



Aurskog-Høland  
kommune

# Aktiv på dagtid



# Vi ønsker deg en aktiv hverdag

Det er mange muligheter for fysisk aktivitet i vår kommune, både for organiserte aktiviteter og egentrening.

Flere aktører tilbyr ulike former for fysisk aktivitet og trening. Vi har mye flott natur, mange turmuligheter og ulike områder for egentrening i vår langstrakte kommune.

*Aktiv på dagtid* er et tilbud til deg som ønsker å komme i fysisk aktivitet og som har mulighet til det på dagtid.

Vi håper at *aktiv på dagtid* kan hjelpe både deg som ønsker å få en bedre helse og forebygge sykdom, og deg som har en skade, sykdom eller annet som gjør at du burde starte med fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet er viktig for å ha en god folkehelse, og bidrar til at du får både en bedre fysisk- og psykisk helse. Aktivitet kan også være sosialt.

*Brosjyren inneholder informasjon om mange aktivitetstilbud, men er ikke en fullstendig oversikt over tilbudet i vår kommune.*

## I samarbeid med:





# Golf- grønn glede

**Pris:** 999 kr/år, inkludert lån av golfkøller

**Sted:** Blakerveien 1549, 1930 Aurskog

**Tidspunkt:** 1 dag i uken fra kl. 9.00, sesong mai-september

**Alder:** fra 16 år og oppover

**Kontaktperson:** Tore Hubenthal, tlf. 91162393, epost: [tore@romerikegk.no](mailto:tore@romerikegk.no)

**Nettside:** <https://www.romerikegk.no/>



Ønsker du å starte med å spille golf, så kan dette tilbudet være for deg. *Golf- grønn glede* krever ingen forkunnskaper, og du vil få opplæring.

Du starter med å være med på treninger, og når du er klar for å spille på banen kan du starte med å spille 2-3 hull sammen på lag med andre.

Formålet med *Golf- grønn glede* er å gi mulighet til å spille golf ut ifra egne forutsetninger og ønsker, samtidig møte andre som ønsker dette. Felles for alle golfspillere er opplevelsen av gleden ved spillet i kombinasjon med fine naturopplevelser og sosialt samhold.

Golfklubben har utstyr du kan låne, og aktiviteten passer alle uansett bakgrunn, sykdom eller eventuelle funksjonsnedsettelse. Golfklubben har 8-10 biler som kan benyttes ved behov og underlaget på golfbanen er mykt å gå på.

*Ta gjerne kontakt med golfklubben for mer informasjon.*



# Bjørkebadet



**Pris:** Se nettside.  
Deltakere fra  
frisklivssentralen får  
honnørpris.

**Sted:** Bassengveien 2,  
1940 Bjørkelangen

**Nettside:**  
[www.bjorkebadet.no](http://www.bjorkebadet.no)

## Åpningstid Folkebad:

- *mandag 9.00 – 21.00*
- *tirsdag 6.00 – 8.30 + 14.30 – 21.00*
- *onsdag 12.00 – 21.00*
- *torsdag 6.00 – 8.30 + 14.30 – 21.00*
- *fredag 11.00 – 20.00*



På Bjørkebader er det både idrettsbasseng, terapibasseng, badstuer, boblebad, kaldkulp og barnebasseng. Terapibassenget holder 34 grader og bunnen kan heves og senkes etter behov.

Ved skader eller andre utfordringer med bevegelse under aktivitet, kan vann være avlastende for ledd og derfor et godt alternativ.

Har du et særskilt behov for å trene i vann, kan du få klippekort til «pasientpris» på 720 kroner for 12 klipp. Da må du vise dokumentasjon fra fysioterapeut eller lege i resepsjonen.

*Fysisk aktivitet i vann er en fin treningsform for alle – Du er velkommen til oss på Bjørkebadet*





# FYSAK



**Pris:** Gratis

**Sted:** Hølandshallen på Løken

**Tidspunkt:** mandager og fredager, mellom kl. 11.00-14.00

**Kontaktperson:** Trine Wessel Brovold,  
tlf. 940 09 027, epost; [trine.wessel.brovold@ahk.no](mailto:trine.wessel.brovold@ahk.no)

I et sosialt og inkluderende fellesskap tilbys veiledning og individuelt tilpasset trening, for å komme i gang med fysisk aktivitet i hverdagen.

Tilbudet passer for personer som er helt eller delvis sykemeldt, arbeidsledige eller uføre eller har AAP, for pensjonister og andre med behov for å komme i gang med fysisk aktivitet og trening.

## Stolpejakten

**Pris:** Gratis

**Tidsperiode:** mai- november

**Nettside:** [www.stolpejakten.no](http://www.stolpejakten.no)

*Stolpejakten* arrangeres hvert år av Mangenfjellet turlag og OK Øst, i samarbeid med Aurskog-Høland kommune.



Dette er et spennende turkonsept, hvor det settes opp stolper på ulike turløyper i kommunen. Du registrerer stolpene i en digital app, eller skriver ned kodene og registrerer de på nettsiden. Fysiske kart gjøres tilgjengelige hvert år.

Finn stolper, registrer og bli med i trekning om premier.



# Turgruppe på frivilligsentralen

**Pris:** Gratis

**Sted:** Stasjonsveien 63, 1940 Bjørkelangen

**Tidspunkt:** onsdager fra kl. 10.00-14.00

**Nettside:** [Aurskog-holand.frivilligsentral.no](http://Aurskog-holand.frivilligsentral.no)

På frivilligsentralen er det turgruppe for aldersgruppen 50+. Gruppen møtes hver onsdag kl. 10.00 på frivilligsentralen og starter med kaffe/te før turen.

Alle som har lyst til å gå tur, prate og kose seg sammen med flere er hjertelig velkommen til å møte opp.

Husk å ha på gode tursko, klær etter vær, eventuelt refleks, mat, drikke og sitteunderlag.





# FORM treningscenter

**Pris:** 299 kr/mnd.

**Sted:** Serviceveien 1, Bjørkelangen

**Tidspunkt:** mandag - fredag  
kl. 09.00 -15.00

**Nettside:**  
<https://www.formtreningscenter.no/>

*Form treningscenter har fokus på folkehelse og trening for alle.*



Ønsker du å ta tak i egen helse, få mer overskudd og bedre livskvalitet? **Da er trening svaret!**

Fysisk aktivitet og trening er viktig for både den fysiske- og psykiske helsen. Ønsker du litt tettere oppfølging så kan du trene med personlig trener (egen pris).



Du kan melde deg inn hjemmefra på nettsiden, og hente ut medlemskort i automaten på *Form Treningscenter*, fra kl. 05.00-24.00 hver dag.

Du kan også bruke app «Min Trening» for å bruke telefonen for tilgang til senteret.

Trenger du hjelp til innmelding, er du velkommen innom resepsjonen mandag/onsdag/fredag kl. 08.30-11.00.



# Aura trening og helse

**Pris:** 299 kr/mnd.

**Sted:** Flatbyveien 13, Aurskog

**Tidspunkt:** alle dager,  
kl. 09.00-15.00

**Nettside:**  
<https://www.auratrening.no/>

*Aura Trening og Helse AS* er et fullskala treningscenter med et stort og luftig studio, hvor de har det meste innen kondisjon- og styrketrening.



De har en crossfit-rigg som kan brukes til for eksempel baseøvelser og slyngetrening. De har også et bredt utvalg av utstyr for balansetrening.



Deres visjon er trening for alle, og de ønsker å være et treningscenter hvor man kan hente inspirasjon og bli engasjert gjennom deres dyktige instruktører til å forbli aktiv, føle mestring og ha det gøy underveis.

Ønsker du litt tettere oppfølging så kan du trene med personlig trener. Vi har duo-timer, en til en timer og PT gruppetrening (egen pris).







# Treningsrom

Det finnes ulike treningsrom i kommunens mange tettsteder, som tilhører våre flinke idrettslag, med mer. Det er mulighet for å betale for tilgang til treningsrommene, hvor du kan trene både utholdenhet og styrke.

Det er 16 års aldersgrense ved de fleste treningsrom. Treningsrommene er ikke nødvendigvis bemannet med ansatte som kan hjelpe deg med treningen.

**Vi nevner noen av treningsrommene i denne sammenheng:**

## **SHIUL- treningstoppen**

Kontaktinformasjon: Nina Granerud Fjeld, tlf. 979 66 357  
Nettside: <https://www.shiul.no/treningstoppen>

## **HIUL- treningsstudio**

Kontaktinformasjon: Høland IUL, tlf. 452 82 191  
Nettside: <https://www.hiul.no/portal/arego/club/1291>

## **Rømskog IL- treningsrom**

Kontaktinformasjon: Kristine Garder Lysaker, tlf. 934 14 351  
Nettside: <https://www.romskogil.no/aktiviteter/trimrom>

## **Setskog IF- treningsrom**

Kontaktinformasjon: Setskog IF, tlf. 465 00 591  
Nettside: <https://www.setskogif.no/klubbhus.trimrom.utleie>

## **AFSK- treningsrom**

Kontaktinformasjon: Øystein Bråten, tlf. 948 97 831  
Nettside: <https://afsk.no/p/56405/info-om-treningsrommet>



# BUA Aurskog- Høland

**Pris:** Gratis

**Sted:** Stasjonsveien 63, 1940 Bjørkelangen

**Kontakt:** tlf. 638 52 680 eller epost; [frivillig@ahk.no](mailto:frivillig@ahk.no)

**Nettside:** [www.bua.no](http://www.bua.no)

På BUA kan du reservere og låne aktivitetsutstyr gratis, til både sommer- og vinteraktiviteter. Du henter utstyrer hos frivilligsentralen.

Har du lyst til å prøve sup-brett , fiske, dra på telttur, stå på ski og skøyter, eller kanskje en annen aktivitet – så kan du finne mye utstyr på Bua.

Vi håper at dette tilbudet bidrar til mer fysisk aktivitet blant våre innbyggere, muligheten for å prøve flere ulike aktiviteter og bidrar til mer bærekraft gjennom låneordningen.





# Aktivitetspark på Bjørkelangen

Aktivitetsparken ligger i stasjonsparken, ved frivilligsentralen, og gir muligheten for styrke- og balansetrening utendørs.

I området er det blant annet et lekeområde for barn og unge og et grøntområde som kan brukes til flere ulike aktiviteter. Stedet kan også være enten start- eller sluttmålet for tur i nærområdet.

I 2022 ble det satt opp flere bord med benker og et bordtennisbord. I tillegg settes det opp lys i området, slik at dette blir et trygt og hyggelig aktivitetsområde.

Ønsker du et sted for egentrening og aktivitet, så kan dette være et fint sted for både enkeltpersoner, grupper og familier.



