

SENIORAKTIVITET I NÆRMILJØET -høsten 2022



ZUMBA GOLD

Mandager kl. 10.00-11.00
TOBB-hallen, 2.etg
Oppstart 5.september
[Les mer om Zumba gold her](#)

ZUMBA- STOLTRIM

Mandager kl. 11.15-12.00
TOBB-hallen, 2.etg
Oppstart 5. september
[Les mer om Zumba stoltrim her](#)

GÅGRUPPE

Tirsdager kl. 11.00
Oppmøte utenfor Rostenhallen.
[Les mer om gågruppa her](#)

TREFFET

Tirsdager kl.
11.00-14.00
Breidablikk aktivitetshus
[Les mer om Treffet her.](#)



SKOTTHYLL

Tirsdager kl. 17.00
Sjetne skotthyllbane
[Les mer om skotthyll her](#)

STRIKKEKLUBB

Annenhver tirsdag i oddetallsuker
kl. 18-20 på Tiller helse & velferds-
senter. Oppstart 13. september.
[Les mer om strikkeklubben her](#)

ONSDAGSKAFFE

Onsdager kl. 11.00-12.30
Glasshuset i Sjetne bydelshus
[Les mer om
onsdagskaffe her.](#)



SENIORYOGA

Torsdager kl. 09.30-10.30
TOBB-hallen, 2.etg
Oppstart 1. september
[Les mer om senioryoga her.](#)

STERK & STØDIG

Torsdager kl. 11.00-12.00
TOBB-hallen, 2.etg—og
kl. 10.30-11.30 på Tiller H&V senter
[Les mer om sterk & stødig her](#)



MANDAGSSUPPE

En mandag i måneden kl. 13.00
Glasshuset i Sjetne Bydelshus
[Les mer om mandagssuppe her](#)

BINGO & LUNSJ

Første tirsdag i måneden
kl. 12.00 på Sjetne frivilligsentral
[Les mer om bingo her](#)

MIDDAG SAMMEN

Siste tirsdag i måneden kl. 17.00
Restaurant i Trondheim
[Les mer om middag sammen her](#)

MÅNEDENS TURMÅL

Hver dag, hele året.
Gå til den hvite postkassen og
skriv deg inn i turboka. Dagen
før månedsskiftet ser du måneds
tursmål på sjetne.frivilligsentral.no

DEN KULTURELLE

SPASERSTOKKEN

Tirsdag 11. oktober kl. 14.00
Sjetne bydelshus
Rock around the clock—en
hyllest til Bill Haley.
[Les mer og meld deg på her.](#)

MATGLEDE

En onsdag i måneden.
Breidablikk aktivitetshus kl. 11-14
[Les mer om matglede her](#)



VI TRENGER FRIVILLIGE

Å være frivillig som senior gir deg
mye glede i hjertet. Det er du selv
som bestemmer når og hva du har
lyst til å bidra med som frivillig.
Mulighetene er mange. Stikk innom
Sjetne frivilligsentral så tar vi en kaffe
& prat om det å bidra for fellesskapet.

SAMMEN I NÆRMILJØET!

Alle lenker hvor det står «les mer» finner du på vår webside:
sjetne.frivilligsentral.no eller ta kontakt med oss for mer info.

SJETNE FRIVILLIGSENTRAL

tlf. 94127844 / post@sjetne.frivilligsentral.no

På websiden finner du info om frivilligsentralen, nye aktiviteter som
plutselig dukker opp og hvordan vi bidrar til møter mellom mennesker.