

## Aktivitetsoversikt Nesodden

Aktivitetsoversikten er utarbeidet av Nesodden Frisklivssentral. Sist oppdatert mai 2019.

Nesodden har mange spennende aktivitetstilbud. Denne oversikten inneholder hovedsakelig organiserte tilbud rettet mot den voksne befolkningen. Oppdager du feil eller mangler, ta kontakt med Frisklivssentralen!

Trenger du hjelp og støtte med å komme i gang med aktivitet kan Frisklivssentralen passe deg. Ta kontakt med Frisklivssentralen på tlf. 958 35 964 eller e-post [frisklivssentralen@nesodden.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@nesodden.kommune.no)

### Innhold

Lavterskel gruppetrening .....	2
Bassentrening/Svømming .....	3
Turgrupper .....	4
Idrettslag .....	5
Treningssentre .....	5
Yoga/Pilates/Dans .....	6
Andre tilbud .....	9

## Lavterskel gruppetrening

Frisklivssentralen		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Gruppetimer (styrke, spinning, stretching, tur)	<b>Adresse:</b> Rehabbygg, Håkonskastet 5, 1453 Bjørnemyr
<b>For hvem</b>	Helsetilbud for de som trenger hjelp og støtte til å komme i gang med fysisk aktivitet og/eller endre levevaner knyttet til kosthold og tobakk	<b>Telefon:</b> 958 35 964 (kontaktperson: Ingeborg Melbye)
<b>Pris</b>	Gratis	<b>E-post:</b> frisklivssentralen@nesodden.kommune.no
		<b>Nettside:</b> <a href="https://www.nesodden.kommune.no/helse-omsorg/helse/frisklivssentralen/">https://www.nesodden.kommune.no/helse-omsorg/helse/frisklivssentralen/</a>
		<b>Facebook:</b> Nesodden frisklivssentral

Aktiv på dagtid (NIF)		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Gruppetimer (styrke, spinning, vannaktivitet, ballspill, yoga)	<b>Adresse:</b> NIF-huset (Berger idrettspark), basseng (Sunnaas sykehus), Bakkeløkkahallen, Energihuset
<b>For hvem</b>	Uføre over 18 år og honnør	<b>Telefon:</b> 66 91 74 77
<b>Pris</b>	Ufør: 350,- pr. semester Honnør: 800,- pr. semester Tilleggsavgift for bassengtrening er 600,- pr. semester	<b>E-post:</b> post@nesoddenif.no
		<b>Nettside:</b> <a href="http://nesoddenif.no/nif2019/aktiv-pa-dagtid-2/">http://nesoddenif.no/nif2019/aktiv-pa-dagtid-2/</a>
		<b>Facebook:</b> Aktiv på dagtid - Nesodden

Alvæntrimmen		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Kondisjon og styrke	<b>Adresse:</b> Gymsalen Alværn ungdomsskole, Bleksliveien 1, 1453 Bjørnemyr
<b>For hvem</b>	Alle (i dag: fra ca. 40 år)	<b>Telefon:</b> 478 51 259 (kontaktperson: Kari Kjensli)
<b>Pris</b>	800,- pr. semester	<b>E-post:</b> karikjensli@gmail.com
<b>Øvrig info</b>	Onsdager Menn: kl. 19.00-20.00 Kvinner: kl. 20.00-21.00	

Sterk og stødig		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Gruppetrening med fokus på beinstyrke og balanse	<b>Adresse:</b> Ekelund seniorsenter, Breidablikk (Fagerstrand), Fjellstrand grendehus og Energihuset treningssenter
<b>For hvem</b>	Hjemmeboende eldre med begynnende funksjonssvikt og ustøhet	<b>Telefon:</b> 66 96 44 66 / 936 52 329 (kontaktperson: Monica Selvén)
<b>Pris</b>	Gratis/50,-	<b>Nettside:</b> <a href="https://www.nesodden.kommune.no/helse-omsorg/helse/rehabiliteringsteamet/aktiviteter-rehab/">https://www.nesodden.kommune.no/helse-omsorg/helse/rehabiliteringsteamet/aktiviteter-rehab/</a>

Nesoddtangen gård		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Ulike aktiviteter: yoga, innebandy, turgruppe, boksing	<b>Adresse:</b> Lagveien 6-8, 1450 Nesoddtangen
<b>For hvem</b>	De som har en psykisk lidelse eller annet som medfører behov for støtte, sosial kontakt og stimulering. Fra 18 år.	<b>Telefon:</b> 66 96 45 63/62 og 416 25 960
<b>Pris</b>	Gratis	<b>Nettside:</b> <a href="https://www.nesodden.kommune.no/helse-omsorg/psykisk-helse-og-rusomsorg/nesoddtangen-gard-dagsenter/">https://www.nesodden.kommune.no/helse-omsorg/psykisk-helse-og-rusomsorg/nesoddtangen-gard-dagsenter/</a>
		<b>Facebook:</b> Nesoddtangen gård / Nesoddtangen gård aktivetskafé

## Bassentrening/Svømming

Sunnaas svømming		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Åpent basseng	<b>Adresse:</b> Sunnaas sykehus HF, Bjørnemyrveien 11, 1450 Nesoddtangen
<b>For hvem</b>	Alle	<b>Telefon:</b> 66 96 90 00
<b>Pris</b>	700,- for 10 klipp	<b>Nettside:</b> <a href="https://www.sunnaas.no/Praktisk-informasjon#basseng">https://www.sunnaas.no/Praktisk-informasjon#basseng</a>
<b>Øvrig info</b>	Bassengene er åpne alle hverdager for pasienter. De som ikke er pasienter ved sykehuset, kan kjøpe badekort i kantinen i F-bygget. Store basseng er åpent mandag til fredag kl. 08.30 til 12.00, samt mandag og torsdag kl. 13.00 til 14.30. Onsdag og fredag 13.00 til 15.15.	

Bassenggruppe med fysioterapeut		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Trimgrupper i basseng tilpasset ulike fysiske diagnoser	<b>Adresse:</b> Sunnaas sykehus HF, Bjørnemyrveien 11, 1450 Nesoddtangen
<b>For hvem</b>	Personer med artroser, revmatiske plager, overvekt, bekkenløsning og brystkreft	<b>Telefon:</b> 66 96 45 41 (kontaktperson: Møyfrid Stave Hopland)
<b>Pris</b>	1800,- pr. semester	<b>Nettside:</b> <a href="https://www.sunnaas.no/Praktisk-informasjon#basseng">https://www.sunnaas.no/Praktisk-informasjon#basseng</a>
<b>Øvrig info</b>	Foregår på ettermiddagen	

Folkebad og voksensvømming		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Folkebad og voksensvømming	<b>Adresse:</b> Sunnaas sykehus HF, Bjørnemyrveien 11, 1450 Nesoddtangen
<b>For hvem</b>	Alle svømmedyktige over 12 år	<b>Nettside:</b> <a href="http://www.sjostjerna.com/">http://www.sjostjerna.com/</a>
<b>Pris</b>	Inngangspris for en time (55 min) er: Voksen medlem 70,- / ikke-medlem 100,- (f.o.m. 17 år og eldre) Medlemspris: 100,- pr. skoleår	<b>Facebook:</b> Sjøstjerna svømme- og livredningsklubb
<b>Øvrig info</b>	Folkebad: lørdager og mandager Voksensvømming: mandager kl. 19.00-19.55	

Vannaerobic		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Vannaerobic-kurs	<b>Adresse:</b> Sunnaas sykehus HF, Bjørnemyrveien 11, 1450 Nesoddtangen
<b>For hvem</b>	Passer for deg som er glad i vannaerobic og ønsker å komme i god form	<b>Telefon:</b> 454 21 231
<b>Pris</b>	15-ukers kurs: 3200,- (kan ha halvt kurs) Gratis prøvetime!	<b>Nettside:</b> <a href="https://www.vannaerobic.com/nesodden">https://www.vannaerobic.com/nesodden</a>
<b>Øvrig info</b>	Lørdager: kl. 11.00-12.00 Mandager: kl. 20.00-21.00	<b>Facebook:</b> Havfruen vannaerobic

## Turgrupper

Frivilligsentralen		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Turgrupper hver tirsdag på ca. 2,5t i nærområdet (april-november)	<b>Adresse:</b> Hilda Magnussens vei 1, 1450 Nesoddtangen
<b>For hvem</b>	Alle (to nivåer: skogtur og rusletur)	<b>Telefon:</b> 484 54 848 (kontaktperson: Hege Emilsen)
<b>Pris</b>	Gratis	<b>E-post:</b> post@nesodden.frivilligsentral.no
		<b>Nettsiden:</b> <a href="http://nesodden.frivilligsentral.no/">http://nesodden.frivilligsentral.no/</a>
		<b>Facebook:</b> Nesodden frivilligsentral

Nesodden turlag (DNT)		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Organiserte turer i nærområdet	<b>Telefon:</b> 905 64 507 (kontaktperson: Sigurd Parmann)
<b>For hvem</b>	Alle	<b>E-post:</b> nesoddenturlag@dntoslo.no
<b>Pris</b>	Årsmedlemskap 2019: 19-26 år: 350,- 27-66 år: 695,- Honnør: 540,- Se nettsiden for flere pristilbud	<b>Nettside:</b> <a href="https://nesodden.dntoslo.no/">https://nesodden.dntoslo.no/</a>
<b>Øvrig info</b>	Lengre turer i helgene, ofte med innlagt lunsjpause. Kortere mosjonsturer i friskt tempo hver torsdag kveld kl.19.  Felles for turene: turløype, oppmøtested og turleder varierer, se Facebook for informasjon	<b>Facebook:</b> DNT Nesodden turlag / Mosjonsturer Nesodden DNT

Nesoddmarkas venner		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Forum og turforslag på Nesodden	<b>Telefon:</b> 905 64 507
		<b>E-post:</b> info@nesoddmarka.no
		<b>Nettside:</b> <a href="http://nesoddmarka.no/">http://nesoddmarka.no/</a>
		<b>Facebook:</b> Nesoddmarkas venner

Frognmarkas venner		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Organiserte turer i nærområdet (hovedsakelig i Frogn), forum og turforslag	<b>Telefon:</b> 462 86 047 <b>E-post:</b> redd@frognmarka.no <b>Nettside:</b> <a href="http://www.frognmarka.no/">http://www.frognmarka.no/</a> <b>Facebook:</b> Frognmarkas venner

## Idrettslag

Nesodden idrettsforening		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Diverse idrett (blant annet baskettrim for dame/herre)	<b>Adresse:</b> Bergersletta 125, 1450 Nesoddtangen
<b>For hvem</b>	Alle	<b>Telefon:</b> 66 91 74 77
<b>Pris</b>	Ta kontakt med idrettsforeningen for mer info	<b>E-post:</b> post@nesoddenif.no <b>Nettside:</b> <a href="http://nesoddenif.no/">http://nesoddenif.no/</a> <b>Facebook:</b> Nesodden idrettsforening

Fagerstrand idrettsforening		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Diverse idrett (blant annet innebandytrening for damer og styrketrening)	<b>Adresse:</b> FIF-huset, Kløftaveien 26, 1454 Fagerstrand
<b>For hvem</b>	Alle	<b>Telefon:</b> 922 96 048
<b>Pris</b>	Ta kontakt med idrettsforeningen for mer info	<b>Nettside:</b> <a href="http://fagerstrand.no/">http://fagerstrand.no/</a> <b>Facebook:</b> Fagerstrand idrettsforening

## Treningsentre

Energihuset treningscenter / Energihuset Express		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Gruppetimer, egentrening, PT	<b>Adresse:</b> Håkonskastet 5, 1453 Bjørnemyr/ Vestveien 51, 1450 Nesoddtangen
<b>For hvem</b>	Fra 14 år	<b>Telefon:</b> 66 91 40 40
<b>Pris</b>	Se nettsiden for ulike pristilbud	<b>E-post:</b> post@e-huset.no <b>Nettside:</b> <a href="https://e-huset.no/">https://e-huset.no/</a> <b>Facebook:</b> Energihuset treningscenter

Orange studio treningscenter		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Gruppetimer, egentrening, PT	<b>Adresse:</b> Myklerudveien 35, 1454 Fagerstrand
<b>For hvem</b>	Alle	<b>Telefon:</b> 66 91 11 39
<b>Pris</b>	Se nettsiden for ulike pristilbud	<b>E-post:</b> post@orangestudio.no
		<b>Nettside:</b> <a href="https://orangestudio.no/">https://orangestudio.no/</a>
		<b>Facebook:</b> Orange studio treningscenter

Shape & fitness club treningscenter		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Egentrening	<b>Adresse:</b> Kapellveien 2, 1450 Nesoddtangen
<b>For hvem</b>	Alle	<b>Telefon:</b> 66 96 08 23
<b>Pris</b>	Se nettsiden for ulike pristilbud	<b>E-post:</b> post@shape-fitness-club.no
		<b>Nettside:</b> <a href="http://web.shape-fitness-club.no/">http://web.shape-fitness-club.no/</a>
		<b>Facebook:</b> Shape & fitness club

## Yoga/Pilates/Dans

Yogahuset		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Ulike yogatimer	<b>Adresse:</b> Håkonskastet 5, 1453 Bjørnemyr
<b>For hvem</b>	Fra 14 år	<b>Telefon:</b> 66 91 40 40
<b>Pris</b>	Se nettsiden for ulike pristilbud	<b>E-post:</b> post@e-huset.no
		<b>Nettside:</b> <a href="https://e-huset.no/">https://e-huset.no/</a>
		<b>Facebook:</b> Yogahuset

Flyt studio		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Ulike former for yoga og dans	<b>Adresse:</b> Tangen senter (2. etasje), Vestveien 51, 1450 Nesoddtangen
<b>For hvem</b>	Alle	<b>Telefon:</b> 471 75 874
<b>Pris</b>	Se nettsiden for pristilbud	<b>E-post:</b> flytstudio@gmail.com
		<b>Nettside:</b> <a href="https://flytstudio.com/">https://flytstudio.com/</a>
		<b>Facebook:</b> Flyt studio

YogaNesodden		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Yoga, pilates, qigong etc.	<b>Adresse:</b> Lyngåsveien 22, 1450 Nesoddtangen
<b>For hvem</b>	Alle	<b>Telefon:</b> 928 15 465
<b>Pris</b>	Se nettsiden for pristilbud	<b>E-post:</b> post@steffilu.no
		<b>Nettside:</b> <a href="http://www.yoganesodden.no/">http://www.yoganesodden.no/</a>

Dahl pilates		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Pilates	<b>Adresse:</b> Fellessalen, Bjørnemyr skole, 1453 Bjørnemyr
<b>For hvem</b>	Alle	<b>E-post:</b> line@dahlpilates.com
<b>Pris</b>	Se nettsiden for pristilbud	<b>Nettside:</b> <a href="http://www.dahlpilates.com/">http://www.dahlpilates.com/</a>
		<b>Facebook:</b> Line Dahl pilates

Medisinsk yoga		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Medisinsk yoga	<b>Adresse:</b> Ungdomsarenaen, Tangenten
<b>For hvem</b>	Uføre og alle over 55 år	Kongleveien 2, 1450 Nesoddtangen/ Ekelund seniorsenter, Hilda Magnussens vei 1, 1450 Nesoddtangen
<b>Pris</b>	50,- pr. gang	<b>Telefon:</b> 481 37 998 (kontaktperson: Anne-Kristin Selbekk)
<b>Øvrig info</b>	Tangenten: tirsdager kl. 12.15 (Aktiv på dagtid) Ekelund seniorsenter: onsdager kl. 15.00	<b>Nettside:</b> <a href="http://no.mediayoga.com/">http://no.mediayoga.com/</a>
		<b>Facebook:</b> Medisinsk Yoga Nesodden

Nesodden dans		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Ulike former for dans	<b>Adresse:</b> Furuveien 5 D, 1450 Nesoddtangen
<b>For hvem</b>	Alle	<b>Telefon:</b> 905 48 571 / 988 85 096
<b>Pris</b>	Se nettsiden for pristilbud	<b>E-post:</b> styret@nesoddendans.com
		<b>Nettside:</b> <a href="http://www.nesoddendans.com/">http://www.nesoddendans.com/</a>
		<b>Facebook:</b> Nesoddendans

Zumba med Daisy		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Dans til fengende rytmer	<b>Adresse:</b> Tangenten/Samfunnshuset
<b>For hvem</b>	Alle	<b>Telefon:</b> 472 00 266
<b>Pris</b>	Se nettsiden for pristilbud (Gratis prøvetime)	<b>E-post:</b> dgomp@hotmail.com
<b>Øvrig info</b>	Tirsdager kl. 20.05-21.05 i Ungdomsarenaen på Tangenten Lørdager kl. 11.00-12.00 i samfunnshuset	<b>Nettside:</b> <a href="http://daisy377.zumba.com/classes">http://daisy377.zumba.com/classes</a> <b>Facebook:</b> Zumba med Daisy

Selskapsdans		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Ulike former for selskapsdans	<b>Adresse:</b> Fjellstrand grendehus, Fjellveien 15, 1458
<b>For hvem</b>	Alle	Fjellstrand
<b>Pris</b>	Se nettsiden for pristilbud	<b>Telefon:</b> 400 80 711
		<b>E-post:</b> post@selskapsdans.no
		<b>Nettside:</b> <a href="https://www.selskapsdans.no/">https://www.selskapsdans.no/</a>
		<b>Facebook:</b> Selskapsdans

Biodanza		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Dans og bevegelse til musikk	<b>Telefon:</b> 402 49 066 (kontaktperson: Lise Aksjøberg)
<b>For hvem</b>	For deg som ønsker å bevege deg til musikk og oppleve livsglede og økt energi, sammen med andre	<b>E-post:</b> biodanza.lise@gmail.com
<b>Pris</b>	Ta kontakt for info om kurs, eller se Facebook	<b>Nettside:</b> <a href="https://biodanza.no/om-biodanza-18752s.html">https://biodanza.no/om-biodanza-18752s.html</a>
<b>Øvrig info</b>	Foregår på Skoklefall og Svestad	<b>Facebook:</b> Biodanza med Ida og Lise



## Andre tilbud

Frivilligsentralen		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Diverse aktiviteter og tilbud (f.eks. Menn&Mat, håndarbeidstreff, språkgrupper)	<b>Adresse:</b> Vestveien 51, 1450 Nesoddtangen
<b>For hvem</b>	Alle	<b>Telefon:</b> 484 54 848 (kontaktperson: Hege Emilsen)
<b>Pris</b>	Gratis	<b>E-post:</b> post@nesodden.frivilligsentral.no
		<b>Nettsiden:</b> <a href="http://nesodden.frivilligsentral.no/aktiviteter/">http://nesodden.frivilligsentral.no/aktiviteter/</a>
		<b>Facebook:</b> Nesodden frivilligsentral

Nesoddtangen gård		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Diverse aktiviteter	<b>Adresse:</b> Lagveien 6-8, 1450 Nesoddtangen
<b>For hvem</b>	De som har en psykisk lidelse eller annet som medfører behov for støtte, sosial kontakt og stimulering. Fra 18 år.	<b>Telefon:</b> 66 96 45 63/62 og 416 25 960
<b>Pris</b>	Gratis (kan kjøpe kaffe, mat osv.)	<b>Nettside:</b> <a href="https://www.nesodden.kommune.no/helse-omsorg/psykisk-helse-og-rusomsorg/nesoddtangen-gard-dagsenter/">https://www.nesodden.kommune.no/helse-omsorg/psykisk-helse-og-rusomsorg/nesoddtangen-gard-dagsenter/</a>
		<b>Facebook:</b> Nesoddtangen gård / Nesoddtangen gård aktivitetsskafé

Rask psykisk helsehjelp		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Terapi, veiledning, kurs	<b>Adresse:</b> Håkonskastet 25, 1453 Bjørnemyr
<b>For hvem</b>	Voksne over 16 år med angstproblemer, og/eller depresjon av mild til moderat grad, evt. med søvnproblemer i tillegg.	<b>Telefon:</b> 904 00 750
<b>Pris</b>	Gratis	<b>E-post:</b> rask.psykisk.helsehjelp@nesodden.kommune.no
		<b>Nettside:</b> <a href="https://www.nesodden.kommune.no/helse-omsorg/psykisk-helse-og-rusomsorg/rask-psykisk-helsehjelp/">https://www.nesodden.kommune.no/helse-omsorg/psykisk-helse-og-rusomsorg/rask-psykisk-helsehjelp/</a>
		<b>Facebook:</b> Rask psykisk helsehjelp Nesodden

Tirsdagstreffen		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Ulike tilbud (blant annet støttesamtaler, felles lunsj, undervisning)	<b>Adresse:</b> Ekelund, Hilda Magnussens vei 1, 1459 Nesodden
<b>For hvem</b>	Pasienter med kreftsykdom og deres pårørende og etterlatte	<b>Telefon:</b> 66 96 46 29/ 416 33 262 (kontaktperson: Christin Rosef, kreftkoordinator)
<b>Pris</b>	Gratis	<b>Nettside:</b> <a href="https://www.nesodden.kommune.no/helse-omsorg/helse/kreft-team/tirsdagstreffen-dagtilbud/">https://www.nesodden.kommune.no/helse-omsorg/helse/kreft-team/tirsdagstreffen-dagtilbud/</a>
<b>Øvrig info</b>	Tirsdager kl. 10.00-14.00	