "Bra mat for betre helse"** vert arrangert i regi av Helseavdelinga i Volda kommune. Det vert gjennomført to kurs pr. år, med kursstart januar/februar og september/oktober. Kurset går over fem kurskveldar à to timar. Bra mat-kurs 2/ praktisk matlaging kan verte arrangert i same perioden som grunnkurset. For meir informasjon, kontakt folkehelsekoordinator Berit Koen, tlf. 70 05 88 30/948 73 530
- **Volda/Ørsta Revmatikerforening** har også mange tilbud om gruppetrening med instruktør i varmtvassbassenget. Det gjeld måndag på dagtid og kveld, onsdag kveld og torsdag ettermiddag og kveld. **Prisar:** Medlem 1 gong pr. veke kr. 400.-/ikkje medlem kr.800.- pr.halvår. Medlem 2 gongar pr. veke kr. 600.-/ikkje medlem kr.975.-. Klippekort 10 klipp, kr. 600.-. Medlemskap i VØR kostar kr.405.- pr. år. For meir informasjon, kontakt instruktør Astrid Folkestad, tlf. 480 28 768
- **Indre Dalsfjord Helselag** har turgruppe. For nærare informasjon, ring Åsta Mårstøl, tlf. 70 05 30 89 eller Kjellrun Selbervik, tlf. 70 05 30 20
- **Austefjord IL, Trimgruppa** har mange turmål, trimpostar, tur og kjentmannsmerke. Kontakt Valborg Hustadnes, tlf.906 06 220 eller Hildegunn Mork, tlf. 916 88 381
- **Treningssenter:**
  - **Tren Volda.** Sjå [www.tren.no](http://www.tren.no)
  - **Innersvingen Volda:** Styrketrening berre for kvinner. Sjå [www.sirkeltrening.no](http://www.sirkeltrening.no)
  - **ToppTrening, Ørsta:** Sjå [www.topptrening.no](http://www.topptrening.no)
  - **Aktiv Trening Volda:** Sjå [www.aktivtrening.no](http://www.aktivtrening.no)

#### VANSKEGRAD PÅ AKTIVITETANE:

- \* Lett (roleg tempo ute/inne, lite stigning ute). For deg som har lite trening frå før og vil starte forsiktig.
- \*\* Middels (middels tempo ute/inne, variert terreng). Aktivitet for lett trenar, men auka innsatsen ut frå eigen form.
- \*\*\* Tung (fysisk form til å gå t.d. til Melshornet og Rotsethornet). Aktivitet og turar som krev god styrke og kondisjon.

Alle aktivitetar gir høve til individuell innsats og tilpassing, slik at du kan trene så hardt du kan og vil.

Har du spørsmål, ring:

Folkehelsekoordinator **Berit Koen**, tlf. 70 05 88 30/948 73 530

Frisklivsrettleiar **Mona Helen Kile**, tlf. 70 05 40 58/917 29 469

Helsesjef **Runa Bakke**, tlf. 70 05 40 58/916 21 147