

KULTUR OG FRIVILLIG ARBEID

Fjaler folkebibliotek

Biblioteket ligg i 1. etg på Fjalerhuset i Dale sentrum. Opningstidene er tysdag til fredag kl. 10.00 – 15.30, Torsdag kl. 13.00 – 19.00.

Fjaler kino

Framsyingar i «Trudvang», Dale vanlegvis tysdag og søndag. Sjå kinoprogram i Firda, på Facebook/Fjaler kino og plakaten ved Coop Marknad i Dale sentrum.

Musikkbadet

Øvingslokale og konsertarena lokalisert i Dale sentrum. Ta kontakt med Mats Systaddal på tlf. 974 60 697 dersom du er interessert i å spele musikk! Huskonsert vanlegvis siste tysdag i månaden.

Hyllestad og Fjaler kulturskule

Korte kurs i ukulele og gitar på Dale VGS/MusikkBadet. Elles kan ein søkje seg inn på alle instrument som kulturskulen tilbyr enkeltimar på. Så nettsida for meir informasjon. Kontaktperson Rektor Ole Jakob Nedrebø: Tlf. 57 78 95 49. Eller Mats Systaddal: Tlf. 974 60 697.

Dale musikkorps

Korpset øver kvar onsdag kl. 20.00 – 22.00 på Dingemoen skule i Dale. Om lag 40 musikarar er med, fordelt på ulike grupper. Arve Arstein er leiar, tlf. 994 70 161. Ole Jakob Nedrebø er dirigent, tlf. 901 70 920.

Cantus

Kyrjekor/songkor tilknytt Norsk kirkesangforbund. Øving kvar onsdag kl. 20.00 – 21.30 på Ljosheim i Dale. Frå 20 år og oppover. Kontaktperson Runhild Øverås: Tlf. 980 73 005. Dirigent Mark Taylor: Tlf. 975 13 449.

DeKor

Blandakor med ca 25 medlemer. Øving kvar torsdag kl. 19.15 – 22.15 i gymsalen på Dingemoen skule. Dirigent: Hanne H. Dybvik. Gratis for VGS-elevar. Kontaktperson Mia Laukeland: Tlf. 954 17 611.

Dalsfjorden spelemannslag

Lag med hardingfele, trekkspel, gitar og bass. Medlem frå 13 – 93 år. Øving på Vevang dagsenter kvar tysdag. Kontaktperson Helga Åsnes: Tlf. 416 72 822.

Frivilligsentralen

Lyst til å bidra? Frivilligsentralen har alltid arbeidsoppgåver liggande for frivillige, anten det er tiltak for eldre, sommarkafé og arrangement i Jakob Sande tunet eller idéar du måtte ha sjølv. Informasjon om Erasmus+ Volontørteneste og ungdoms-utveksling. Kontaktperson Margrete Reiscæter: Tlf. 57 73 80 20/ 995 48 767 · E-post: frivilligsentralen@fjaler.kommune.no

Fjaler Frende og inkludering

Inkluderingsprosjekt i Fjaler kommune som koblar ein med innvandrarbakgrunn med ein fjalerbu. Prosjektet går ut på at ein finn aktivitetar som ein ønskjer å gjere saman over ein periode på 3 månader. Ta kontakt med Frivilligsentralen for informasjon på tlf. 57 73 80 20/ 995 48 767.

Teaterfestivalen i Fjaler

13. – 17. september 2017 er det teaterfestival i Fjaler. Ønskjer du å vere frivillig? Send ein e-post til teaterfestivalenifjaler@gmail.com eller ring Ingrid Hansen på tlf. 479 08 100.

Lokal transportordning for ungdom (LTU)

Mest kjent som «Heim for ein 50-lapp». Kan nyttast som transport til og frå fritidstilbod og offentlege festar/arrangement dersom ein er 3 personar eller fleire. Kontakt kulturkontoret, Ingeborg Tysnes: Tlf. 57 73 80 44/ 988 65 054 · E-post: iot@fjaler.kommune.no

Ungdommens kommunestyre (UK)

Skal vere eit bindeledd mellom ungdommen og kommunen der unge kan uttrykke seg og utviklast politisk. Dei skal tildele midlar for særlege ungdomstiltak og vere kommunen sin høyringsinstans for kommunen i saker som vedkjem dei unge. I UK sit det 3 representantar frå VGS, 2 frå UWC, FUS og Våge ungdomsskule. Har du noko du ønskjer å ta opp med UK, ta kontakt med Inga Haaland: Tlf. 950 63 685.

Ung, blakk og kreativ? Søk støtte!

Frifond er støtteordning for lokal aktivitet for born og ungdom www.frifond.no
UK har årlege midlar du kan søke på.
Løpande søknadsfrist, kontakt Inga Haaland: Tlf. 950 63 685.

På rappen-midlane hos Sparebankstiftinga Fjaler ifjaler.no. Løpande søknadsfrist.

Leige av lokale

Det er mogleg å leige lokale på skulane i Fjaler, i Studio Nova og ungdomshusa. Ta kontakt med ungdomslaga til dei respektive husa, Frivilligsentralen for Studio Nova og rektorane for leige av lokale på skulane.
For leige av Ljosheim, kontakt Kyrjekontoret på tlf. 57 73 97 70.

Kva skjer?

Følg med på kalender for Fjaler www.fjaler.kommune.no og på Facebook.



Fritida mi



FYSISK AKTIVITET

KULTUR &
FRIVILLIG ARBEID

UNG

FYSISK AKTIVITET

Turstiar

I Fjaler og omegn har vi flott natur og mange fine turar som er godt merka. Fram til 1. okt-ober har vi Titurdalsfjorden – det står 10 postkassar på toppar i Fjaler og Askvoll. Det er mogleg å registrere seg på appen DNTsjekkUT eller på eit eige registreringsark som ein anten kan skrive ut frå heimesida til Indre Sunnfjord Turlag: www.isturlag.no, eller hente på YX stasjonane i Askvoll eller Dale innan 10.10. Det vert trekt gåvekort blant deltakarane og dei som har lagt ut bilete på instagram med #titurdalsfjorden17.

Dale IL

Dale IL er det største idrettslaget i kommunen, og det som driv aktivitet for born, ungdom og vaksne i Dale. Denne aktiviteten føregår primært ved Dingemoen Idrettspark. For å delta på aktivitet i regi av Dale IL må du vere medlem og betale treningsavgift. For ein aktivitet i eit år kostar det 500 kr for ungdom mellom 13-19 år og 800 kr dersom du er over 20 år. Ein betalar for opptil 2 aktivitetar. Meir informasjon finn du på www.daleil.no Linda Hovland er leiar i Dale IL: Tlf. 990 17 852 · E-post: linda.hovland@gmail.com

Spinning/sykkel – Dingemoen treningscenter i Fjalerhallen

Tysdag, torsdag og fredag. Booking og tider i kalenderen på Dale IL sine nettsider. Dersom du har treningskort på treningscenteret, er spinning inkludert i prisen. Visst ikkje, kan du kjøpe eit klyppekort til spinning med 10 klypp for 500 kr. Kontakt Linda Hovland for prøvetime. Dale IL har også ei sykkelgruppe med utetreningar på sommarhalvåret. Kontaktperson Ståle Brattelid: Tlf. 951 02 565.

Basistrening i Fjalerhallen – Dale IL

Måndagar og torsdagar kl. 18.00 – 19.00. Opa trening for alle over 12 år. Fokus på koordinasjon, balanse, styrke, hurtigheit, spenst og noko uthald. Kontaktperson Malene Solheim: Tlf. 482 49 528.

Volleyball – Dale IL

Trening i Fjalerhallen kvar tysdag kl. 20.00 – 22.00 for ungdom vaksne (fødd etter år 2001). I regi av Dale IL. Kontaktperson Ivar Vårdal: Tlf. 906 08 777.

Badminton – Dale IL

Trening i Fjalerhallen måndag kl. 20.15 – 22.00, onsdagar kl. 20.30 – 22.00 og fredag kl. 18.00 – 19.00 i regi av Dale IL. Dei har rackert og ballar til låns i starten, men dersom ein ønskjer å halde fram ønskjer dei at ein kjøper utstyret sjølve. Kontaktperson er Hilde Genberg: Tlf. 901 74 525.

Handball – Damelaget Dale IL

Spelar i 3.div, har samarbeid med Førde. Kontaktperson Ola Hovland: Tlf. 958 94 683.

Fotball – Dale IL

Kontaktperson for fotballgruppa er Julie Heggøy Vårdal: Tlf. 909 94 421.

1. Damelaget Dale/Hyllestad: 7ar fotball, treningar måndag kl. 19.30 – 21.00 og torsdag kl. 19.30 – 21.00. Ta kontakt med Ståle Haugen på tlf. 976 60 559.
2. Old girls: Tysdagar kl. 20.00 – 21.00 i Fjalerhallen. Lågterskel aktivitet for jenter, ingen krav til ferdigheiter eller ambisjonar, berre treningsvilje og fotballglede! Meld deg inn i gruppa «Old Girls Fotball Dale IL» på Facebook. Kontaktperson: Stine Bøthun, tlf. 900 74 762.
3. A-laget for herrar Dale/Hyllestad. 11ar fotball i 4. divisjon. Kontaktperson: Stian Neset, tlf. 412 16 147.
4. Dale/Hyllestad 2. 11ar fotball i 5. divisjon
5. Old boys. 7.divisjon, 7ar fotball – turneringsspel. Kontaktperson Øyvind Helle: Tlf. 908 61 900. Sjå «Old boys Dale IL» på Facebook.

Dingemoen treningscenter i Fjalerhallen

Døgnoppe treningscenter i Fjalerhallen. Dei har rabatt for skuleelevar med 3 månader for prisen av 2 til 600 kr. Årskort kostar 2 000 kr. Hugs å kjøpe nøkkelbrikke om du ikkje har ei frå før. Sjå www.daleil.no for kjøp og informasjon.

Svint IL

Svint held primært til i Flekke, men har nokre aktivitetar i Dale og på Haugland. Eva Kyrkjebø er kontaktperson: Tlf. 900 93 728. Felles jogging tysdag før haustferien kl. 20.00 oppmøte Flekke skule. «Jumpa» aerobic på Haugland i vinterhalvåret måndagar frå kl. 19.00 – 20.00. Sirkeltrening på Flekke skule tysdag og torsdag frå oktober til mars/april. Medlemskontingent 100 kr for born, 250 kr for vaksne. Sjå «Svint IL» på Facebook for informasjon.

Løpetid

Intervalltrening kvar torsdag kl. 20.00 – oppmøte ved Fjaler ungdomsskule. Treningsplan for hausten ligg på facebookside til Løpetid. Lågterskelaktivitet der alle spring i det tempoet som passar for dei. Løpetid er i regi av Svint IL, medlemskapet kostar 100 kr i året. Kontaktperson Ingeborg Tysnes: Tlf. 988 65 054.

Fjaler symjeklubb

Driv med organisert trening for symjeinteresserte i symjebassenget på Haugland. Startar opp symjekurs etter haustferien. Følg med på facebook for informasjon. Kontaktperson Hilde Genberg: Tlf. 911 49 818.

Hauglandsenteret

Badeland og badstu. Ope fredag kl. 17.00 – 20.00 og søndag kl. 11.00 – 17.00. Vaksne 70 kr student 55 kr, klyppekort med 12 klypp: 700 kr for vaksne og 550 kr for studentar. Treningssal (TSK) tilknytt Hauglandsenteret. For å trene her må du vere over 16 år, medlem av Svint IL, og få opplæring av fysioterapeut. Ope kvardagar frå kl. 18.00 – 21.45, helg kl. 14.00 – 20.00. Klyppekort (12 klypp) 300 kr. Kort for 3 mnd. 550 kr. Det er også høve til å leige kano til utandørsbruk: 50 kr per time.

Dale skyttarlag

Har aktivitet for born, unge og vaksne i aldergruppa 10 – 80 år. Treningstider inne på Gamle Dingemoen skule er frå midt i september til påske, måndag og onsdag frå kl. 18.00. Måndag er det hovudfokus på dei yngste og nybyrjarar, medan onsdag er i hovudsak for vidarekomne. Treningstider ute på skytebana i Stavsdalen er frå 1. mai til midt i september på måndagar frå kl. 18.00. Kontaktperson Arne Strand: Tlf. 951 91 798.

Fjaler og omegn motorsportklubb

Held til ovanfor kunstgrasbana ved Fjalerhallen i Dale. Treningstider (2016). Tysdag kl. 17.30 – 19.00 og laurdag kl. 15.30 – 17.00. ATV til utleige for 30 kr per heat. Kontaktperson Frode Hellebust: Tlf. 974 31 643.

fETt med Eli-Terese Sande

Kombinert styrke og aerobic – måndagar er det fETt hETtig frå kl. 19.30 – 20.30, onsdagar fETt vedlikehald frå kl. 18.00 – 19.00. Oppstart måndag 28. august. Prisar: drop-in: 80 kr, klyppekort på 8 klypp 500 kr – gyldig eitt år. Sjå facebook sida til fETt for endringar.

Utetrening med Samspel

Styrketrening ute med Ingvild Kjøsnes/Samspelet. Oppstart 29. august. Treningstider er tysdag kl. 19.00 – 20.00 i Dale, onsdag kl. 18.00 – 19.00 i Hyllestad og onsdag kl. 20.00 – 21.00 på Hellevika. Sesongkort: 1500 kr og kan nyttast alle stader så mykje ein ønskjer. Klyppekort på 10 klypp: 1000 kr – må brukast i løpet av sesongen. Drop in: 125 kr. Kontakt Ingvild Kjøsnes for informasjon: Tlf. 95 43 51 27/Samspelet på FB.

Zumba med Sirpa

Sjå facebookside «Zumba med Sirpa», oppstart 3. oktober 2017. Treningar på Fjaler ungdomsskule kl. 18.30 kvar tysdag.

Yoga med Kathini og Lesley

Yoga i stillehuset på UWC torsdagar kl.19.00 – 20.30. 150 kr per gang. Lesley er vekk-reist denne hausten, men startar oppatt Yoga etter jul. Sjå Facebookside «Yoga med Kathini og Lesley» for informasjon.

Badevika: utleige av kajakk, kano og volleyball

Kontakt fysioterapitenesta måndag til fredag mellom kl. 08.00 – 15.00 på tlf. 57 73 81 03 · 57 73 81 18 for avtale om utleige.

Torsdagsdansen i Fjaler

Tradisjonsdans for ungdom og vaksne med internasjonalt tilsnitt. Kvar torsdag frå kl. 20.00 – 22.30. Oppstart 31. august i Dale. Lokasjon går på rundgang: Dale-UWC-Stråmsnes og Flekke. 40 kr for vaksne og 10 kr for studentar/born. Kontaktperson Asbjørn Eikerol: Tlf. 911 03 133 og ungdomslaga. Sjå Facebook for meir informasjon.