



**Stjørdal
kommune**

Oversikt over ulike aktivitetstilbud for seniorer i Stjørdal

Tips: De fleste lag og foreninger har egen side/gruppe på Facebook, søk de opp der for mer informasjon

Tips: Husk at det også finnes mange aldersblandede aktiviteter. Kor, korps, idrettslag mm



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.

Listen oppdateres av Enhet Mestring og rehabilitering v Eirin Dahl og Rannveig Hegseth.
Ta gjerne kontakt via Servicetorget 74 83 35 00 ved endringer/ aktiviteter som bør skrives inn.

Lag og foreninger

Aktivitet	Hvor	Når	Ansvarlig	Sist oppdatert
LHL bowling	Stjørdal bowling	Tirsdag 15:00-16:00	LHL Stjørdal Knut Aarbu 45507578	Sept-25
LHL strikkekaffe	LHLs lokale i sokkel Yrkesvn 6.	tirsdag kl 12,	LHL Stjørdal Gudrun Mathisen: 92843440	Sept-25
MS-gruppa	Hell Catering Kafe	Hver onsdag kl 11-12	Bare å møte opp, ingen påmelding	
Stjørdal Pensjonistlag (Pensjonistforbundet)	Aktivitetssenteret kl 16.30-18	2.onsdag hver mnd	Underholdning, kaffe, tema	
Fellesforbundet	AmCarklubb en sitt lokale, Storvika	Møte en gang pr mnd, 2.tirsdag i mnd kl 12	Leder Solfrid Elgesæter 90630342 Sekretær Per Olav Tyholt 92271714	januar-25
Seniorforum foredrag/tema	Ulike lokaler	SMS til medlemmer	Leder Ole Myrbekk 90098914. https://stjordalseniorforum.com	Sept -25
Seniorkino	Kimen	1.onsdag hver mnd	Seniorforum: Ole Myrbekk.	Sept-25
Strikkekafe	Kantine Stj Helsehus	Mandager kl 11-15	Stjørdal Revmatikerforening Grete Aspaas Tlf93024993	Sept-25
Slaggruppa	Smile cafe, Sjøsiden	Torsdager kl 11	Leder Torfinn Hagen Tlf 90843574	Sept-25
Stjørdal frimerkeklubb	Stjørdal Museum	Annenhver mandag kl 18/18.30 Tilgjengelig med rullestol	Leder Ove Holme 90851521	Sept-25
Fagforbundet	Hyggetreff Stjørdal Bosenter Middagstreff for medlemmer på Hell Catering	Kl 11-12 en onsdag pr mnd	Leder for pensjonist-og uføreutvalget Paal William Craig Botnvik paal.fagforbundet.stjordal@gmail.com	

Lions	Boksalg Kjøpmannsgata Strøsand		Leder Alf Johny Rokke tlf 95752119	Sept - 25
Rotary			Terje Lauten Tlf 90732987	Sept - 25
Bygdekvinne- lagene				
Sanitetsforening- ene				
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/	Sept- 25
Stjørdal Historielag			Leder Jan Erik Sundøy Tlf 90586311	Sept- 25
Forsvarets seniorforum	Værnes kantine Hell Catering	Annenhver tirsdag Daglig kaffetreff Kl 12-13	Leder Ole Myrbekk: Telefon: 90 098 914 Mail: vaernes@fsforb.no https://forsvaretsseniorforbund.no/avdelinger/trondelag/fsf-verneshall	Sept- 25

Fysisk aktivitet

Aktivitet	Hvor	Når	Kontaktinfo	Sist oppdatert
Bli sprekere seniorer	DPS	Tirs 9.30-10.30	Seniorforum, 90098914 (Ole Myrbekk)	Sept-25
Sterk og Stødig	Treningssal på Helsehuset, Ledet av frivillige instruktører	1 gang pr uke, flere grupper	Fysio Stj kommune Emma Valstad, 45876537	Sept-25
Offentlig bading for pensjonister	Stjørdal svømmehall	Torsdager 15.00-16.00		Sept-25
LHL svømming	Svømmehallen	Onsdag 16:00-17:00	LHL Stjørdal Leder: Knut Atle Aarbu 45507578	Sept - 25
LHL trimgruppe	Stjørdalshallen, på hallgolvet	Tirsdag+ torsdag 15:30-16:30	LHL Stjørdal 45507578	Sept-25

LHL gåturer	Møtes Paviljongpar ken		LHL Stjørdal 45507578	Sept-25
LHL treningsrom (apparater på egen hånd/ sirkeltrening)	Stjørdalhall en	Tirsdag + torsdag 15:30- 16:30	LHL Stjørdal 45507578	Sept-25
Hørselslaget Stjørdal og Meråker HLF	Balansetren ing Helsehuset	Første onsdag i måned 1700-1900	May Britt Nilssen Lillebo	Sept-25
Stjørdal Revmatikerfor ening	Gåtrim, oppmøte v svømmehall , avsluttes med kaffe på Helsehuset Sal og styrketrenin g Varmebasse ng på Frosta	Onsdager kl 11 Stjørdalsha llen onsdager 16-18 Tirsdager kl 15 eller kl 16. Felleskjørin g	Info og påmelding til Grete Aspaas 93024993	Sept-25
Skarven Turlag	Fellesturer ute med samkjøring til turmål	Annenhver torsdag Egen plan	Nord-Trøndelag Turistforening Bodil Østerås Tlf 98087354	Sept-25
Blinkparken Treningsappara ter	Blinkparken , sentrum	Alltid	Eget ansvar	Sept-25
Gubbegym	Pusteromm et fysioterapi	Tirsdager kl 17.30- 19. (45 min tur ute i allslags vær, 45 min sirkeltrenin g inne)	Fysioterapeut Iselin Enget 95835262 (147 kr pr gang til frikort)	Sept-25
Senior-timer	3T treningssen ter, Torgkvartal et			Sept - 25

Kaffe med puls	Klubbhuset til Hegra IL	Mandager kl 11-12.30 Bare å møte opp, også åpent for andre enn Hegrabygg	Trimgruppa. Kontaktperson Anne Stensholm 90537253	sept-25
Senior Yoga			Stjørdal Yoga v Hilde Stol Øyan 48138758	Sept-25
Golf	Stokkanvegen 42		Stjordalgolf.no	
Explore Stjørdal			Kjentmann App Trimpoeng	
Trimpoeng Skatval			https://konkurranse.trimpoeng.no/trimpsterskatval	5/3 -24

Dans

Hva	Hvor	Når	Kontaktinformasjon	Sist opptatert
Seniordans	Frivilligsentralen (gamle Stjørdal samfunnshus)	Mandager kl 15.30-17.30	Leder: Bodil Østerås Tlf: 98087354	Sept -25
Gla'dansen Swing og gammeldans.	Remyra Grendahus	Annenhver torsdag, kl 13-15.30. (oddetallsuker høst-23)	Inger Margrethe Vik 92099259	Sept 2023

Sang og musikk

Hva	Hvor	Når	kontaktinformasjon	Sist oppdatert
Allsang på Kimen	Kimen	Annonseres	Stjørdal kommune	
Formiddagstreff med underholdning	Stjørdal Aktivitetssenter	Mandager kl 12. Inngang 100 kr inkl kaffe&kaffebrød		Sept -2
Pensjonistkoret	Stjørdal Bedehus	Fredager kl 11-13.30	Leder Svanhild Bjørngaard, tlf 91885668	Sept 25

Annet

Hva	Hvor	Når	Kontaktinfo	Sist opptatert
Diverse aktiviteter	Stjørdal Aktivitetssenter, Yrkesv 5 Eget program	Mandag – fredag kl 10-15.30	Tlf 40407973	Sept-25
Treff på Skatval 1 time kaffe+ 1 time tema/foredrag	Framhuset, Skatval	Hver torsdag kl 11-13	Skatval Historielag Leder Ole Hammer	Sept-25
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		
Formiddagstreff	Lånke Menighetshus	2.ons i mnd Kl 11-13	Brit Tollefsen 45605538	Okt-24
Åpen kirke	Stjørdal kirke	Hver fredag kl 11-13		April-25
Radiobingo		Tirsdager 20.30-22	radiotrondelag.no	
Idrettsbingo	Kjøpmannsgt 33			
Strikkekafe	Hell Catering	Onsdager kl 18?		