



Ytrebygda frivilligsentral -møte mellom mennesker-



BIBLIOTEK

Hver dag er det utlån av bøker. Vi har alle slags bøker og tar gjerne imot bøker du ønsker å la andre lese.

En kopp kaffe og vaffel mens du leser avisen, kanskje?



SENIORTRIM MED PER OG IRMELIN

Mandag kl. 11.00
Fokus på styrke, balanse, vedlikehold av funksjonsnivå og redusert fallrisiko.

Kun 25 plasser



YOGA MED ANNE MARIE

Mandag kl. 18.30

Hatha-yoga passer for alle. Fokus på pust og trening som gjør oss sterkere i hverdagen.

Still med åpent sinn!



YOGA MED MELISSA

Tirsdag kl. 10.00

Yoga demper tretthet og fremmer fysisk og åndelig velvære og gir bedre helse, styrke og energi.

Programmet varierer fra uke til uke.



TURGRUPPE

Tirsdag kl. 11.00

Vi går tur i nabolaget. Turene varer ca. 1 time, legges opp etter dagsform og passer de fleste. Ulike turmål med kjentmann.

Kaffe og vafler etterpå.



VAFFELDAG/ÅPENT HUS

Tirsdag kl. 10.00-14.00

FILM OG SUPPE MED HARIETH OG HEGE

Siste tirsdag i måneden snurrer vi film, og "suppegjengen" serverer hjemmelaget suppe.



ONSDAGSDAMENE

Treffsted for damer med foredrag og sosial samvær. Kl. 11.30.

29. august
26. september
31. oktober
28. november
7. desember: Julebord



ÅPEN MØTEPLASS

Tirsdag og torsdag kl. 10.00 -14.00

Åpen møteplass med kaffe og vafler.



LINEDANCEKURS MED BENTE

Onsdag kl. 19.00

Lær koreografert dans til variert musikk.

19.00-19.50: Nybegynner

20.00-21.00: Nybegynner pluss

Bli med på sosial og artig mosjon!



DEN KREATIVE DAGEN

Torsdag kl. 10.00

Møtested for ulike kreative aktiviteter - noen strikker, noen hekler, noen maler, mens andre kommer innom for en prat og en kopp kaffe i sosialt lag.



DATAKLUBB MED ASBJØRN

Torsdag kl. 10.00

Kan i tillegg tilby datakurs på forespørsel.



KARALAGSMØTE

Fredag kl. 11.30

Sosialt møtested for menn. Her møtes menn på menns premisser til foredrag, film og en god prat.



TIRSDAGSTREFF

Tirsdag kl. 11.00

Fokus på sosialt samvær, lang brunsj, høytlesning og allsang.



BINGO MED GERD

Torsdag kl 11.00

Vi spiller to omganger bingo.
Middag og kaffe etterpå.





VELKOMMEN TIL FRIVILLIGSENTRALEN!

- en nøytral møteplass som tilbyr aktiviteter og formidler kontakt mellom mennesker i lokalmiljøet
- aktivitetene er gratis og uten påmelding
- motvirker ensomhet, passivitet og sosial tilbaketrekking
- bidrar til å sette egne og andres idéer ut i livet
- tilrettelegger frivilliges innsats ut fra den enkeltes ønsker

For å oppfylle vårt formål trenger vi flere frivillige som ønsker å bidra! Har DU en idé du vil realisere - ta kontakt!

Betalingen du får er gleden over å bruke deg selv!

Kontakt oss på tlf.: 55 56 75 46 / 924 46 041

Kommunale frivilligsentraler i Bergen

Ytrebygda frivilligsentral

Søreidtunet 1-4

Leder: Marit Nesttun Reigstad

Hjemmeside: ytrebygda.frivilligsentral.no

Telefon: 55 56 75 46 / 924 46 041

Laksevåg frivilligsentral

Håsteinsgaten 3

Leder: Astrid Aarvik

Hjemmeside: laksevåg.frivilligsentral.no

Telefon: 409 22 846

Åsane Frivilligsentral

Myrdalskogen 39b

Leder: Berit Gjerstad

Hjemmeside: asane.frivilligsentral.no

Telefon: 55 56 72 45

www.bergen.kommune.no/kultur



BERGEN
KOMMUNE