

Fysak-Hemne har kartlagt hva som skjer av fysisk aktivitet i Hemne.

Grønn resept-ordninga kom i gang i 2003. Det ble da innført en takstordning for leger, for å stimulere til sunne kost- og aktivitetsvaner blant pasienter med høy risiko for hjerte- og karsykdommer, høyt blodtrykk og diabetes type 2. Fylkesmannen oppfordrer alle kommunene i Sør- Trøndelag om å lage en oversikt over lokale tilbud innenfor ernæring og fysisk aktivitet. Fysak- Hemne har laget en aktivitetskalender som omfatter både barn og voksne. Mange frivillige lag og foreninger her i kommunen har satsa på arrangement, som er rettet mot hele familien.

For kostveiledning: Ta kontakt med fastlegen din eller helsestasjonen.



AKTIVITETSKALENDER FOR 2011 HEMNE KOMMUNE

ARRANGØR	STED OG TID	PRIS	TYPE AKTIVITET OG MÅLGRUPPE	KONTAKT
LHL-Hemne	Svanem Samfunnshus kl. 18.00-19.00 mandager	Kr. 30,- pr. kveld	Hjertetraining for mennesker med hjerte- og lungeproblemer	Jarle Nyrø Tlf: 72453498 / 40045018
Hemne revmatikerforening og LHL-Hemne	Hemne treningssenter, Tirsdag kl. 11.00- 12.00 Torsdag kl. 11.00- 12.00	Kr. 50,-	Styrke- og kondisjons- trening for forenings- medlemmer	Anne Stølan (tirsdager) Tlf: 91812786 Jarle Nyrø (torsdager) Tlf: 72453498 / 40045018
Hemne revmatikerforening og LHL-Hemne	Aure rehab. Buss fra Ky.øra onsdager kl. 17.50.		Bassengrening i varmebasseng	Anne Stølan Tlf: 91812786
Hemne Seniordans -avd. Kyrksæterøra	Hemne Samfunnshus torsdager kl. 18.00	Kr. 20,-	Dans for seniorer	Synnøve Hellevik Tlf: 72451626 / 993 07 307
-avd. Hellandsjøen	Svanem Samfunnshus Mandag kl. 19.00	Kr. 20,-	Dans for seniorer	Ingeborg Volden Tlf: 72453503 / 970 34 588

Hemne Turmarsjklubb	Sodin skole mandag kl. 18.00 mai – oktober + november - mars	kr. 15,-	Turgåing for alle	Steinar Alstad Tlf: 72451092 Frode Sørli Tlf:
Hemne Sykkelklubb	Hemnehallen Onsdager kl. 17.30 trim + kl. 18.00 konkurranse. i sommerhalvåret	Kr. 30,-	Sykkelturer for alle	Håvard Mostad Tlf: 480 39 325
Hemne Treningscenter www. Hemnetreningscenter.no	Snekvikbygget Hver dag	Abonne- ment	Spinning for alle forskjellige nivåer, aerobic, step, corebar, pilates, styrkerom, catslide	Gunn Berlotte Spjøtvold Børke Tlf: 73 10 11 20
KIL-skigruppe	Skihytta ons. Kl. 17.30-19.30	Gratis	Onsdagstrimmen Gå- eller skitur opp til skihytta	Anne Wingan Tlf: 902 09 669
KIL-skigruppe, skileik 1. – 4. klasse	Skisenteret, 10 mandager fra jan, kl. 17.00	Kr. 200,- for alle kveldene	Premiering og avslutning siste kveld.	Jon Arild Sødal tlf: 90117274
KIL skigruppe / skiskyting	Skisenteret ved Bjørksetra, mandag kl. 17.00-18.00	Gratis	Skytetrening for barn over 8 år	Ole Kristian Gravdal
KIL Skitrening	Skisenteret Mandag 18.00 – 19.00, onsdag 18.00 – 19.00	Gratis	Skitrening for barn fra 5. klasse og oppover	Jon Arild Sødal tlf: 90117274
Vinjeøra IL	April-oktober. Vinjeøra	Kr. 75,-	Ti på topp Gå på 10 fjelltopper i løpet av sesongen. For alle.	Sidsel Schei Tlf: 72454472
Vinjeøra IL	Gymsal på Vinjeøra skole torsdager 19.30	Kr. 100,- pr. halvår	Trim i gymsal	Tore Stavås Tlf: 72454424
Vinjeøra IL	Skibua på Vinjeøra. Hver onsdag 17.30 – 19.30	Kr. 20,- inkl. kaffe og vaffel.	Trim og sosialt samvær.	Sidsel Schei Tlf.: 72454472 Tore Stavås Tlf.: 72454424
Svana IL / Stamnesdalen grendalag	April-september Hellandsjøen	Kr. 25 b Kr. 50 v.	Ti på topp Gå på 10 fjelltopper i løpet av sesongen	Irene Haugen Tlf: 99641991

Kyrksæterøra IL Svømmeavdelingen	Bassenget Hemne samfunnshus Man kl.17 (babysvøm) Man kl.18 (småbarn) Man kl.19 (revmatiker) Man kl.20 (herre) Tir kl.14.30 (svømmetrening) Tir kl.17 (svømmekurs) Tir Kl.20 (dame) Ons kl.17 (svømmetrening) Tor kl.18.00-21.00 (for alle)	Kr. 30,-	Svømming for alle aldersgrupper	Ruth Kalland Tlf: 72451991 Mob: 91353397
Innebandytrening www.wis.no/innebandy	Hemnehallen hver onsdag (for alle) Kl. 21.00 – 22.30 og fredag (juniorer) Kl. 19.30 – 21.00	Kr. 200,- for juniorer pr. halvår. Kr. 400,- for seniorer pr. halvår.	Trening for alle	Ove Halseth Tlf: 90578584
Frileik i Hemnehallen Facebook: frileik i Hemnehallen	Hemnehallen søndag 11.00 – 13.00	Gratis	Barn 3 – 13 år	Ove Halseth Tlf: 90578584
Laupar`n i regi av K.I.L og i samarbeid med Sparebanken Hemne	Arrangementene blir publisert med tid og sted. Liste fåes i banken.	Kontingent pr. Arrangement	Turløp og turmarsjer For alle Alle som gjennomfører 4 av 6 arrangement får en laup/korg.	Olav Stamnestrø Tlf: 72450700
Utendørs klatreveg	På sagtomta	Gratis	Innkjøpt klatreutstyr som lånes av Hemne Friluftsopplevelser	Hemne Friluftsopplevelser v/ Ola Bertelsen Tlf: 41770510
Innendørs klatreveg	Hemne samfunnshus	Gratis	Innkjøpt klatreutstyr som lånes av Hemne Friluftsopplevelser	Helge Bjørkøyli
Fysioterapi- og psykiatritjenesten	Ukentlig bassengtrening for personer med kroniske muskelskjelettplager og psykiske plager, mandag 14.30 – 15.30	Gratis	Brukerne rekrutteres via fysioterapeut eller psykiatritjenesten	Kommune- fysioterapeut Kari Lian Fjellstrøm Tlf: 72460218

Fysioterapi- og psykiatritjenesten	Hemne treningssenter torsdag 13.30-14.30	Gratis	Styrke- og kondisjonstrening for personer med muskel- og skjelettplager og psykiske plager	Kommune- fysioterapeut Kari Lian Fjellstrøm Tlf: 72460218
Motocross	Stamnesdalen		Motocrossbane klasse A. Brukes både til trening og konkurranser. Barn (fra 5 år), unge og voksne.	Roger Wahl tlf: 91173993
Aktiv sommer	Diverse turmål	Gratis	Diverse aktivitet for ungdom fra 7. klasse og oppover	Ungdomssekretær Randi Lund Bugten, tlf: 72460294

Hvis noe mangler, eller ikke er korrekt, vennligst ta kontakt med Gunn-Hilde Opsal tlf. 72460290,
gunn.hilde.opsal@hemne.kommune.no