

## Aktivitetsoversikt Nesodden

Aktivitetsoversikten er utarbeidet av Nesodden Frisklivssentral. Sist oppdatert oktober 2022.

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 .....	6
Treningssentre .....	6
Yoga/Pilates/Dans .....	7
Andre tilbud .....	10

## Lavterskel gruppetrening

Frisklivssentralen		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Lavterskel gruppetrening	<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, stretching, ballspill, yoga)	<b>Adresse:</b> NIF-huset (Berger idrettspark), 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	<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 (mandag), Breidablikk på Fagerstrand (onsdag), Fjellstrand omsorgsbolig (torsdag) og Energihuset treningssenter (torsdag).
<b>For hvem</b>	Hjemmeboende eldre med begynnende funksjonssvikt og ustøhet	(Fallforebyggende trening for de med behov for ganghjelpemiddel inne. Sted: Nesoddtunet, onsdag)
<b>Pris</b>	Gratis	<b>Telefon:</b> 936 52 329 (kontaktperson: Monica Selvén)
		<b>Nettside:</b> Gruppetrening - Nesodden kommune

Aktiv etter kreft		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Lavterskel gruppetrening	<b>Adresse:</b> Rehabbygg, Håkonskastet 5, 1453 Bjørnemyr
<b>For hvem</b>	Gruppetrening for deg som har eller har hatt en kreftdiagnose	<b>Telefon:</b> 958 35 964 (kontaktperson: Ingeborg Melbye)
<b>Pris</b>	50,- pr. gang	<b>E-post:</b> frisklivssentralen@nesodden.kommune.no
<b>Øvrig info</b>	Alle som ønsker å delta må ta kontakt for en forsamtale med instruktør. Tilbudet er et samarbeid mellom AKTIVinstruktør, kreft-/palliativt team i Nesodden kommune og Energihuset treningssenter	<b>Nettside:</b> <a href="https://www.nesodden.kommune.no/helse-og-omsorg/helse/kreft-palliativt-team/">https://www.nesodden.kommune.no/helse-og-omsorg/helse/kreft-palliativt-team/</a>

Nesoddtangen gård		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Ulike aktiviteter: yoga, thai boxing, turgruppe. Se info på nettside ang. andre 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> 902 75 512/ 904 00 750 (tast 1 deretter 5)
<b>Pris</b>	Gratis	<b>Nettside:</b> <a href="https://www.nesodden.kommune.no/helse-og-omsorg/psykisk-helse-og-rusomsorg/">https://www.nesodden.kommune.no/helse-og-omsorg/psykisk-helse-og-rusomsorg/</a>
		<b>Facebook:</b> Nesoddtangen gård / Nesoddtangen'' gård aktivitetskafé

## Bassengtrening/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 43 00
<b>Pris</b>	<p><b>Voksne:</b> Enkeltbillett: 110 kroner, månedskort: 400 kroner, årskort: 3100 kroner</p> <p><b>Honnør/student*:</b> Enkeltbillett: 75 kroner, månedskort: 300 kroner, årskort: 1700 kroner</p> <p>*Krever gyldig fremvist student- eller honnørkort</p> <p><b>Ansatte i Nesodden kommune:</b> 25 % rabatt for årskort (fast ansatt), 20 % rabatt for enkeltbillett og månedskort (gjelder også vikarer)</p>	
<b>Øvrig info</b>	Åpent 5 dager i uken: Tirsdag kl. 16.00-21.00 Torsdag kl. 18.00-21.00 Fredag kl. 14.30-20.00 Lørdag og søndag kl. 10.00-18.00	

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> 481 12 963 (kontaktperson: Møyfrid Stave Hopland)
<b>Pris</b>	1800,- pr. semester	
<b>Øvrig info</b>	Foregår på ettermiddagen	

Havfruen Vannaerobic		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Vannaerobic-kurs	<b>Adresse:</b> Sunnaas sykehus HF (store basseng), 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>	12-ukers kurs: 2700,- Ring for gratis prøvetime!	<b>Nettside:</b> <a href="https://www.vannaerobic.com/pamelding">https://www.vannaerobic.com/pamelding</a>
<b>Øvrig info</b>	Lørdager: kl. 09.00-09.50 mandag kl. 15:30 - 16:20.	<b>Facebook:</b> Havfruen vannaerobic

Bølgen bad og aktivitetssenter		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Badeanlegg og treningssenter: Diverse gruppetimer i vann og sal, egentrening, PT	<b>Adresse:</b> Belsjøveien 2, 1440 Drøbak
<b>For hvem</b>	Alle	<b>Telefon:</b> 64 90 62 80
<b>Pris</b>	Se nettsiden for ulike pristilbud	<b>Nettside:</b> <a href="https://bolgenbad.no">https://bolgenbad.no</a>
		<b>Facebook:</b> Bølgen bad og aktivitetssenter

## Turgrupper

Frivilligsentralen		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Turgrupper hver tirsdag kl.11:30 fra oppgitte plasser (se nettside for turprogram). Varighet ca. 2,5 t (mars-november).	<b>Adresse:</b> Vestveien 51, 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, primært i nærområdet	<b>Telefon:</b> 950 89 709 (kontaktperson: Marianne Kolstad)
<b>For hvem</b>	Alle (med eller uten medlemskap)	<b>E-post:</b> nesoddenturlag@dnt.no
<b>Pris</b>	2022: 13-26 år: 335,- 27-66 år: 760,- Honnør: 595,- Familie: 1360,- Se nettsiden for flere pristilbud	<b>Nettside:</b> <a href="https://nesodden.dntoslo.no/">https://nesodden.dntoslo.no/</a> <b>Facebook:</b> DNT Nesodden turlag
<b>Øvrig info</b>	Lengre turer i helgene. Kortere mosjonsturer i friskt tempo noen torsdagskvelder kl.18. Og iblant andre aktiviteter på ukedagene. Felles for turene: turløype, oppmøtested og turlleder varierer, se nettsiden (oppdateres først) og Facebook for informasjon.	

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

Stolpejakten		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	60 stolper er plassert på Tangenåsen, Flaskebekk, Skoklefall, Fagerstrand. Last ned appen «Stolpejakten» eller se nettsiden.	<b>Telefon:</b> 97 04 6052 <b>E-post:</b> p-kroger@online.no <b>Nettside:</b> <a href="https://stolpejakten.no/arrangor/nesoddeno-l">https://stolpejakten.no/arrangor/nesoddeno-l</a>

Tur-NIF-sen		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	70 poster plassert i Nesoddmarka (ved Alværn og Tomåsan, ved Bergerbanen, skogen ved Myklerud og Fjellstrand. <b>Varer fra april-oktober</b>	<b>E-post:</b> info@nesodden-orientering.org <b>Nettside:</b> <a href="https://www.turorientering.no/v/orienteering/organizer/345">https://www.turorientering.no/v/orienteering/organizer/345</a> eller <a href="http://nesodden-orientering.org/turnifsen/tur-o.htm">http://nesodden-orientering.org/turnifsen/tur-o.htm</a>
<b>Pris</b>	300,- per pose med kart Selges hos Energihuset Sport (Tangen Center), Kiwi (kirkekrysset), Circle-K (Flaskebekk)	

## 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 styrketrening) mer informasjon på nettiden om ulike aktiviteter.	<b>Adresse:</b> FIF-huset, Kløftaveien 26, 1454 Fagerstrand
<b>For hvem</b>	Alle	<b>Telefon:</b> 452 29 694 (Styreleder FIF, Dag Anders Brede)
<b>Pris</b>	Voksne 400 (200*) *Tilbud for nye medlemmer, gjelder ut sesongen 2022.	<b>Nettside:</b> <a href="http://fagerstrand.no/">http://fagerstrand.no/</a> <b>Facebook:</b> Fagerstrand idrettsforening

## Treningscentre

Energihuset treningssenter / 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 treningssenter

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@shapefitness.no
		<b>Nettside:</b> <a href="http://www.shape-fitness-club.no">www.shape-fitness-club.no</a>
		<b>Facebook:</b> Shape & fitness club

Nesodden treningsstudio		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Egentrening, PT i gruppe, Drop in, massasje	<b>Adresse:</b> Kapellveien 2, 1450 Nesoddtangen
<b>For hvem</b>	Alle	<b>Telefon:</b> 922 29 347
<b>Pris</b>	Se nettsiden for ulike pristilbud	<b>E-post:</b> Post@nesodden-trengsstudio.no
		<b>Nettside:</b> <a href="https://www.nesodden-treningsstudio.no">https://www.nesodden-treningsstudio.no</a>
		<b>Facebook:</b> Nesodden Treningsstudio

## 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> www.flytstudio.no
		<b>Facebook:</b> Flyt studio

YogaNesodden		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Yoga	<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 på zoom	<b>Adresse:</b> Fellssalen, Bjørnemyr skole, 1453 Bjørnemyr
<b>For hvem</b>	Alle	<b>E-post:</b> dahlpilates@icloud.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

Salty Pines Studio		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Yoga, meditasjon, dans og bevegelse	<b>Adresse:</b> Lagveien 38, 1450 Nesoddtangen
<b>For hvem</b>	Alle	<b>Telefon:</b> 413 10 003 / 413 53 134
<b>Pris</b>	Se nettsiden for pristilbud	<b>E-post:</b> terese@ribu.no / leikamn@gmail.com
		<b>Nettside:</b> www.reflection.no
		<b>Facebook:</b> Salty pines studio



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

Selskapsdans		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Ulike former for selskapsdans	<b>Adresse:</b> Eklund (Hilda Magnussens Vei 1)
<b>For hvem</b>	Alle	<b>Telefon:</b> 916 02 121
<b>Pris</b>	Se nettsiden for pristilbud	<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

Zumba med Daisy		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Dans til fengende rytmer	<b>Adresse:</b> Samfunnshuset
<b>For hvem</b>	Alle voksne som liker å danse og vil komme i form	<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>	Ta kontakt for info	<b>Facebook:</b> Zumba med Daisy

Zumba		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Dans til fengende rytmer	<b>Adresse:</b> Breiblabb grendehus, Damengveien 6, 1454 Fagerstrand
<b>For hvem</b>	Alle voksne som liker å danse og vil komme i form	<b>Telefon:</b> 971 57 180 (kontaktperson: Isabella Hald)
<b>Pris</b>	Ta kontakt for pris (Gratis prøvetime)	<b>E-post:</b> isabella.hald@gmail.com
<b>Øvrig info</b>	Tirsdager kl. 18.30-19.40	

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>Facebook:</b> Biodanza med Ida og Lise
<b>Øvrig info</b>	Foregår på Skoklefall og Svestad	

## Andre tilbud

Frivilligsentralen		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Diverse aktiviteter og tilbud (f.eks. språkgrupper, syverksted, datatreff, Fiin fredag)	<b>Adresse:</b> Vestveien 51, 1450 Nesoddtangen
<b>For hvem</b>	Alle	<b>Telefon:</b> 484 54 848
<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-og-omsorg/psykisk-helse-og-rusomsorg/">https://www.nesodden.kommune.no/helse-og-omsorg/psykisk-helse-og-rusomsorg/</a>
		<b>Facebook:</b> Nesoddtangen gård

Rask psykisk helsehjelp		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Terapi, veiledning, kurs	<b>Adresse:</b> Bjørnemyrveien 24, 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> Rask psykisk helsehjelp - Nesodden kommune
		<b>Facebook:</b> Rask psykisk helsehjelp Nesodden

Tirsdagstreffen		Kontaktinformasjon
<b>Hva</b>	Ulike tilbud (blant annet støttesamtaler, felles lunsj og 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	