

27.09.2024



Oversikt over ulike aktivitetstilbud for seniorer i Stjørdal

Denne lista er ikke uttømmende. Vet du om tilbud som vi ikke har med i lista eller mangler vi oppdaterte opplysninger, vennligst gi beskjed til Fysio- og ergoterapitjenesten på tlf 901 58 197.

Se også kommunens nettside for
oversikt over lag og foreninger
[Stjørdal kommune \(stjordal.kommune.no\)](https://stjordal.kommune.no)



Vi anbefaler også å gå inn på nettsiden varmed.no

Her finner du aktiviteter i hele Værnesregionen for alle aldersgrupper. Du kan hake av slik at du kun får opp aktiviteter som er aktuelle for deg.

Lag og foreninger

Aktivitet	Hvor	Når	Ansvarlig	Sist oppdatert
LHL bowling	Stjørdal bowling	Tirsdag 15:00-16:00	LHL Stjørdal Knut Aarbu 45507578	Sept-24
LHL strikkekaffe	LHLs lokale i sokkel Yrkesvn 6.	tirsdag kl 12,	LHL Stjørdal Gudrun Mathisen: 92843440	Sept-24
MS-gruppa	Hell Catering Kafe	Hver onsdag kl 11-12	Bare å møte opp, ingen påmelding	
Stjørdal Pensjonistlag (Pensjonistforbundet Underholdning, kaffe, tema	Aktivitetsse- nteret kl 16.30-18	2.onsdag hver mnd		
Fellesforbundet	AmCarklubb en sitt lokale	Møte en gang pr mnd, 2.tirsdag i mnd kl 12	Leder Solfrid Elgesæter 90630342 Sekretær Per Olav Tyholt 92271714	Oppdatert 26.01.24
Ulike foredrag/tema	Kimen	SMS til medlemmer	Seniorforum: Ole Myrbekk. https://stjordalseniorforum.com	5/3 -24
Seniorkino	Kimen	1.onsdag hver mnd	Seniorforum: Ole Myrbekk. https://stjordalseniorforum.com/	5/3-24
Blinkparken	Blinkparken	Alltid	Eget ansvar	
Strikkekafe	Daba Artcafe	Mandager kl 12	Stjørdal Revmatikerforening	
Slaggruppa	Smile cafe, Sjøsidan	Torsdager kl 11	Leder Torfinn Hagen Tlf 90843574	Feb-22
Stjørdal frimerkeklubb	Stjørdal Museum	Annenhver mandag kl 18/18.30 Tilgjengelig med rullestol	Leder: Ove Holme 90851521	5/3 -24
Trimpoeng Skatval Fagforbundet			https://konkurranse.trimpoeng.no/trimposerskatval	5/3 -24

Lag og foreninger				
Lions	Boksalg Kjøpmannsgata Strøsand		Leder Alf Johny Rokke tlf 95752119	Mars-24
Bygdekvinnelagene				
Sanitetsforeningene				
Stjørdal Museums venner			Leder Aud Elin Lyngstad Tlf: 416 23 214 Epost: aud.e.lyngstad@ntebb.no https://stjordalmuseum.no/om-oss/stjordal-museums-venner/	5/3-24
Stjørdal Historielag			Nestleder: Joakim Korstad : 93416937	
Forsvarets seniorforum	Værnes Hell Catering	Annenhver tirsdag Daglig kaffetreff Kl 12-13	Leder Ole Myrbekk: Telefon: 90 098 914 Mail: vaernes@fsforb.no https://forsvaretsseiorforbund.no/avdelinger/trondelag/fsf-vernes	
Stjørdal Revmatikerforening	Strikkekafe, Helsehuset Gåtrim, oppmøte i svømmehall, avsluttes med kaffe på Helsehuset Sal og styrketrening Varmebasseng på Frosta	Mandager kl 11-15 Onsdager kl 12 Stjørdalshallen onsdager 16-18 Tirsdager kl 15 eller kl 16. Felleskjøring	Info og påmelding til Grete Aspaas 93024993	28.02.24

Fysisk aktivitet

Aktivitet	Hvor	Når		Kontaktinfo	Sist oppdatert
Bli sprekere seniorer	DPS	Tirs 9.30-10.30		Seniorforum,	

			90098914 (Ole Myrbekk)	
Sterk og Stødig	Treningssal på Helsehuset, Ledet av frivillige instruktører	1 gang pr uke, flere grupper	Fysio Stj kommune Emma Valstad, 45876537	27.09.24
Offentlig bading for pensjonister	Stjørdal svømmehall	Torsdager 15.00-16.00		Sept-24
LHL svømming	Svømmehallen	Onsdag 16:00-17:00	LHL Stjørdal Leder: Knut Atle Aarbu 45507578	Sept -24
LHL trimgruppe	Stjørdalshallen, På hallgolvet	Tirsdag+ torsdag 15:30-16:30	LHL Stjørdal 45507578	Sept-24
LHL treningsrom (apparater på egen hånd/ sirkeltrening)	Stjørdalshallen	Tirsdag + torsdag 15:30-16:30	LHL Stjørdal 45507578	Sept-24
Hørselslaget Stjørdal og Meråker HLF	Balansetrening Helsehuset	Første onsdag i måneden 1700-1900	May Britt Nilssen Lillebo	
Skarven Turlag	Fellesturer ute med samkjøring til turmål	Annenhver torsdag Egen plan	Nord-Trøndelag Turistforening	
Bli sprekere seniorer	Gymsalen DPS	Mandager seniorer 9 - 10 Tirsdager 9.15-10.	Bedriftsidretten v Reidar Berg	
Gubbegym	Pusterommet fysioterapi	Tirsdager kl 17.30-19. (45 min tur ute i allslags vær, 45 min sirkeltrening inne)	Fysioterapeut Iselin Enget 95835262 (147 kr pr gang til frikort)	Oppdatert 16.02.22
Senior-timer	3T treningssenter, Torgkvartalet			
Kaffe med puls	Klubbhuset til Hegra IL	Mandager kl 11-12.30 Bare å møte opp, også åpent	Trimgruppa. Kontaktperson Anne Stensholm 90537253	Oppdatert 16.08.23

Kommentert [DE1]:

		for andre enn Hegrasbygg			
Senior Yoga				Stjørdal Yoga v Hilde Stol Øyan 48138758	
Golf	Stokkanvegen 42			Stjordalgolf.no	

Dans

Hva	Hvor	Når	Kontaktinformasjon	Sist opptatert
Seniordans	Frivilligsentralen (gamle Stjørdal samfunnshus)	Mandager kl 15.30	Leder: Bodil Østerås Tlf: 98087354	Sept -23
Gla'dansen Swing og gammeldans.	Remyra Grendahus	Annenhver torsdag, kl 13- 15.30. (oddetallsuker høst-23)	Leif Granmo spiller. Julebord. Arrangerer turer. 60/70 personer. Koster 100 kr for ikke medl, 75 kr for medl inkl kaffe. 100kr pr år for medlemskap. Inger Margrethe Vik 92099259	Sept 2023

Sang og musikk

Hva	Hvor	Når	kontaktinformasjon	Sist oppdatert
Allsang på Kimen	Kimen	En mandag i mnd, start kl 11.30	Stjørdal kommune	
Lunsj konsert	Stjørdal kirke	Annenhver torsdag kl 11.30	Program ligger på Stjørdalkirke.no Og konsertene er gratis. Sentralbordet: 74834220	
Kor og korps			Oversikt på kommunens nettside	

Pensjonistkortet	Stjørdal Bedehus	Onsdager kl 11-13	Kontaktperson Kåre Børseth 97081576 Åse Gressetvold 92847714	Okt 2021
-------------------------	---------------------	-------------------	--	----------

Annet

Hva	Hvor	Når	Kontaktinfo	Sist opptatert
Diverse aktiviteter	Stjørdal Aktivitetssenter Eget program	Mandag - fredag		
Treff på Skatval 1 time kaffe+ 1 time tema/foredrag	Framhuset, Skatval	Hver torsdag kl 11-13	Skatval Historielag Leder Ole Hammer	Sept-24
Treff for enslige/single	Kantina Helsehuset	Hver onsdag kl 14 Annonseres på Facebook i gruppa Det skjer på Stjørdal.	Oddny Skjevik Tlf 90666846	08.11.23
Stjørdal Whist	Remyra grendahus	Tirsdager?		
Treskjæring	LHLs lokaler Yrkesvn 6	Man-ons- torsdager	Kåre Munkhaug 99290556	2024
Strikkekafe Hegra	Den gamle skole/Vevloftet	Annenhver torsdag kl 10.30	Kontaktpers Heidrun Kringen	
Lørdagskaffe	Færbøgda Oppvekstsenter	Annenhver lørdag		
Midtuketreff	Hegra, Menighetshuset	1.ons i mnd		
Explore Stjørdal			Kjentmann App Trimpoeng	
Radiobingo		Tirsdager 20.30-22	radiotrondelag.no	
Idrettsbingo	Kjøpmannsgt 33			
Strikkekafe	Hell Catering	Onsdager kl 18		