

Gled dykk kvinner og menn til kommande aktivitetar for seniorar

GOLF

stimulerar både til mental og fysisk aktivitet, og kan bidra til fleire aktive år i eit stimulerande fellesskap. **Difor - kom og prøv golf!**

Stad: Meland Golfbane

Oppstart: Mandag 17. august 2026 kl. 12.00

Gratis prøve 1 måned, Utstyr til lån gratis ved oppstart.

Påmelding innan 14. august

Mail: stusdalaudun@gmail.com

SMS: 907 87 152



STYRKETRENING FOR SENIORAR

Lavterskel trening med personleg trener

Kvar torsdag kl. 11.00

Oppstart 27. august

Gratis prøvemåned!

Påmelding innan 20. august 2026

Mail: knarvik@studio-nor.no / Sms: 474 55 258



BRIDGE

Sosialt og god hjernetrim

Kurs: Kvar tysdag kl. 13.00

(1.09, 8.09, 15.09, 22.09 og 29.09)

ved Terje Sæbø

Oppstart 1. september 2026

Stad: Biblioteket i Knarvik

Pris for kursbok kr. 300,- (vanleg pris kr. 450)

Etter kurset kan ein spela bridge på Strileknekten kvar tysdag frå kl. 18-22 på gymnaset, og kvar torsdag kl. 11-13 på Biblioteket i Knarvik.

Påmelding til Ottar Olsvold, SMS: 913 31 359

el. mail: ottarolsvold@gmail.com



Foto: Avisen Nordhordland

Else Holmås 90 år, ivrig Bridge-spelar