

Kontaktpersoner på Time Frivilligsenter:



Frivilligkoordinator:
Anita Morales Stokdal



Aktivitør
Karin Lima Friestad



Språkkontakt
Nataliia Poliakova

Bli frivillig du og!

Kvifor vera frivillig? Å vera frivillig er ein flott måte å bidra til samfunnet, læra nye ting og få nye vener. Det er veldig mykje forskjellig ein kan gjera som frivillig!

Me har mellom anna bruk for:

- Besøksven
- Turven
- Fyljeteneste
- På Språkkafe
- Aktivitetsven
- Hente - bringe teneste
- Hjelp til hagearbeid
- Språksprell

og mykje meir!!!



Time Frivilligsenter Kafe og aktivitet

PROGRAM VÅREN 2024



Ta bølgen med oss!

Lærsglede
for Eldre

Kafeen: Telefon 51 77 62 74

Open kafe frå 08.00 – 13.30

Måndag onsdag og fredag er det middagsservering 11 -13

Tysdag og torsdag er det middagsservering 11 -13.30

Frukost og middaservering alle kvardagar.

Middag kan og tas med heim.

Frivilligsenteret: Telefon 51 77 61 68 Mobil: 904 77 858

Ope kvardagar frå 08.00 – 15.00, og etter avtale

Adressen vår: Røyrvika 10, Bryne



Måndag

KL 10 -12 Treffpunktet.

Treffpunktet er eit lavterskel tilbod retta mot personar med nedsett hukommelse. På Treffpunktet kan du bli med på kjekke aktivitetar saman med andre.

Kontakt person: Demenskoordinator tlf: 904 07 110

Frå kl. 09.00 Møteplassen, alle kvardagar.

Møteplassen i kafeen, **eller** i sofaen, er ein stad der du kan koma og gå når du vil. Me byr på sosialt samvær, spel av ulike slag for dei som likar det. Kom aleine eller med ein ven. Me ynskjer alle velkomne. Kontaktperson: Anita M Stokdal tlf 904 77 858

Kl 12.00 Bridgeklubb. Koster kr 50,- pr gang

For alle som likar å spela bridge. Bridge er spennande, utfordrande og sosialt. Bridge er lett å læra, men ein blir aldri utlært. Om det er nokre som ønskjer å læra, eller vera med og spela, ta kontakt med Frivilligsentralen. Me kan formidla kontakt.

Kontaktperson: Jostein Høyland tlf 905 40 998

mail: hoyland.jostein@gmail.com

Medlemskap kostar: 100,- pr år

18.00 Homla ein fritidsklubb for personar med

utviklingshemming måndagar i partalsveker kl. 18.00 - 20.30.

Medlemskap kostar 400 kr i året og gir gratis inngang. Er du ikkje medlem betalar ein 50 kr i inngang per gong. Open fritidsklubb for vaksne over 16 år. Kafe og kiosk med servering av varm mat.

Aktivitetkveldar, temafestar, konsertar og andre kulturinnslag.

Ingen påmelding, her er det berre å møta opp.



Gladdans (seniordans): kvar fredag kl 12.30 – 14.30

Oppmøte Bryne Mølle – sekkelageret.

Kontingent kr 300,- Og kr 30 pr gang (kaffemat)

Dans skaper glede! Seniordans er både god trening og ein fin sosial møteplass. Det er bare å møte opp :)

Kontaktperson: Astrid Holen tlf: 416 05 531

25 årjubileum 14.06.24 klokken 18.00. Alle gamle dansere velkommen. NB påmelding til Astrid Holen.

Ambulansens Venner, Dansekvelder på Kverneland våren 2024:

Fredager: 12.01- 26.01- 09.02- 23.02- 08.03- 22.03- 05.04- 19.04- 03.05- 17.05- 31.05- 14.06- 28.06- 12.07- 26.07

Alle arrangement/tilbod er opne for alle.

Sporadisk program vert omtalt på soliale medier, oppslagstavla og i Jærbladet. Det blir og nokre sporadiske arrangement i samarbeid med den kulturelle spaserstokken.

Informasjon:

Frivilligsenteret tek i mot enkel reparasjon av klær, kontakt personalet.

Jæren Hørsellag likemann/hørselhjelper på Frivilligsenter kafe og aktivitet: 1.og 3.tysdag kl.10-12

v/Mildrid Espeland 995 61 776

Frivilligsenteret sel batteri til høyreapparat.

Fot-terapeut på Sivdamheimen:

Gerd Ree Strand tlf 901 93 511

Time pensjonistlag:

Leiar: Miguel Stangeland tlf. 475 11 971



Fredag:

Kl 09.00 Turgruppe.

Turgruppa startar frå Brua i ved inngangen til Santangen, Bryne, litt før kl 9 og tek ein runde i Sandtangen før ein avsluttar med ein kaffi i kafeen. Kontaktperson: Anita Morales Stokdal 904 77 858

Fredags arrangement på Time Frivilligsenter.

Nokre av arrangementa kostar noko. Sjå eige oppslag

- 05.01 Godt nytt år
- 12.01 Sang og spill med Tutto
- 19.01 Tor Magnus Sivertsen, forteller om sin nye bok.
- 26.01 Sang og spill med Tor Inge Kalberg
- 02.02 Bingo
- 09.02 Feststemning med 30 årsjubileum Sivdamsenteret
- 16.02 Synnøve Grøtteland Helland dikt, sang og fortellingar
- 23.02 Musikk med Tunex.
- 01.03 Jæren Turlag forteller om turer for seniorer i nærområdet.
- 08.03 Livsgledeveka, international opptreden. Meir info kjem
- 15.03 Påskesalg
- 22.03 Kåseri med Kjell Olav Stangeland
- 05.04 Martin Våland med song og musikk
- 12.04 Seniorshop
- 19.04 Syng med oss, saman med Gunn og Dagfinn Mølstre.
- 26.04 Sang med Sanglerkene, Danseoppvisning Bryne Gladdans
- 03.05 Visesang med Njål Stava
- 10.05 Bjørn Kallevik – Norske kjærleikssongar
- 17.05 Ope hus med sal av lapskaus og 17. mai på TV
- 24.05 Kåseri med Rolf Schreiner – «Oss pensjonistar imellom»
- 31.05 Bingo
- 07.06 Afternoon tea - me byr opp til dans med Martin Våland
- 14.06 Ordførerens time
- 19.06 **OBS onsdag** og Sommersalg
- 21.06 Sommar kosert med Evy og Jan
- 28.06 Sang og spill med Tutto

For alle våre arrangement sjå eige oppslag i Jærbladet, Facebook eller hjå oss. For å vera med på ein av aktivitetane ta kontakt med Anita eller Karin på Time Frivilligsenter kafe og aktivitet.

Side 10

Tilbud og arrangement for flykninger og ande:

Noe foregår her på Time Frivilligsenter kafe og aktivitet, noe er på andre plasser i kommunen. Se egen brosjyre for mer informasjon.

- **Språksprell** (språktrening sammen med norske frivillige på torsdagene 12.30 – 14.10 på Bryne kompetansesenteret.
- **Språkkafé** på onsdagskvelder kl. 18 -20 for hele familien.
- **Leksehjelp** på biblioteket sammen med Røde kors.
- **Norskurs for eldre mennesker.** Time frivilligsenter på tirsdager kl 13 -15.
- **Ukrainske faddere.** Vi rekrutterer flykninger som har vært i Norge en stund, og har lært seg litt norsk til å bli faddere for nye flykninger. (Bankhjelp, laste ned apper, bli kjent med nærmiljøet, hjelp til å få norske kontakter, skrive cv, og mye annet.
- **Norskurs** for de som ikke kommer inn under introduksjonskursene. Samarbeid med AOF
- **Frivillige frisører.** Dette er en kominasjon av språktrening og hjelp til trengende og eldre. Nye i landet og ikke har så mye ressurser.
- **Følgetjeneste** til undersøkelser
- **Turer i nærmiljø.** Samarbeid med Jæren Turlag og Klepp Frivilligsentral om turer
- **Samtalegrupper** for eldre Ukrainere.
- **Yoga** trening på huset. Dette er for alle, med Ukrainisk instruktør
- **Volleyball trening,** på en skole
- **Malekurs.** Dette er for alle
- **Klær og sko.** Samarbeid med Blå Kors ang. poppopbutikken
- Samle inn forskjellige utsty. Eks sykler
- Gruppe som er med og monterer møbler
- **Jule-tilstelning** samarbeid med Blå Kors og misjonskirken
- Tolketjeneste
- **Torsdagsdrøs på Time Bibliotek** på torsdager saman med VG1 elever.

For meir info sjå eiga brosjyre som ligg i avdelinga vår

Side 3

Tysdag

Kl.09.00 Turgruppe.

Turgruppa startar frå Sandtangen før ein avsluttar med ein kaffi i kafeen. Ein gåtur i frisk luft kan vere ein fin snarveg til å få litt fleire skritt inn i kvardagen, men det gjev langt meir enn berre litt ekstra mosjon. Oppmøte ved brua, inngangen til Sandtangen, Bryne kl 08.50

Kontaktperson: Anita Morales Stokdal tlf 904 77 858

Frå kl. 09.00 Møteplassen, alle kvardagar. (info sjå måndag)

Kl 10.15 Tysdagstrim. Pris pr halvår: 450,-

Trim for eldre. Alle kan melda seg på, god trening og ein fin sosial møteplass. Det er bare å møte opp :) Oppstart 09.01.2024

Kontaktperson: Karin Lima Friestad tlf 51776168

Kl 10.30 Strandtur.

Oppmøte på friluftshuset på Orre. Samarbeid med Klepp Frivilligsentral. Kontaktperson: Marit Nedrebø Tlf 416 92 606

Kl 14.30 Symjing/vassgymnastikk. Pris pr halvår: 700,-

I det varme bassenget på Sivdammen er det vassgymnastikkgrupper med instruktør Det er ein skånsom treningsform som styrker kroppen. Oppstart 09.01.2024

Kontaktperson: Karin Lima Friestad tlf 51776168

Kl 14.30 Frivilligkafe.

Frivillige kan koma for og slå av ein drøs, og få eit oppdrag, råd og veiledning. Å jobba som frivillig betyr at du hjelper til med å gjera andres kvardag betre.

Datoar: 30.01 – 27.02 – 23.04 – 28.05

Kontaktpeson: Anita M. Stokdal tlf: 904 77 858

Kl 17.30 Latino dans og trening. Pris: Kr 30 pr gang

Dans og trening med instruktør Livia, kvar tysdag. Her kan alle melda seg på. Kontaktperson: Time Frivilligsentral 904 77 858

Torsdagar tilbyr Time Frivilligsenter kafe og aktivitet Sommar Busstur i nærmiljøet

Me har fått låna ein buss med plass til 9- 16 personar, og vil derfor kunne tilby nokre turar i nærmiljøet. Turane startar frå Time Frivilligsenter kafe og aktivitet. Har du behov for skyss til oppmøtestad kan ein gjera avtale med personalet om dette.

Etter turen er det mogleg å kjøpa dagens middag om ein ynskjer det.

Ta kontakt på tlf 904 77 858 for påmelding til tur. Fyrste mann til mølla gjeld då det er begrensa plasser.

Turen vil kosta 150,- kr pr. person. Billett dekkjer transport, inngang og

noko å bita i.

Dato:	Reisemål:
06.06.24	Museumsbesøk på Boten
13.06.24	Tur til Brekko
20.06.24	Gartneri besøk på Jæren
27.06.24	Strand tur
04.07.24	Oltedal på garntur
11.07.24	Jærmuseet – Limagarden
18.07.24	Kvalheim gard
25.07.24	Hå gamle prestegård
01.08.24	Vistnestunet, Tungenes fyr på Randaberg
08.08.24	En tur på Jærhagen på Klepp

Turmåla kan endras, etter vær og forhold.

For meir info sjå eige oppslag hjå oss, eller i Jærbladet.

Det er også lov til å koma med ønsker



Torsdag

Frå kl. 09.00 Møteplassen, alle kvardagar. (info sjå måndag

Nokre Torsdagar tilbyr Time Frivilligsenter kafe og aktivitet til bussturar i nærmiljøet. Me har fått låna ein mini buss, og vil derfor kunne tilby nokre turar i nærmiljøet. Turane startar frå Time Frivilligsenter kafe og aktivitet klokka ca 09.00. Sjå eige oppslag, og annonse i Jærbladet.

Kl 13.00 Symjing/vassgymnastikk. Pris pr halvår: 700,-

I det varme bassenget på Sivdammen er det vassgymnastikkgrupper med instruktør Det er ein skånsom treningsform som styrker kroppen. Oppstart 11.01.2024
Kontaktperson: Karin Lima Friestad tlf: 51776168

Kl 13.30 Språksprell (På Bryne kompetansesenter)

Deltakearar frå ulike land møtes og snakkar norsk saman. I møte mellom mennesker er språket sentralt. For innbyggjare med annan kulturbakgrunn er det viktig å få snakka norsk også utenfor obligatorisk opplæring.

Kontaktpeson:

Nataliia Poliakova og Anita M. Stokdal tlf: 904 77 858

Kl 14.15 Torsdagstrim. Pris pr halvår: 450,-

Trim for eldre. Alle kan melda seg på, god trening og ein fin sosial møteplass. Det er bare å møte opp :) Oppstart 11.01.2024

Kontaktperson: Karin Lima Friestad tlf: 51776168

Kl 18.00 Tordagsdans. Pris pr gong: 150,-

Datoar for dans: 25.01- 29.02- 25.04- 30.05(Hå Trekkspelklubb)

Alle som liker å bevaga seg, eller berre vil nyta musikken er velkomne. Levande dansemusikk.

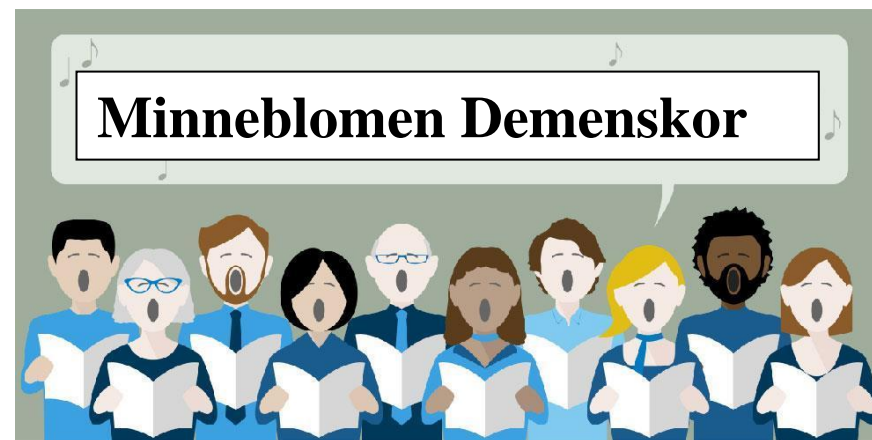
Enkel servering, trekning av gevinst på inngang.

Kontaktperson: Karin Lima Friestad tlf: 51776168

«Minneblomen Demenskor»

Me har øvingar på Tysdagar kl.17.00 – på Time Frivilligsenter kafe og aktivitet. Samarbeid mellom Frivilligsentralen, Time kulturskule og Helse og Velferd/Demenskoordinator
Oppstart frå 09.01.2024

Vil væra med i koret ta kontakt med demenskoordinator i kommunen eller: Frivilligkoordinator Anita Morales Stokdal tlf: 904 77 858

**Jæren Demensforening**

Leder: Synnøve Salte tlf 416 62 225

Likeperson på Jæren:

Astrid Holen tlf 416 05 531

Ta kontakt for meir informasjon på den Landsdekkende demens telefonen mellom 9-15 på kvardagar, telefon 231 20 040



Side 5

Onsdag

Frå kl. 09.00 Møteplassen, alle kvardagar. (info sjå måndag)

Kl 10 - 14 Forming og handarbeid.

Me samlast rundt bordet med handarbeid i alle variantar, og godt drøs. Ope for alle. Til påske og jul har frivilligssenteret salsmesse der produkta blir selt.

Kontaktperson Time Friviligsenter kafe og aktivitet: 904 77 858

Kl 11 – 13 «Mannen» samtalegruppe. (partalsveker)

Mannfolk treffast for «mannadrøs» Ope for alle mannfolk.

Kontaktperson: Bjarne Olsen tlf: 465 41 467

Gladdans (seniordans): kvar onsdag kl 13.30 – 14.30

Oppmøte Bryne Mølle – sekkelageret.

Kontingent kr 300,- Og kr 30 pr gang (kaffemat)

Dans skaper glede! Seniordans er både god trening og ein fin sosial møteplass. Det er bare å møte opp :)

Kontaktperson: Astrid Holen tlf 416 05 531



Side 6

Onsdag

Trio Triol kl. 10.15: 10.01 – 31.01 – 06.03 – 08.05 – 29.05

Ut i Bryne, samarbeid med næringsforeningen.

Tema:

3/1 Bryne Kro & Hotell

Presentasjon av nytt program

7/2 Møllehagen

Brit Edland forteller om Fritz Rød parken

6/3 Hotell Jæren

Jæren Forlag med Sune Aabø Parker

«Det blir færre og færre lokale forlag vil vi fortsatt ha lokale bøker?»

3/4 Iltempo

«Bare ei skjeva» / Fra offer til kriger

8/5 Brix

Jæren turlag: Anne Reidun Garpestad

5/6 Drivhuset

Info kommer

7/8 Brix

Kenneth Lia presenterer «Bryne Byen»

4/9 Møllehagen

Jæren Friluftsråd: Oddrun Aksnes

2/10 Hotell Jæren

kommer info

6/11 Iltempo

Ystepikene med ostesmaking

4/12 Bryne Kro & Hotell

Jær Akevitten info kommer

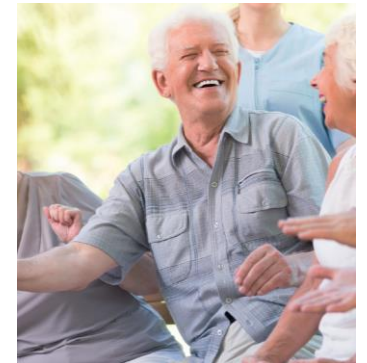
På grunn av parkering og annet arrangement oppfordrer vi ikke til å møte mer enn 15 minutter før vi starter.

Tidspunkt: første onsdag i måneden fra 15.00-17.00

NB ny pris kr.295,- pr.stk. alle må ha hele pakken, middag inkl. dessert og kaffi

Konaktperson: Anita Morales Stokdal

Påmelding til 904 77 858



Kl. 18.00 Språkkafe hver onsdag

Møteplass for alle nationaliteter. En plass for å treffe andre.

Å møte hverandre som likeverdige mennesker skaper nærhet. Som igjen skaper tilhørighet, et av våre grunnleggende behov.

En arana der vi snakker norsk sammen.

Kontaktperson:

Nataliia Poliakova og Anita Morales Stokdal tlf: 904 77 858

Side 7