



Kristiansand
kommune

2024

Aktivitetskalender for seniorer



Innhold

Introduksjon..... s. 4

Kristiansand sentrum/nord

- Fysisk aktivitet og dans s.6
- Sang, musikk, kultur og underholdning.....s.10
- Andre aktiviteter..... s.12

Kristiansand øst

- Fysisk aktivitet og dans s.16
- Sang, musikk, kultur og underholdning.....s.17
- Andre aktiviteter..... s.18

Kristiansand Vågsbygd

- Fysisk aktivitet og dans s.20
- Sang, musikk, kultur og underholdning..... s.20
- Andre aktiviteter..... s.21

Søgne/Songdalen

- Fysisk aktivitet og dans s.22
- Sang, musikk, kultur og underholdning..... s.22
- Andre aktiviteter..... s.23

- **Kommunale tilbud** s.25

Hei!

I denne aktivitetskatalogen presenteres det en oversikt over ulike aktiviteter som lag, foreninger og organisasjoner i Kristiansand tilbyr.

Aktiv Senior i Kristiansand kommune har som mål å gi kommunens seniorer god tilgang til aktiviteter som kan bidra til en aktiv pensjonisttilværelse. Aktiv Senior drifter fire seniorsentre: Rona, Berges Hus, Kongens Senter og Vågsbygd. Her finnes det et bredt utvalg av aktiviteter, kurs og sosiale møteplasser. I tillegg ønsker Aktiv Senior gjennom denne katalogen å bidra til å spre kjennskap om andre aktiviteter for seniorer. Vi håper du kan finne aktiviteter som passer nettopp deg.

Dersom du er med i et lag, en forening eller en organisasjon som har egne senioraktiviteter og ønsker å være med i denne oversikten, ta kontakt med oss. Katalogen vil i første omgang bli publisert som digital versjon.

God fornøyelse!

Kontaktinformasjon:

aktivsenior@kristiansand.kommune.no

Kontaktpersoner aktivitetskatalog:

Aktivitetskoordinator: Maryon Søhagen, mobil: 976 19 785



Kristiansand sentrum/nord

Fysisk aktivitet og dans

Arrangør/Beskrivelse	Kontaktinfo.	Sted og tid
Aquarama Pensjonistsvømming	aquarama.no/ pensjonistsvomming	Aquarama, tirsdag og fredag kl. 10.00–13.00. Seniorpriser.
Aquarama Senior-spa.	aquarama.no/senior-spa/	Aquarama, mandag kl. 12.00–15.00. Seniorpriser.
Bedriftsidretten Terrengkarusellen i Kristiansand. Tur og mosjon for alle.	Tlf.: 382 54 120 agder@bedriftsidretten.no agder.bedriftsidretten. no/p/35926/kristiansand	Torsdager kl. 13.00–18.00. Se hjemmesiden for oppmøtested. Kontingent.
Bedriftsidretten Bli sprekere. Trening for alle.	Tlf.: 382 54 120 agder@bedriftsidretten.no blisprekere.no/ kristiansand/	Mandag og onsdag ulike steder i kommunen. Se egen timeplan på hjemmesiden.
Bedriftsidretten Ti på topp. Tilrettelagt turtilbud for folk i alle aldre.	Tlf.: 382 54 120 agder@bedriftsidretten.no kristiansandregionen.xn-- tiptopp-gxa.no/	April til oktober. Se hjemmesiden for tursmål, påmelding og betaling.

Arrangør/Beskrivelse	Kontaktinfo.	Sted og tid
DNT Sør Turistforeningen Felles gåtur i bynært område. Enkel tur.	Tlf.: 381 20 750 dntsor@dnt.no	Tirsdag kl. 11.00 Oppmøtested, utenfor DNT Sørs lokaler i Gyldenløvsgt. 2B
DNT Sør Turistforeningen Senior 1, felles gåtur. Krevende tur.	Tlf.: 381 20 750 mail.dntsor@dnt.no	Torsdag kl. 10.30 Se eget program for oppmøtested.
DNT Sør Turistforeningen Senior 2, felles gåtur. Enkel tur.	Tlf.: 381 20 750 mail.dntsor@dnt.no	Onsdag kl. 10.30 Se eget program for oppmøtested.
DNT Sør Turistforeningen Dugnadturer og frivillig arbeid. Varierende vanskelighetsgrad.	Tlf.: 381 20 750 dntsor@dnt.no	Se eget program og påmelding på www.dntsor.no/aktiviteter
Gimletroll idrettslag «Opp av Go´stolen» Instruktørstyrt aktivitet og felles lunsj. Egenandel, påmelding.	Mari Skåla Åsan Tlf.: 479 04 410 Post@gimletroll.no	Onsdag kl. 10.30–11.15 Badmintonhallen.
Gimletroll idrettslag Frilek Selvstyrte aktiviteter som organiseres av deltakerne.	Mari Skåla Åsan Tlf.: 479 04 410 Post@gimletroll.no	Mandag og fredag kl. 10.00–11.30 Badmintonhallen.

Kristiansand sentrum/nord

Fysisk aktivitet og dans

Arrangør/Beskrivelse	Kontaktinfo.	Sted og tid
Kristiansand turnforening Har flere treningsgrupper for seniorer.	Tlf.: 380 91 836 post@ktfturn.no	Turn- og RS-hallen i Gimlehallen. Se ktfturn.no/timeplan
LHL Ulike treningsgrupper for medlemmer.	Gerda Terese Aas Tlf.: 901 86 574 gerdataas@outlook.com www.lhl.no lhl.kristiansand@lhl.no	Ulike steder. Se lhl.no/lokallag/lhl-agder-vest-agder/lhl-kristiansand/for-aktiviteter
Seniordans Kom sammen for å danse, man trenger ikke ha med dansepartner.	Marit T. Holbek Tlf.: 901 89 618 mtholbek@vabb.no	Domkirkens menighetshus. Tirsdager. kl. 11.00–13.00. Følger skoleruta.
Seniordans, Onsdansen Kom sammen for å danse. Man trenger ikke ha med dansepartner.	Anne Lise Schaldemose Tlf.: 472 67 233 ann-lsc@online.no	Samsen kulturhus. Onsdager. kl. 11.00–13.00.
Solskinn & Latter Flere ulike treningstilbud hele uken. Kafé.	Colleen Skibsrud Tlf.: 952 46 479 Post@solskinnoglatter.no www.solskinnoglatter.no	Tangen 24. Åpent mandag–fredag 08.30–14.00

Sang, musikk, kultur og underholdning

Arrangør/Beskrivelse	Kontaktinfo.	Sted og tid
Aladdin/Cinematek Kristiansand Viser 2–3 filmer i uken. Fast filmtilbud i tillegg til vanlig kino.	Tlf.: 950 63 347 post@krscinematek.no www.krscinematek.no	Kongens gate 6.
Blindeforbundet lokallag Kristiansand Medlemsmøte en gang i mnd (ikke juli og desember). Ulike aktiviteter og kurs.	Kontakt lokallagsleder: Charlotte Wesenberg Tlf.: 481 77 721 gahkku@gmail.com blindeforbundet.no/fylkeslag/vest-agder/kristiansand-og-omegn-lokallag	Gyldenløves gt 5, 4. etg Tirsdager kl 11: Foredrag/kurs
Kilden sølvstrupene Seniorkoret Sølvstrupene er en sosial aktivitet, og et kor for deg som er fylt 62 år og glad i å synge.	solvstrupene@kilden.com NB! For tiden venteliste for å bli medlem. kilden.com/opplev-mer/seniorer/	Kilden. Tirsdag. Kl. 09.30–11.00
SeniorKilden SeniorKilden er en mulighet til å oppleve konserter, foredrag, teaterforestillinger og allsang på dagtid.	billett@kilden.com kilden.com/opplev-mer/seniorer/	Kilden. Tirsdag. Kl. 12.00
Seniorkino Aktuelle filmer som er ferske på kino og som vi tror vil engasjere og glede. Filmene vises med dempet lyd.	nfkino.no/seniorkino Tlf.: 381 04 200	Vestre Strandgate 9. Hver onsdag og torsdag fra september til mai/juni. Kl. 12.00.

Kristiansand sentrum/nord

Andre aktiviteter

Arrangør/Beskrivelse	Kontaktinfo.	Sted og tid
Blå Kors Posebyen-frivilligsentral. "Tidgiver". En møteplass for frivillig innsats, for mennesker som har behov for vår tid.	Edmund Birkedal Tlf: 480 05 810 edmund.birkedal@blakors.no post@blakors.no kristiansand@blakors.no www.tidgiver.no	Blå Kors, Gyldenløves gt. 60
Fikselauget, Norges Husflidslag Hver første mandag i måneden. Reparer og fiks tøy du vil fornye sammen med andre.	Mette Skofteby Tlf.: 905 75 746 mette.skofteby@hotmail.com	Dronningens gt. 2
Home-Start Familiekontakten Støttetilbud til småbarnsfamilier med utfordringer i hverdagen. Frivillige støtter og avlaster familien i en periode.	Koordinator: Hilde Lam hilde.lam@frelsesarmeen.no Tlf.: 456 026 63 homestartnorge.no/	Frivillige må gjennomføre forberedelseskurs, holdes i Kristiansand 3-4 ganger i året. Ta kontakt vedr. neste kurs.
Hageselskapet Kristiansand Felles interesse for hagearbeid. Arrangerer hagevandring, medlemsmøter med foredrag.	hageselskapet.no/agder/kristiansand	Konge senter. Kongensgt. 43. Siste onsdag i måneden. Kl. 19.00
Kirkens SOS Agder Ønsker frivillige til landets største døgnåpne krisetjeneste på telefon, SOS-melding og SOS-chat.	Tlf.: 400 00 415 agder@kirkens-sos.no	Alle nye medarbeidere må delta på et innføringskurs.

Arrangør/Beskrivelse	Kontaktinfo.	Sted og tid
<p>Mållaget Møte om litteratur, språk og kultur med fokus på nynorsk.</p>	<p>Styreleiar: Anne Kari Slettan. maalkrs@online.no</p> <p>maalkrs.no/</p> <p>facebook.com/groups/620519508537052</p>	<p>Gyldenløves gt. 11.</p>
<p>Odderøyas venner Ønsker frivillige kaféverter</p>	<p>odderoyasvenner@gmail.com odderoyasvenner.com</p>	<p>Vaktmannsboligen. Søndre Batteri Odderøya.</p> <p>Hver søndag fra kl. 10.00–16.30.</p>
<p>Pensjonistenes hobbyklubb Snekkeri, trearbeid, treskjæring og div. reparasjoner. Godt sosialt miljø.</p>	<p>Ostraat@lindegaard.no Tlf.: 978 54 708</p>	<p>Wilhelm Rosenvildsvei 44, Odderøya. Åpent hver dag.</p>
<p>Sanitetsforeningen Frivillig arbeid til ulike aktiviteter.</p>	<p>Eva-Lill Bjørklund Tlf: 95707404 evalill@kristiansand-sanitetsforening.no</p> <p>kristiansandsanitetsforening.no Tlf: 380 22 766 post@kristiansand-sanitetsforening.no</p>	<p>Kløvertun. Medlemsmøte en onsdag i mnd.</p> <p>Se nettsiden eller Facebook for info.</p>

Kristiansand sentrum/nord

Arrangør/Beskrivelse	Kontaktinfo.	Sted og tid
Sanitetsforeningen Trening i varmtvanns- basseng, 65+	Eva-Lill Bjørklund Tlf: 95707404 evalill@kristiansand- sanitetsforening.no	Kløvertun. Påmelding.
Sanitetsforeningen Gruppetrening seniorer. Lett aerobic med vekter.	Eva-Lill Bjørklund Tlf: 957 07 404 evalill@kristiansand- sanitetsforening.no	Kløvertun. Påmelding og betaling pr. halvår. Tirsdag og torsdag kl. 10.00.
Startpensjonistenes tirsdagstreff Sosialt treff. Foredrag, mulighet for kjøp av mat.	Tore Heidenreich, Tlf.: 902 96 115 ikstart.no/om-stadion/ startpensjonistenes- tirsdagstreff	Sør Arena, inngang 7, 3. etg. Tirsdag kl. 11.00.
Torridal historielag Møter seks ganger i året.	torridalhistorielag@ gmail.com torridalhistorielag.org	Kontortid: Mandag 10.00–12.00 i Torridalsstova. Møter i kirkekjelleren i Torridal kirke.



Kristiansand øst

Fysisk aktivitet og dans

Arrangør/Beskrivelse	Kontaktinfo.	Sted og tid
Kristiansand golfklubb Seniorgolf Fellestrening: onsdager Turneringer: torsdager	knut@baashus.no kristiansandgk.no	Dvergsnesveien 125 April–september Onsdag: 12–13 og 13–14 Torsdag: 09–12
Randesund idrettslag. Opp av Go´stolen Instruktørstyrt aktivitet, etterfulgt av selvstyrt aktivitet og frivillig felles lunsj. Egenandel, påmelding.	Johan Holte Tlf.: 926 21 986 johan@randesundil.no Øystein Konradsen Tlf.: 414 12 151 oystein@randesundil.no	Sukke vannshallen Tirsdag: kl. 10.00–12.30
Randesund idrettslag. Frilek Selvstyrte aktiviteter i styrkerommet, organiseres av deltakerne.	Johan Holte Tlf.: 926 21 986 johan@randesundil.no Øystein Konradsen Tlf.: 414 12 151 oystein@randesundil.no	Sukke vannshallen. Torsdag: 10.00–11.30
Randesund tur og løypelag Rydding og vedlikehold av løypene i Randesund. Nyttig og sosialt.	Anette Risvand Fossheim Tlf.: 992 33 187 anetterfossheim@gmail.com klubbkontor@randesundil.no facebook.com/ Randesund-tur-og-loypelag	Ta kontakt hvis du ønsker å være med.

Sang, musikk, kultur og underholdning

Arrangør/Beskrivelse	Kontaktinfo.	Sted og tid
Frivillige Syng med oss, allsang.	Kari Nilsen Tlf.: 986 67 669	Admiralen Hamresanden, én onsdag i måneden.
Frivillige Åpent hus, underholdning. Salg av mat.	Elling Drange Tlf.: 479 14 587 Elling-d@online.no	Strømme omsorgssenter, hver andre tirsdag kl. 11.00–13.00
Frivillige Åpent hus, underholdning. Salg av middag, samt utlodning.	Tveit omsorgssenter, Tlf.: 380 19 600	Tveit omsorgssenter, Torsdager kl. 11.00–13.00 <i>(ikke 2. torsdag i måneden.)</i>
Kvaleforeningen Sang og musikk, sosial sammenkomst. Utlodning.	Ellen Johansen Tlf.: 974 13 793	Tveit omsorgssenter, første tirsdag i måneden kl. 17.00.
Kristiansand/Tveit Lions Club Møte 1. torsdag i måneden. Underholdning. Salg av middag.	Hans Riegels Malterud Tlf.: 404 01 801 www.lions.no facebook.com/profile. php?id=100064552 545463	Sjøbua kro, Kjevikstranden. Ryen grendehus, 1. torsdag i måneden kl. 11.00–13.00

Kristiansand øst

Andre aktiviteter

Arrangør/Beskrivelse	Kontaktinfo.	Sted og tid
Randesund bygdekvinnelag En møteplass for aktive kvinner.	Karen T. Wrånes Tlf.: 979 51 946 bygdekvinnelaget.no/ lokallag/randesund- bygdekvinnelag	Det gamle kommunelokalet på Frikstad. Møte første mandag i mnd.
Randesund historielag Informasjon og bevaring av lokalhistorien i Randesund. Diverse undergrupper og turer.	Steinar Langeland. Tlf.: 92 69 30 07 fb.com/Randesund- Historielag- 347807082005513	Det gamle kommunelokalet på Frikstad. Møter i februar, mars (årsmøte), oktober og november.
Rona seniorforening Filosofisk kafé.	Kai Vardeheim Tlf.: 909 22 184 kai@vardeheim.no	Aktiv senior, Rona. Én tirsdag pr. måned
Tveit bygdekvinnelag En møteplass for aktive kvinner.	Åse Gudny Tollefsrud Tønnesen Tlf.: 915 93 256 asegudny@broadpark.no	Banklokalet/ Ryen grendehus.
Tveit historielag Informasjon og bevaring av lokalhistorien i Tveit. Diverse undergrupper og historiske turer.	Trygve Tønnesen, tlf.: 950 42 390 tveithistorielag.no	Banklokalet/ Ryen grendehus.
Venneforeningen for Vaffelbua Ønsker frivillige til Vaffelbua.	Styreleder: Åse Paulsen Tlf.: 976 23 396 Ase.paulsen@gmail.com facebook.com/ vaffelbuajegersberg	Søndager 11–15, vaffelsalg. Forefallende dugnadsarbeid



Kristiansand Vågsbygd

Fysisk aktivitet og dans

Arrangør/Beskrivelse	Kontaktinfo.	Sted og tid
Flekkerøy treningscenter Egne treningstilbud for seniorer.	Elisa Levinsen Arild Tlf.: 957 30 646 post@flekkeroytrenings-senter.no flekkeroytreningscenter.no/	Østerøya 39 Flekkerøy. Mandag 09.00–10.00 Onsdag 09.00–10.00 Åpningstid 05.00–23.00
Fresh Fitness Vågsbygd Kjos Egentrening	Tlf.: 905 50 812, lene@springtrening.no	Vågsbygd Ringvei 5A.
Fresh Fitness Lumber Egentrening	Tlf.: 905 50 812, lene@springtrening.no	Lumberveien 5.

Sang, musikk, kultur og underholdning

Arrangør/Beskrivelse	Kontaktinfo.	Sted og tid
Vågsbygd Pensjonistforening Møter med informasjon og underholdning.	Else-Grethe Saatvedt Tlf.: 928 04 124 else-grethe@hotmail.com	Møte i lokalene til Aktiv senior Vågsbygd, siste tirsdag hver måned kl. 17.00.

Andre aktiviteter

Arrangør/Beskrivelse	Kontaktinfo.	Sted og tid
<p>Bragdøya kystlag Mange ulike arbeidsoppgaver. Seiling og roing, båtstell, vewing, ulike kurs med mere.</p>	<p>Tlf.: 414 89 500 saltebua@bragdoya.no</p> <p>Dugnadsansvarlig: olav.rykkelid@icloud.com</p>	<p>Båt fra Lumber til Bragdøya, hele uken.</p> <p>Fra Lumber: 07.45, 08.45, 11.00 og 14.45.</p> <p>Fra Bragdøya 08.30, 10.45, 14.30 og 15.25.</p> <p>Medlemskveld hver tirsdag 18.00–21.30.</p>
<p>Bragdøya kystlag Ukulele, for medlemmer av kystlaget.</p>	<p>Tlf.: 414 89 500 saltebua@bragdoya.no</p>	<p>Bragdøya, siste torsdag i måneden</p>
<p>Flekkerøy Historielag Informasjon og bevaring av lokalhistorien på Flekkerøy. Lokal museumsdrift.</p> <p>Gir ut årsskrift ca. annethvert år.</p>	<p>post@flekkeroy.org</p> <p>fb.com/historielaget.4625</p>	<p>Arrangerer kulturkvelder ca. 4 kvelder pr. år.</p> <p>Lokalmuseum: Lindebøskauen 80. «Flekkerøya førta.» Åpent hver søndag 13.00–17.00.</p>

Kristiansand Vågsbygd

Arrangør/Beskrivelse	Kontaktinfo.	Sted og tid
Flekkerøy kunst og kulturlag Forening der medlemmene kan jobbe med en rekke kunstneriske uttrykk. Ønsker nye medlemmer.	Vera Rønsum Tlf.: 480 70 068 vera@ronjum.no	Høyfjellet aktivitets og kultursenter. Andre mandag i måneden. kl. 19.00.
Kanonmuseets venner på Møvik Støtter kanonmuseet med dugnad og vedlikehold av materiell og arbeid på museets område.	Kjell Gunnar Knutsen Tlf.: 971 58 457 kjell.gunnar.knutsen@omsorli.no	Kanonmuseet på Møvik. Etter nærmere avtale: 380 85 090 Kun åpent på søndager fra kl. 11.00.
Vågsbygd seilforening Det arrangeres kurs, medlemskvelder og regattaer. Seniorseiling.	Post@vsf.no vagsbygdseilforening.no	Andøyveien 178.



Søgne og Songdalen

Fysisk aktivitet og dans

Arrangør/Beskrivelse	Kontaktinfo.	Sted og tid
Søgne Seniordans, Gruppe 1 Kom sammen for å danse, du trenger ikke å ha med dansepartner.	Anne Lise Schaldemose Tlf.: 472 67 233 ann-lsc@online.no	Heimklang, Søgne. Tirsdag kl. 10.00–13.00.
Søgne Seniordans, Gruppe 2 Kom sammen for å danse, du trenger ikke å ha med dansepartner. Fint sosialt miljø.	Kari Wetrhus Jensen, Tlf.: 915 34 498, karijensen45@gmail.com	Kleplandstunet. Onsdag kl. 17.00–19.00.
Frivillige Songdalen Rusletur	Allan Laursen Tlf.: 469 62 900 all-l@online.no	Ved Greipstad kirke. Onsdager kl. 11.00.

Sang, musikk, kultur og underholdning

Arrangør/Beskrivelse	Kontaktinfo.	Sted og tid
Songdalen pensjonistforbund Møter med nyttig informasjon og underholdning. “Syng med oss”. Åpent for alle.	Ivar Netland Tlf.: 955 54 613 lvarnetland@gmail.com	Møte siste tirsdag i måneden kl. 16.00. “Syng med oss” hver mandag kl. 19.00-20.30. Bestestua, U. Etasjen på Songdalen omsorgssenter.
Porsmyrs Venner Privat stiftelse med formål å bevare og drive Porsmyr som et levende museum og bygdetun.	Nils Terje Tronstad. Tlf.: 916 11 411 Nilstrons@gmail.com porsmyrbygdetun.com	Porsmyr bygdetun. Tirsdager kl. 09–14.

Andre aktiviteter

Arrangør/Beskrivelse	Kontaktinfo.	Sted og tid
Søgne bygdekvinnelag En møteplass for aktive kvinner.	Formann: Alice Ingebretsen Tlf.: 976 69 892	Søgne omsorgssenter seniorsenteret. Kleplandsveien 15.
Søgne hagelag Møter for deg som har interesse for hage, natur og selvdyrking.	Kristin Knutsen Tlf.: 402 84 860 hageselskapet.no Følg oss på Facebook Søgne Hagelag	Søgne gamle prestegård én tirsdag i måneden kl. 19.00 om ikke annet er angitt.
Søgne Historielag Fremme interessen for lokalhistorie og kulturvern, samle inn, formidle og ta vare på Søgnes historie. Bli kjent turer (annonseres).	Kjell Tørlin Andreassen Tlf.: 932 24 346 kjell@klepland.no historielagene.no/Sogne	Se kalender på nettsiden.
Søgne gamle prestegårds hagevenner Fokuset er hageglede, arbeide fritt og kreativt innenfor samarbeidsavtalen og hyggelig sosialt samvær. Ta med egen niste, alle får kaffe.	Peter Løite-Blom Tlf.: 948 83 362 sognekultur.no	Fra april/mai til september. Mandag kl. 10.00 I Kultursenterets hage. I juli: tirsdager kl. 10.00
Søgne Pensjonistforening Møter med informasjon og underholdning.	Nestleder: Arild E. Berge Tlf.: 908 24 337	Møte siste torsdag i mnd. Kl. 17.00 Kleplandsveien 15, i lokalene til seniorsenteret.

Andre aktiviteter

Arrangør/Beskrivelse	Kontaktinfo.	Sted og tid
Søgne kystlag Veteranmotor gruppa Aktiviteter og kurs. Åpent for alle.	Thor Borø Tlf.: 995 53 430 Sognekystlag@gmail.com Se også Facebook siden til Søgne Kystlag .	Lastad Grendehus, Lastadveien 29, 4641 Søgne. Treff hver tirsdag kl. 18.00
Motorbåt gruppa		Motorbua
Småbåt gruppe Restaurering og vedlikehold av veteranmotorer og annet teknisk utstyr. Vedlikehold og bruk av en 21 fots åpen motorbåt med 5 hk Marna motor og spri-seil rigg. Vedlikehold og bruk av 3 lokale ro-båter, den ene med spri-seil rigg.		Motorbua, Lastad Grendehus og Ålo Båtbyggeri
Ukulele gruppe Felles ukulele spill og sang.	Thor Borø Tlf.: 995 53 430	Lastad Grendehus. Øvelse/kurs 2. mandag i mnd. Kl. 19.00.

Arrangør/Beskrivelse	Kontaktinfo.	Sted og tid
<p>Eidsveden gruppe Vedlikehold og ettersyn av den gamle vakthytta på Eidsveden helt vest i Søgne.</p>		<p>Eidsveden, ca 3,5 km fra Slåtemyra ved Salthaug helt vest i Søgne</p>
<p>Søgne seniorsenter Trivselstiltak for seniorer. Flere ukentlige aktiviteter, som treskjæring, bunadskurs, konserter og hyggekvelder m.m. Driftes av tre frivillige organisasjoner.</p>	<p>Finn Georg Birkeland, Tlf.: 970 84 288 fgbirkeland@gmail.com</p>	<p>Søgne seniorsenter, Kleplandsveien 15.</p>
<p>Finsland Bygdekvinne­lag Stikkekafe. Setter opp kurs etter ønsker fra bygdefolket.</p>	<p>Anne-Lill Fjell Roland Tlf.: 906 83 524 annelillfjell@gmail.com</p>	<p>Møter blir annonsert i «Vi i Finsland» og «Vi i Songdalen».</p>
<p>Lions Songdalen</p>	<p>Leder: Arne Solum asolum42@gmail.com</p>	

Kommunale tilbud

Arrangør/Beskrivelse	Kontaktinfo.	Sted og tid
Søgne Frivilligsentral	Heidi Johansen, Tlf.: 482 95 812 heidi.johansen@ kristiansand.kommune.no	Rådhusveien 1.
Søgne Frivilligsentral Turgruppe	Reidun Johansen Tlf.: 900 82 598	Esso på Tangvall før kl. 10.30. Onsdager i en uke og torsdager i den andre uken.
Søgne Frivilligsentral Ruslegruppe	Reidun Johansen Tlf.: 900 82 598	Esso på Tangvall før kl. 10.30, hver tirsdag.
Søgne Frivilligsentral Tuslegruppe	Inger Marie Kløfjell Tlf.: 913 03 089	Esso på Tangvall før kl. 11.00, hver torsdag.
Søgne Frivilligsentral Sang og hygge kveld	Reidun Johansen Tlf.: 900 82 598	Heimklang siste fredag i mnd, kl. 19.00–22.00. Inngang kr. 100,-
Songdalen Frivilligsentral Sosial møteplass Trim for damer 55+ Gratis, ingen påmelding.	Aud Urdal. Tlf.: 472 77 868 aud.urdal@kristiansand. kommune.no Marit Rasmussen Tlf.: 472 82 677 m-ras2@online.no	Noden: Mandager 11.00–13.00 Sygna: Mandag 10.00–11.00 Onsdag 10.00–11.30
Songdalen Frivilligsentral Strikkekafe. Åpent for alle.	Kari Johansson Tlf.: 951 53 117 karijohansson@yahoo.no	Noden, i lokalene til Frivillighetssentralen Onsdager 18.00–21.00



Kommunale tilbud

Arrangør/Beskrivelse	Kontaktinfo.	Sted og tid
Aktiv senior Aktiv senior har fire seniorsentre som tilbyr kurs, aktivitet og sosiale møteplasser for deg som ønsker en aktiv pensjonisttilværelse.	Tlf.: 907 16 315 Kristiansand.kommune.no/aktivsenior Facebook.com/aktivseniorkristiansand	Kongens Senter, Rona, Berges Hus og Vågsbygd.
Frisklivssentralen Treningsgrupper og livsstilskurs. Benytter frivillige instruktører til sine senior treningsgrupper.	Tlf.: 380 79 555 Kristiansand.kommune.no/Frisklivssentralen	Kjøita park 17/19, 1. etg.
Kristiansand folkebibliotek, avd. Sentrum og Vågsbygd Foredrag, kurs og utlån av bøker.	Tlf.: 381 24 910 krsbib.no	Rådhusgata 11. Kirsten Flagstads vei 30.
Innbyggertorg Innbyggertorg er et sted der innbyggerne kan møte kommunens ansatte og få råd og veiledning om kommunens tjenester. Målet er at du som innbygger skal ha en plass å henvende deg for å få svar på nesten alt om kommunens tjenester.	Tlf.: 380 75 000, alle innbyggertorgene har samme telefonnummer. post@kristiansand.kommune.no	Kristiansand sentrum: Rådhusgata 18, Rådhuskvarartalet. Tangvall: Rådhusveien 1. Nodeland: Sogndalsvegen 53.



Kristiansand kommune

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