| **DAG** | **AKTIVITET** | **TID** | **KOMMUNE,**  **OPPMØTE** | **LAG/**  **ORGANISASJON** | **ANSVARLEG/ KONTAKTPERSON** | **KOSTNAD i tillegg til deltakaravgift** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MANDAG** | Handball | 18 - 19 | HERØY,  Einedalen Fleirbrukshall | Bergsøy IL | Stig Vestnes (Trenar) mob: 950 29613  e-post: [stig@fokusregnskap.no](mailto:stig@fokusregnskap.no)  Arnstein Selvåg (Lagleiar)  tlf 957 52 002  e-post: [arnstein@selvag.no](mailto:arnstein@selvag.no) | Kontakt leiar. |
| Offentleg bading for vaksne  NB! Badehette | 21.00 – 22.00 | VOLDA,  Varmtvassbassenget ved sjukehuset | Ørsta/Volda Revmatikerforening | [voldaorsta@1revmatiker.no](mailto:voldaorsta@1revmatiker.no) | Kr. 100 pr gong. Klippekort med 10 klipp kr 900 |
| **TYSDAG** | Sanzibar dagsenter Hareid | 10 - 14 | HAREID,  Kjøpmansgata |  |  |  |
| ”Dans deg glad”  Lågterskel dansetrim-gruppe  Ta med dansesko og vassflaske  (ikkje mat/brus-servering) | 18.00 – 19.00 | ULSTEIN,  Reitensalen 2.etg (har heis)  Hausten: partalsveker  Våren: oddetalsveker | NFU Vestre Sunnmøre lokallag (Ulstein/Hareid/Sande) | Svein Børre Dimmen, epost [sbdimmen@hotmail.com](mailto:sbdimmen@hotmail.com) | Gratis for alle |
| Tysdagsklubben (PU) er ein klubb for psykisk utviklingshemma | Partalsveker kl.17.30 - 21.00 | HERØY  Fritidsklubben sine lokale på Herøy kulturhus. | Herøy kommune | Mona-Grethe Ryssevik, epost [mona-grethe.ryssevik@heroy.kommune.no](mailto:mona-grethe.ryssevik@heroy.kommune.no)  Tlf: 46 82 03 15 | 30 kr i inngangsbillett ved vanleg tysdagsklubb. I tillegg er det kiosksal. |
| Born, unge og vaksne med funksjonsnedsetting | 18.00 – 19.00 | ØRSTA  Vikemarka skule, gymsalen | Norsk Forbund for Utviklingshemmede - (NFU) Ørsta Volda  [www.nfunorge.org](http://www.nfunorge.org) | Gerd-Marianne Velle,  tlf .mobil: 90675973 [gerd-marianne@tussa.com](mailto:gerd-marianne@tussa.com) | Gratis for alle |
| **ONSDAG**  **ONSDAG** | Sanzibar dagsenter Hareid | 10 - 14 | HAREID,  Kjøpmansgata |  |  |  |
| Diamant Volleyball  Regionalt tilbod for ungdom med utviklingshemming | 17 - 18 | VOLDA,  Volda Campus Sparebank1 Arena | KFUM Volda Volleyball | Leiar Kristin Indresøvde  Tlf. 90048844  [post@kfumvolda.no](mailto:post@kfumvolda.no) | Kontakt leiar |
| Hødd United  Regionalt fotballag for utviklingshemma  Frå 16 år | 17.00 – 18.00 | ULSTEIN,  Ulsmohallen | IL Hødd Fotball | Bård Dalen  Tlf 482 46 331 | Medlem i Hødd kr 200,- i året.  Treningskont. kr 1300,- i året |
| El-innebandy | 18.30 – 19.30 | ULSTEIN,  Ulsteinhallen | Hødd IL | Tomas Trogstad,  Epost [Tomas.Trogstad@nif.idrett.no](mailto:Tomas.Trogstad@nif.idrett.no) | Medlem i Hødd IL kr 200,- i året |
|  |  |  |  |  |  |
| Offentleg bading  NB! Badehette | 21.00 – 22.00 | VOLDA  Varmtvassbassenget, Volda | Ørsta/Volda Revmatikerforening | [voldaorsta@1revmatiker.no](mailto:voldaorsta@1revmatiker.no) | Kr. 100 pr gong. Klippekort med 10 klipp kr 900 |
| **TORSDAG** | Sanzibar dagsenter Hareid | 10 - 14 | HAREID,  Kjøpmansgata |  |  |  |
| Klubb for utviklingshemma  Hausten 2022: 3. november, 24. november og 8. desember  Våren 2023: 19.januar, 2.februar, 16.februar, 2.mars, 16.mars, 13.april, 27.april | 18.00 – 20.30 | ØRSTA,  Møre Folkehøgskule  i matsalen | Møre Folkehøgskule | Kristine Velle Rishaug, tlf 959 43 456 eller [kristinev.rishaug@more.fhs.no](mailto:kristinev.rishaug@more.fhs.no) | Gratis underhaldning  Dans.  Sal av mat/drikke |
| **FREDAG** | Sanzibar dagsenter Hareid | 10 - 14 | HAREID,  Kjøpmansgata |  |  |  |
| Musikkgruppe frå Ulstein og Hareid:  «Fjøresteinane» med Oddgeir Nygjerde som musikalsk leiar |  | ULSTEIN | Ulstein kulturskule i samarbeid med Hareid kulturskule | Ulstein kulturskule  Send søknad til Ulstein kulturskule: [Alternativ musikkundervisning - Ulstein kommune](https://www.ulstein.kommune.no/tenester/kultur-idrett-og-fritid/ulstein-kulturskule/tilbod/musikk/alternativ-musikkundervisning/) | Søknad til Ulstein kulturskule |
| Aktivitet for alle  Barn i førskulealder og småskulesteget  KJEM I GANG ATT DERSOM INTERESSE! | 17.00 – 18.00 | VOLDA,  Mork skule | Norsk Forbund for Utviklingshemmede - (NFU) Ørsta Volda | Janette Kobbevik Mikalsen,  tlf. 913 25 588  [janette.kobbevik.mikalsen@volda.kommune.no](mailto:janette.kobbevik.mikalsen@volda.kommune.no) | Medlemer i NFU gratis. Andre betalar kr.250.- pr. halvår. |
| Bading, barne- og ungdoms-revmatikarane (BURG) 0 – 16 år. | 16.00 – 17.00 | VOLDA  Varmtvassbassenget, | Ørsta/Volda Revmatikerforening | Sissel Egset Håskjold,  Tlf 907 09 519 | Gratis |
| Bading for born og familiar som er medlem av NFU | 17.15 – 18.30 | VOLDA,  Mork senter, varmtvassbassenget | Norsk Forbund for Utviklingshemmede - (NFU) Ørsta Volda  <http://nfunorge.org/> | Jan Osborg, tlf 952 46 057 | Krev medlemskap i NFU (kr 250,-)  i tillegg til kr 50,- pr familie pr gong |
| Offentleg bading  NB! Badehette | 19.15-20.15 | VOLDA Varmtvassbassenget, | Ørsta/Volda Revmatikerforening | Kontor tlf dagtid 70 06 87 13 /  48 02 87 68  Karen Høydal, tlf 91 38 59 56  Gerd Valseth, tlf 91 39 25 83 | Kr. 100 pr gong. Klippekort med 10 klipp kr 900 |
| **LAURDAG** | Familiebading  OBS! Påmelding til kontaktperson  NB! Badehette | 11.00  eller  12.00  **PÅMELDING!**  **Tlf 913 85 956** | VOLDA Varmtvassbassenget, | Ørsta/Volda Revmatikerforening | Karen Høydal, tlf 91 38 59 56  Epost: [karen@revmatiker.no](mailto:karen@revmatiker.no) | Familie (to vaksne – med barn) kr 1800.  1 voksen og eitt barn kr 1200 |
| **SØNDAG** |  |  |  |  |  |  |

**Haust:**

Kulturdagen i Sande. Middag, song, skodespel og andre aktivitetar.

Ser du at noko er feil eller manglar i oversikta? Gje tilbakemelding til [ingvild.endal@orsta.kommune.no](mailto:ingvild.endal@orsta.kommune.no)