

Helse og mestring



Kristiansand
kommune

PROGRAM – VÅR 2024

Aktiv senior

En presentasjon av tilbudet ved Aktiv Senior
i Kristiansand kommune







VÅR 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.

I vår setter vi opp 3 forskjellige nye kurs på Kongens senter:

- 1. Kurs i forebygging og mestring av depresjon:**
«Takk, bare bra» Kurset blir holdt av Rask Psykisk helsehjelp.
- 2. Mental styrketrening. Verktøy for livsglede.**
Styrk opp din mentale verktøykasse.
Kurset blir holdt av Rask Psykisk helsehjelp.
- 3. Styrketreningskurs:** For deg som har lyst til å lære deg hvordan du skal trene styrke. Instruktør fra Frisklivssentralen.

Les mer på side 16 i katalogen.

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 vår!



Frisklivssentralen

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: 380 79 555.

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.

Frisklivssentralen

For informasjon og påmelding til Sterk og Stødig. Tlf: 380 79 555.

«Mental styrketrening - Verktøy for livsglede» på Kongens senter

Et kurs for personer over 60 år som ønsker å styrke sin mentale verktøykasse.
Uke 5, 6, 7: Fredager kl. 09.30–11.30, Uke 16, 17, 18: Fredager kl. 09.30–11.30

«Takk bare bra» kurs på Kongens senter

Et kurs i forebygging og mestring av depresjon for personer over 60 år.
Uke 8, 9, 10, 11, 12, 14 og 15: Fredager kl. 09.30–11.30

Friskliv senior: Styrketreningskurs på Kongens senter.

Har du lyst til å lære deg hvordan du skal trene styrke?
Instruktør fra Frisklivssentralen. Oppstart uke 3.
Tirsdager fra 13.00–15.00.

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*
10.30–11.30 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	11.00–14.00 Sølv/smykkearbeid	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	11.30–12.30 Zumba Gold	12.00–15.00 Korte kurs	
14.00–16.00 Bridge	13.00–14.00 Engelsk samtalegruppe		13.00–15.00 Strikkekroken 1. og 3. torsdag hver måned	
15.00–17.00 Bordtennis	18.00–20.00 Allsang/ ønskekonert 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.

Kurs og aktiviteter

● Kursavgift ● Påmelding

Senior yoga ● ●	Funksjonelle yogaøvelser for bedre kroppsbevissthet, styrke og balanse. Mulighet for prøvetime underveis. Oppstart 09.01
Dametrimmen ● ●	Styrketrening i sal, med instruktør. Passer for alle. Oppstart 08.01.
Ruslegjengen	Avgang fra Rema 1000 v/Vågsbygd senter. Ta gjerne med matpakke, drikke og staver.
Bordtennis	Her kan du få trent lattermuskulene, reaksjonsevnen og samtidig bli litt svett i panna. Oppstart 10.01.
Sølv/smykke-arbeid	Lager egne smykker i sølv. Selvdrevet gruppe. Plass til nybegynnere. Oppstart 10.01 og 11.01
Treskjæring	Her er det plass til deg som ikke har rørt en spikkekniv før, og til deg som er godt kjent med treskjæring. Selvdrevet gruppe. Oppstart 17.01.
Kniv og slireklubb	Lag din egen kniv. Selvdrevet gruppe. Oppstart 08.01.
Engelsk samtalegruppe	Selvdrevet samtalegruppe. Oppfriskning av engelskkunnskapene. Oppstart 09.01.
Zumba Gold ● ●	Rytmask trening til latinamerikansk musikk, tilpasset seniorer. Mulighet for prøvetime. Oppstart 17.01.
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 04.01.
Skravlekopp	Kom innom for å ta en kopp kaffe med andre og en hyggelig prat. Kanskje blir du kjent med noen nye mennesker? Oppstart 08.01.
Felles lunsj ● ●	Frivillig gruppe tilbereder lunsj en fredag i måneden, alle seniorer er velkomne. Begrenset antall plasser. Påmelding innen kl. 14.00 onsdagen før. Se s. 10 for datoer. Pris kr. 60,- (kontant).
Seniorbridge	Kortspill for 4 personer. Selvdrevet gruppe.

Andre aktiviteter

Vågsbygd pensjonistforening

Møte siste tirsdag hver måned kl. 17.00. Alle velkommen!

Kontaktperson: Else Grete Saatvedt tlf. 92 80 41 24.

Hørselshjelper

Første mandag i måneden kl. 13.00–14.00.

Mulighet for å avtale hørselstest og kjøp av batterier til høreapparat.

Mandag 08.01, 05.02, 04.03, 08.04, 06.05 og 03.06.

Litteraturgruppe/lesesirkel

Første torsdag hver måned kl. 10.30–11.30.

Torsdag: 04.01, 01.02, 07.03, 04.04, 02.05 og 06.06.

Allsang

Allsang med ønskekonsert en tirsdag i måneden kl. 18.00–20.00.

Tirsdag 09.01, 20.02, 12.03, 16.04, 14.05 og 11.06.

Skravlekopp

Sosialt hyggetreff med kaffe hver mandag kl. 13.00.

Kurs

Så- og dyrkekurs ●●

Anita S. Dietrichson formidler kunnskap og tar med seg frø, jord og annet utstyr til å så. Hva kan dyrkes i pottes og høybed? Hva er viktig for et godt resultat. Vi skal innom prikling, ompotting og litt om drivhus. Til slutt skal vi så, for så å ta med hjem. Kurset er torsdag 11.04 kl.12.00–15.00.

Kortkurs i oppfriskning av kjøreferdigheter

Kjetil Nyquist fra Randesund Trafikkskole kommer for å ha et kort oppfriskningskurs for oss om endret kjøremønster, litt teori og de vanskelige rundkjøringene. Han kommer torsdag 15.02 kl. 12.00–14.00

Kulturtimen, kl. 12.00

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

Konsertene er i samarbeid med KulturRullatoren.

- 05.02 «Tankenes Makt» med Rask Psykisk helsehjelp.
- 19.02 «Alderspsykiatri og demens, kan vi forebygge demens?»
med psykiater Hans Kristian Henriksen.
- 04.03 «Vågsbygd - slik oppleves bydelene - et tilbakeblikk og framtiden»
med leder i Vågsbygd Vel Hans Petter Mjølund
- 18.03 «Ludvig Lømsland, rikmannen som brukte alle pengene sine på de fattige»
Ved leder og redaktør Reidar Mosland i Christiansand Byselskab.
- 15.04 Egil Sigmund Ødegård - Country, Route 66.
- 13.05 Vidar Udjus, politisk redaktør i Fevennen.
- 03.06 «Odderøya 9 april 1940» med Steinar Ose.
- 18.03 Kulturtimen. Ved leder og redaktør Reidar Mosland.

Fredagslunsj, kl. 12.00 ●

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

26.01, 16.02, 08.03, 05.04, 03.05 og 07.06. Pris kroner 60,-

Husk påmelding innen kl. 14.00 onsdagen 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.

- 19.01 «Duo del Flamenco.» Svein Helge og Hilde.
- 02.02 «Slagere fra arkivet – bli med å syng!»
Ingri Jordahl Østensen og William Foreman.
- 22.03 «We`ll meet again.» Nils Harald Sødal og Benedikte Ribe.
- 12.04 «Vårens rosenflor.» Berges Husband.
- 24.05 «Mitt hjerta e ditt.» Bjørn Egil Kallevig og Halvard Josefsen.
- 21.06 «Hopp og sprett og tjo og hei – fiolinduo.»
Linda Manukyan og Ingvild Sæther.



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

Telefon 907 16 315

Kafe Kongens Senter

Tlf: 482 94 111.

Åpningstider:

Mandag til torsdag: 09.00-15.00,

Fredag: 09.00 til 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.

Frisklivsentralen

For informasjon og påmelding til Sterk og Stødig. Tlf: 380 79 555.

Faste aktiviteter | Kongens Senter

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10.00–12.00 Italiensk viderekommen	10.00–11.00 SeniorYoga	09.00–10.00 Zumba Gold	09.00–10.00 SeniorYoga	09.30–11.30 Kurs fra RPH. Se s. 16 for påmelding.
10.00–11.00 Sterk og stødig – gr. 1*	10.00–12.00 Spansk Konversasjon. Påmelding og kursavgift.	10.00–11.00 Sterk og stødig – gr. 5*	10.00–11.00 Styrketrening for menn	
10.00–14.00 Mekanisk verksted	10.00–13.00 Datakurs. Se datoer s. 15.	10.00–12.00 Engelsk-kurs, oppfriskning	10.00–13.00 Treskjæring	10.00–11.30 Skravlekopp, treff nye mennesker over en kopp kaffe.
11.00–12.00 Sterk og stødig – gr. 2*	11.00–14.00 Kunstgruppe	10.00–14.00 Strikkekroken	10.00–13.00 Datakurs. Se datoer s. 15.	
11.00–13.00 Spansktalende gruppe	12.00–13.00 Sterk og stødig – gr. 4*	10.00–14.00 Kunstgruppe, frimaling	10.00–14.00 Analog Fotografering og bilde- fremkalling	10.00–13.30 Kunstgruppe
12.00–13.00 Sterk og stødig – gr. 3*	11.00–13.00 Spansk-kurs, nybegynner	11.00–12.00 Sterk og stødig – gr. 6*	10.00–14.00 Mekanisk verksted	
13.00–14.00 Styrketrening for menn	13.00 Friskliv senior. Styrkekurs i regi av Frisklivs- sentralen. Se s. 17.	12.00–13.00 Sterk og stødig – gr. 7*	11.30–12.45 Senior- universitetet**	
		12.00–13.00 Mobil og datahjelp. Oddetallsuker	11.30. Foredrag se side 15.	
		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. Tlf. 380 79 555.

** Senioruniversitetet – se eget program side 17.

Kurs og aktiviteter

● Kursavgift ● Påmelding

Kunstgruppen ● ●	Kurs med veileder på tirsdager. Se side 16. Frimaling onsdag og fredag. Åpent for alle.
Skravlekopp	Kom innom for å ta en kopp kaffe med andre og en hyggelig prat. Kanskje blir du kjent med noen nye mennesker? Fredager fra kl 09.30–11.30.
Senior yoga ● ●	Funksjonelle yogaøvelser for bedre kroppsbevissthet, styrke og balanse. Løpende påmelding og mulighet for prøvetime underveis. Kursavgift. Oppstart uke 2.
Zumba Gold	Rytmask trening til latinamerikansk musikk tilpasset seniorer.
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
Spansk ● ●	Spansk viderekommen kurs.
Italiensk ● ●	Ta kontakt med aktivitetskoordinator for påmelding.
Strikkekroken	Er du glad i å strikke, og prate? Da er du hjertelig velkommen til vår strikkekrok. Ingen påmelding.
NY! Fransk ● ●	Kurs for deg som vil lære fransk.
Engelsk ● ●	Viderekommende. Påmelding og kursavgift.
NY! Friskliv senior ● ●	Styrkekurs for seniorer.
Treskjæring	Nybegynner og proff møtes sammen til treskjæring.
Analog fotografering og bildefremkalling ● ●	Vi tar og fremkaller bilder på den gammeldagse måten med mørkerom og fremkallingsvæske. Her er det også mulighet å få nye og gamle bilder over digitalt.
Hørselshjelperne	Hjelper med å bytte batterier, hørselssamtale og hørselstest. Ta kontakt for mer informasjon. Kontaktinfo: Hugo Kristiansen 901 42 805
Datahjelp	Trenger du hjelp med mobil eller dataen? Seniornett sitter i caféen og hjelper med alt av teknisk utstyr.

Faste aktiviteter

Lunch

Kafeteriaen serverer varm lunch hver onsdag fra kl. 11.00–13.00.
Pris kr 50,-. Ellers er kafeen åpen mandag–fredag kl. 09.00–14.00.

Konserter i samarbeid med KulturRullatoren

01.02 kl. 12.30: Ingri Jordahl Østensen og William Foreman:
Slagere fra arkivet - bli med og syng!

Foredrag klokken 11.30

18.01: Politisk Redaktør i KRS avisen Gunnar Stavrum. Politikk i byen vår.
15.02: (OBS! klokkeslett 13.00) Lars Nehru Sand - Politisk kommentator NRK.
Politikk i Norge.
29.02: Tankenes kraft - RPH
14.03: Hvordan unngå å bli svindlet? Sparebanken Sør.
25.04: Velferdsteknologi, hvorfor trenger vi det? Pensjonisforbundet.
23.05: Hvordan holde seg sprek som eldre? Frisklivssentralen.

Hørselshjelper

Første onsdag i måneden kl. 12.00–14.00.
Mulighet for å avtale hørselstest (påmelding) og kjøp av batterier til høreapparat.
Datoer: 03.01, 07.02, 06.03, 03.04, 08.05, 05.06.

Kurs

Datakurs ●●

Seniornett og Pensjonistforbundet holder 2 datakurs om grunnleggende dataferdigheter våren 2024. 4 samlinger og 3 timer pr kurs.
Klokken 10.00-13.00. Kontakt Aktivitetskoordinator for meir informasjon og påmelding.

Kurs 1: Februar : Tirsdager og torsdager, 06.02, 08.02, 13.02, 15.02.

Kurs 2: April: Tirsdager og torsdager, 02.04, 04.04, 09.04, 11.04.

Malekurs ●●

Malekurs med Wenche Haakonsen tirsdager 11.00-14.00
April 2024: 02.04, 09.04, 16.04, 23.04, 30.04.

Foto/Mørkeromskurs: Analog foto sort/hvitt ● ●

Dette er et kurs for de som ønsker å lære å fremkalle sin egen film og etterbehandle digitalt ved å skanne inn negativene. Starter opp 29. februar. 4 ganger a 2 timer.

Mental styrketrening - Verktøy for livsglede ●

Et kurs for personer over 60 år som ønsker å styrke sin mentale verktøykasse. Uke 5, 6, 7: Fredager fra 09.30–11.30. Uke 16, 17, 18: Fredager fra 09.30–11.30. Ta kontakt med Aktivitetskoordinator for mer informasjon og påmelding.

«Takk bare bra» kurs ●

Et kurs i forebygging og mestring av depresjon for personer over 60 år. Kurset bygger på kognitive metoder og teknikker. Det er 7 samlinger på 2 timer, og er gratis. Uke 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15. Oppstart 23.02.24.

Friskliv senior – Styrketreningskurs ● ●

Har du lyst til å lære deg hvordan du skal trene styrke? Instruktør fra Frisklivssentralen holder kurs i dette. Kursene er på tirsdager klokken 13.00–15.00. 5 ganger. Oppstart uke 3, 16. januar 2024. Ta kontakt med Aktivitetskoordinator for mer informasjon og påmelding.

Senioruniversitetet, foredrag på torsdager**

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

11.01: Ordfører Em. Jan Oddvar Skisland dir. UIA

Løst og fast fra mitt liv i politikken.

25.01: Teatersjef Valborg Frøysnes

Kilden Teater, strategi og repetoarutvalg 2024.

08.02: Prof.Em. UIA Helje Kringlebotten Sødal, Kristne strateger

Hvem var de og hva brant de for?

07.03: Universitetsdirektør Em. Tor Asbjørn Agedal UIA.

Universitetet sett fra akterspeilet.

21.03: Tidl. Leder og redaktør Gabriel Scott Selskabet Thor Einar Hanisch Em. UIA

Sørlandsdikteren Gabriel Scott 150 år 8.mars 2024.

Et tilbakeblikk og en Statusrapport om hans aktualitet.

04.04: Leder og redaktør for Byselskabet Reidar Mosland,Em. NRK og Kilden

Christiansansands Byselskab- om 200 år i byen på 45 minutter.

18.04: Teknisk dir. Thorbjørn Johannessen, prosjektleder AIR Products Norway

En aktuell beretning om en industri fra Kristiansand som baner vei for grøn teknologi.

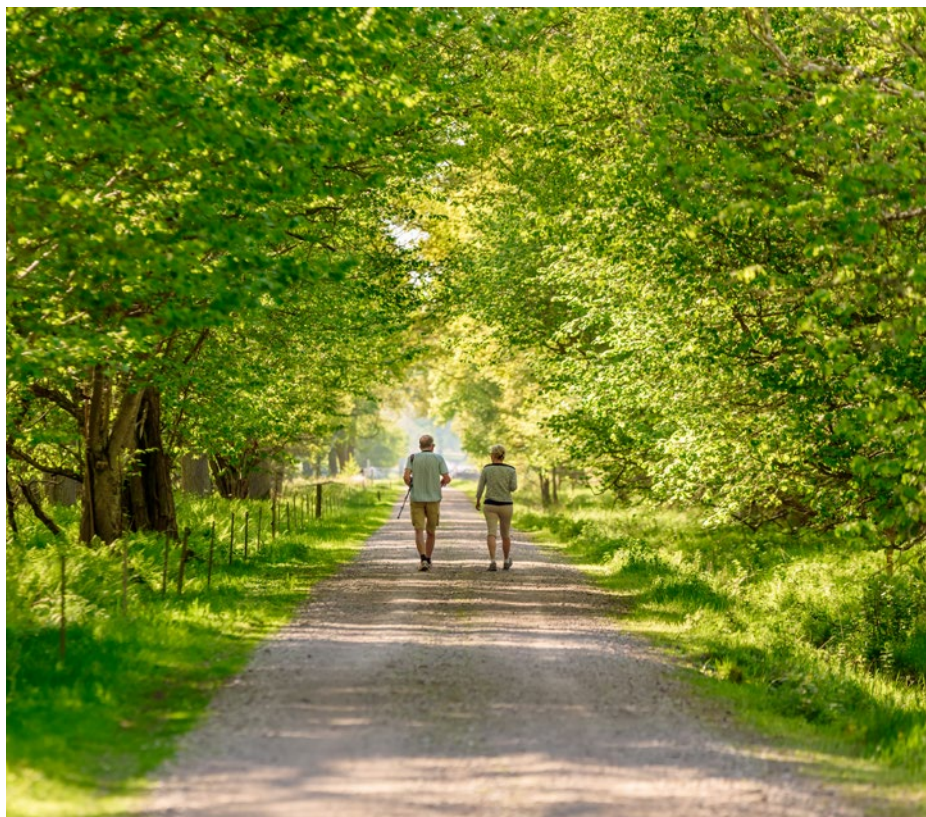
02.05: Forfatter Ellen Mjøen Sæther

Jørgen Løvland, Norges statsminister i Stockholm og meritert utenriksminister fra Sørlandet, i mitt nærrområde.

Alle møter er i samarbeid med Agderkultur.no

Kontaktpersoner

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



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.

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.

Faste aktiviteter | Berges Hus

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
STENGT	10.30–14.30 SeniorBridge	10.00–11.00 Rusletur på Lund	10.00–11.00 Digital stue, se datoer	09.00–10.00 Morgen- strekken, strikktrening
	10.00–14.30 Sølv- og strikkeklubb	10.00–12.00 Husband	10.00–12.00 Engelsk samtale- gr./Språkkafé	11.00–14.00 Endelig fredag! Se program s. 23
		10.00–14.30 Bunad, nål og tråd	10.30–12.00 Tematreff, se s. 21	
		13.00–14.00 SeniorYoga	11.00–12.00 Hørselshjelp. Datoer s. 21	
		14.00–15.00 Skravle- koppen	11.00–13.00 Håndarbeids- gruppe	
			12.00–14.00 Litteraturgr. Se datoer s. 21	
			13.00–15.00 Kulturstua. Se program s. 22	

Kurs og aktiviteter

● Kursavgift ● Påmelding

Senior Yoga ● ●	Funksjonelle yogaøvelser for bedre kroppsbevissthet, styrke og balanse. Løpende påmelding og mulighet for prøvetime. Oppstart uke 2.
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 første torsdag i måneden.
Seniorbridge	Selvdreven gruppe som spiller bridge og kan hjelpe deg i gang.
Digital stue	Du får en til en-hjelp til å forstå apper og fikse ting med data og pc. Samarbeid med Seniornett.
Slektsforskning ● ●	Introduksjonskurs, du trenger egen pc og interesse for å lære det grunnleggende om slektsforskning. Lærer om dataprogrammer, kildebruk og gotisk skrift.
Kurs i toving ● ●	Lærer å lage ditt eget sitteunderlag ved hjelp av nåletoving av kardedet ull. Du må betale for utstyr.
Hjernetrim	Gjør kjente bevegelser på nye måter samtidig som du utfordrer hjernen med kreativitet, lek og moro.
Skravlekoppen	Kom innom for å ta en kopp kaffe med andre og en hyggelig prat. Kanskje blir du kjent med noen nye?

Andre aktiviteter

Digital stue

Første torsdag i måneden kl. 10.00–11.00.

Datoer: 01.02, 07.03, 02.05, 06.06.

Hørselshjelpen

Første torsdag i måneden kl. 11.00–12.00.

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

I samarbeid med Hørselforeningen.

Datoer: 04.01, 08.02, 07.03, 04.04, 02.05, 06.06

Litteraturgruppe

Første torsdag i måneden kl. 12.00–14.00.

Datoer: 04.01, 01.02, 07.03, 04.04, 02.05, 06.06

Skravlekoppen

Onsdag kl. 14.00–15.00

Du er alltid velkommen til å komme innom hos oss, men hver onsdag og fredag 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

Januar: Finnes det noe positivt med å bli gammel? 18.01

Februar: Teknologisk utvikling. Har vi fått det bedre? 22.02

Mars: I hvilken grad lar vi media styre våre liv? 21.03

April: Alderdom før og nå. 18.04

Mai: Hva kan jeg gjøre sjøl for å få en god alderdom? 23.05

Juni: Hvordan fortsette å se lyst på livet? Og få et bedre liv? 20.06

Kurs

Kurs i toving 15. mars kl. 11.00–14.00 ●●

Solveig Torjusen holder kurs i nåletoving av kardedet ull. Du lærer å lage dekorative sitteunderlag til bruk ved alle anledninger. Kursavgift og påmelding innen 08.03.

Slektsforskning ●●

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

Du trenger egen PC. Torsdager kl. 10.00–12.00. Oppstart 29.02,

siste dag 21.03. Kursavgift og påmelding innen 22.02.

Mental styrketrening - Verktøy for livsglede på Kongens senter ●

Et kurs for personer over 60 år som ønsker å styrke sin mentale verktøykasse.

Uke 5, 6, 7: Fredager fra 09.30–11.30. Uke 16, 17, 18: Fredager fra 09.30–11.30

Ta kontakt med Aktivitetskoordinator for meir informasjon og påmelding.

«Takk, bare bra» kurs på Kongens senter ●

Et kurs i forebygging og mestring av depresjon for personer over 60 år.

Uke 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15. Fredager fra 09.30–11.30.

Ta kontakt med Aktivitetskoordinator for meir informasjon og påmelding.

Friskliv senior - Styrketrenings kurs på Kongens senter ●●

Har du lyst til å lære deg hvordan du skal trene styrke?

Instruktør fra Frisklivssentralen. Oppstart uke 3. Tirsdager fra 13.00–15.00

Ta kontakt med Aktivitetskoordinator for meir informasjon og påmelding.

Se side 16 for meir informasjon.

Kulturstua/Sabla Interessant

Torsdag kl. 13.00. Konserter i samarbeid med KulturRullatoren.

Foredrag om mye forskjellig, alltid sabla interessant!

18.01 Stedsnavn i Kristiansand og på Lund, Sylfest Lomheim

25.01 Konsert: Blueskonsert med Frida og Gard S. Hella

08.02 Hvorfor skal vi ha beredskap? Sigurd Paulsen, Kristiansand kommune

15.02 Tankenes makt Rask Psykisk Helsehjelp

22.02 Konsert: Attitunes, 3 little sisters


29.02 Humor og religion, er det lov å le i kirka? Bjarte Leer-Helgesen

07.03 Historien bak kaffe og te, Amalie Karèn Jönsson

14.03 Konsert: Blåveispikene

21.03 Påskestemning med Berges Husband

11.04 Konsert: Hyllest til Sigurd Køhn

- 
- 18.04 Grosserer Lømsland, rikmannen som brukte alle pengene sine på Kristiansands fattige. Reidar Mosland
- 25.04 Konsert: Gutta på Lysporet
- 16.05 Thomas Krag som var Gabriel Scotts forbilde. Av Harde Johannessen
- 23.05 Konsert: Mitt hjarta er ditt
- 13.06 Sommerfest med Berges Husband
- 20.06 Hagekonsert: Fiolinduo

Endelig fredag!

Morgenstrekken kl. 10.00

Treningsgruppe med strikk hver fredag. Start helga med god samvittighet! Oppstart 12.01.

Allsang kl. 11.00

Allsidig allsanghefte der du velger hva du har lyst til å synge. Vafler, kaffe, piano og god stemning! Datoer: 12.01, 09.02, 08.03, 12.04, 03.05 og 14.06.

Filosofisk undring kl 11.00

Vi undrer oss sammen med filosofene. Vi lærer om tankeganger og kan diskutere de, fra Rousseau til Sartre. Datoer: 26.01, 23.02, 22.03, 26.04, 31.05.

Lesefellesskapet kl 12.00

Ta med matpakke hvis du vil, Amalie har med noveller og dikt vi leser høyt. Datoer: Første og tredje fredag i måneden, oppstart uke 3

Hjernetrim kl 13.00

Gjør kjente bevegelser på nye måter samtidig som du utfordrer hjernen med kreativitet, lek og moro. Datoer: 12.01, 09.02, 08.03, 12.04, 03.05 og 14.06.

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.

Frisklivsentralen

For informasjon og påmelding til Sterk og Stødig. Tlf: 380 79 555.

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	10.00–11.00 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/ Aktiv senior	11.15–13.00 Fransk samtale- gruppe	13.00 «Kulturtimen» Se s. 28 for program	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 datoer s. 27	17.00–19.00 Strikkekafe i oddetallsuker			
13.00–15.00 Malerkurs. Se type og datoer s. 27	17.00 Diskusjons- forum for seniorer, en tirsdag i måneden**			

* Sterk og stødig er treningsgrupper i regi av Frisklivssentralen. Tlf. 380 79 555.

** 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 2.
Herretrim	Styrketrening med manualer og egenvekt. Instruktør. Passer for alle. Oppstart uke 2.
Bordtennis	Kom innom og bli med på en uhøytidelig kamp. Veiledning av instruktør hvis ønskelig. Oppstart uke 2.
Oljemaling på lerret ● ●	10 ukers kurs med veileder. Lær å male realistiske bilder. For nybegynnere og viderekomne. Oppstart uke 2.
Abstrakt maling med akryl ● ●	5 ukers kurs med veileder. Lek med farger og ulike teknikker.
Akvarell kurs ● ●	5 ukers kurs med veileder. Passer for alle, det er bare å la fargene flyte.
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 16.01.
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).
Litteraturredgruppe	Vi leser en bok og diskuterer forfatter, innhold, tema og lignende. Oppstart 29.01
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: 29.01, 26.02, 18.03, 29.04 og 27.05

Rona Seniorforening - «Diskusjonsforum for seniorer»

Tirsdager kl. 17.00

Følgende datoer: 23.01, 20.02, 19.03, 30.04 og 28.05

Diskusjonstemaet vil bli annonsert i Fvn før hver gang.

Kurs

Abstrakt maleteknikk. Fem ukers malekurs med Torill Østerhus ●●

Oppstart mandag 29.01.10 kl. 13.00–16.00

Begrenset antall plasser. Påmelding innen 18.01.

Akvarell kurs. Fem ukers malekurs med Målfrid Vikøren ●●

Oppstart mandag 04.03 kl. 13.00–16.00

Begrenset antall plasser. Påmelding innen 19.02.

«Mental styrketrening – Verktøy for livsglede» på Kongens senter ●

Et kurs for personer over 60 år som ønsker å styrke sin mentale verktøykasse.

Uke 5, 6, 7: Fredager fra 09.30–11.30,

Uke 16, 17, 18: Fredager fra 09.30–11.30.

Ta kontakt med Aktivitetskoordinator for mer informasjon og påmelding.

«Takk bare bra» kurs på Kongens senter ●

Et kurs i forebygging og mestring av depresjon for personer over 60 år.

Uke 8, 9, 10, 11, 12, 14 og 15. Fredager fra 09.30–11.30.

Ta kontakt med Aktivitetskoordinator for mer informasjon og påmelding.

Friskliv senior: Styrketrenings kurs på Kongens senter ●●

Har du lyst til å lære deg hvordan du skal trene styrke? Instruktør fra

Frisklivssentralen. Oppstart uke 3. Tirsdager fra 13.00–15.00.

Ta kontakt med Aktivitetskoordinator for mer informasjon og påmelding.

Kulturtimen

Onsdager kl. 13.00.

- 10.01: Radioamatørene: «Dagens radioamatører bruker ny teknologi – ikke bare morse».
- 17.01: Per Arild Veiby: «Min oppvekst i Afrika».
- 24.01: Konsert med Frida og Gard Songstad Hella: «Frida og Gard Halla»
- 31.01: Reidar Mosland: Ludvig Lømsland «Den rike Kristiansanderen som brukte alle pengene på de trengende»
- 07.02: Thor Einar Hanisch: «Kan vi ha et godt liv som eldre i dagens Norge?»
- 14.02: Konsert med Stein Norbakken og Tore Thomassen:
«She loves you yeah, yeah yeah»!
- 21.02: Konsert med Yngvild Christina Udjus, Jenny Ness og Rebekka F. Fredsrud:
«The Attitunes, Three little sisters»
- 28.02: Beredskapsdirektør Sigurd Paulsen: «Beredskapsråd hvorfor trenger vi det?»
- 06.03: Ingjerd Moland: «Kystkvinnene»
- 13.03: Rask Psykisk Helsehjelp: «Tankenes makt»
- 20.03: Konsert med Nils Harald Sødal og Benedicte Ribe: «We`ll meet again»
- 03.04: Yngve Stiansen: «Livet som NRK journalist utan syn»
- 10.04: Konsert med Joacim Bergsrønning og Gunnar Sjur Ringøen:
«En hyllest til Sigurd Køhn»
- 17.04: Wenche Solum Stallemo: «Else Marie Jakobsen, kunsten og livet»
- 24.04: Konsert med Steffen Haugen, Andreas Mørland og Herman G. Olsson:
«Gutta på lydsporet»
- 08.05: Johnny Lund med «Sanger om litt av hvert»
- 15.05: Birgitte Kleivset: «Blaude konsonanter»
- 22.05: Konsert med Bjørn Egil Kallevig og Halvard Josefsen: «Mitt hjerta e ditt».
- 29.05: Jon Karlsen: «Et slag forover Waldemar, om du vil.»
- 05.06: Kjetil Nyquist fra Randesund Trafikkskole: «Oppfriskning av teori, endrede kjøregler og de vanskelige rundkjøringene» **OBS! 2 timer**
- 12.06: Roald og helge spiller til «Allsang på Solsiden»
- 19.06: Konsert med Linda Manukyan og Ingvild Sæther:
«Hopp og sprett og tjo og hei»!

Alle konsertene er i samarbeid med KulturRullatoren.





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.

Det vil være eget bord og kaffe før forestilling. Bordet vil være merket med Aktiv senior. 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 VÅREN 2024:

Sesongåpning med Japansk Vår og Sibelius` 5.

01 februar. Kr. 200 pr billett.
Begynner kl 19.30. Oppmøte kl. 19.00.

Romeo og Julie

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

Grieg og Sibelius`berømte suiter.

11 april. Kr. 200 pr billett.
Begynner kl. 19.30. Oppmøte kl. 19.00.

Himmeluret

23 mai. Kr. 200 pr billett.
Begynner kl. 20.00. Oppmøte kl. 19.30.

Operagalla: Hyllest til Kirsten Flagstad

13 juni. 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

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