

AKTIVITETSKALENDER



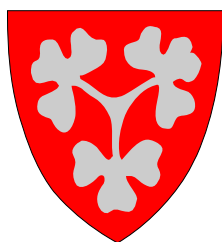
Sprekt i Sømna!

Når du får se denne oversikten er du ikke lenger i tvil: Sømna er både en sporty og kulturell kommune! Det myldrer og yrer av aktiviteter for enhver smak. Her kan du utvikle dine talenter og interesser i fullt monn; Lagsport, speider, ski, dans og kultur, sang og musikk, spill og teater... bare for å nevne noe.

Denne oppdaterte kalenderen kan hjelpe deg på veien til å finne DIN aktivitet. Bli med da; og lykke til!



Sømna kommune



Ansvarlig utgiver for aktivitetskalenderen er Sømna kommune ved folkehelsekoordinator. Ved spørsmål angående opplegg/endringer etc. ring 75015016/92865758 eller send e-post: hanne.kleiven@somna.kommune.no.

AKTIVITETSTILBUD I SØMNA KOMMUNE 2012

SØNDAGSSKOLEN

Søndagsskolen er et trosopplæringstilbud til de yngste i menigheten. Søndagsskolen i Sømna kirke pågår under ordinære gudstjenester søndager kl. 11:00. Se <http://somna.kirken.no> for mer informasjon om hvilke søndager som har søndagsskole. På søndagsskolen får barna delta i et felleskap med sang, bevegelse, musikk, tegning, kreativ lek, formidling av bibelhistorien og lystenning. For barn i alderen ca 3-7 år. Foreldre kan gjerne være med.

LIME

Fredags-LIME er ukas treffested for ungdommer på Sømna og Trælnes. Ungdomsklubben på Berg har åpent hus stort sett hver fredag kl 20-23 med noen unntak. Tilbudet er for deg som er i ungdomsskolealder eller eldre. På LIME kan du prøve klatrevegg ute, mens inneaktiviteter blant annet er biljard, bordtennis, fotballspill og ulike data/TV-spill. Kl 22 hver fredag er det input fra scenen; det kan være en konkurranse, multimedievisning, andakt eller besøk som presenterer seg. Fredags-LIME avsluttes med lystenning fra ca kl. 22:45.



Det er ungdommer som driver LIME, og det er ungdommer som trekker ungdommer til LIME. Vil du være med å gjøre LIME til et bra sted for ungdommer, kan du bli medleder på LIME. Alle ungdommer kan bli ledere på LIME etter fylte 15 år.

Ser mer informasjon på www.limeweb.no/

SPEIDERN

Har du lyst til å bli speider? Speidern har mange spennende aktiviteter der man utforsker livet og naturen rundt oss.

Stifinnerne (utgjør 4. og 5. klasse)

Stifinnerne er VIKINGER som møter mange forskjellige oppgaver de skal løse. Stifinnervikingene har egen leirplass ved Galtbukta. Speidermøtene varer fra kl. 18:00 -19:30 på torsdager.

Vandrer 1 (utgjør 6. og 7. klasse.)

Har egen leirplass i Finnvika ved Hombornes. Sikkerhet i friluftsliv og det å kunne overleve i naturen er sentralt. Her læres førstehjelp, livredning, fjellvettregler, bruk av kart og kompass for å nevne noe.

Vandrerne II (utgjør 8.-10. klasse) og Roverne (utgjør 1.-3.videregående) deltar i driften av klubbhuset LIME på Berg. Dette omfatter ledelse, oppgradering og vedlikehold. Vandrer II og Roverne er ledere/patroljeførere på de mindre speidergruppene. Det øvrige speiderprogrammet blir satt opp i samarbeid med speiderene. Dette kan omfatte turer og ulike aktiviteter som snøscootertur i Dalbotn, besøk til/fra Brønnøysund, tur til Hemavann i samarbeid med Brønnøysund, tur til Grong, torvlegging på gamle i Hombornes, gokart på Steinkjer, rappellering i Velfjord, paintball i Brønnøy, med mere.

Dersom du ønsker å begynne i speidern, kontakt Per Weibye på telefon 99360376. For mer informasjon se www.limeweb.no/speider



SØMNA IL – glede, felleskap, trygghet

Gjennom medlemskap i Sømna IL finnes det et rikt tilbud av idrettsaktiviteter du kan delta på. Idrettslaget består i dag av følgende grupper: Friidrett, fotball, håndball, volleyball, vinteridrett, aerobic og barneidrett. Kontingent kr 100,- per år.

SMÅBARNIDRETT

For barn mellom 0-6 år i Sømnahallen i følge med voksne. Ingen organisert trening, men fri utfoldelse på gymapparatene som er plassert rundt i hallen.

Fredager: kl. 17:00-18:00

BARNEIDRETT

Allsidig treningstilbud i Sømnahallen. Trenerne er foreldre til de forskjellige ungene som deltar, dette går på omgang og frivillighet. Blir satt opp plan for aktiviteter først på skoleåret, samt hvem som skal være ansvarlig. Organiseres i foreldremøter tidlig på høsten, og på nyåret. Eksempel på aktiviteter: Fotball, håndball, basket, innebandy, sykkel, apparatgymnastikk, friidrett med mer. Tilbud om å delta på miniserie i fotball vår og høst, og cuper og andre turninger/idrettsdager.

Tirsdager kl. 17:30 – 18:30 for 3. og 4. klassinger fra Berg og Vik

Onsdager kl. 17:30 – 18:30 for 1. og 2. klassinger fra Berg og Vik

Kontaktperson: Wenche Almendingen

Pris: 200 kr pr år for å delta på barnidrettens treninger, samt medlemskap i Sømna IL.



VINTERIDRETT

Skitrening for barn i alderen 10-15 år i Kvervet når snøen er på plass og løypene klare. Det gis opplæring og oppfølging i teknikk, smøring etc. Trenerne er Øyvind Solli og Tor Erik Dahle.

Ingen påmelding, bare å møte opp.

Torsdag kl. 18:00 – 19:00

Skitrening for voksne i Kvervet i vintersesongen.

Torsdag kl. 20:00 – og utover.

FRIIDRETT

På vinter ingen fast trening utenom løp som arrangeres i regionen. På vår/sommersesong fast intervalltrening på torsdager kl. 18.00 på Sømna stadion, i tillegg til individuell trening på løp, hopp og kast. I tillegg deltar og arrangerer klubben stevner ca hver 3-4 uke i sesongen, som blir terminfestet og avertert. Fra 10 år og oppover.

Kontaktperson: Alf Dahle

FOTBALL

A-lag herrer: Mandag og torsdag kl. 20:00-21:30 på Sømna stadion (vinterstid også innetrening i Sømnahallen).

Damelaget: Søndag kl. 18.30-20:00 i Sømnahallen

Kontaktperson: Benny Tjønnøy



Jenter 13-14 år og jente 15-16 år trener sammen

Onsdag kl.18:00 ute på kunstgressbanen.

Etter nyttår inne i hallen fra 18:30 og 17.30 når barneidretten er utendørs.

Kontaktpersoner: Jon Rørmark og Odd Joar Oppegård

Fotballfritidsordning, FFO:

Elevene møtes i kantina etter skoleslutt ca kl. 14.45 i kantina i Sømna hallen (dørene åpnes kl.14.00). Her får de mat og gjør lekser før de går i gang med fotballtrening i hallen fra kl. 15.30-16.45. Gjelder for elever fra 4. klasse til og med 7. klasse, både gutter og jenter. Mandager og tirsdager.

Kontaktpersoner: Benny Tjønnøy og Jon Rørmark

HANDBALL

Alle treninger foregår i Sømna hallen. Se handball.no for terminlister over kamper som skal spilles.

Damer: Tirsdag kl. 20:00 - 21:30 og torsdag kl. 20:00 - 21:30

Jenter 10 og gutter 10: Mandag kl. 15:00-16:30, felles trening.

Jenter 14: Mandag kl. 16:30 - 18:00 og torsdag kl. 16:00 - 17:30

Jenter 12: Mandag kl. 16:00 – 16:30 og torsdag kl. 15:00 – 16:00

Jenter 16: Mandag kl. 18:00 - 20:00 og torsdag kl. 18:30 - 20:00

Gutter 12: Onsdag kl. 16:00 - 17:30

Kontaktperson: Ida Kjærstad



SØMNA GYM OG AEROBIC

Aktivitet: Variert aerobicstrening med styrke og uttøying.

Når: Mandag kl.20:00-21:30

Onsdag kl.19:00-20:30

Fredag kl. 18:00-19:00.



Kontaktperson: Instruktør Linn Mari Vatsvåg. Egen Facebook-gruppe.

Påmelding/pris: Ingen påmelding, bare møt opp. Koster 20 kr i engangsavgift.

VOLLEYBALL

Sømna volleyball trener i Sømnahallen:

Søndag kl. 20:00-21.30

På sommertid arrangeres også utendørs beachvolleyball for ungdom. Kontaktperson: Morten Mørch

LHL` TRIMGRUPPE (Landsforeningen for hjerte- og lungesyke)

Mandag kl. 19:00-20:00

LHL arrangerer "Hjertetrim" i lokalet på Berg. Alle trener i eget tempo. Ledes av Inger Johanne Olsen/Asbjørn Melstein. Sosialt samvær med kaffe etterpå. Alle velkommen. Gratis.



"LUNKEGJENGEN"

Variert utetrening for herrer i alle aldrer. Fast hver tirsdag kl. 19.30 med start på Kvitletun.

"DAMETRIMMEN PÅ BERG "

Hver mandag kveld kl. 20:00 treffes en gjeng spreke damer til variert trening med aerobics/gym-program på DVD og ballspill. Sted: Lysingen på Berg inntil videre. Håper å komme til gymsalen på nye Berg skole.

Kontaktperson: Tove Sund

SVØMMING

Svømmehallen i Sømna er åpen for offentlig basseng på onsdager.

Onsdag: kl. 17.00 - 19.00 er ment for barn/småbarn m/foreldre.

kl. 19.00 - 21.00 er for de mer voksne

Pris: Barn: Kr. 30,- pr. time. Voksne: kr. 50,- pr. time.

Kontaktperson: Tor Arne Bakke, Nærings- og kultursjef, Sømna kommune.



SØMNA BADMINTON

For badminton-interesserte er det trening i Sømnahallen. Ingen aldersgrense, men foreløpig mest voksne som er aktive. På sikt planlegges en juniorgruppe. Kontaktperson: Øyvind Andressen.

Onsdag kl. 20:00-21:00

SØMNA SYKKELKLUBB

Gjennom vinteren kjøres en felles spinningstime hver søndag kl. 18:00 på Sømna spinningssenter i Vik. I vår og sommersesongen kjøres to fellestreninger i uka ute på veien. I tillegg arrangerer klubben Midnattsrittet i samarbeid med Sommardagan i Sømna, og terrengløp for både barn og voksne i samarbeid med Dalbotn Vel.

Kontaktperson: Gunnar Sem Kristiansen

SØMNA RIDEKLUBB

Sømna Rideklubb tilbyr mange ulike medlemsfordeler for deg med eller uten hest, blant annet fri bruk av Sømna rideklubbs ridebane i Vik og deltakelse på ulike arrangementer. Se <http://www.somnarideklubb.net/> for mer informasjon. Kontaktperson: Linda Sørfjell.



SENIORDANS

Danseglede, rytme, musikk og felleskap. Seniordans er en utpreget sosial danseform som er godt tilrettelagt for eldre. Alle, uansett alder og kjønn, kan delta i dansen. Trenger ikke ha med egen dansepartner. En gjeng på ca 20 stykker som møtes til seniordans søndagskvelder på LHL-huset på Berg. Arrangeres også dansetreff på Helgeland/Trøndelag. Pris 30 kr per gang. Se www.seniordans.no for mer informasjon om dansen.

Søndager kl. 19:00-21:00

Kontaktpersoner: Heidi Nyrud og Astrid Haraldsvik

KULTURSKOLEN

Kulturskolen i Sømna tilbyr et bredt spekter av aktiviteter. Barnekor, teater, dans, kunst og håndverk, instrumentundervisning på piano, orgel, gitar, bass, messingblås, slagverk med mer. Det holdes jevnlig konserter, utstillinger opptredener. Mange av undervisningstilbudene foregår tilknyttet skoledagen, men kulturskoleaktivitetene foregår også på kveld – og helgetid. Det søkes om plass hver vår til opptak for påfølgende skoleår. Søknadsskjema finnes på kommunens hjemmesider.

Kontakt kulturskolerektor Marianne Stensland
på telefon 75015060 for mer informasjon.



SØMNA BRIGDEKLUBB

Spiller fast hver tirsdag i Kløverhagen på Berg kl. 19:00. Arrangerer jevlig kurs for å få med nybegynnere. I løpet av året arrangeres også to-tre lokale turneringer for klubber i nærområdet. I 2012 blir det spilt kretsmesterskap i Sømna som også er uttakning til NM. Ca 20-25 faste spillere er med i klubben.

Kontaktperson: Morten Brekk

SØMNA SKOLEKORPS

Korpsset øver på Kulturklubben i Sømnahallen (tidligere ungdomsklubben).

Onsdager kl. 15:00 - 16:30

Dirigent er Camilla Solli Olsen. Kontaktperson i styret er Hilde Jakobsen. For å begynne er det nødvendig med grunnleggende opplæring, og da søker du plass i Kulturskolen. Søknadsskjema finnes på it'slearning.

SØMNA BLANDAKOR

Korøving i kommunestyresalen på Sømna omsorgssenter i Vik. Dirigent er Sigurd Ellingsen og styreleder er Marianne Rasmussen.

Mandager 19:30-22:00



TRÆLNES MANNSKOR

Korøving i Kløverhagen på Berg. Dirigent er Marianne Stensland og styreleder er Arne Eide.

Mandager fra kl. 20:00 til 22:00

BERG SANITETSFORENING

Har flere faste aktiviteter i i Kløverhagen på Berg, i tillegg til andre arrangementer/turer gjennom året.

Arrangerer STRIKKEKAFE, et sosialt treffsted, onsdager kl. 19:00.

BARSELTREFF annenhver torsdag kl. 12:00. Kontaktperson: Dagfrid Solli

HJERTETRIM torsdager kl.11:00 - 12:00. Kontaktperson: Haldis Kvitting

SØMNA HORNMUSIKK:

Musikantene øver på Skolehuset på Sandvåg med dirigent Camilla Solli Olsen.

Mandager kl 19:30 - 22:00

Kontaktperson: Tove Buskerud. Nedre aldersgrense er 15 år. Nettsiden til korpset er

www.somnahornmusikk.no/ Vil man være med er det bare å stille opp på øvelse.



SØMNA JEGER OG FISKEFORENING

Sømna Jeger- og Fiskerforening har som formål å organisere lokalmedlemmer med interesse innenfor feltet jakt, fiske og friluftsliv. Foreningen er tilsluttet Norges Jeger- og Fiskerforbund og har i overkant av 160 medlemmer. Arrangerer også kurs i jegerprøven og andre aktuelle tema. Aktiviteten foregår primært i fra midten av mars til slutten av september. Da tilbys det diverse skytetrening for jegere på Sømna skytebane. Det pågår både elg, hjort, småvilt og revejakt. Man prøver nå å få til en egen fiskegruppe for elv/fjellvann/hav, spesielt med tanke på å få med barn og ungdom. Foreningen deltar også i et utvekslingsprosjekt med jegere i Polen.

Kontaktperson: Bjørn Solli

SØMNA HISTORIELAG

Aktiv forening som jobber for å ta vare på og formidle Sømnas lokalhistorie. Har ca 50 medlemmer. Utgir årbok for Sømna og andre lokalhistoriske skrifter. I tillegg er de eier av bygningsmassen på Sømna bygdetun og driver vedlikeholdsarbeid i samarbeid med kommunen og Helgelands museum. Faste aktiviteter er styremøter og møter i årbokkomiteen. Er også med og arrangerer historisk gård under Sommardagan i Sømna.

Kontaktperson: Viggo Solberg

SØMNA MALEKLUBB

Aktiv forening på omlag 50 medlemmer som holder hus på loftet i Sømna aktivitessenter i Vik (Gamle doktorgården). Treffes til felles maling onsdagkvelder uten lærer fra kl 18:00 og utover. Går mest i oljemaling og noe akryl. Holdes jevnlig kurs på kveld/dagtid med Juanita Hjelmseth og i samarbeid med Nordnorsk pensjonistskole. Klubben har også eget rammeverksted. Under Sommardagan i Sømna settes det opp egen utstilling.

Kontaktperson: Kristin Ditlefsen Wågan



Sør-Helgeland Bootstompers, avd Sømna

En fast gjeng på om lag 12 stykker danser linedance på Bakketun (gamle barnehagen) på Brekkeidet. Det sosiale er viktig og det er gode kaffepauser underveis. Alle er velkommen, og det blir opplæring for nybegynnere. Særlig ønskes flere menn. Det foregår på:

Torsdager kl. 19:00 - 21:00

Linedance kom fra USA på 90-tallet. Dansen karakteriseres ved at man danser uten partner, som oftest i en gruppeformasjon med rekker og rader (lines). Musikken er i hovedsak moderne country rock. Kontaktperson: Turid Arnes

SØMNA HUSFLIDLAG

Husflidlaget er en aktiv forening som blant annet arrangerer julemesse og jevnlig holder kurs i blant søm av bunadskjorte, baking av krinalefse, hvordan lage lervlester, veving, strikk m.m. De holder åpen kafe i sine lokaler i Coop-bygget i Vik. Det er et sosialt samlingssted for alle interesserte med salg av kaffe, vafler m.m, pluss husflid og loddsalg. Ta gjerne med håndarbeid og gode venner, eller bare stikk innom for en titt.

Åpent hver torsdag kl. 11.00 til 15.00 høst/vinter.

Gjennom sommeren (ca. fra Pinse til september) åpent hver lørdag.

Kontaktperson: Kirsten Hauglund

BYGDEKINOEN

Kino på søndager med spillested Sømna kro og gjestegård. Se www.filmweb.no/bygdekinoen for mer informasjon om program og kommende filmer.



SØMNA FYSIOTRIM

Treningscenter åpent for allsidig styrketrening hver dag fra kl. 07:30 til 22:00. Aldersgrense 14 til 100 år. Holder til i 3.etasje på Sømna omsorgssenter i Vik. Kontakt Siri C. og Ørjar W. Evensen på telefon 75 01 51 50 for mer informasjon om individuelt treningsopplegg og priser.

SØMNA SPINNINGSSENTER

Holder til i det røde Jis-bygget i Vik. Her kan du trene spinning (sykkeltrening).

Tirsdager kl. 18:00

Torsdager kl. 19:30

Søndager kl. 19:30

I tillegg går det en spinningtime på søndag kl.18:00 forbeholdt medlemmer av Sømna sykkelklubb. men hvis det er ledige plasser på søndags ettermiddag kl. 16.00, kan andre også melde seg på.

Påmelding til timene skjer på nettet. For mer informasjon om priser og rabattmuligheter se www.somnaspinning.no. Kontaktperson: Per Dale

SØMNA FOLKEBIBLIOTEK

Sømna folkebibliotek holder til i trivelige lokaler i sentrum av Vik (samme bygg som Nord-Norsk pensjonistskole og Sømna kro og gjestegård). Her kan du låne og bestille bøker, lydbøker, film og musikk. Bibliotek har også en spennende lekekrok for barn, PC til publikumsbruk, samt gratis trådløst nettverk for dem som vil benytte egen PC.



Åpningstider:

Mandag kl. 09.00-15.00 -

Tirsdag kl. 17.00-20.00

Onsdag stengt

Torsdag kl. 09.00-15.00

Fredag stengt

Kontaktperson: Biblioteksjef Ingrid Collington-Hanna

Her er også noen flere lag og foreninger i kommunen:

AL Bakketun, Berg bedriftsidrettslag, Berg Misjonsmenighet, Nordmisjon, Nordstrømmen

Trekkspillklubb, Sund Forsamlingshus, Sund Ungesamitet, Sømna Bondekvinnelag, Sømna Bondelag,

Sømna Folkeakademi, Sømna og Brønnøy Fjordhestlag, Sømna Pensjonistforening, Sømna Teaterlag,

Sørbygdalaget, Traust 4 H, UL. Fram, UL. Lysingen og Vik Bedriftsidrettslag

Illustrasjonsfoto: Bård Sømhovd

