



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	Nettsted	Ansvarlig	Sist opp date rt
LHL bowling	Stjørdal bowling	Tirsdag 15:00-16:00		LHL Stjørdal 45507578	04.09.23
LHL strikkekaf fe	LHLs lokale i sokkel Yrkesvn 6.	Annen hver tirsdag kl 12, partall suker (pr okt 2021)		LHL Stjørdal Gudrun Mathisen: 92843440	04.09.23
MS-gruppa	Hell Catering Kafe	Hver onsdag kl 11-12		Bare å møte opp, ingen påmelding	
Stjørdal Pensjonistlag (Pensjonistforbundet Underholdning, kaffe, tema	Aktivitetssentert kl 16.30-18	2. onsdag hver mnd			
Fellesforbundet	AmCarclubben sitt lokale	Møte en gang pr mnd, 2. tirsdag i mnd kl 12		Leder Solfrid Elgesæter 90630342 Sekretær Per Olav Tyholt 92271714	Opp date rt 26.01.24
Ulike foredrag/ tema	Kimen	SMS til medlemmer	https://stjordalseniorforum.com/	Seniorforum: Ole Myrbekk.	5/3 - 23
Seniorkino	Kimen	1. onsdag hver mnd	https://stjordalseniorforum.com/	Seniorforum: Ole Myrbekk.	5/3 - 23

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 frimerkelubb	Stjørdal Museum	Annen hver mandag kl 18/18.30 Tilgjengelig med rullestol		Leder: Ove Holme 90851521	5/3 - 24
Trimpoeng Skatval				https://konkurranse.trimpoeng.no/trimposterskatval	5/3 - 24
Fagforbundet					
Lag og foreninger					
Lions	Boksalg Kjøpmannsgata Strøsand			Leder Alf Johny Rokke tlf 95752119	Mar-24
Bygdekviannelagene					
Sanitetsforeningene					
Stjørdal Museums venner			https://stjordalmuseum.no/om-oss/stjordal-museums-venner/	Stjørdal museums venner v/leder Aud Elin Lyngstad Tlf: 416 23 214 Epost: aud.e.lyngstad@ntebb.no	5/3-24
Stjørdal Historielag				Nestleder: Joakim Korstad : 93416937	

Forsvarets seniorforum	Værnes Hell Catering	Annen hver tirsdag Daglig kaffetreff Kl 12-13	https://forsvarets seniorforum.no/avdelinger/trondelag/fsf-vernes	Leder Ole Myrbekk: Telefon: 90 098 914 Mail: vaernes@fsforb.no	
Stjørdal Revmatikerforening	Strikkeafe, Helsehuset Gåtrim, oppmøte v svømmehall, avsluttes med kaffe på Helsehuset Sal og styrke trening Varme basseng 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	28.0 2.24

Fysisk aktivitet

Aktivitet	Hvor	Når		Kontaktinfo	Sist oppdatert
Bli sprekere seniorer	DPS	Mandag + torsdag		Seniorforum, 90098914 (Ole Myrbekk)	
Basistreningen	Friskgård	Torsdag 19.30-20.30		Fram IL/ Friskgården	
Sterk og Stødig	Treningshall på Helsehuset	Torsdager 14.15-15.15		Instruktører: Tordis MacKay 95949361 Ambjørg Myrbekk 48020972	26.01.24
Offentlig bading for pensjonister	Stjørdal svømmehall	Torsdager 16.00-17.00			Mai 2022

LHL svømming	Svømmehallen	Onsdag 16:00-17:00		LHL Stjørdal Leder: Knut Atle Aarbu 45507578	04.09.23
LHL trimgruppe moderat intensitet	Stjørdalshallen, På hallgolvet	Mandag + torsdag 15:30-16:30		LHL Stjørdal 45507578	27.11.23
LHL trimgruppe lavere intensitet (apparater på egen hånd/ sirkeltrening)	Stjørdalshallen	Mandag + torsdag 15:30-16:30		LHL Stjørdal 45507578	04.09.23
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	Annehver 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 treningscenter, Torgkvartalet				
Kaffe med puls	Klubbhuset til Hegra IL	Mandager kl 11-12.30 Bare å møte opp, også åpent for andre enn Hegrasbygg		Trimgruppa. Kontaktperson Anne Stensholm 90537253	Oppdatert 16.08.23
Senior Yoga				Stjørdal Yoga v Hilde Stol Øyan 48138758	

Golf	Stokkanvegen 42			Stjordalgolf.no	
-------------	--------------------	--	--	-----------------	--

Dans

Hva	Hvor	Når	Kontaktinformasjon	Sist oppdatert
Seniordans	Frivilligsentralen (gamle Stjørdal samfunnshus)	Mandager kl 15.30	Leder: Bodil Østerås Tlf: 98087354	Sept -23
Fredagsdansen	Stjørdal pensjonistlag	Annehver? Fredager kl 13.30-16	Leder: Per Olaisen tlf: 47368112	Har ikke lokale pr okt 2021
Gla'dansen Swing og gammeldans.	Remyra Grendahus	Annehver 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	
Torsdagstoner	Stjørdal Helsehus, kantina	Hver torsdag kl 16, Åpent for publikum, bare å møte opp		
Lunsj konsert	Stjørdal kirke	Annehver 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	Mandag - fredag		
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	Halsen U på ettermiddagstid	Tirsdager	Kåre Munkhaug 99290556	Desember 2020
Strikkekafe Hegra	Den gamle skole/Vevloftet	Annehver torsdag kl 10.30	Kontaktpers Heidrun Kringen	
Lørdagskaffe	Færbøgda Oppvekstsenter	Annehver 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		