



## AKTIV SENIOR I FITJAR



Fitjar kommune ønsker at seniorar og eldre i kommunen har god livskvalitet og ein trygg alderdom. Alle har eit ønske om å klara seg best mogleg sjølv heile livet. Då er det viktig å vera sjef i eige liv – for å gjera gode val som gir oss helsegevinst. Å førebyggja og rusta oss best mogleg for pensjonisttilvære kan bidra til mindre reparasjon – og at me får fleire gode år, både fysisk og psykisk.

Fitjar kommune har som mål å vera ein aldersvennleg kommune, der me vil leggja til rette for aktivitet og fellesskap. Gjennom eit godt sosialt nettverk kan ein hindra eller motvirka einsemd, isolasjon og passivitet. Det veit me gir helsegevinst.

Her er ei oversikt over tilbod i Fitjar som kan vera aktuelle for deg som er senior. Me vonar du finn noko som du kan engasjera deg i – og ha glede av!





## I Fitjar kultur- og idrettsbygg (FKIB)

**Fitjar folkebibliotek** ligg i Fitjar kultur- og idrettsbygg og har desse opningstidene: Måndag og onsdag 11-14, tysdag og torsdag 10-18.

Ein kan og nytta seg av biblioteket utanom desse opningstidene, gjennom meirope bibliotek, der ein treng eit nøkkelkort. Biblioteket har ofte arrangement som foredrag, kåseri eller liknande. Det blir kunngjort i pressa og ved oppslag på kulturhuset og andre stader. Fitjar folkebibliotek har eiga side på facebook.

**Kontakt biblioteket på tlf. 53458513.**

**Seniorkino:** Fitjar Kino har tilbod om kino på dagtid ca. 1 gong i månaden. Sjekk elles kinotilbodet på [www.fitjarkino.no](http://www.fitjarkino.no) eller på Fitjar kultur og idrettsbygg si facebookside. Her finn du og informasjon om andre arrangement på huset.

**Kontakt Ole Bergesen tlf. 94132310.**

**Godtrimmen:** Eit fallførebyggjande trimtilbod for eldre, i samarbeid med seniorsenteret og frivilligsentralen. Torsdagar kl. 11-11.45 i kultursalen.

Etterpå er det tilbod om kaffi med noko attåt, og drøys på seniorsenteret

**Kontakt: Ellinor Bergesen 97143785**

**Fitjar treningscenter** ligg og i FKIB, 2. etasje. Her kan seniorar trenastil redusert pris. ALLE kan bli medlem på Fitjar treningscenter.

Tysdagar og torsdagar kl. 10.00-11.00 er det ei gruppe godt vaksne menn som trenar. Dei har det sosialt og kjekt saman! Torsdagar etter trening har dei sosialt samvær på seniorsenteret med kaffi, frukt og vaflar.

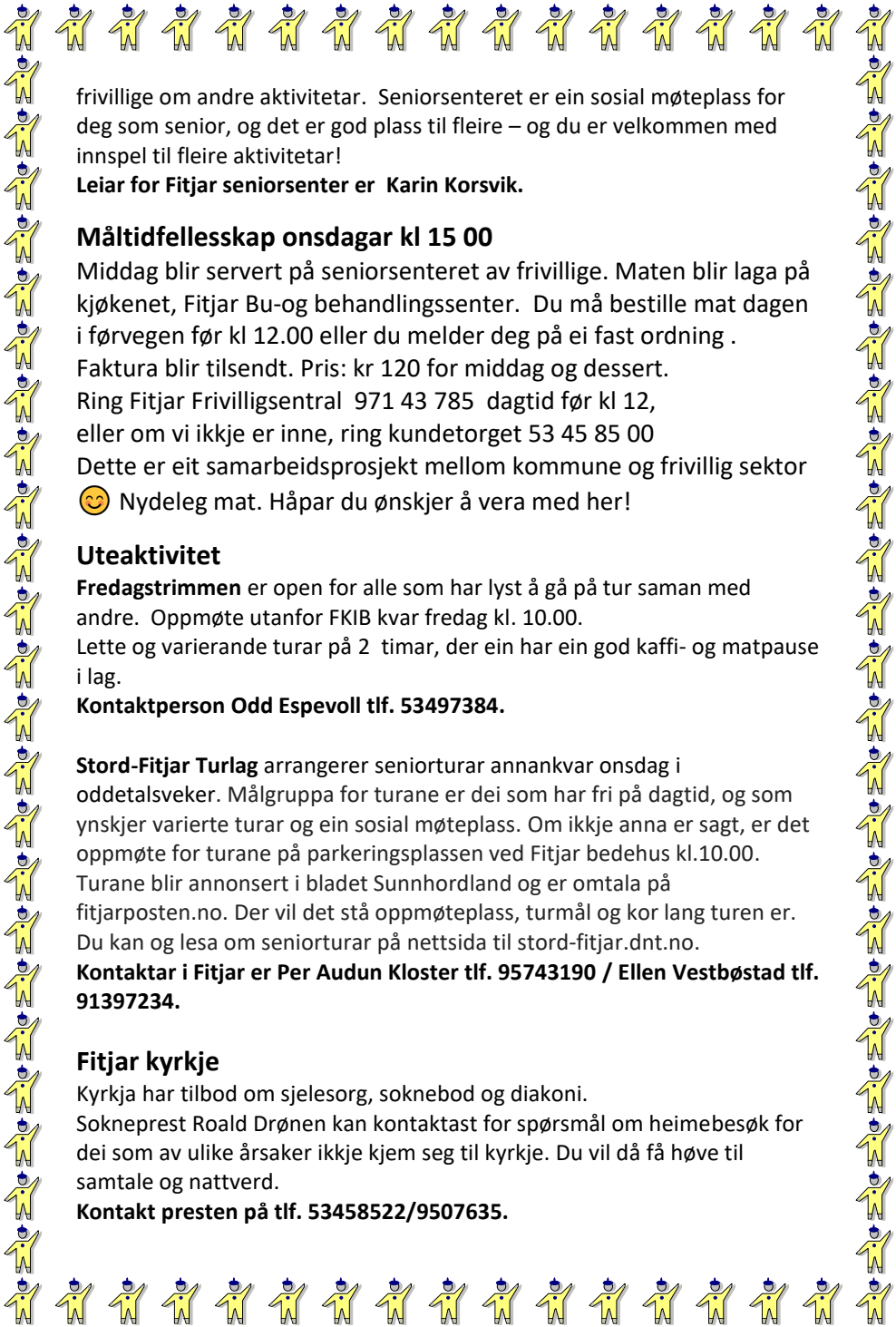
**Kontakt Vidar Aarskog for medlemskap tlf. 45832048.**

**Trim for modne damer:**

Fysioterapeut Kari Raunholm har ei treningsgruppe i idrettshallen på dagtid måndagar kl. 10.30 til ca. 11.45. Her er det fokus på både kondisjon og styrke, og passar for damer som vil ha god trening i trygge former med god instruksjon.

**Kontakt Kari Raunholm på tlf. 90 585 586.**

**Fitjar seniorsenter** har eige lokale i 2. etasje på FKIB. Dei har aktivitetar for seniorar som boccia, quiz og kaffistund, og samarbeider med andre



frivillige om andre aktivitetar. Seniorsenteret er ein sosial møteplass for deg som senior, og det er god plass til fleire – og du er velkommen med innspel til fleire aktivitetar!

**Leiar for Fitjar seniorsenter er Karin Korsvik.**

### **Måltidfelleskap onsdagar kl 15 00**

Middag blir servert på seniorsenteret av frivillige. Maten blir laga på kjøkenet, Fitjar Bu-og behandlingssenter. Du må bestille mat dagen i førvegen før kl 12.00 eller du melder deg på ei fast ordning .

Faktura blir tilsendt. Pris: kr 120 for middag og dessert.

Ring Fitjar Frivilligsentral 971 43 785 dagtid før kl 12,

eller om vi ikkje er inne, ring kundetorget 53 45 85 00

Dette er eit samarbeidsprosjekt mellom kommune og frivillig sektor

😊 Nydeleg mat. Håpar du ønskjer å vera med her!

### **Uteaktivitet**

**Fredagstrimmen** er open for alle som har lyst å gå på tur saman med andre. Oppmøte utanfor FKIB kvar fredag kl. 10.00.

Lette og varierende turar på 2 timar, der ein har ein god kaffi- og matpause i lag.

**Kontaktperson Odd Espevoll tlf. 53497384.**

**Stord-Fitjar Turlag** arrangerer seniorturar annankvar onsdag i oddetalsveker. Målgruppa for turane er dei som har fri på dagtid, og som ynskjer varierte turar og ein sosial møteplass. Om ikkje anna er sagt, er det oppmøte for turane på parkeringsplassen ved Fitjar bedehus kl.10.00.

Turane blir annonsert i bladet Sunnhordland og er omtala på fitjarposten.no. Der vil det stå oppmøteplass, turmål og kor lang turen er.

Du kan og lesa om seniorturar på nettsida til stord-fitjar.dnt.no.

**Kontaktar i Fitjar er Per Audun Kloster tlf. 95743190 / Ellen Vestbøstad tlf. 91397234.**

### **Fitjar kyrkje**

Kyrkja har tilbod om sjelesorg, soknebod og diakoni.

Sokneprest Roald Drønen kan kontaktast for spørsmål om heimebesøk for dei som av ulike årsaker ikkje kjem seg til kyrkje. Du vil då få høve til samtale og nattverd.

**Kontakt presten på tlf. 53458522/9507635.**



Treng du skyss til og frå gudstenesta, kan kyrkjekontoret hjelpa til med det.  
**Kontakt kyrkjeverje Harald Rydland på tlf. 53458524/ 91347802.**

Diakoni er kyrkja si omsorgsteneste. Dei har tilbod om besøksvenn og arrangerer årlege turar om våren/sommaren.

**Kontakt: Leiar i diakoninemnda Annbjørg Stjern Tvedt, tlf. 47018264.**

### **Fitjar Pensjonistlag**

Fitjar Pensjonistlag er ein sosial møtestad der ein kan kjenne ein høyrer til. Laget er medlem av Pensjonistforbundet, som er ein politisk uavhengig organisasjon som har i oppgåva å overvaka samfunnsutviklinga og skapa debatt rundt pensjonistane sine interesser.

På Fitjar har me eit aktivt lag med 67 medlemmer.

Det er 8 lagsmøte i året, 4 om våren og 4 om hausten. Møta er på Fitjar bedehus, og er den 3. måndagen i månaden.

Det er alltid eit tema for kvelden, inkludert song, loddsal og god mat.

**Kontakt : Leiar Bjørn Skumsnes tlf. 53497467/90053343.**

### **Strikkekafé**

Fitjar husflidlag arrangerer strikkekafé annankvar onsdag i partalsveker i Kaffistova (tidlegare bankbygget, no blomebutikken Galleri Flora).

Neste gong i haust er 4. september, frå kl. 11.00 - ca 13.00. Husflidlaget har og medlemskap og andre aktivitetar, blant anna handarbeids-kafe på kveldstid nokre gonger for året.

**Kontakt. Leiar Petra Espevoll tlf. 53497384.**

### **Fitjar frivilligsentral**

Har du lyst til å engasjera deg? Å vera frivillig er givande og gir mykje både til den som er frivillig og til den som er mottakar. Frivilligsentralen løyser mange små – og nokre større oppgåver, og er med og driv fleire aktivitetar i bygda til dømes Fitjarkompis, internasjonal helg, prosjektetet Aktive saman saman og måltidsfelleskapet og samarbeider med kommune, lag og organisasjonar og vidaregåande skule, har følgjeven til helsetenster om du treng. Vil du veta meir, kontakt oss. 😊

**Kontaktperson Ellinor A Bergesen mob: 971 43 785 (dag)**