

Helse og mestring

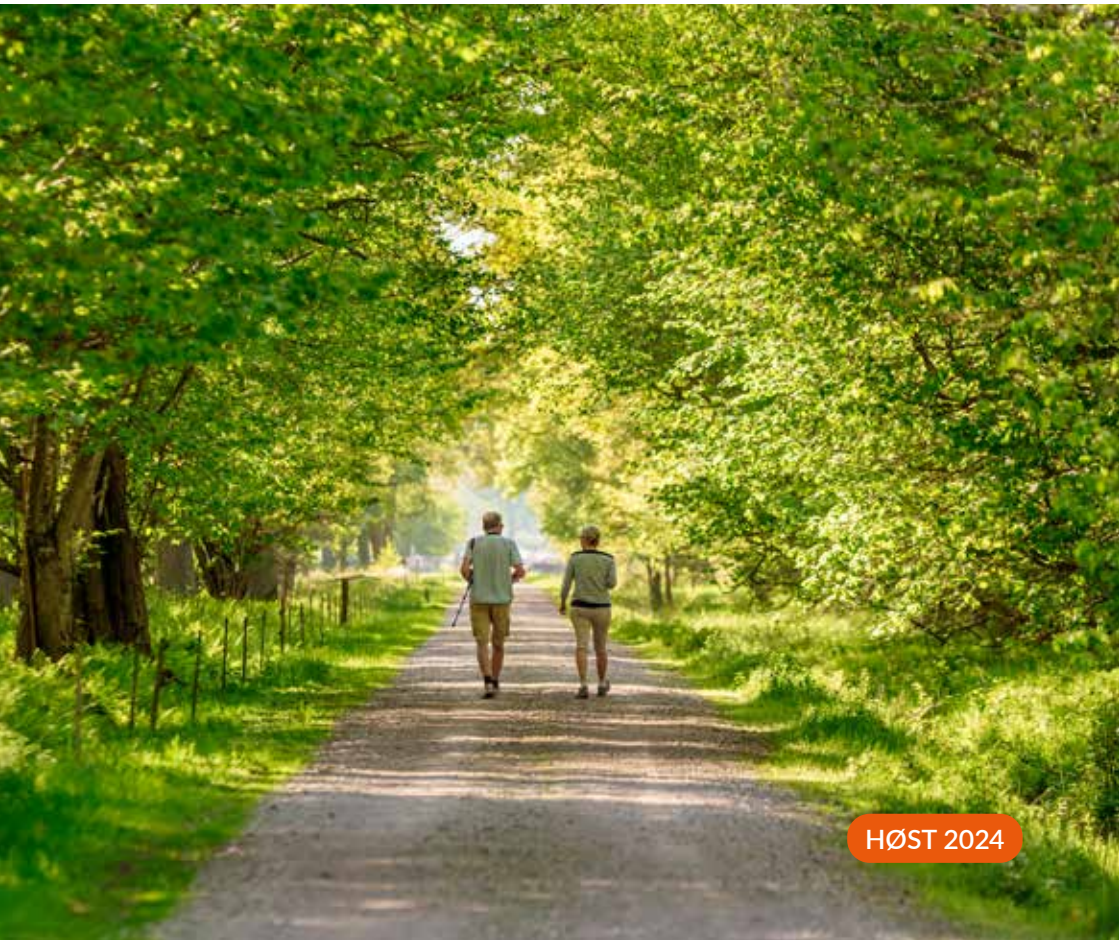


Kristiansand
kommune

PROGRAM – HØST 2024

Aktiv senior

En presentasjon av tilbudet ved Aktiv Senior
i Kristiansand kommune



HØST 2024

Aktiv senior i Kristiansand tilbyr aktiviteter, kurs og sosiale møteplasser for deg som ønsker en aktiv pensjonisttilværelse. Et aktivt, sosialt liv gir mange helsegevinster, og Kristiansand kommune ønsker å tilrettelegge for at seniorer kan delta på et bredt utvalg av tilbud. Aktiv senior er en sentral del av det helsefremmende og forebyggende arbeidet rettet mot seniorer i kommunen.





På Facebook og på nettsiden vår finner du nyheter, halvårsprogrammet og annen informasjon.

Nettside: www.kristiansand.kommune.no/aktivsenior

Facebook: www.facebook.com/aktivseniorkristiansand

Mail: aktivsenior@kristiansand.kommune.no

Innhold

Introduksjon.....	s. 04
 Aktiv senior Vågsbygd	s. 06
 Aktiv senior Kongens Senter.....	s. 12
 Aktiv senior Berges Hus	s. 18
 Aktiv senior Rona	s. 24

Med forbehold om endringer i programmet.

Velkommen!

Du er hjertelig velkommen til alle seniorsentrene våre, uavhengig av hvilken bydel du bor i. Kom innom ditt nærmeste seniorsenter eller avtal et møte med en av aktivitetskoordinatorene for å få informasjon og en samtale om hvilket tilbud som passer for deg! Vi har bred kunnskap om hvilke tilbud som finnes for pensjonister i kommunen vår, og veileder deg gjerne for å finne noe du kan trives med.

Lavterskeltilbud og menneskemøter er viktig. Ifølge ensomhetsbarometeret og tall fra folkehelseinstituttet føler en av fire på ensomhet eller ønsker mer kontakt med andre. Skravlekoppen har som mål å øke bevisstheten rundt hvordan vi møter hverandre og sammen forebygge og redusere ensomhet i samfunnet. Kom inn til oss på en kopp kaffe.

Mange av våre aktiviteter er gratis og åpne tilbud, mens noen kurs og aktiviteter har en egenandel og behov for påmelding i forkant. Flere av tilbudene drives av seniorer selv. Vi trenger deg som har lyst til å hjelpe til som frivillig eller bidra til å starte opp nye aktiviteter. Vi hører gjerne fra deg.

Vi ønsker deg velkommen til en aktiv høst!



Sterk og stødig

Sterk og stødig er treningsgrupper for seniorer med begynnende ustøhet. Treningen har hovedfokus på styrke og balanse.

Du finner treningsgrupper på følgende lokasjoner:

- Kongens senter (Aktiv senior)
- Rona (Aktiv senior)
- Vågsbygd (Aktiv senior)
- Lund Kirke
- Kløvertun
- Grim kirke
- Tinnheia fritidssenter
- Flekkerøy kirke
- Brøvig gård
- Torridal klubbhus
- Helsehuset Søgne
- Sygna Nodeland

For informasjon og påmelding til Sterk og Stødig.
Tlf: 907 16 315 eller 976 19 785.

Aktiv senior | Vågsbygd

Camilla Colletts vei 2, 4620 Kristiansand
Åpningstid: 09.00–15.00

Aktivitetskoordinator

Berit Lia Eikaas: Tlf. 907 19 046
berit.lia.eikaas@kristiansand.kommune.no

Frisør

Linn Kamilla Nesheim: Tlf. 906 46 497
Åpningstider: Mandag, onsdag og torsdag fra kl. 10.00–14.00,
tirsdag og fredag stengt.

Seniorsamtale

Du er velkommen til å avtale et møte med oss! Da kan du få informasjon og en samtale om hvilket tilbud ved Aktiv senior som passer for deg. Aktivitetskoordinatorene har også god oversikt over andre seniortilbud. Ta gjerne kontakt for en hyggelig prat.

Sterk og stødig

For informasjon og påmelding ring tlf: 907 16 315 eller 976 19 785.

Faste aktiviteter | Vågsbygd

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09.00–12.00 Kniv/slireklubb	09.30–10.30 Sterk og stødig - gr. 1*	09.00–12.00 Treskjæring	10.00–13.00 Sølv/smykkearbeid	09.30–10.30 Sterk og stødig - gr. 3*
10.00–11.00 Dametrimmen (Obs! Vågsbygd samfunnshus)	10.30–11.30 Sterk og stødig - gr. 2*	09.30–11.30 Bordtennis	10.30–11.30 Litteraturgr./ lesesirkel, 1. torsdag i måneden	12.00 Fredagslunsj. Se datoer s. 10
12.00–13.00 Kulturtime 1. og 3. mandag hver måned	10.30 Ruslegjengen** Avgang fra Vågsbygd senter	11.30–12.30 Zumba	11.00–12.00 Sydame i partallsuker	12.30 Endelig fredag, med sabla bra konserter. Se datoer s. 10
13.00 Skravlekopp	12.00–13.00 SeniorYoga	13.00–14.00 Herretrim	11.45–13.00 Samtalegr. 1. torsdag i måneden	
15.00–17.00 Bordtennis	13.00–14.00 Engelsk samtalegruppe		13.00–15.00 Strikkekroken 1. og 3. torsdag hver måned	
	18.00–20.00 Allsang/ ønskekonsert. En tirsdag i måneden. Se dato s. 9			

* Sterk og stødig. Se side 5.

** Ruslegjengen: Oppmøte ved Rema 1000 Vågsbygd senter.

Kurs og aktiviteter

● Kursavgift ● Påmelding

Senior yoga ● ●	Funksjonelle yogaøvelser for bedre kroppsbevissthet, styrke og balanse. Mulighet for prøvetime underveis. Oppstart 27.08.
Dametrimmen ● ●	Styrketrening i sal, med instruktør. Passer for alle. Oppstart 19.08.
Ruslegjengen	Avgang fra Rema 1000 v/Vågsbygd senter. Ta gjerne med matpakke, drikke og staver.
Bordtennis	Her kan du få trent lattermusklene, reaksjonsevnen og samtidig bli litt svett i panna. Oppstart 26.08
Sølv/smykke-arbeid	Lager egne smykker i sølv. Selvrevet gruppe. Plass til nybegynnere. Oppstart 29.08
Treskjæring	Her er det plass til deg som ikke har rørt en spikkekniiv før, og til deg som er godt kjent med treskjæring. Selvrevet gruppe. Oppstart 04.09
Kniv og slireklubb	Lag din egen kniv. Selvrevet gruppe. Oppstart 02.09.
Engelsk samtalegruppe	Selvrevet samtalegruppe. Oppfriskning av engelskkunnskapene. Oppstart 27.08.
Zumba ● ●	Rytmask trening til latinamerikansk musikk, tilpasset seniorer. Mulighet for prøvetime. Oppstart 21.08.
Sydame	Reparerer og skifter glidelås m.m. Tøyet må være rent.
Strikkeklubb	Her møtes de som liker å strikke og prate. Her er det bare å komme, ingen påmelding. Oppstart 05.09.
Skravlekopp	Kom innom for å ta en kopp kaffe med andre og en hyggelig prat. Kanskje blir du kjent med nye mennesker? Oppstart 26.08.
Felles lunsj ● ●	Frivillig gruppe tilbereder lunsj en fredag i måneden, alle seniorer er velkomne. Begrenset antall plasser. Påmelding innen kl. 13.00 dagen før. <i>Se side 10 for datoer.</i> Pris kr. 60,- (kontant).
Samtalegruppe	Velkommen til en nystartet samtalegruppe hvor du kan få luftet tanker om stort og smått. Den åpne gruppa avtaler nytt emne fra gang til gang. Oppstart 05.09.
Herretrim ●	Velkommen til nystartet treningsgruppe for menn onsdager kl. 13.00. Frivillig instruktør. Velkommen til prøvetime. Oppstart 28.08.

NY!

NY!

Andre aktiviteter

Vågsbygd pensjonistforening

Møte siste tirsdag hver måned kl. 17.00. Alle velkommen!
Kontaktperson: Else Grete Saatvedt tlf. 928 04 124.

Hørselshjelper

Første mandag i måneden kl. 13.00–14.00.
Mulighet for å avtale hørselstest og kjøp av batterier til høreapparat.
Mandag 02.09, 07.10, 04.11 og 02.12.

Litteraturgruppe/lesesirkel

Første torsdag hver måned kl. 10.30–11.30.
Torsdag: 05.09, 03.10, 07.11 og 05.12.

Allsang

Allsang med ønskekonsert en tirsdag i måneden kl. 18.00–20.00.
Tirsdag 10.09, 08.10, 12.11 og 10.12.

Skravlekopp

Sosialt hyggetreff med kaffe hver mandag kl. 13.00.
Oppstart 26.08.

Samtalegruppe

Første torsdag i måneden kl. 11.45–13.00
Torsdag 05.09, 03.10, 07.11 og 05.12.

Kulturtimen, kl. 12.00

Foredrag/konsert 1. og 3. mandag i måneden.

Konsertene er i samarbeid med KulturRullatoren.

02.09 «Øyeblikk fra livet som redningsmann» med Sindre Aslaksen.

16.09 «Viva la Diva» Sang, piano og fiolin med karisma og varme med Kristin Svensson og Lotta Karlsson.

07.10 «Unngå å bli lurt av svindlere» med Nina Merethe Olsen fra Sparebanken Sør.

21.10 «Perler ved Gardasjøen» med Inge Fosselie.

04.11 «Valget i USA» med med politisk redaktør i Fvn, Vidar Udjus.

18.11 «Beredskap. Hva gjør kommunen om vi blir utsatt for noe uønsket?» med Sigurd Paulsen, beredskapssjef i Kristiansand kommune.

02.12 «Kanonen på Møvig» med Endre Wrånes, konservator og historiker på Vest Agder museet.

Fredagslunsj, kl. 12.00 ●

Ta turen til Aktiv senior for en herlig fredagslunsj og hyggelig sosialt samvær.

06.09, 11.10, 01.11 og 06.12. Pris kroner 60,- (Kontant)

Husk påmelding innen kl. 13.00 dagen før.

Endelig fredag, med sabla bra konserter, kl. 12.30

Velkommen til en musikalsk og hyggelig start på helgen!

Konsertene er i samarbeid med KulturRullatoren.

30.08 «Croonerklassikere fra 50–90-tallet.» Dag Lothar Kanestrøm.

13.09 «Countrymusikk fra den glemte tid» med Steffen Jakobsen.

04.10 «Sugartime» med The Attitunes.

29.11 «Johansens Jul» med Kjetil Røren og Helge Sveen.

13.12 «Å jul med din glede» med Nina Irlslinger og Kjell-Erik Jørgensen.



Aktiv senior | Kongens Senter

Dronningens gate 42, 4608 Kristiansand.

Inngang fra parken vis a vis gamle Kongens gate skole, og fra Kongens gate 43.

Åpningstid mandag til torsdag kl. 09.00–15.00. Fredag fra klokken 09.00–14.00.

Aktivitetskoordinator

Birgit Korsvik. Tlf: 907 16 315

Kafe Kongens Senter

Tlf: 482 94 111.

Åpningstider:

Mandag til torsdag: 09.00–15.00,

fredag: 09.00–14.00

Cateringvirksomhet for bedrifter.

Frivillige

Vi ønsker å utvide aktivitetstilbudet vårt, men vi trenger instruktører/lærere som kan bidra. Eks. Språk, hobbykurs, o.l.

Leie/låne våre lokaler?

Er ditt seniorlag eller organisasjon interessert i å låne våre lokaler?

Ta kontakt med aktivitetskoordinator på telefon 907 16 315.

Seniorsamtale

Du er velkommen til å avtale et møte med oss! Da kan du få informasjon og en samtale om hvilket tilbud ved Aktiv senior som passer for deg.

Aktivitetskoordinatoren har også god oversikt over andre seniortilbud.

Ta kontakt for en hyggelig prat.

Sterk og stødig

For informasjon og påmelding ring, tlf: 907 16 315 eller 976 19 785.

Faste aktiviteter | Kongens Senter

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10.00–11.00 Sterk og stødig – gr. 1*	10.00–11.00 SeniorYoga	10.00–11.00 Sterk og stødig – gr. 5*	09.00–10.00 SeniorYoga	10.00–13.30 Kunstgruppe
10.00–14.00 Mekanisk verksted	11.00–12.00 Zumba	10.00–12.00 Engelsk-kurs, oppfriskning	10.00–11.00 Styrketrening for menn	
11.00–13.00 Italiensk viderekommen	12.00–14.00 Litteraturgruppe. <i>Se side 15</i>	10.00–14.00 Strikkekroken	10.00–14.00 Mekanisk verksted	
11.00–12.00 Sterk og stødig – gr. 2*	12.15–13.15 Sterk og stødig – gr. 4*	10.00–14.00 Kunstgruppe, frimaling	11.30–12.45 Senioruniversitetet**	
12.00–13.00 Sterk og stødig – gr. 3*		11.00–12.00 Sterk og stødig – gr. 6*	11.00–13.00 Fransk	
13.00–14.00 Styrketrening for menn		12.00–13.00 Sterk og stødig – gr. 7*	11.30–13.00 Foredrag <i>Se side 16.</i>	
		12.00–13.00 Mobil og datahjelp. Oddetallsuker	13.00–14.00 Styrketrening for damer og menn	
		12.00–14.00 Hørsels- hjelperne <i>Se datoer s. 15</i>		
		13.00–14.00 Styrketrening for damer		

* Sterk og stødig. Se side 5.

** Senioruniversitetet – se eget program side 16.

Kurs og aktiviteter

● Kursavgift ● Påmelding

Frimaling	Frimaling onsdag og fredag. Åpent for alle.
Styrketrening damer og herrer ●	Styrketrening med egenvekt. Frivillig instruktør. Torsdager. Velkommen til prøvetime.
Senior yoga ● ●	Funksjonelle yogaøvelser for bedre kroppsbevissthet, styrke og balanse. Løpende påmelding og mulighet for prøvetime underveis. Oppstart uke 35
Zumba ● ●	Rytmask trening til latinamerikansk musikk tilpasset seniorer. Oppstart uke 36.
Styrketrening for menn ●	Styrketrening med egenvekt. Frivillig instruktør. Mandager og torsdager. Velkommen til prøvetime.
Styrketrening for damer ●	Styrketrening med strikk, stepp og vekter.
Sterk og stødig	Trening i samarbeid med Frisklivssentralen.
Strikkeklubben	Er du glad i å strikke, og prate? Da er du hjertelig velkommen til vår strikkeklubbe. Ingen påmelding.
Italiensk ● ●	Ta kontakt med aktivitetskoordinator for informasjon og påmelding.
Fransk ● ●	Ta kontakt med aktivitetskoordinator for informasjon og påmelding.
Engelsk ● ●	Viderekommende. Ta kontakt med aktivitetskoordinator for informasjon og påmelding.
Litteraturredningsgruppe ●	Bøker leses og debatteres siste tirsdag i måneden.

Faste aktiviteter

Kafeteriaen er åpen hver dag fra kl. 09.00–14.00

Datahjelp – SeniorNett ●

Onsdager kl. 12.00–13.00 i oddetallsuker

Trenger du hjelp med mobil eller dataen? Seniornett sitter i caféen og hjelper med alt av teknisk utstyr. Påmelding senest dagen før til aktivitetskoordinator. Oppstart 11.09.

Hørselshjelper

Første onsdag i måneden kl. 12.00–14.00.

Hjelper med å bytte batterier, hørselssamtale og hørselstest.

Ta kontakt for mer informasjon. Kontaktinfo: Hugo Kristiansen 901 42 805.

Datoer: 04.09, 02.10, 06.11 og 04.12.

Litteraturgruppe ●

Siste tirsdag i måneden kl. 12.00–14.00

Datoer: 27.08, 24.09, 29.10 og 26.11.

Kurs

Datakurs ● ●

Tirsdag og torsdag kl. 10.00–14.00

Seniornett og Pensjonistforbundet holder 2 datakurs om grunnleggende dataferdigheter høsten 2024. 2 samlinger og 4 timer pr. kurs. Pris kr. 300,-
Kontakt Aktivitetskoordinator for mer informasjon og påmelding.

Kurs 1: 15. og 17. oktober

Kurs 2: 12. og 14. november

Arrangement

Senioruniversitetet**

Foredrag på torsdager.

Sted: Kongens Senter. **Tidspunkt:** Kl. 11.30–12.45. **Cover:** Kr. 100.-

Alle møter er i samarbeid med Agderkultur.no

- 05.09 Førstelektor UIA, Erik Mustad; Storbritannia hva nå?
- 19.09 Kulturformidler Oddbjørn Kleivane; Sigrid Undset fra ateist til katolikk.
- 03.10 Sivilingeniør Hans Seland; Papirfabrikkenes utvikling på Sørlandet.
- 17.10 Fylkesmann em. Ann-Kristin Olsen: Livsglede for eldre, realitet eller visjon?
- 31.10 Direktør Knut Arne Gjertsen: Fullriggeren Sørlandet og fasilitetene på land.
- 14.11 Forfatteren Helge Røed: Erik Brofoss, Strateg og samfunnsbygger.
- 28.11 Rektor em. Arne Rosenvold: Glimt fra Kristiansand katedalskoles historie.
- 12.12 Slektsforskeren Ellen Miøen Sæther: Gleder og utfordringer ved å skrive slektshistorier.

Kontaktpersoner

- Thor Einar Hanisch, leder, tlf. 909 95 102
- Maria Viken, tlf. 908 67 853
- Kari Berthelsen, tlf. 918 14 774.

Foredrag

Torsdager kl. 11.30

- 26.09 Beredskap med beredskapssjef i Kristiansand kommune, Sigurd Paulsen
Hva gjør kommunen om vi blir utsatt for noe uønsket?
Egenberedskap, hva vi forventer.
- 10.10 Fremtidsfullmakt v/ advokat Trine Løland Gundersen.
- 21.11 «Sunn aldrig, aldri for sent», med lege Dagfinn Haarr.

Konsserter

Torsdager kl. 11.30.

- 12.09 Anne Risnes Torvik og Egil Hægeland, «Song skaper glede».
- 07.11 Benedikte Ribe og Nils Harald Sødal: «We`ll meet again».
- 05.12 Elin Nygård, Inger Sundberg, Aase Helene Røinaas Aabel og Torstein Andersen, «Merry Christmas». Det vil bli servert julegrøt.
Kr 70,- Betaling ved påmelding

Alle konsertene er i samarbeid med KulturRullatoren.



Aktiv senior | Berges Hus

Eivind Jarlsgate 3, 4631 Kristiansand

Inngang fra Marviksveien ved Valhalla.

Åpningstid tirsdag-fredag kl. 09.00-15.00. Mandag stengt.

Buss nr 15 stopper rett utenfor Lund kirke like ved oss.

Aktivitetskoordinator

Solveig Waage: Tlf. 906 87 301

solveig.waage@kristiansand.kommune.no

Kafé på Valhalla

Tlf: 482 37 930

Åpen for lunch og middag til kl 14.30, og tar imot bestilling av catering.

Seniorsamtale

Du er velkommen til å avtale et møte med oss! Da kan du få informasjon og en samtale om hvilket tilbud ved Aktiv Senior som passer for deg.

Aktivitetskoordinatorene har også god oversikt over andre seniortilbud. Ta gjerne kontakt for en hyggelig prat.

Vi søker frivillige!

Vi trenger flere frivillige som kan hjelpe oss med praktiske oppgaver som kaffe- koking eller servering. Det er også flott med flere kursholdere, slik kan vi starte opp nye aktiviteter. Ta kontakt med aktivitetskoordinator.

Byttebokhylle

Vi har ei hylle der du kan finne nye bøker,- eller sette fra deg noen du tror andre vil lese. Der kan du også finne puslespill,- og ta gjerne med deg 500-brikkers puslespill hit for bytting!

Sterk og stødig

For informasjon og påmelding ring tlf: 907 16 315 eller 976 19 785.

Faste aktiviteter | Berges Hus

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
STENGT	10.00–14.30 Sølv- og strikkeklubb	10.00–11.00 Rusletur på Lund	10.00–12.00 Engelsk samtale- gr./Språkkafé	10.00–11.00 Morgen- strekken, strikketrening
	10.30–14.30 SeniorBridge	10.00–12.00 Husband	10.30–12.00 Tematreff Se s. 21	11.00–14.00 Endelig fredag! Se s. 23
		10.00–14.30 Bunad, nål og tråd	11.00–12.00 Hørselshjelp Se s. 21	
		13.00–14.00 SeniorYoga	11.00–13.00 Håndarbeids- gruppe	
		14.00–15.00 Skravle- koppen	12.00–14.00 Litteraturgr. Se s. 21	
			13.00–15.00 Kulturstua Se s. 22	
			14.00–15.00 Livsglede- trening Se s. 21	

Senior Yoga ● ●	Funksjonelle yogaøvelser for bedre kroppsbevissthet, styrke og balanse. Løpende påmelding og mulighet for prøvetime. Oppstart uke 35.
Sølv og strikk	Lager sølvsmykker eller annet håndarbeid. Det gis opplæring i sølvarbeid for den som er ny.
Håndarbeidsgruppe	Åpen for deg som liker håndarbeid, strikking, hekling og en god prat.
Bunad, nål og tråd	Sosial gjeng som driver med egne bunadsprosjekter, men åpen for deg som liker å sy på egne arbeider.
Berges husband	Vi samles og øver inn låter som kan underholde andre. Ta med deg eget instrument og bli med!
Rusletur på Lund	Gruppe møtes på Berges og rusler rundt på Lund. Sosialt og trivelig!
Engelsk samtalegruppe	Frisk opp kunnskapene! Diskusjoner på engelsk
Språkkafé	Ønsker du å holde et språk ved like? Møt andre som snakker det samme og prat i vei!
Litteraturgruppe	Bøker leses og debatteres siste torsdag i måneden.
Seniorbridge	Selvdreven gruppe som spiller bridge og kan hjelpe deg i gang.
Filosofisk undring	Vi får presentert filosofer og har en samtale rundt det de sto for. Ingen forkunnskap trengs.
Slektsforskning ● ●	Introduksjonskurs, du trenger egen pc og interesse for å lære det grunnleggende om slektsforskning. Lærer om dataprogrammer, kildebruk og gotisk skrift.
Livsgledetrening	Enkle øvelser som bedrer fysisk og psykisk helse. Trening for hode og kropp.
Skravlekoppen	Kom innom for å ta en kopp kaffe med andre og en hyggelig prat. Kanskje blir du kjent med noen nye?

Andre aktiviteter

Hørselshjelpen

Første torsdag i måneden kl. 11.00–12.00.

Mulighet for hørselstest (påmelding) og kjøp av batterier til høreapparat.

I samarbeid med Hørselsforeningen.

Datoer: 05.9, 03.10, 07.11, 05.12.

Litteraturgruppe

Siste torsdag i måneden kl. 12.00–14.00.

Datoer: 29.08, 26.09, 31.10, 28.11, 19.12.

Slektsforskning ●●

Kurs med instruktører fra «Slekt og data» over 4 uker. Du trenger egen PC.

Torsdager, 26.09, 03.10, 10.10 og 17.10. kl. 10.00–12.00.

Kursavgift og påmelding innen 19.09.

Livsgledetrening

Torsdager kl. 14.00–15.00.

Enkle øvelser som bedrer fysisk og psykisk helse.

Datoer: 29.08, 26.09, 31.10, 28.11.

Skravlekoppen

Onsdag kl. 14.00–15.00.

Du er alltid velkommen til å komme innom hos oss, men hver onsdag er det en gruppe som samles for å skravle over en kopp kaffe. Kanskje stifter du nye bekjentskap, eller møter gamle kjente. Ta sjansen og kom innom!

Tematreff

Vi treffes i Berges stue og diskuterer tema kl 10.30–12.00

12.09 Mening med livet, finnes det?

10.10 Hvordan lage et nytt nettverk i voksen alder?

14.11 Den lykkelige barndommen, finnes den?

12.12 Er glasset halvfullt eller halvtomt?

Kurs

Kulturstua/Sabla Interessant

Torsdager kl. 13.00.

Konsserter i samarbeid med KulturRullatoren.

Foredrag om mye forskjellig, alltid sabla interessant!

05.09 Om å få nytt nettverk i voksen alder,- noen som har prøvd dele erfaringer.

12.09 Konsert: Steffen Jakobsen: Countrymusikk fra den glemte tid.

19.09 Konsert: Kristin Svensson: Viva la Diva.

03.10 Berges bokhandel forteller om bokhøsten 2024.

10.10 Berges husband: Gamle sanger om igjen.

17.10 Sanitetskvinnene: Sammen redder vi liv – førstehjelp for eldre.

24.10 Konsert: Harald Eikeland: Store Lillebjørn.

07.11 Konsert: Benedikte Ribe og Nils Harald Sødal: We`ll meet again.

14.11 Gustav Sædberg: Tips og råd ved boligbytte – fra meglersida.

21.11 Vidar Udjus: Det norske valget ett år før.

05.12 Harde Johannessen: Om filmatisering av Gabriel Scott sine bøker.

12.12 Berges Husband synger og spiller jula inn. Påmelding 906 87 301.



Endelig fredag!

Morgenstrekken kl. 10.00

Treningsgruppe med strikk hver fredag. Start helga med god samvittighet! Oppstart 23.08.

Allsang kl. 11.00

Allsidig allsanghefte der du velger hva du har lyst til å synge. Vafler, kaffe, piano og god stemning! Datoer: 13.09, 11.10, 08.11, 06.12.

Filosofisk undring kl. 11.00

Vi undrer oss sammen med filosofene. Vi lærer om tankeganger og kan diskutere de, fra Rousseau til Sartre. Datoer: 23.08, 27.09, 25.10, 22.11

Lesefellesskapet kl. 12.00

Ta med matpakke hvis du vil, Amalie har med noveller og dikt vi leser høyt. Datoer: 06.09, 20.09, 04.10, 18.10, 01.11, 15.11, 29.11, 13.12.

Kristiansandsfilmer til mimring og glede kl. 11.00

Små snutter med filmskatter. Vi mimrer om kongebesøk, veibygging, Markens i gamle dager, etc. Datoer: 06.09, 04.10, 01.11, 29.11.

Julefilm kl. 12.00

20.12 kl. 12.00 viser vi julefilmen Tante Pose.

Aktiv senior | Rona

Rona 4, etasje 3b.

Åpningstid mandag til fredag 09.00–15.00

Aktivitetskoordinator

Maryon Søyhagen: Tlf. 976 19 785

Maryon.Soyhagen@kristiansand.kommune.no

Seniorsamtale

Du er velkommen til å avtale et møte med oss! Da kan du få informasjon og en samtale om hvilket tilbud ved Aktiv Senior som passer for deg.

Aktivitetskoordinatorene har også god oversikt over andre seniortilbud. Ta gjerne kontakt for en hyggelig prat.

Sterk og stødig

For informasjon og påmelding ring tlf: 907 16 315 eller 976 19 785.

Faste aktiviteter | Aktiv senior Rona

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09.30–11.00 Herrefrokost	10.00–11.00 Sterk og stødig – gr.2*	09.00–10.00 Herretrim	09.30–10.30 Sterk og stødig – gr.3*	10.00–12.00 Partallsuke. Skravle- koppen
10.00–11.00 SeniorYoga	10.15–11.15 Tysk samtale- gruppe	10.15–11.45 Bordtennis	10.30–11.30 Sterk og stødig – gr. 4*	12.00 Oddetalls- uker. Felles lunch
10.30 Gå/rusletur. Avgang fra parkering v/ Meny	11.15–13.00 Fransk samtale- gruppe	13.00 «Kulturtimen» Se s. 28	10.30–12.00 Engelsk samtale- gruppe	
11.30–12.30 Sterk og stødig – gr.1*	12.00–15.00 Oljemaling på lerret		12.00–13.00 SeniorYoga	
11.30–13.00 Litteratur- gruppe, Se s. 27	17.00–19.00 Strikkekafé i oddetallsuker		13.30–15.00 Bordtennis gr. 2	
13.00–16.00 Akvarell- maling, Se s. 27	17.00 Diskusjons- forum for seniorer, en tirsdag i måneden**			

* Sterk og stødig. Se side 5.

** Diskusjonsforum for seniorer er i regi av Rona Seniorforening. Se s. 27 for datoer.

Kurs og aktiviteter

● Kursavgift ● Påmelding

SeniorYoga ● ●	Funksjonelle yogaøvelser for bedre kroppsbevissthet, styrke og balanse. Løpende påmelding og mulighet for prøvetime underveis. Oppstart uke 35.
Herretrim ● ●	Styrketrening med manualer og egenvekt. Instruktør. Passer for alle. Oppstart uke 34.
Bordtennis	Kom innom og bli med på en uhyttelig kamp. Veiledning av instruktør hvis ønskelig. Oppstart uke 33.
Oljemaling på lerret ● ●	12 ukers kurs med veileder. Lær å male realistiske bilder. For nybegynnere og viderekomne. Oppstart uke 35.
Akvarell maling ● ●	8 ukers kurs med veileder. Passer for nybegynner og litt viderekomne.
Tysk-, fransk- og engelsk-samtale	Samtalen foregår på tysk, fransk eller engelsk og deltakerne hjelper hverandre med språket.
Strikkekafe	Tirsdag i oddetalls-uker. Vi strikker og prater. Her er det ingen påmelding. Kaffekos kr. 10,- Oppstart 27.08.
Herrefrokost ●	Enkel frokost og en prat om det menn måtte ønske å prate om. Begrenset plass. Pris kr. 35,-
Felles Lunsj ●	Frivillige tilbereder lunsj fredager i oddetallsuker. Alle seniorer er velkomne. Begrenset antall plasser. Påmelding innen torsdag kl 15. Pris kr 60,- (kontant).
Litteraturredigering	Vi leser en bok og diskuterer forfatter, innhold, tema og lignende. Oppstart 26.08.
Skravlekoppen	Skravlekopp er folkebevegelsen for raushet, inkludering og flere menneskemøter. Kom innom for en hyggelig prat og en kopp kaffe.

Andre aktiviteter

Litteraturgruppe

Mandager kl. 11.30–13.00.

Følgende datoer: 26.08, 30.09, 28.10 og 25.11.

Rona Seniorforening - «Diskusjonsforum for seniorer»

Tirsdager kl. 17.00

Følgende datoer: 20.08, 17.09, 29.10 og 26.11

Diskusjonstemaet vil bli annonsert i Fvn. før hver gang.

OBS: Tirsdag 20.08 starte diskusjonsforum kl. 13.30.

Plan og bygg, Kr.sand kommune ved Ark. Gisela Nilsen vil orientere om planene for Randesund bydelscenter, Rona.

Kurs

Akvarellmaling - 8 uker med Målfrid Vikøren som veileder ●●

Oppstart mandag 09.09 kl. 13.00–16.00

Påmelding innen 29.08.



Kulturtimen

Onsdager kl. 13.00

- 04.09 «En musikalsk reise i Sørlandsk stil» Konsert med Halvor Aasen og Earling Nikolaisen.
- 11.09 «Brukseieren Mons Fuhrs – liv og virke» foredrag med Alf Kjetil Igland.
- 18.09 «Trening, forskningsbasert medisin mot Artrose» med Fysioterapeut Julia Antipina.
- 25.09 «Norske favoritter» Konsert med Hilmar S. Kristoffersen og Martin Wikstøl.
- 02.10 «Lys og varme» Konsert med June Myrstad og Hanne Drøner.
- 09.10 «Sammen redder vi liv - førstehjelp for eldre» med Sanitetskvinnene.
- 16.10 «Thomas Krag som Gabriel Scotts forbilde» av Harde Johannessen.
- 23.10 «Politikk i byen vår» med Politisk redaktør i KRS avisen Gunnar Stavrum.
- 30.10 «Da fremtiden begynte» Konsert med Asbjørn Arntsen og Tone C. Reme.
- 06.11 «Velferdsteknologi, hva er det og hvorfor trenger vi det?» med Pensjonistforeningen.
- 13.11 «Country Music hitparade» Konsert med Egil S. Ødegård.
- 20.11 «Oscar Omdal og Bernt Balchen, flypionerer og kamerater fra Tveit» av Birger Tvedt fra Tveit historielag.
- 27.11 «Humor og religion – Er det lov å le i kirken?» med Bjarte Leer-Helgesen.
- 04.12 «Jul med Prøysen» Fortellinger og allsang med Torill Aas.
- 11.12 «Julestemning» Julekafe og konsert med Berges Husband.

Alle konsertene er i samarbeid med KulturRullatoren.





KILDEN

© Olav Breen/Kilden

AKTIV SENIOR + KILDEN

Aktiv senior har samarbeid med Kilden. Frivillig fra Aktiv senior vil være tilstede hver gang i Kilden for å ta imot de som har meldt seg på.

Vi har eget bord for seniorer før forestilling. Bordet vil være merket med Aktiv senior sitt flagg. Husk å oppgi at du kommer fra Aktiv senior når du bestiller, for å få rabatt på billetten.

For å bestille billett, så kan du gjøre det på følgende måter:

- Ringe Kilden på tlf. 905 81 111 for å holde av billetter, husk å oppgi Aktiv senior.
- Bestille via Aktivitetskoordinator på ditt senter, og betale på Kilden.
- Sende mail på billett@kilden.com.

PROGRAM HØSTEN 2024:

Sesongåpning med Oidipus/Antigone.
19. september. Kr. 200 pr billett.
Begynner kl 19.00. Oppmøte kl. 18.30.

Rachlin med Mozarts Obokonsert, KSO
10. oktober. Kr. 200 pr billett.
Begynner kl.19.30. Oppmøte kl. 19.00.

Amerikanske mestere, KSO.
14 november. Kr. 200 pr billett.
Begynner kl. 19.30. Oppmøte kl. 19.00.

Oslo gospel choir
– En stjerne skinner i natt – 2024.
5. desember. Kr. 450 pr billett.
Begynner kl. 18.00. Oppmøte kl. 17.30.



Kristiansand kommune

Postboks 4
4685 Nodeland
Tlf: 38 07 50 00
www.kristiansand.kommune.no

Aktiv senior

For deg som ønsker en aktiv pensjonisttilværelse.

Kontakt og mer informasjon:

- www.kristiansand.kommune.no/aktivsenior
- www.facebook.com/aktivseniorkristiansand
- aktivsenior@kristiansand.kommune.no