



## AKTIV I SAMARBEID MED FRIVILLIGE ORGANISASJONER OG VENNESLA KOMMUNE

AKTIV programmet er et tilbud til alle innbyggerne i Vennesla kommune, på kryss av kultur, alder og livssituasjon. Aktivitetene som tilbys er GRATIS.

### TOPPTUR

Ved å delta i aktivitet, eller som frivillig i en aktivitet, vil du også få tilbud om å delta på Topptur til Hovden (uke 26).  
**PÅMELDING TIL JORUNN, TLF 908 77 133**

Vennesla Frivilligsentral er en frivillig organisasjon, hvor andre organisasjoner er medlemsorganisasjoner sammen med to videregående skoler og Vennesla kommune.

### I 2018 har vi følgende medlemsorganisasjoner:

Røde Kors, Civitan, Lions, Rotary, Vindbjart Fotball, IL Vindbjart, Nor kirken Vennesla, Vennesla Videregående skole, Kristent Interkulturelt arbeid, Norsk Skolehjelp i HR Kongo, Vennesla Motorcross Club, Vennesla Frikirke, Mulighetenes hus, Vennesla Kristne Skolelag, Ruts hus, LHL, ATROP støtte- og ettervernsenter, Senior Nett Norge, avd. Vennesla, Stiftelsen Venne-bu, Vennesla Menighetsråd, A3 Ressurs Vennesla AS, Kristen Videregående skole, Muslimsk Forening Vennesla, Frelsesarmeen, Friskt alternativ, Blåkors Vennesla, Mental Helse Kristiansand og omegn, Eldrerådet og Vennesla kommune.

## FRISKLIVSSENTRALEN

### Ønsker du hjelp til å endre vaner knyttet til fysisk aktivitet, kosthold eller tobakk?

Snakk med fastlegen, annet helsepersonell eller NAV om frisklivsresept. Du kan også ta direkte kontakt med Frisklivssentralen i Vennesla v/Christina Åsan Grasaas. Her vil du bli invitert til en samtale. Dersom frisklivsresepten er noe for deg, vil det bli utarbeidet mål og en plan for reseptperioden, 3 mnd + 3 mnd. Samtaleoppfølging. Egenandelen er på 200 kr for hele perioden.

\*Gågruppene hver tirsdag og torsdag er en del av opplegget Frisklivssentralen kan tilby, ta kontakt dersom du ønsker å være med.

### KONTAKTINFORMASJON

Christina Åsan Grasaas, tlf 99 26 78 07

### «SPREK OG STØDIG» TRENER PÅ VENNESLASTUA,

Kontaktinformasjon: Nora Hultmann, 982 99 740

### HVERDAGSREHABILITERING,

Kontaktperson: Kerstin Markwart, 469 42 345

### Aktivprogrammet: spørsmål eller endringer i aktivitet

902 20 440, tast 8  
post@frivenn.no

### Arbeid med barn og unge

902 20 440, tast 2

### Aktive sammen

902 20 440, tast 3

### Arbeid med flyktning

902 204 40, tast 4

### Arbeid med rusomsorg

902 204 40, tast 5

NB! Dette nummeret kan ikke motta SMS  
Spørsmål om tjenesten i Vennesla kommune:  
Helsefremmende og koordinerende enhet,  
telefon 381 37200 - vakt-telefon 98299864



Møte mellom mennesker



Møte mellom mennesker

AKTIV I SAMARBEID MED  
FRIVILLIGE ORGANISASJONER  
OG VENNESLA KOMMUNE



*"Kroppen er bare en beholder. Husk at helse er så mye mer enn trening. Ikke tenk så mye på helsa, det er det beste helserådet jeg kan gi"*

Per Fugelli  
under folkemøte i Lillehammer

## MANDAG

- 08:30-11:00** Frokosten på Røde kors huset, Koldalsvn. 10  
**10:00-11:30** Gågruppe, oppmøte parkeringsplassen ved Menighetshuset. Kontaktperson: Linda Lystad, 992 27 310  
**11:00-14:00** Lunsj, Mulighetenes hus  
**12:00-14:00** Mental helse, Kjøkkenprat på Røde Korshuset. Kontaktperson: Roy Halland 952 46 097  
**15:50-16:50** Hjerte- lungegruppe som drives av fysioterapi-tjenesten i samarbeid med Vennesla LHL, Hunsfos skole  
Kontaktperson: Rune Djupesland, 982 99 739  
**17:00-18:00:** «Hjertevenn» Hunsfos skole,  
Kontaktperson: Torunn Lunden, 960 49 245  
**20:00** Innebandy for alle på Kvarstein Skole sammen med Kvarstein Idrettslag (KVIL)  
**20:00** Guttevollyball på Samkom skole med Venneslakirken

## TIRSDAG

- 09.00** Lekestue for barna sammen med foreldrene. Ta med niste. Åpent så lenge der er folk  
**11:00-14:00** Lunsj, Mulighetenes hus  
**10:00-11:30** Treningsgruppe for alle, fokus på intervall, styrke, balanse og koordinasjon. Frisklivssentralen\* Oppmøte parkeringsplassen ved Menighetshuset på Moseidmoen. Påmelding, se kontaktinfo bak  
**10:00-14:00** Kapplys Treverksted - aktivitet med mening, kjelleren Venneslastua  
Kontaktperson, Roy Halland 952 46 097  
**10:00-14:00** Kapplys Design- og bakeverksted - aktivitet med mening, Ressursen, Granlivegen 26, kontaktperson Brian Andersen 950 74 876  
**16:30-18:30** Alarm, Kaffeprat. Røde Kors huset, Koldalsvn. 10 Kontaktperson: Brian Andersen, 950 74 876  
**17:15-19:30** Seniordans på Idrettshuset. Vi varmer opp med Linedans  
**17:00** Lek og moro sammen med Habiliteringen. Kontaktperson Aud Karin Andreassen 450 55 701  
**18:00-20:00** KIA kafe Vennesla frikirke. «Møte mellom mennesker» Gode samtaler over en kopp kaffe og en vaffel. Leker for barna «Et inkluderende Vennesla» Vi tilbyr også leksehjelp for barn og voksne  
**18:00** Tur med Aktiv turglede. Starter opp september. Oppmøte Røde Kors huset, Koldalsvn. 10  
**18:00** Trimdans og sirkeltrening med LHL. Møtes i gymsalen til Hunsfos skole. Kontakt Solfrid Olsen for mer

info om tidspunkt da dette kan variere igjennom året  
Telefon: 480 71 104

- 21:00** Gatefotball. Friskt alternativ.  
Kontaktperson: Steinar Møvik, 416 36 636

## ONSDAG

- 10:00-14:00** Kapplys Treverksted - aktivitet med mening, kjelleren Venneslastua  
**10:00-14:00** Kapplys Designverksted - aktivitet med mening, Ressursen, Granlivegen 26  
**11:00** «Friskussane» Møtes ved Smia og turen går til Bommen. Hurra for Berit som feirer 10 år med Friskussane.  
**11:00-14:00** Lunsjdag på Mulighetenes hus  
**12:00-14:00** (hver siste onsdag i måneden) Temakafe for kreframmede og pårørende i samarbeid med Kreftforeningen og Vennesla kommune  
**15:00-18:00** DreamTeam lavterskelgruppe Selvhjelpsgrupper, sted: Ressursen Kontakt oss på 90220440, rusomsorg  
**19:00** (første onsdagen i måneden) Husmorlaget.  
**19:00** Onsdagskveld på Blåkors  
**19:30** Friskt Alternativ Klubbkveld, Granlivegen 26, Kontaktperson: Steinar Møvik, 41636636  
**20:30-22:00** Innebandy for alle på Kvarstein skole

## TORS DAG

- 10:00-11:30** Gågruppe, oppmøte parkeringsplassen ved Menighetshuset  
**10:00-11:30** Treningsgruppe for alle, fokus på intervall, styrke, balanse og koordinasjon. Frisklivssentralen\* Oppmøte parkeringsplassen ved Menighetshuset på Moseidmoen. Påmelding, se kontaktinfo bak  
**10:00-14:00** Kapplys Treverksted - aktivitet med mening, kjelleren Venneslastua  
**10:00-14:00** Kapplys Design- og bakeverksted - aktivitet med mening. Ressursen, Granlivegen 26  
**11:00-13:00** Lunsj, Mulighetenes hus  
**13:30-15:00** Inne-Boccia på Venneslastua  
Kontaktperson Viggo Solheim, 950 89 801  
**11:00-14:00** Torsdagskafe på Kirketorget i Frikirka.  
**13:30-15:00** DataKafe med SeniorNett, Vennesla Stua, Kontaktperson, Lars-Jørgen Hauge 918 14 538  
**15:30-18:00** Jentesamlinga for de fra 17-25 år, Ressursen, Granlivegen 26 Velkommen for og slappe av, spise litt mat og gjøre litt lekser sammen med venner, videregående skole og høgskole

**15:50-16:50** Hjerte-lungegruppe som drives av fysioterapi-tjenesten i samarbeid med Vennesla LHL, Hunsfos skole Kontaktperson: Rune Djupesland, 982 99 739

- 18:00-20:00** (hver første torsdag i måneden) Flerkulturell Kvinneklubb på Frikirka. Kaffe og kjas, dans og moro  
**18:00-20:00** Jenteforum, fra 17 år. Åpent forum for jenter med ulike temakvelder og aktivitet. Ressursen, Granlivegen 26  
**21:00** Gatefotball. Friskt alternativ.  
Kontaktperson: Steinar Møvik, 416 36 636

## FREDAG

- 11:00** Anne Torunn inviterer til bingo på Stua  
**11:00-14:00** Kapplys treverksted - aktivitet med mening, kjelleren Vennesla Stua  
**11:00-14:00** Lunsj, Mulighetenes hus  
**19:30** 100% Lavterskeltrening med Vindbjart Fotball, Kontaktperson Hasan, 413 23 634  
**15:00 - 20:00** Kapplys Fritid, fra 17 år

## LØRDAG

- 20:00-24:00** RefillChill Kafe: sted Norkirken Vennesla ( bedehuset )

## SØNDAG

- 19:30** 100% Lavterskeltrening med Vindbjart Fotball, Kontaktperson Hasan, 413 23 634

*Er du interessert i brettspill? Ta kontakt med Petter Jensen på deres Facebookside: Brettspill Vennesla. De er en gjeng som spiller spill en gang i måneden på Hjerterom kafé i sentrum.*

## Bli med på NA møter rundt i Agder.

Kontaktperson, Kenneth Lunden, tlf 986 81 881  
Friskt Alternativ