

TIF VIKING

Senioraktiviteter 2022

Velkommen til gratis senioraktiviteter i regi TIF Viking.
De første aktivitetene starter opp i sommer. Tilbudet utvides til høsten.
Alle aktiviteter er gratis, og det er ikke nødvendig å være medlem i
TIF Viking for å delta. Ta gjerne med en bekjent på aktivitetene.



VIKINGKIOSKEN

DEL 1:

KIOSKEN FJELLVEIEN- OPPSTART UKE 25 – HVER ONSDAG

Det serveres gratis vaffel og kaffe til besøkende i kiosken hver onsdag. Vi har benker og sittegrupper utenfor kiosken, så dette er en fin sosialiseringsarena. En gang i måneden vil det bli organisert felles gåtur med avgang fra Kiosken kl.10.30.

Datoer for gåtur er: 13. juli, 17. august og 14. september.

| Dato: | Hva: | Felles gåtur |
|--------------|---|------------------------------------|
| 22.juni | Gratis kaffe og vaffel i kiosken | |
| 29. juni | Gratis kaffe og vaffel i kiosken | |
| 6.juli | Gratis kaffe og vaffel i kiosken | |
| 13.juli | Gratis kaffe og vaffel i kiosken+felles | Oppmøte: 10.30 |
| 20.juli | Gratis kaffe og vaffel i kiosken | |
| 27.juli | Gratis kaffe og vaffel i kiosken | |
| 3. august | Gratis kaffe og vaffel i kiosken | |
| 10.august | Gratis kaffe og vaffel i kiosken | |
| 17.august | Gratis kaffe og vaffel i kiosken+felles gåtur | Oppmøte: 10.30 - Sandviksbatteriet |
| 24.august | Gratis kaffe og vaffel i kiosken | |
| 31.august | Gratis kaffe og vaffel i kiosken | |
| 7.september | Gratis kaffe og vaffel i kiosken | |
| 14.september | Gratis kaffe og vaffel i kiosken+felles gåtur | Oppmøte: 10.30 - Byvandring |

VIKINGHALLEN

DEL 2:

VIKINGHALLEN- OPPSTART UKE 35 – Trening, lunsj, og aktivitet.

Tre ulike deler hver gang; - trening, lunsj og foredrag/omvisning.

Deltaker velger selv hvilken del han/hun ønsker å delta på- enten det er hele, eller bare deler av aktiviteten. Det er 50 tilgjengelige plasser, og påmelding gjøres gjennom resepsjonen i Vikinghallen.

Telefon: 55365346



| Tirsdag 30. august. | Torsdag 8. september | Oktober Uke 41 | Torsdag 17. november | Torsdag 8. desember |
|--|---|---|---|--|
| 11.00-12.00: Styrke og balansetrening. | 10.30-11.30 Utstilling på det Hanseatiske museum | 11.oktober: Kl.12.30 Alder ingen hindring. Unni- styrkeløfteren på 77 år. | 10.30-11.30 Vikings historie | 11.00-11.45 Julequiz |
| 12.00-12.30 Lunsj: Snitter | 12.00-13.00 Styrke og balansetrening | 12.oktober: 10.30-11.30: Hverdags- glede med frisklivs- sentralen | 12.00-13.00: Styrke og balansetrening | 12.00-13.00 Styrke og balansetrening |
| 12.30-13.30 Omvisning på Arven | 13.00-13.45 Lunsj: Koldtbord | | 13.00-13.45: Lunsj: Suppe | 13.00-13.45: Lunsj: Julegrøt |

HJEMMETRENING

DEL 3:

HJEMMEBESØK – OPPSTART UKE 35- AVTALT TIDSPUNKT
Viking stiller med en hjemme-PT som den eldre kan sosialisere seg/trene sammen med. Viking bringer noe godt til kaffen, og skal sørge for at den eldre får en trivelig stund.

Vi avtaler sammen tidspunkt for møte. Ring mob: 48272950

| Dato: | Hvem | Hvor | Hva |
|-------|------|------|-----|
| | | | |
| | | | |



BLI MED PÅ:


Løvestakken Opp

- En kort fin tur på 2 km, med
360° utsikt i premie på toppen

TIF Viking arrangerer tur og løp til Løvestakken den 27. august. Gå turen sammen med venner, vi merker løypen og møter deg ved start og mål. Medalje i premie til alle! Meld deg på turen her: www.lovestakkenopp.no