

- **Fast dagsprogram**
- **Mellom kl. 10 og 14**  
Pris pr. oppmøte: Kr. 50,-
- **Kl 10.00**
- Vi møtes alltid for å gå en tur, bruke trimrommet eller stoltrim i storsalen for og skjerpe appetitten til lunsj.
- **Kl. 11.30**
- Lunsjen serveres og den hyggelige praten går rundt bordene mens vi spiser.
- **Ca kl. 12.30**
- Da starter underholdningen opp. Her er det forskjellig lettere underholdning og aktiviteter.



## Møte mellom mennesker

**Hemnes Trivselsenter**  
**Styrets leder: Marit Krogh**  
 Tlf.: 90 58 69 44  
 e-post: [hemnes.trivsel@gmail.com](mailto:hemnes.trivsel@gmail.com)

**Program  
for  
høsten  
2011**



**Hemnes  
Trivselsenter**



**Hver tirsdag  
i SHIUL sitt  
klubbhus**

# HEMNES TRIVSELSSENTER

## Program for høsten 2011

Når	Aktivitet	Lunsj kl. 11.30	Tid	Annen aktiviteter
30 august	Kari Svendsen. Alle kjenner "Banjo Kari" Loddsalg	Smørbrød m/ fiskepudding m.m.	Åpent fra kl. 10.00 til 14.00	kl. 10.30 Trim, gå gruppe kl.14.00 svømming
6 september	Overraskelse	Overraskelse		
13 sep.	Ut på tur. Omvisning Rødnes kirke, Lund Gård og kanalmuseet	Lunsj på Lund Gård	Avreise fra Hemnes kl. 9.30 Påmelding innen 6 sep.	
20 sep.	Fysioterapeut Magne Sandsund "Belastning og slitasje"	Smørbrød m/ kyllingfilet		Data kurs Kl.9.30-11.30
27 sep.	Hjernetrim /lotteri Andakt v/ Gunnar Øvstegård	Smørbrød m/egg og laks	Styremøte kl 14.00	Data kurs. Kl.9.30-11.0
4 oktober	Thorun leser/allsang	Overraskelse		Data kurs Kl.09.30-11.30
11 okt.	Underholdning "De små grå"	Kabaret m/remulade og bagger		Data kur Kl.09.30-11.30

18 okt.	Arv/ testamente V/ Asbjørn Finholt	Smørbrød m/ kjøttpudding		
25 okt	Siri Torjesen "Norske Melodier" Loddsalg	Smørbrød m/ribberull og okserull		
1 november	Thorun leser/ Hjernetrim	Overraskelse		
8 nov.	Minimesse v/ Hemnes husflidslag	Smørbrød m/eggsalat og krydderskinke		
15 nov.	Jul og matkultur i Akershus	Smørbrød m/ leverpostei og bacon		
22 nov	Fiolin og torader v/ Gunn og Astrid	Smørbrød m/ sylte, rødbeter og sennep.	Styremøte kl.14.00	
29 nov	Hjernetrim/lotteri Andakt v/ Mari Bunes	Smørbrød m/ litt av hvert		
6 desember	Sigfrid og Gunnar G P Pedersen	Julemiddag m/ kaffe	Påmelding innen 29 nov.	Sted: Klubbhuset Kl.16.00