

Helse og mestring



Kristiansand  
kommune

PROGRAM – VÅR 2025

# Aktiv senior

En presentasjon av tilbudet ved Aktiv senior  
i Kristiansand kommune



VÅR 2025

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](http://www.kristiansand.kommune.no/aktivsenior)

**Facebook:** [www.facebook.com/aktivseniorkristiansand](http://www.facebook.com/aktivseniorkristiansand)

**Mail:** [aktivsenior@kristiansand.kommune.no](mailto: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
Aktiv senior + Kunstsilo .....	s. 29
Aktiv senior + Kilden .....	s. 30

# Velkommen!

Du er hjertelig velkommen til alle seniorsentrene våre, uansett 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.

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.

## **Felles temadag på Aktiv senior, Kongens senter**

Torsdag 13. mars kl. 10.30–14.30 arrangerer alle fire seniorsentrene en felles temadag på Kongens senter.

### **Program for dagen:**

10.30–11.30 Morten Goodwin, «Kunstig intelligens»

11.30–12.00 *Pause. Ulike stands*

12.00–13.00 Ann Kristin Olsen og Pål Friis, «Gleden ved å bli eldre  
avtar med årene»

13.00–13.30 *Pause. Ulike stands*

13.30–14.30 Gustav Sædberg, «Tips og råd om bolig»

### **Velkommen!**

***Vi ønsker deg en aktiv vår sammen med Aktiv senior.***



## 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)
- Vågsbygd samfunnshus
- 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 kontakt Aktiv senior, telefon: 976 19 785 eller 907 16 315.

# 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 kl. 10.00–14.00,  
tirsdag og fredag stengt.

## Fotterapeut

Charlotte Zimmermann: Tlf. 926 55 855  
Åpningstider: Mandag, tirsdag og torsdag kl. 09.00–15.00

## 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 til Sterk og Stødig.  
Kongens senter: 907 16 315  
Rona: 976 19 785

## Felles temadag på Aktiv senior, Kongens senter

Se informasjon s. 4

## Faste aktiviteter | Vågsbygd

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09.00–12.00 Kniv/slireklubb	09.30–10.30 Sterk og stødig - gr. 1* (Obs! Vågsbygd samfunnshus)	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 Samtalegruppe. 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 er en treningsgruppe i regi av Frisklivssentralen. Tlf. 380 79 555.

\*\* Ruslegjengen: Oppmøte ved Rema 1000 Vågsbygd senter.

<b>Senior yoga</b> ● ●	Funksjonelle yogaøvelser for bedre kroppsbevissthet, styrke og balanse. Mulighet for prøvetime underveis. Oppstart 07.01
<b>Dametricimmen</b> ● ●	Styrketrening i sal, med instruktør. Passer for alle. Oppstart 13.01.
<b>Ruslegjengen</b>	Avgang fra Rema 1000 v/Vågsbygd senter. Ta gjerne med matpakke, drikke og staver.
<b>Bordtennis</b>	Her kan du få trent lattermusklene, reaksjonsevnen og samtidig bli litt svett i panna. Oppstart 06.01.
<b>Sølv/smykke-arbeid</b>	Lager egne smykker i sølv. Selvdrevet gruppe. Plass til nybegynnere. Oppstart 09.01
<b>Treskjæring</b>	Her er det plass til deg som ikke har rørt en spikkekniiv før, og til deg som er godt kjent med treskjæring. Selvdrevet gruppe. Oppstart 08.01.
<b>Kniv og slireklubb</b>	Lag din egen kniv. Selvdrevet gruppe. Oppstart 13.01.
<b>Engelsk samtalegruppe</b>	Selvdrevet samtalegruppe. Oppfriskning av engelskkunnskapene. Oppstart 14.01.
<b>Zumba</b> ● ●	Rytmask trening til latinamerikansk musikk, tilpasset seniorer. Mulighet for prøvetime. Oppstart 22.01.
<b>Sydame</b>	Reparerer og skifter glidelås m.m. Tøyet må være rent.
<b>Strikkeklubb</b>	Her møtes de som liker å strikke og prate. Her er det bare å komme, ingen påmelding. Oppstart 02.01.
<b>Skravlekopp</b>	Kom innom for å ta en kopp kaffe med andre og en hyggelig prat. Kanskje blir du kjent med noen nye mennesker? Oppstart 06.01.
<b>Felles lunsj</b> ● ●	Frivillig gruppe tilbereder lunsj en fredag i måneden, alle seniorer er velkomne. Begrenset antall plasser. Påmelding innen kl. 13.00 torsdagen før. Se s. 10 for datoer. Pris kr. 60,- (kontant).



<b>Samtalegruppe</b>	Velkommen til samtalegruppe hvor du kan få luftet tanker om stort og smått. Den åpne gruppa avtaler nytt emne fra gang til gang. Oppstart 02.01.
<b>Herretrim</b> ●	Velkommen til treningsgruppe for menn onsdager kl. 13.00. Frivillig instruktør. Velkommen til prøvetime. Oppstart 08.01.

## Andre aktiviteter

### Vågsbygd pensjonistforening

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

### Litteraturgruppe/lesesirkel

Første torsdag hver måned kl. 10.30–11.30.  
Torsdag: 02.01, 06.02, 06.03, 03.04, 08.05 og 05.06.

### Allsang

Allsang med ønskekonsert en tirsdag i måneden kl. 18.00–20.00.  
Oppstart tirsdag 21.01, 11.02, 18.03, 08.04, 20.05 og 10.06.

### Skravlekopp

Sosialt hyggetreff med kaffe hver mandag kl. 13.00. Oppstart 06.01.

### Samtalegruppe

Første torsdag i måneden kl. 11.45–13.00  
Oppstart torsdag 02.01, 06.02, 06.03, 03.04 (mai utgår) og 05.06.

### **Kulturtimen, kl. 12.00**

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

Konsertene er i samarbeid med KulturRullatoren.

- 20.01 «Nedbygging av naturen, vei- og boligutbygging i Vågsbygd» med Jan Holter-Andersen og Morten Leuch Elieson.
- 03.02 «Norske favoritter». Konsert med Hilmar Stokke Kristoffersen og Martin Wikstøl.
- 17.02 «Eldre som en resurs for samfunnet» med Arild Birkenes, leder av eldrerådet i Kristiansand.
- 03.03 «Tukthusfangen og professoren. 30 års samarbeid om samisk skriftspråk» med Pål Friis.
- 17.03 «Hvordan står det til med Kristiansand» med ordføreren i Kristiansand, Mathias Bernander.
- 07.04 «Velferdsteknologi» med teknologiambassadør Eva Nilsen.
- 21.04 **Utgår pga. 2. påskedag.**
- 05.05 «Aktuelt» med politisk redaktør i Fvn, Vidar Udjus.
- 19.05 «Olavsvalen 1860–2014 - et eventyr» med Eva Albert.
- 02.06 «Kjærlighetsmøder i Kristiansand» Helga Farestveit og Christian Hestø.
- 16.06 «Barnevandring til Kristiansandsområdet fra 1720–1920» med Historie-Konsult Paul Sveinall.

### **Fredagslunsj kl. 12.00 ●**

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

Oppstart 17.01, 07.02, 07.03, 11.04, 09.05 og 06.06. Kroner 60,- (kontant)

*Husk påmelding innen kl. 13.00 torsdagen 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.

- 24.01 «Argentinsk tango med Karl og Leo.» med Karl Espegård og Leo Andersen.
- 28.02 «Norsktoppen- Norsk visesang fra 70-tallet» med Ellen Frøysaa og Harald Eikeland.
- 04.04 «Kvinner I Countrymusikken» med Harald Eikeland og Gunhild Robstad.
- 25.04 «Gunnar på Mo drar til Zanzibar» med Christine Leer-Salvesen, Ane Eikemo, Mattis Johannessen og Per Myrstad Kringen.
- 23.05 «Spring cleaning» med Berges Husband.
- 20.06 «Sommer, sol og sørland!» med June Baarøy Myhrstad og Hanne Øhrn Drønen.



# 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–fredag kl. 09.00–14.00

## 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 til Sterk og Stødig.

Kongens senter: 907 16 315

Rona: 976 19 785

## Felles temadag på Aktiv senior, Kongens senter

Se informasjon s. 4

## Faste aktiviteter | Kongens Senter

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10.00–11.00 Sterk og stødig – gr. 1*	10.00–11.00 SeniorYoga	09.00–10.00 SeniorYoga	10.00–11.00 Styrketrening for menn	10.00–13.30 Kunstgruppe
10.00–12.00 Spansk nybegynner	11.00–12.00 Zumba	10.00–11.00 Sterk og stødig – gr. 5*	10.00–14.00 Mekanisk verksted	
10.00–14.00 Mekanisk verksted	11.00–13.00 Spansk videre-kommende	10.00–12.00 Engelsk-kurs, oppfriskning	11.30–12.45 Senior-universitetet**	
11.00–12.00 Sterk og stødig – gr. 2*	12.30–14.00 Litteratur-gruppe Se side 15	10.00–14.00 Strikkekroken	11.30–13.00 Konserter/ Foredrag se side 15	
11.00–13.00 Italiensk videre-kommende	12.15–13.15 Sterk og stødig – gr. 4*	10.00–14.00 Kunstgruppe, frimaling	12.00–14.00 Fransk selvstudium	
12.00–13.00 Sterk og stødig – gr. 3*		11.00–12.00 Sterk og stødig – gr. 6*	13.00–14.00 Styrketrening for damer og menn	
13.00–14.00 Styrketrening for menn		12.00–13.00 Mobil og datahjelp. Oddetallsuker		
		12.00–14.00 Hørsels-hjelperne. Se datoer s. 15		
		13.00–14.00 Styrketrening for damer		

\* Sterk og stødig er en treningsgruppe i regi av Frisklivssentralen og et samarbeid med Aktiv senior. For påmelding ring 907 16 315.

\*\* Senioruniversitetet – se eget program side 16.

## Kurs og aktiviteter

● Kursavgift ● Påmelding

<b>Frimaling</b>	Frimaling onsdag og fredag. Åpent for alle.
<b>Styrketrening damer og herrer</b>	Styrketrening med egenvekt. Frivillig instruktør. Torsdager. Velkommen til prøvetime.
<b>Senior yoga</b> ● ●	Funksjonelle yogaøvelser for bedre kroppsbevissthet, styrke og balanse. Løpende påmelding og mulighet for prøvetime underveis. Kursavgift. Oppstart uke 2.
<b>Zumba</b> ● ●	Rytmask trening til latinamerikansk musikk tilpasset seniorer. Kursavgift. Oppstart uke 4.
<b>Styrketrening for menn</b>	Styrketrening med egenvekt. Frivillig instruktør. Mandager og torsdager. Velkommen til prøvetime.
<b>Styrketrening for damer</b>	Styrketrening med strikk, stepp og vekter.
<b>Sterk og stødig</b>	Trening i samarbeid med Frisklivssentralen.
<b>Strikkeklubben</b>	Er du glad i å strikke, og prate? Da er du hjertelig velkommen til vår strikkeklubbe. Ingen påmelding.
<b>Spansk</b> ● ●	Nybegynner. Ta kontakt med aktivitetskoordinator for informasjon og påmelding. Oppstart uke 4.
<b>Spansk</b> ● ●	Viderkommende. Ta kontakt med aktivitetskoordinator for informasjon og påmelding. Oppstart uke 4.
<b>Italiensk</b> ● ●	Ta kontakt med aktivitetskoordinator for informasjon og påmelding.
<b>Fransk</b> ●	Selvstudium. Ta kontakt med aktivitetskoordinator for informasjon og påmelding.
<b>Engelsk</b> ● ●	Viderekommende. Ta kontakt med aktivitetskoordinator for informasjon og påmelding. Oppstart uke 4.

## Faste aktiviteter

**Kafeteriaen er åpen mandag–fredag kl. 09.00–14.00.**

### Datahjelp – SeniorNett

Ønsdager kl. 12.00–13.00 i oddetallsuke.

Trenger du hjelp med mobil eller dataen? Seniornett sitter i caféen og hjelper med alt av teknisk utstyr. Påmelding senest dagen før til aktivitetskoordinator. Opstart 15.01.

### 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 tlf. 901 42 805

Datoer: 08.01, 05.02, 05.03, 02.04, 07.05 og 04.06.

### Litteraturgruppe

Siste tirsdag i måneden kl. 12.30–14.30

Datoer: 28.01, 25.02, 25.03, 29.04, 27.05

## Kurs

### Mentale verktøy – kurs i psykisk helse

Hva gir oss livsglede og hvordan møter vi livets utfordringer?

Kursdager 5.3, 12.3 og 19.3, kl. 10.00–12.00. Påmelding innen 28.2.

### Datakurs ●●

Tirsdag og torsdag kl. 10.00–14.00

Seniornett og Pensjonistforbundet holder 2 datakurs om grunnleggende dataferdigheter våren 2025. 2 samlinger og 4 timer pr. kurs. Pris kr. 300,-  
Kontakt Aktivitetskoordinator for mer informasjon og påmelding.

**Kurs 1:** 11. og 13. Februar

**Kurs 2:** 8. og 10. April

### Malekurs mandag kl. 10.00–13.00

Vi har vært så heldig å fått tak i kunster Roald Andersen som vil holde kurs mandager i uke 5, 6, 7 og 8. 12 timers kurs.

Påmelding innen 16. januar.

## Arrangement

### Senioruniversitetet\*\*, foredrag på torsdager

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

*Alle møter er i samarbeid med Agderkultur.no*

09.01: Lars Verket, «Værekraft: hvordan praktisere det?»

23.01: Vidar Udjus, «President Trump term 2: Hva kan Norge, Europa og verden vente seg nå?»

06.02: Oddbjørn Kleivane, «Martin Luther King, mer aktuell igjen i dag?»

20.02: Leiv Torstveit, «Karen Blixen, Babettes gjestebud og Sørlandet»

06.03: Jostein Andreassen, «Bjørnstjerne Bjørnson i Søgne og på Sørlandet»

20.03: Ann-Kristin Olsen, «Vilhelm Krag og malerkunsten»

03.04: Gorm Helge Grønli Rudschinat, «Min oldefar Endre Refsnes: Byens allsidige ingeniør og skolestyrer»

15.05: Thor Einar Hanisch, «Min historie om Theodor Hanisch sr. Sørlandets Uldvarefabrik, Hotel Fregatten og Down Town Key Club»

### 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*

13.02: Maahr Ludvig Eikeland – leve lenger hjemme.

13.03: Supertorsdag. Se eget program side 4.

27.03: Direktør for helse og mestring Brede Skålerud.

10.04: Aktuelt med Vidar Udjus.

### Konserter

*Torsdager kl. 11.30*

30.01: Torstein Andersen og Harald Fjeld, «Syng og vær glad»

27.02: Ellen Frøyså og Harald Eikeland, «Norsktoppen, norsk visesang fra 70-tallet»

24.04: Christine Leer-Salvesen, Ane Eikermo, Mattis Eikermo og Per Myrstad Kringen, «Gunnar på Mo drar til Zanzibar»

05.06: Helga Farestveit og Christian Hestø, «Kjærlighetsmøder i Kristiansand»

*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. Ta gjerne med deg 500-brikkers puslespill hit for bytting!

## Felles temadag på Aktiv senior, Kongens senter

Se informasjon s. 4.

## Faste aktiviteter | Berges Hus

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
STENGT	10.30–14.30 SeniorBridge	10.00–12.00 Husband	10.00–12.00 Engelsk samtale- gr./Språkkafé	10.00–11.00 Morgen- strekken, strikketrening
	10.00–14.30 Sølv- og strikkeklubb	11.00–12.00 Rusletur på Lund	11.00–12.30 Tematreff, se s. 21	11.00–14.00 Endelig fredag! Se program s. 23
		10.00–14.30 Bunad, nål og tråd	11.00–13.00 Håndarbeids- gruppe	
		13.00–14.00 SeniorYoga	12.00–14.00 Litteraturgr. Se datoer s. 21	
		14.00–15.00 Skravle- koppen	13.00–15.00 Kulturstua. Se program s. 22	

<b>Senior Yoga</b> ● ●	Funksjonelle yogaøvelser for bedre kroppsbevissthet, styrke og balanse. Løpende påmelding og mulighet for prøvetime. Oppstart uke 2.
<b>Sølv og strikk</b>	Lager sølvsmykker eller annet håndarbeid. Det gis opplæring i sølvarbeid for den som er ny.
<b>Håndarbeidsgruppe</b>	Åpen for deg som liker håndarbeid, strikking, hekling og en god prat.
<b>Bunad, nål og tråd</b>	Sosial gjeng som driver med egne bunadsprosjekter, men åpen for deg som liker å sy på egne arbeider.
<b>Berges husband</b>	Vi samles og øver inn låter som kan underholde andre. Ta med deg eget instrument og bli med!
<b>Rusletur på Lund</b>	Gruppe møtes på Berges og rusler rundt på Lund. Sosialt og trivelig! Oppstart 08.01
<b>Engelsk samtalegruppe</b>	Diskusjoner på engelsk – om alt mulig. Engelsken holdes vedlike, eller forbedres.
<b>Språkkafé</b>	Kan du et annet språk enn norsk eller engelsk? Her kan du treffe andre med samme språk.
<b>Litteraturgruppe</b>	Bøker leses og debatteres første torsdag i måneden.
<b>Seniorbridge</b>	Selvdreven gruppe som spiller bridge og kan hjelpe deg i gang.
<b>Filosofisk undring</b>	Vi får presentert filosofer og har en samtale rundt det de sto for. Ingen forkunnskap trengs.
<b>Slektsforskning</b> ● ●	Introduksjonskurs, du trenger egen pc og interesse for å lære det grunnleggende om slektsforskning. Lærer om dataprogrammer, kildebruk og gotisk skrift.
<b>Tematreff</b>	Tema introduseres av gruppeleder, så diskuterer vi.
<b>Skravlekoppen</b>	Kom innom for å ta en kopp kaffe med andre og en hyggelig prat. Kanskje blir du kjent med noen nye?

## Andre aktiviteter

### Litteraturgruppe

Siste torsdag i måneden kl. 12.00–14.00.

Datoer: 30.01, 27.02, 27.03, 24.04, 22.05 og 26.06

### 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!  
Oppstart 08.01.

### Tematreff

Vi treffes i Berges stue kl. 11–12.30 og diskuterer ulike tema.

Datoer: 16.01, 13.02, 20.03, 10.04, 15.05 og 12.06

1. Er livet forutbestemt eller er alt bare tilfeldig?
2. Finnes det et liv etter døden?
3. Sutrer vi for mye her til lands?
4. Innvandring. Pluss eller minus?
5. Åpent tema etter forslag.
6. Opplevelser i nærmiljøet.

### Religionstema

Datoer: 30.01, 27.02, 27.03, 03.04, 08.05, 19.06

Tidspunkt: kl. 11–12.30

Hva tror de på? Introduksjon med debatt.

1. Muslimene
2. Jehovas vitner
3. Human-etikerne
4. Hinduistene
5. Jødene
6. Buddhistene

## Kurs

### Slektsforskning ●●

Kurs med instruktører fra «Slekt og data» over 4 uker.

Du trenger egen PC. Torsdager kl. 10.00–12.00.

Oppstart 27.02, så 06.03, 13.03 og 20.03

Påmelding til koordinator innen 20.02

### Kulturstua/Sabla Interessant

Torsdag kl. 13.00.

Konsserter i samarbeid med KulturRullatoren.

Foredrag om mye forskjellig, alltid sabla interessant!

**09.01:** Harald Furre, «Kilden før, nå og framover»

**16.01:** Øyvind Aas-Hansen, «Kan kjernekraft være aktuelt for Norge?»

**23.01:** Konsert med Karl Espegård og Leo Andersen, «Argentinsk tango»

**06.02:** Konsert med Hilmar S. Kristoffersen og Martin Wikstøl,  
«Norske favoritter»

**13.02:** Hans Kristian Henriksen «Alderspsykiatri»

**20.02:** Lundklinikken «Styrketrening for eldre, hvorfor er det bra?»

**06.03:** Mathias Bernander «Hvordan står det til med (i) Kristiansand?»

**13.03:** Felles temadag på Aktiv senior, Kongens senter, se s 4

**20.03:** Konsert «Blåveispikene»

**03.04:** Konsert med Harald Eikeland og Gunhild Robstad «Kvinner i country»

**10.04:** Berges Husband lager påskestemning

**08.05:** Konsert med Elin Nygård, Aase H. R. Aabel, Inger Sundberg og  
Torstein Andersen «Grønmalt benk»

**15.05:** Harde Johannessen «Gabriel Scotts ungdomsår»

**05.06:** Konsert med Helga Farstveit og Christian Hestø «Kjærlighetsmøder  
i Kristiansand»

**12.06:** Sommerfest med Berges Husband. Påmelding til koordinator

**19.06:** Konsert med June Baarøy Myhrstad og Hanne Øhrn Drønen,  
«Sommer, sol og Sørland!»

## Endelig fredag!

### **Morgenstrekken kl. 10.00**

Treningsgruppe med strikk, tøy og bøy hver fredag. Oppstart 10.01.

### **Allsang kl. 11.00**

Allsidig allsanghefte der du velger hva du har lyst til å synge.

Vafler, kaffe, piano og god stemning!

Datoer: 17.01, 14.02, 14.03, 11.04, 16.05 og 13.06.

### **Filosofisk undring kl. 12.00**

Vi undrer oss sammen med filosofene. Vi lærer om tankeganger og kan diskutere de, fra Rousseau til Sartre. Gode samtaler om meningsfulle tema.

Datoer: 10.01, 24.01, 07.02, 21.02, 07.03, 21.03, 04.04, 25.04, 09.05, 23.05, 06.06 og 20.06.

### **Lesefellesskapet kl. 12.00**

Ta med matpakke hvis du vil, Amalie har med varierte noveller vi leser høyt.

Datoer: 17.01, 31.01, 14.02, 28.02, 14.03, 28.03, 11.04, 02.05, 16.05, 30.05, 13.06 og 27.06.

# 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: 976 19 785 eller 907 16 315.



## 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
09.15–10.15 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
10.15–11.15 SeniorYoga	12.00–15.00 Oljemaling på lerret	13.00 «Kulturtimen» Se s. 28 for program	13.30–15.00 Bordtennis	
10.30 Gå/rusletur. Avgang fra parkering v/ Aktiv senior	17.00–19.00 Strikkekafe i oddetallsuker			
11.30–12.30 Sterk og stødig – gr.1*	17.00 Diskusjons- forum for seniorer, en tirsdag i måneden**			
11.30–13.00 Litteratur- gruppe, se datoer s. 27				
13.00–15.30 Malefelles- skap				

\* Sterk og stødig se s. 5.

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

## Kurs og aktiviteter

● Kursavgift ● Påmelding

<b>Senioryoga</b> ● ●	Funksjonelle yogaøvelser for bedre kroppsbevissthet, styrke og balanse. Løpende påmelding og mulighet for prøvetime underveis. Oppstart mandag 06.01.
<b>Herretrim</b> ●	Styrketrening med manualer og egenvekt. Instruktør. Passer for alle. Oppstart 08.01.
<b>Bordtennis</b>	Kom innom og bli med på en uhytidelig kamp. Veiledning av instruktør hvis ønskelig. Oppstart 08.01.
<b>Oljemaling på lerret</b> ● ●	12 ukers kurs med veileder. Lær å male realistiske bilder. For nybegynnere og viderekomne. Oppstart 14.01.
<b>Akvarell kurs</b> ● ●	10 ukers kurs med veileder. Passer for nybegynner og litt viderekommen.
<b>Tysk-, og engelsk-samtale</b>	Samtalen foregår på tysk eller engelsk og deltakerne hjelper hverandre med språket.
<b>Strikkekafe</b>	Tirsdag i oddetalls-uker. Vi strikker og prater. Her er det ingen påmelding. Kaffekos kr. 10,- Oppstart 28.01.
<b>Herrefrokost</b> ●	Enkel frokost og en prat om det menn måtte ønske å prate om. Begrenset plass. Pris kr. 35,-
<b>Felles Lunsj</b> ●	Frivillige tilbereder lunsj fredager i oddetallsuker. Alle seniorer er velkomne. Begrenset antall plasser. Påmelding innen torsdag kl. 15. Pris kr 60,- (kontant).
<b>Litteraturgruppe</b>	Vi leser en bok og diskuterer forfatter, innhold, tema og lignende. Oppstart 27.01.
<b>Skravlekoppen</b>	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: 27.01, 24.02, 31.03, 28.04 og 26.05.

### Rona Seniorforening - «Diskusjonsforum for seniorer»

Tirsdager kl. 17.00.

Følgende datoer: 21.01, 18.02, 18.03, 29.04 og 27.05.

Diskusjonstemaet vil bli annonsert i Fvn. og i Rona før hver gang.

## Kurs ●●

### Oljemaling – 12 uker. Sidsel Margrethe Steene veileder

Oppstart tirsdag 21.01 kl. 12.00–15.00.

Påmelding innen 15.01.

### Akvarellmaling – 10 uker med malefelleskap. Målfrid Vikøren veileder

Oppstart mandag 27.01 kl. 13.00–16.00.

Påmelding innen 17.01.



## Kulturtimen

### Onsdager kl. 13.00.

- 29.01: Konsert med Jonas Båtstrand, Lars Lunde og Helge Kjekshus, «Båtstrand med venner»
- 05.02: Aktuelt med Vidar Udjus
- 12.02: Birger Tvedt fra Tveit historielag, «Oscar Omdal og Birger Balchen - Flypionerer, polfarere og kamerater fra Tveit»
- 19.02: Monica Nor med flere fra Hopeful: Ungdom får varig livsendring
- 26.02: Konsert med Ellen Frøyså og Harald Eikeland «Norsktoppen – Norsk visesang fra 70-tallet»
- 05.03: Ordfører Mathias Bernander, «Hvordan står det til med Kristiansand i dag?»
- 12.03: Biblioteket – Hvilke tilbud og tjenester kommer på Rona?
- 19.03: Konsert med Elisabeth Krohn-Hansen, Johanna Winter og Herman G. Olsen, «Blåveispikene»
- 26.03: Harald Furre, «Siste nytt fra Kilden»
- 02.04: Alf Kjetil Igland, «Magnhild Hagelien – Agders fremste kvinnelige politiker»
- 09.04: Konsert med Jason E. T. Storsve, Amalie M. Jacobsen og Isak H. Torgersen, «Las Bomberos Trio – Latinamerikansk på Sørlandsk»
- 23.04: Konsert med Christine Leer-Salvesen, Ane Eikemo, Mattis Johannessen og Per Myrstad Kringe, «Gunnar på Moe drar til Zanzibar»
- 30.04: Konsert med Trine Bariås-Kvitstein, Kristoffer Grua Pedersen og Thomas Gunnari Røtting, «Den store filmreisen»
- 07.05: Kirsti M. Hjemdal, «Hva er Cultiva?»
- 14.05: Dagfinn Haarr: «Helse i hver kaffedråpe?»
- 21.05: Hukommelsesteamet fra kommune, Julie Pehrsson Thomassen og Heidi Solhaug, kommer og forteller om demens og jobben de gjør
- 28.05: Birger Tvedt fra Tveit historielag, «Tveit folk – fiskere i New Jersey»
- 04.06: Konsert med Helga Farestveit og Christian Hestø, «Kjærlighetsmøder i Kristiansand»
- 11.06: Sommerfest med Berges Husband
- 18.06: Konsert med June Baarøy Myhrstad og Hanne Øhrn Drønen, «Sommer, sol og sørland!»

*Alle konsertene er i samarbeid med KulturRullatoren.*



© Alan Williams Photography / Kunstsilo

## **NY!** AKTIV SENIOR + KUNSTSILO

Aktiv senior har samarbeid med Kunstsiloen for omvisning.

**Tid:** Siste mandag i måneden kl. 12.00

**Inngangsbillett til utstillingene:** 200,-.

**Datoer:** 27.01, 24.02, 31.03, 28.04, 26.05 og 30.06.

Inngangsbillett kjøpes ved oppmøte samme dag.

Husk å oppgi at du kommer fra Aktiv senior, for å få rabatt.

En frivillig fra Aktiv senior vil være til stede.

Vi får også tilbud på Smushi smørbrød og kaffe/te til kr. 100.- pr. person i Brassens på denne mandagen, for de som har kjøpt billett.



## Aktiv senior har samarbeid med Kilden.

En frivillig fra Aktiv senior vil være til stede.

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.

Det kan tas ut 2 billetter pr. kjøp.

**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 til [billett@kilden.com](mailto:billett@kilden.com)

## PROGRAM VÅREN 2025:

### Sesongåpning med Rachlin med Beethovens 3

23. januar. Kr. 200.- pr billett.  
Begynner kl. 19.30. Oppmøte kl. 19.00.

### Den flygende hollender

6. mars. Kr. 200.- pr billett.  
Begynner kl. 19.30. Oppmøte kl. 19.00.

### Greven av Monte Cristo

13. mars. Kr. 200 pr billett.  
Begynner kl. 19.00. Oppmøte kl. 18.30.

### Leonard Slatkin og Elgars Enigma-variasjoner

10 april. Kr. 200.- pr. billett.  
Begynner kl. 19.30. Oppmøte kl. 19.00.

### The Sound of Musicals

10. mai. Kr. 295.- pr. billett.  
Begynner kl. 19.30. Oppmøte kl. 19.00.

### Chopin og Sibelius

22. mai. Kr. 200.- pr. billett.  
Begynner kl. 19.30. Oppmøte kl.19.00.





# Kristiansand kommune

Postboks 4  
4685 Nodeland  
Tlf: 38 07 50 00  
[www.kristiansand.kommune.no](http://www.kristiansand.kommune.no)

## Aktiv senior

For deg som ønsker en aktiv pensjonisttilværelse.

Kontakt og mer informasjon:

- [www.kristiansand.kommune.no/aktivsenior](http://www.kristiansand.kommune.no/aktivsenior)
- [www.facebook.com/aktivseniorkristiansand](https://www.facebook.com/aktivseniorkristiansand)
- [aktivsenior@kristiansand.kommune.no](mailto:aktivsenior@kristiansand.kommune.no)