

# Plan over Aktiviteter for Seniorar i Luster kommune



Bli med!



Dag/Tid:	Aktivitet:	Stad - lag/organisasjon:
<b>Måndag</b>		
Kl 13.30	<b>Balansetrim</b> Gaupne omsorgssenter	<b>Gaupne</b> Luster kommune Gaupne helselag
Kl 19.00	<b>Besøkstenesta</b> Hafslo omsorgssenter, Stova eldresenter, kveldsmat. Ein gang pr. mnd. Oppslag	<b>Hafslo</b> Røde Kors Hafslo Omsorg
<b>Tysdag</b>		
Kl 10.00	<b>Hjertetrim på Luster treningscenter</b> kr. 20,- instruktør (kl. 10 - 12)	<b>Gaupne</b> LHL Luster
Kl 10.30	<b>Turopplegg</b> med oppmøte utanfor Coop Prix Gaupne Frå April til November	<b>Gaupne</b> Luster revmatikarforening
Kl 11.00	<b>Seniorsirkel med fysioterapeut</b> (kl. 11-12) Luster treningscenter	<b>Gaupne</b> Luster treningscenter
Kl 13.00	<b>Balansetrim</b> Hafslo omsorgssenter	<b>Hafslo</b> Luster kommune
Kl 13.30	<b>Besøkstenesta</b> Gaupne omsorgssenter, 3 ganger pr. mnd	<b>Gaupne</b> Røde Kors Gaupne Omsorg
Kl 13.30	<b>Balansetrim</b> Luster omsorgssenter	<b>Luster</b> Luster kommune
Kl 17.00	<b>Besøkstenesta</b> Hafslo omsorgssenter, eldresenter. 1 gang pr. måned	<b>Hafslo</b> Røde Kors Hafslo Omsorg
Kl 17.00	<b>Siste tysdagen i mnd, open kafe</b> Gaupne omsorgssenter (lotteri, kaffi og vafler)	<b>Gaupne</b> Røde Kors Gaupne Omsorg
<b>Onsdag</b>		
Kl 11.00	<b>Datakafe på Pyramiden</b> i biblioteket Første onsdagen i mnd, kl. 11 - 12 (i samarbeid med Luster pensjonistlag)	<b>Gaupne</b> Luster frivilligsentral
Kl 11.00	<b>Seniortrim i Fortun</b> på treningscenteret	<b>Fortun</b> Fortun bygdalag
Kl 12.00	<b>Besøkstenesta - Trimgruppa</b> Hafslo omsorgssenter (sommar) Fysioterapeut	<b>Hafslo</b> 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 ganger 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 ganger 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 10.30 **Besøkstenesta**, Hafslo omsorgssenter,  
arbeidsstova, 1 gang pr. måned

**Hafslo**  
Røde Kors Hafslo Omsorg

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

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 Pensjonistlag

Pensjonisforbundet sine mange lokalforeningar og fylkesforeningar blir i hovudsak drive av frivillige som har påteke seg verv. Då det finst ei rekkje ulike tilbod og aktivitetar ein kan engasjere seg i er det bruk for alle som har lyst til å bidra med sine ressursar og evner som pensjonist. Det vert halde medlemsmøte med jamne mellomrom. Sjå etter annonse i lokalavis eller ta kontakt med lokalforening for nærmare informasjon.



### 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 medlemmer.



### 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](mailto:post@luster.frivilligsentral.no)