



AKTIVITETSPLAN – AKTIV I MIDSUND
Perioden 2.januar – 31.mai 2007
Påskeferie 2.-10.april (- skuleruta)

Dei fleste aktivitetane gjeld gjennomgåande heile året, men planen blir jamleg oppdatert av omsyn til årstider og evt. endringar/ nye tilbod.

Oppdatert ; 01.02.2007

DAG:	AKTIVITET:	TID:	OPPMØTE:	LAG/ ORGANISASJON:	ANSVARLEG/ KONTAKTPERSON:	KOSTNAD:
MÅNDAG	Småbarnsbading, frå 3 månader og små barn opp til 2 år i følgje med vaksne. *	17.00-18.00	Bassenget ved Midsund skule	Otrøy Sanitetslag	Tove Silset Opstad-99048753	Kr 30 per vaksen, inkl barna ein har med.
	Småbarnsbading, barn inntil 2.klasse i følgje med vaksne *	17.30-18.30	Bassenget ved Midsund skule	Otrøy Sanitetslag	Tove Silset Opstad-99048753	Høve til rabatt om ein er medlem av sanitetslaget
	Helsebading for alle , * 34 grader i vatnet	18.30-19.30	Bassenget ved Midsund skule	Otrøy Sanitetslag	Tove Silset Opstad-99048753	Kr 30,-
	Aerobic med styrketrening	20.30-22.00	Midsundhallen	Midsund IL-friidrett	Gry Sletten - 97544437 Ståle Stølen - 97707009	Pris kr 500 per år (2 g uka. Kr 300 1g/ uka)*
	Handball, blanda 8-9 år	16.30-17.45	Midsundhallen	Midsund IL-handball	Gry Sletten- Inger Kristin Ovesen- Wenche Kirkeland-	*
	Handball, blanda 10 år	17.45-19.00	Midsundhallen	Midsund IL-handball	Eva Tangen- Torunn Rakvåg- Odd Arne Opstad-	*
	Handball, jenter 14-16 år	19.00-20.30	Midsundhallen	Midsund IL-handball	Silje Tangen- Tove Bjørnerem- Stian Brandsæter-	*
	Midsund helsestudio med instruktør	18.00-21.30	Midsundhallen	Midsund IL helsestudio	Arnstein Misund- 90928777	Klippekort, årskort Rabatt medlem MIL



DAG:	AKTIVITET:	TID:	OPPMØTE:	LAG/ ORGANISASJON:	ANSVARLEG/ KONTAKTPERSON:	KOSTNAD:
TYSDAG	Jentebølgetrimgruppe	18.00-19.30	Utanfor Neste cafe i sentrum	Otrøy sanitetsforeining, Fagforbundet Midsund, Midsund kommune v/ God helse.	Ann-Heidi Orvik, 712 70530, eller berre møt opp.	Gratis
	Fotball, gutar 12-14 år	16.30-18.00	Midsundhallen	Midsund IL, fotball	Andreas Bjørnerem/ Aksel Godø	*
	Fotball, gutar 10-12 år	18.00-19.00	Midsundhallen	Midsund IL, fotball	Per Steinar Orvik	*
	Fotball, herrar A-lag	19.00-20.30	Midsundhallen	Midsund IL, fotball	Bjarne Stormyr Vidar Tangen Frits Inge Godø	*
	Fotball, damer A-lag	18.00-19.30	Skeidvoll, kunstgras	Midsund IL, fotball	Arild Sjøvik	*
	Skyting, rekrutt/ junior	18.00-19.00	Rakvåg skyttarhus	Rakvåg skyttarlag		www.rakvaag.skytterlag.no
	Skyting, senior	19.00-20.00	Rakvåg skyttarhus	Rakvåg skyttarlag		
	Midsund helsestudio med instruktør	18.00-21.30	Midsundhallen	Midsund IL helsestudio	Arnstein Misund- 90928777	Klippekort, årskort Rabatt medlem MIL
ONSDAG	Minihandball, 6-8 år	16.45-17.45	Midsundhallen	Midsund IL-handball	Torunn Stølen Irene Klauset Orvik	www.midsund-il.no *
	Handball, jenter 11 og 12 år	17.45-19.00	Midsundhallen	Midsund IL-handball	Heidi Heggdal Siw Monica Ræstad	*
	Handball, gutar 12 år	19.00-20.30	Midsundhallen	Midsund IL-handball	Andreas Bjørnerem	*
	Handball, 16 år + damer	20.30-22.00	Midsundhallen	Midsund IL-handball	Per Kåre Ræstad	*
	Midsund helsestudio m/ inst.	18.00-21.30	Midsundhallen	Midsund IL helsestudio	Arnstein Misund- 90928777	Klippekort, årskort Rabatt medlem MIL



DAG:	AKTIVITET:	TID:	OPPMØTE:	LAG/ ORGANISASJON:	ANSVARLEG/ KONTAKTPERSON:	KOSTNAD:
TORS DAG	Turn, under skulealder	1700-1745	Midsundhallen	Midsund IL-turn	Inger Anne Reiten-97637855 Ina Kristin Berg- 98434731	www.midsund-il.no *
	Turn, frå 1.klasse til 4.klasse	1800-1900	Midsundhallen	Midsund IL-turn	Inger Anne Reiten-97637855 Ina Kristin Berg- 98434731	
	Turgruppe med turar i fjell, fjøre og nærmiljø ved tilstrekkelig etterspørsel	12.00-15..30	Midsund aktivitetssenter	Midsund kommune – helse	Psykiatrisk sjukepleiar Sissel Orvik-71270559	Gratis
	Bading/ svømming ved tilstrekkeleg etterspurnad	12.00-15.30	Midsund aktivitetssenter	Midsund kommune – helse	Psykiatrisk sjukepleiar Sissel Orvik-71270559	Gratis
	STEP med styrketrening	20.30-22.00	Midsundhallen	Midsund IL-friidrett	Iren Norddal	Pris kr 500 per år (2 g uka. Kr 300 1g/ uka)*
	Handball, jenter 14 år	19.00-20.30	Midsundhallen	Midsund IL-handball	Silje Tangen Tove Bjørerem	*
	Ungdomsklubb for alderen 10 til 18 år med dansegruppe i Hip Hop, streetdance, showdance	17.00-22.00	Midsund skule, aulaen	Midsund Fritidsklubb/ New vision in dance	Ann-Heidi Orvik, 71270530 Jan Risbakken	
	Fotball, damer A-lag	18.00–19.30	Skeidvoll, kunstgras	Midsund I.L - fotball	Arild Sjøvik	
	Skyting, eigentrening senior Skyting sommarhalvåret – jeger trening/ oppskyting storvilt	18.00	Rakvåg skytterhus	Rakvåg skytterlag	Geir Morten Rørset	
		19.00	Rakvåg skytterhus	Rakvåg skytterlag	Geir Morten Rørset	
Midsund helsestudio m/ instr.	18.00-21.30	Midsundhallen	Midsund IL helsestudio	Arnstein Misund- 90928777	Klippekort, årskort Rabatt medlem MIL	



DAG:	AKTIVITET:	TID:	OPPMØTE:	LAG/ ORGANISASJON:	ANSVARLEG/ KONTAKTPERSON:	KOSTNAD:
FREDAG	Bading, barn- og ungdom. Opp til 18 år. Barn under 10 år i følge med vaksen.	18.00-18.45 19.00-19.45	Midsund skule, bassenget	Midsund Idrettslag, friidrettsgruppa	Ståle Stølen - 97707009	Born kr 20- Vaksne kr 30,-
	Offentleg bading med badstu, over 18 år.	20.00-21.00	Midsund skule, bassenget	Midsund Idrettslag, friidrettsgruppa	Ståle Stølen - 97707009	Bading kr. 30.- Badstu kr 10,-
	Handball, jenter 12 år	17.30-19.00	Midsundhallen	Midsund IL-handball	Ellen Sanden	*
	Handball, 16 år +damer	19.00-20.30	Midsundhallen	Midsund IL-handball	Stian Brandsæter Per Kåre Ræstad	*
	Midsund helsestudio med Instruktør	18.00-21.30	Midsundhallen	Midsund Idrettslag, helsestudioet	Arnstein Misund- 90928777	Klippekort, årskort Rabatt medlem MIL
	Friidrettstrening	20.30-22.00	Midsundhallen	Midsund IL- friidrett	Ståle Stølen - 90707009	Barn kr 150,- per år * Vaksne 300,- *
LAURDAG	Fotball, barn alderen 6-8 år	11.00-1200	Midsundhallen/ Skeidvoll	Midsund IL- fotball	Kristin Heggdal Leif Joar Blø	www.midsund-il.no *
	Fotball, barn i alderen 8-10 år	12.00-13.00	Midsundhallen	Midsund IL- fotball	Øystein Stølen Ivan Tangen-	*
	Fotball, gutar 14-16 år	13.00-14.30	Midsundhallen	Midsund IL- fotball	Dag Lervik/ John Arne Øien	*
	Cross, knøtt, alder		Sør Heggdal- crossbana	Midsund crossklubb	Atle Indrebø –	
	Cross, junior, alder		Sør Heggdal- crossbana	Midsund crossklubb	Atle Indrebø	
	Cross, senior, alder		Sør Heggdal- crossbana	Midsund crossklubb	Atle Indrebø	



DAG:	AKTIVITET:	TID:	OPPMØTE:	LAG/ ORGANISASJON:	ANSVARLEG/ KONTAKTPERSON:	KOSTNAD:
SØNDAG	Fotball, herrer, A-lag	15.00-16.30	Midsundhallen/ Skeidvoll	Midsund IL- fotball	Bjarne Stormyr Vidar Tangen Frits Inge Godø	Kr 1200,- per år *
	Fotball, damer A-lag	16.30-18.00	Skeidvoll, kunstgras	Midsund IL- fotball	Arild Sjøvik	Kr 750,- per år *
	Fotball, herrer B-lag	18.30-20.00	Midsundhallen/ Skeidvoll	Midsund IL- fotball	Leif Joar Blø	Kr 750 per år i *

All aktivitet der Midsund IL står som arrangør, krev medlemskap i idrettslaget pluss eigen aktivitetsavgift. Nærare info på www.midsund-il.no .

Elles kontakt Folkehelsekoordinator Ann-Heidi Orvik, tlf. 71 27 05 30 eller psykiatrisk sjukepleiar Sissel Orvik, tlf 71 27 05 59

Midsund kommune har et vel av turstiar rundt om i kommunen, og kvar grend har gjerne sitt etablerte turområde. Det kjem nye turkart til påske i 2007 som markerer lokalitetar og ruter for friluftslivsaktivitet. Eit kart gjennom Midsund Reiselivslag i storleik 1:25 000, og eit gjennom Nordmøre og Romsdal friluftsråd i storleik 1:50 000. Same informasjon vil da også bli gjort tilgjengelig digitalt under www.midsund.kommune.no.

I alle bygdelag er det velforeiningar og ungdomshus. I regi av grendelaga kan det være tilbod om dansekurs- og dans på ungdomshusa. Kontakt ditt lokale husstyre (Bygdheim, Heggheim, Ræstad vel, Idavoll, Søre Midøy vel, Nord Heggdal vel)

Midsund eldreråd i samarbeid med Sparebanken Møre arrangerer "den gyldne spaserstokk", lavterskel fysisk aktivitet for eldre. Kontakt Ingrid Hagseth telefon 712 78100. Treffstad banken, eigenregistrering av aktivitet. Sosialt treffstad for eldre, Midsund bibliotek onsdagar kl 1100-1300.

Midsund kommune har i tillegg eit svært bra sørvistilbud gjennom utleige av kommunen sine egne lokalar som gymsalane ved skolane og bassenget. Om nokon ønskjer å arrangere eit offentlig tilgjengeleg trim-/ aktivitetstilbod, og der nokon tek ansvar for lokala, rydding og vasking etter seg, får dei låne lokala gratis. Dette gjeld og bassenget, men då må det vere minimum 2 faste ansvarlege som gjennomføre livredningskurs, og er vakter til ein kvar tid. Kontakt oss på telefon 712 70530.