

Aktivitetsoversikt Hjartdal, Sauland og Tuddal haust 2012

Meld inn dersom du veit om arrangement/trening vi ikkje har fått med oss.

Saman om god folkehelse

Kontakt frisklivskoordinator Torunn Hovde Kaasa, e-post: torunn.hovde.kaasa@hjartdal.kommune.no

Det er mange turmulegheiter i kommunen vår. Mange fine turstigar er merka. Les meir på sidene til Notodden turlag og ulike kart du får kjøpt.

Det kjem til å bli lagt ut informasjon om merka stigar på www.UT.no litt lenger utpå hausten.

KVA SLAGS TRENING/STAD	DAG OG TID	MÅLGRUPPE / INNHALD	KONTAKT / HEIMESIDE
Trim/trening inne/ute			
Hjartdal:			
Zumba På Gvammen skule Oppstart 20. september	Kvar torsdag kl 19:30	Med godkjent instruktør, gratis for medlemmer, for alle i alderen 16-99 – smil og moro i sentrum. Avsluttar kveldane med styrketrening på mage, rumpe og lår.	Ingen påmelding. Kontakt: Kari Tho, 454 54 381 http://www.hjartdalil.no/
Gubbetrim	Kvar måndag kl 19:00	Turen startar ved Hjartdal kyrkje	http://www.hjartdalsbygda.no/gubbetrim.htm

Yoga På Bergtun Oppstart 24. september	Kvar måndag Kl 19:30-20:45	Ta gjerne med matte (ikkje nødvendig), behagelege klede som tålar bøying og strekking. Ta gjerne med varm genser og varme sokkar. Ikkje sko.	Yogainstruktør: Helena Hafthorsdottir
Søndagsturar	23.9. og 21.10. Kl 12:00		Les meir på: www.hjartdalil.no
Babysong På Misjonshuset	20.9., 4.10, 8.10., 1.11., 15.11., 29.11., og 13.12.		Ansvarleg: Marit Risberg Tho
Tuddal:			
Barmarkstrening for langrenn Oppstart etter haustferien	Måndag Kl 18:30-19:30	Frå 9 år	Ta på klede for utetrening.
Spinning Gym salen Tuddal skule	Måndag – onsdag - torsdag kl 18:30 Onsdagar også kl 20:00	Styrketrening mellom 19:30 og 20:00 på onsdag	Påmelding til: Heidi Kleven Bondal, 47645344
Herretrim	Tysdag kl 18:30-20:30	Fotball, latter og samhald	Bård Kjetil Venhaug

Gym salen Tuddal skule Oppstartsdato ikkje bestemt.			
Brytetrening Gym salen Tuddal skule	Onsdag kl 16:30-18:00		Trenar: Heidi Kleven Bondal
Yoga Gym salen Tuddal skule	Onsdag 26.9. og 3.10. Torsdagar frå 18.10. kl 19:30	Fri i haustferien (veke 41) Ta gjerne med matte (ikkje nødvendig), behagelege klede som tålar bøying og strekking. Ta gjerne med varm genser og varme sokkar. Ikkje sko.	Ingen påmelding Yogainstruktør: Helena Hafthorsdottir Kontakt: Heidi Kleven Bondal, 476 45 344
Gågruppe Møtast ved Fossehelli	Onsdag kl 17:00	Uorganisert	Dei som møter bestemmer kvar dei vil gå
Sauland:			
Barnetrim Gym salen Sauland skule Usikker oppstart.	Tysdag Kl 17:00-17:45, 3-5 år Kl 1800-1845 1. til og	Overordna mål: Allsidig og variert tilbod av aktivitet som imøtekjem behovet barna har for leik og	For å starte opp haustsemesteret 2012 treng barneidretten i Sauland IL nye leiarar. Lyst til å vere med?

	med 4. trinn	fysisk aktivitet. Leik, dans, sangleikar, ballspel og moro	Ta kontakt med: v/Kristin Wåle, 915 12 585 eller Irene Groven, 977 60 335
Styrketrening for damer/jenter Gym salen Sauland skule	Torsdag 19:00-20:30		Elisabeth Egedal, 928 20 536
Tysdagsklubb Menighetshuset, Sauland	Tysdag 9. oktober, 23.oktober og onsdag 7. november. Alle dagar frå 11-13.30	Aktivitet: strikking og prat Ope for alle, ta med mat. Felles kaffikoking.	Deltakarane deler på utgifter til husleiga. Kontakt: Halldis Farstad Nilsen, 902 33 432
I regi av Hjartdal kommune:			
Ungdomsklubben Klubbhuset, Sauland	Skiftevis torsdag og fredag annankvar veke.	Åpningstid: 18:30-23:00 Taxi til Tuddal og Hjartdal dersom det er meir enn 3 som skal den vegen	Kontakt klubbleiar: Nina Kleppen
Trim på dagtid, Klubbhuset i Sauland	Måndag kl 13-15	Passar for alle, begge kjønn, frå heile kommunen.	Instruktør: Mona Gundersen

		Kondisjons- og styrketrening. Felles frukt og prat etterpå.	
Kurs i depresjonsmestring (KID)	Kvar haust med oppfølging i februar og mars Oppstart tysdag 9.10.	Helsekontoret, Sauland 8 gonger før jul, 2 etter jul på dagtid	Leiar tenestene for psykisk helse: Mona Gundersen
Røykfri i år? Kurs over 6 veker kan hjelpe deg. På Helsekontoret, Sauland	Vår og haust Oppstart måndag 29.10.		Påmelding: 350 28050 Kursleiar: Frisklivskoordinator/helsecoach Torunn Hovde Kaasa
Den blå timen Hjartdal sjukeheim		"Den Blå Timen", er eit samarbeid mellom kommunane i Kongsbergregionen - som tilbyr kulturopplevingar av høg kvalitet tilpassa bu- og omsorgsinstitusjoner.	Kontakt: Hjartdal sjukeheim, 35 02 80 64, Gro Bjørndalen for meir informasjon.