



Aktiv hele livet, fra lek til livslang helse

AKTIV SENIOR/ 60+

LAVTERSKEL GRUPPETRENINGER SOM ER FASTE PÅ TIMEPLANEN. NOEN AKTIVITETER ER GRATIS, ANDRE HAR EN LAV EGENANDEL.

Se kontaktinformasjon om du ønsker å vite mer! Her er alle velkomne!

Oversikten er under utvikling og pr nå kan det være manglende informasjon.

TID	HVA	HVOR	ARRANGØR	KONTAKT
Fredag 08.30-09.30	Frokosttrim- yoga	Solberg klubbhus	Solberg SK	Kristina S Borgersen 95 33 83 39
Tirsdag 11.00-12.00	Styrketrening/sosial møteplass	Solberg klubbhus	Solberg SK	Kristina S Borgersen 95 33 83 39
Tirsdag 10.00-11.00	Styrketrening/sosial møteplass	Drammen Tennis hall	Åssiden IF/Drammen Tennisklubb	Anniken Bråten 41 08 36 80

Torsdag 10.00-11.00	Styrketrening/sosial møteplass	Drammen Tennishall	Åssiden IF/Drammen Tennisklubb	Anniken Bråten 41 08 36 80
Onsdag	Sterk og stødig	Åssiden IF Klubbhus	Åssiden IF	Anniken Bråten 41 08 36 80
	Aktivitet	Sykehjem	Åssiden IF	Anniken Bråten 41 08 36 80
Onsdag 10.00-11.00	Gå/Styrketrening /sosial møteplass	Oppmøte Consto arena Mjøndalen	Mjøndalen IF	Svein Erik Gevelt 93 21 81 70
Tirsdag 17.00-18.00	Turn aktivitet senior	Mjøndalen skole	Mjøndalen IF	Liv Østli 99 36 41 44.
Onsdag 10.00-11.00	Sirkeltrening	MIF huset	Mjøndalen IF	Sigrunn Mehl 90 26 73 34
Torsdag	Sterk og stødig	MIF huset	Mjøndalen IF	Liv Østli 99 36 41 44.
Tirsdag og torsdag 10.50- 11.30	Styrketrening/sosial møteplass. Tilrettelagt rullestol	Konnerudhallen	Konnerud IL	Karianne Hajum 90 69 45 30
Torsdag Kl 19.00	KIL kondis for alle	Klubbhuset sletta	Konnerud IL	Karianne Hajum 90 69 45 30
Torsdag 12.00-13.00	Gåfotball	Konnerud stadion	Konnerud il	Karianne Hajum/ Even Paulsen
Kommer info	Gåfotball for demente	Konnerud	Konnerud IL	Karianne Hajum 90 69 45 30
onsdag	Seniorvaffelen	Konnerud klubbhus	Konnerud IL	Karianne Hajum
Tirsdag 10.00	DBK 60+ trening på styrkerommet /sos.møteplass	Ballklubbhuset	Drammens Ballklubb	Ola Apenes 99 16 13 11
Kommer info	Volleyball 60+		Strømsgodset IF	Ingvild J. Dyve 90 95 16 90
Kommer info	Styrketrening og sosial møteplass	Rødskog skole Gulsbogen	Strømsgodset IF	Sander Nygård

Onsdag 11.00-13.00	Carpet Bowls	GIF hallen	Glassverket IF	Monica Arthurson 48 04 20 04/ Mathilde H Fredriksen 41 52 18 69
Tirsdag 11.00-12.30	Styrketrening/sosial møteplass	Folkets hus krokstadelva	Idrettsforeningen birkebeineren	Siren L.Hals 41 57 63 01/ Lene Fyrileiv Nævra: 91 19 48 74
Onsdag 13.00-15.00	Gåfotball senior	Talentgården Sunland(vinter) Gulskogen (Sommer)	Strømsgodset Toppfotball	Lars Petter Eggen 40801511
Kommer info	Senior padel	Svelvik Tennisklubb	Svelvik Tennisklubb	97 03 90 93
Tirsdag 11.00-13.00	Senior padel	Åssiden Padelklubb	Drammen Padelklubb(Åsside n)	
Tirsdag	Seniorgolf 60+	Drammen golfbane	Drammen golfklubb	Kjell Hovland Olsen 91 70 57 91
Kommer info	Senior tennis	Mjøndalen tennisbane	Mjøndalen Tennisklubb	Jon Hammerborg 90 86 61 06
Onsdag 10.00	Senior golf	Åsen golfbane	Eiker Golfklubb	Øivind Eriksson 91517029.
Tirsdag 11.00-12.00	Seniortrim- sirkeltrening	Turnhallen i Drammen	Drammen Turnforening	94 01 40 90
Kommer info	Aktiv Senior/60+ Styrketrening/sosial møteplass		Strømm IL Svelvik	
Mandager 10.00-11.00	Aktiv Senior/60+ Styrketrening/sosial møteplass	Drafns hus Drafnkollen 68.	Drafn	Eivind Knudsen 47 47 38 36
Alle dager	Stolpejakt	Årbogen	Se IBK nettside	I.F. Birkebeineren
Kommer info	Senioraktivitet	Strømsø sykehjem/dags enter	Ski og Ballklubben Skiold	

INFORMARSJON OM AKTIVITETENE

Aktiv Senior

Fysisk aktivitet/styrketrening og sosial møteplass med beverting. Målet med øktene er å trene styrke – med ulike variasjoner for hver øvelse basert på treningsnivå.

Noen idrettslag har sirkeltreningsprogram i hall, mens andre har gåtur i nærområde med innlagt styrketrening via natur og egenvekt. Her er alle velkomne

Teppecurling

Teppecurling er en tilrettelagt og lavterskel aktivitet som spilles innendørs på en nålefiltmatte med spesiallagde steiner. Den minner om tradisjonell curling, men krever verken is eller avansert utstyr. Idretten organiseres i dag av Norges Fleridrettsforbund og er åpen for både funksjonshemmede og funksjonsfriske

Kan spilles sittende eller stående, og passer for alle aldre og funksjonsnivåer. Krever lite plass og utstyr, og gjennomføres

Gåfotball

Reglene i gåfotball minner om vanlige fotballregler, med unntak at vi spiller på små mål, langs bakken og uten å løpe. Dette er et tilbud som er ikke bare fysisk, men også sosialt. Etter økten samles deltagerne til sosial møteplass med servering

Volleyball

Strømsgodset Idrettsforenings volleyballag for damer 60+ er en unik samling av livsglade seniorer som har tatt Drammen med storm. Inspirert av dokumentarfilmen «Optimistene», har disse kvinnene, med en samlet livserfaring på over tusen år, kastet seg ut i volleyballens verden. De kalles Entusiastene, en gruppe som åpent diskriminerer mot de under 60, og med det har de skapt et fellesskap fylt av latter, livsglede og sportslig innsats. Bli med!

Senior Tennis

Tennis er en populær racketsport som spilles enten én mot én (singel) eller to mot to (dobbel). Målet er å slå ballen over nettet og inn i motstanderens banehalvdel på en måte som gjør det vanskelig for motstanderen å returnere den.

Padel

Paddel, også kjent som padel, er en racketsport som kombinerer elementer fra tennis og squash. Den spilles vanligvis i double-format (to mot to) på en bane som er omgitt av vegger, som ballen kan sprette mot – akkurat som i squash.

Sirkeltrening

sirkeltrening med smidighet, styrke og kondisjon. Tilrettelagt med ulike stasjoner som rulleres

KIL kondis

Alle voksne fra 18 til 100 er velkomne – uansett form, tempo eller ambisjoner. Du trenger ikke være konkurranseløper eller supertrent – det viktigste er at du har lyst til å være med og trene sammen med andre.

Øktene varierer og tilpasses de som møter, men du kan alltid forvente godt humør, innsatsvilje og en følelse av mestring.

Seniorgolf

Yoga

Start dagen rolig med yogamatte. Her blir du møtt av et mørkt lokale med rolig musikk. Lag deg en god start på dagen og bli med på en hyggelig frokost etter økten.

Stolpejakt

Stolpejakten går ut på å finne stolper som er plassert ut i terrenget, og registrere dem via app eller kart. På Årbogen er det satt ut **25 stolper** som passer for alle – fra barnefamilier som ønsker en hyggelig søndagstur, til de som vil ha litt mer utfordring. Stolpene er lagt ut i ulike vanskelighetsgrader, slik at alle kan finne en tur som passer sitt nivå.

. [I.F. Birkebeineren](#)

