

Helse og mestring



Kristiansand
kommune

PROGRAM – VÅR 2026

Aktiv senior

En presentasjon av tilbudet ved Aktiv senior
i Kristiansand kommune



VÅR 2026

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. 20
	Aktiv senior Rona	s. 26
	Aktiv senior + Kunstsilo	s. 33
	Aktiv senior + Kilden	s. 34

Velkommen!

For mange er det å komme sammen med andre viktig og gir glede i hverdagen. Dette kan være med å bidra til at man kan bo hjemme lengst mulig. Mange seniorer i Kristiansand bor i egen bolig. Noen bor sammen med andre og noen bor alene. Aktiv senior er et kommunalt tilbud til deg som bor i egen bolig og kan komme deg til og fra aktivitetene på egenhånd. Mange av våre aktiviteter er gratis og åpne tilbud, mens noen kurs og aktiviteter har en egenandel og behov for påmelding i forkant.

Torsdag 12. mars skal Aktiv senior arrangere Seniordag på Kongens senter. Dette er et arrangement med fokus på seniors fysisk og psykiske helse. Sett av datoen og kom en tur til Kongens senter denne dagen!

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 kirke
- 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



Vågsbygd seniorsenter

Aktivitetskoordinator

Berit Lia Eikaas: Tlf. 907 19 046

berit.lia.eikaas@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.

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

Faste aktiviteter | Vågsbygd

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09.00–12.00 Kniv/slireklubb	10.00–11.00 Sterk og stødig - gr. 1* (Obs! Vågsbygd samfunnshus)	09.00–12.00 Treskjæring	10.30–11.30 Litteraturgr./ lesesirkel, 1. torsdag i måneden	09.30–10.30 Sterk og stødig - gr. 3*
10.00–11.00 Dametrimmen (Obs! Vågsbygd samfunnshus)		10.00–12.00 Bordtennis		12.00 Fredagslunsj. Se datoer s. 8
12.00–13.00 Kulturtime 1. og 3. mandag hver måned	10.30–11.30 Sterk og stødig - gr. 2*	10.00–13.00 Sølv/smykkearbeid	11.00–12.00 Sydame i partallsuker	
13.00 Skravlekoppen 1. og 3. mandag hver måned, etter kulturtimen	10.30 Ruslegjengen** Avgang fra Vågsbygd senter	12.00–13.00 Zumba	11.45–13.00 Samtalegruppe. 1. torsdag i måneden	12.30 Endelig fredag, med sabla bra konserter. Se datoer s. 11
14.30–17.00 Bordtennis	12.00–13.00 SeniorYoga	13.00–14.00 Herretrim	13.00–15.00 Strikkekroken 1. og 3. torsdag hver måned	
	13.00–14.00 Engelsk samtalegruppe			
	18.00–20.00 Allsang/ ønskekonser En tirsdag i måneden. Se datoer s. 8			

* Sterk og stødig: Se side 5.

** Ruslegjengen: Oppmøte ved Rema 1000 Vågsbygd senter.

Kurs og aktiviteter

Møteplass	
Skravlekoppen 1. og 3. mandag i måneden kl. 13.00 etter kulturtimen	Kom innom for en hyggelig prat og en kopp kaffe. Kanskje treffer du gamle kjente eller får nye bekjentskap. Oppstart: 02.02 Påmelding: Nei Pris: kaffe 15,-/vaffel 15,-
Fredagslunsj Fredag kl. 12.00	Frivillige tilbereder lunsj en fredag i måneden. Alle seniorer er velkomne. Begrenset plasser. Oppstart: 30.01, 13.02, 06.03, 17.04, 08.05 og 12.06 Påmelding: Innen kl. 13.00 torsdagen før Pris: 60,- (kontant)
Samtalegruppe Torsdag kl. 11.45–13.00	Velkommen til samtalegruppe hvor du kan få luftet tanker om stor og smått. Den åpne gruppen avtaler nytt emne fra gang til gang. Oppstart: 08.01, 05.02, 05.03, 09.04, 07.05 og 04.06 Påmelding: Nei Pris: 0,-
Allsang Tirsdag kl. 18.00–20.00	Allsang med ønskekonsert en tirsdag i måneden. Kl. 18.00–20.00 Datoer: 20.01, 10.02, 10.03, 14.04, 12.05 og 09.06 Påmelding: Ingen Pris: 0,-. Salg av årer



Språkgruppe – Lære nytt språk eller opprettholde språkkunnskapen

Engelsk samtale

Tirsdager kl. 13.00–14.00

Samtalen foregår på engelsk og deltakerne hjelper hverandre med ord og uttrykk. For å opprettholde språkkunnskapene.
Oppstart: 13.01, løpende inntak
Påmelding: Ja **Pris:** 0,-

Fysisk aktivitet – være aktiv

Senioryoga

Tirsdag kl. 12.00–13.00

Funksjonelle yogaøvelser for bedre kroppsbevissthet, styrke og balanse. 10 ukers kurs, påmelding og mulighet for prøvetime underveis.
Oppstart: 13.01. **Påmelding:** Ja **Pris:** 800,-

Herretrim

Onsdag kl. 13.00–14.00

Styrketrening med strikk og egenvekt. Frivillig instruktør. Passer for alle.
Oppstart: 07.01 **Påmelding:** Ja **Pris:** 0,-

Dametrimmen

Mandag kl. 10.00–11.00

Styrketrening i sal med strikk og egenvekt. Instruktør. **Oppstart:** 12.01 **Påmelding:** Ja **Pris:** 550,-

Bordtennis

Mandag kl. 14.30–17.00
Onsdag kl. 10.00–12.00

Kom innom og bli med på en uhøytidelig kamp. Veiledning hvis ønskelig.
Oppstart: 05.01 **Påmelding:** Nei **Pris:** 0,-

Ruslegjengen

Tirsdag kl. 10.30

Avgang fra Rema 1000 ved Vågsbygd senter. Ta gjerne med matpakke, drikke og staver
Oppstart: 13.01 **Påmelding:** Nei **Pris:** 0,-

Sterk og stødig

Tirsdag kl. 10.00–11.00
Tirsdag kl. 10.30–11.30
Fredag kl. 09.30–10.30

Gruppetrening med fokus på beinstyrke og balanse for deg med begynnende ustøhet. Ledes av kvalifiserte frivillige instruktører.
Oppstart: Uke 2 **Påmelding:** Ja
Pris: 250,- pr. semester

Zumba

Onsdag kl. 12.00–13.00

Rytmsk trening til latinamerikansk musikk, tilpasset seniorer. 10 ukers kurs, påmelding og mulighet for prøvetime underveis
Oppstart: 28.01 **Påmelding:** Ja **Pris:** 800,-

Være kreativ

Sølv/smykkearbeid Onsdag kl. 10.00–13.00	Lager egne smykker i sølv. Selvdrevet gruppe med plass til nybegynnere. Oppstart: 07.01 Påmelding: Nei Pris: Selvkost
Treskjæring Onsdag kl. 09.00–12.00	Plass for deg som aldri har rørt en spikkekni og deg som er godt kjent med treskjæring. Selvdrevet gruppe. Oppstart: 14.01 Påmelding: Nei Pris: Selvkost
Kniv og slire Mandag kl. 09.00–12.00	Lag din egen kniv. Selvdrevet gruppe. Oppstart: 05.01 Påmelding: Nei Pris: Selvkost
Strikkekroken Torsdag kl. 13.00–15.00 1. og 3. torsdag i måneden	Liker du å strikke og prate? Da er dette plassen for deg. Selvdrevet gruppe. Oppstart: 15.01 Påmelding: Nei Pris: Selvkost
Litteraturredgruppe/ Lesesirkel Torsdag kl. 10.30–11.30 1. torsdag i måneden	Vi leser samme bok (avtales fra måned til måned) og utveksler synspunkter om denne. Datoer: 08.01, 05.02, 05.03, 09.04, 07.05 og 04.06 Påmelding: Ja Pris: Skaffe din egen bok

Andre aktiviteter

Vågsbygd pensjonistforening Tirsdag kl. 17.00, siste tirsdag i måneden	Møte siste tirsdag hver måned kl. 17.00. Bevertning. Alle velkommen! Oppstart: 27.01 Kontaktperson: Else Grete Saatvedt tlf: 928 04 124
Sydame Torsdag i partallsuke, kl. 11.00–12.00	Reparerer og skifter glidelås m.m. Husk å ta med ny glidelås, hvis den skal byttes. Tøyet må være rent. Oppstart: 08.01 Påmelding: Nei Pris: Betaler for arbeid

Arrangement

Kulturtimen, kl. 12.00

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

Konsertene er i samarbeid med KulturRullatoren.

02.02 OBS! Begynner kl 12.30 «Ta meg med – tilbake» konsert med June Baarøy Myhrstad og Joakim Bergsrønning.

16.02 «Hvordan bevare humøret når helse svikter» foredrag med Jens Tennebø Jensenius fra RPH.

02.03 «Balkans historie og oppløsningen av tidligere Jugoslavia» foredrag med Ole Hortemo.

12.03 OBS! Kl. 10.00–14.00 Seniordag på Kongens senter. Felles temadag i regi av alle fire seniorsentrene. Dette er et arrangement med fokus på seniors fysisk og psykiske helse. Sett av datoen, program kommer.

16.03 «Kristiansands vennskapsby i Bangladesh – solidaritet i en urolig tid» foredrag med Dag Vige.

06.04 2. påskedag.

20.04 Ilse Van Linge fra Helse og Mestring. Hvordan kommunen jobber opp mot seniorer. Hva gjør kommunen og hva kan vi selv gjøre for at vi sammen kan jobbe for en god alderdom.

04.05 «Hopeful gir ungdom nytt håp og ny sjanse i livet» med Tone Olsen Nor med flere fra Hopeful.

18.05 «Episoder fra et eksotisk legeliv» med Professor dr.med. Bjarne Bjorvatn.

01.06 OBS! Begynner kl. 12.30 «Lalla og Rose og de» konsert med Ruben Kvålseth, Espen Gjelstad Gundersen og Lena Barth Aarstad.

Endelig fredag, med sabla bra konserter, kl. 12.30

Velkommen til en musikalsk og hyggelig start på helgen!

Konsertene er i samarbeid med KulturRullatoren.

23.01 «Ikke gråt om det er vinter» med Harald Eikeland og Ellen Frøysaa.

20.02 «Rytmer som varmer – afrikansk musikk og dans for eldre» med Afrikansk Kulturforening.

13.03 «Eline og Benjamin spiller Springsteen» med Benjamin Stusvik Stiland og Eline Rodt Steinsvåg.

10.04 «Country roads» med Egil Sigmund Ødegård.

29.05 «Rullator Peer» med Håkon Moe.

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.



Kongens senter

Aktivitetskoordinator

Birgit Korsvik Tlf. 907 16 315

Birgit.korsvik@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.

Aktivitetskoordinatoren har også god oversikt over andre seniortilbud.

Ta kontakt for en hyggelig prat.

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.

Faste aktiviteter | Kongens Senter

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09.00–10.00 Styrketrening for menn	10.00–11.00 SeniorYoga	09.00–10.00 SeniorYoga	10.00–11.00 Styrketrening for menn	10.00–13.30 Kunstgruppe, frimaling
10.00–11.00 Sterk og stødig – gr. 1*	11.00–12.00 Zumba	10.00–11.00 Sterk og stødig – gr. 5*	10.00–12.00 Fransk nybegynner	
10.00–14.00 Mekanisk verksted	11.00–14.00 Kreativt verksted	10.00–12.00 Engelsk-kurs, oppfriskning	10.00–14.00 Mekanisk verksted	
11.00–12.00 Sterk og stødig – gr. 2*	12.00–14.00 Spansk nybegynner	10.00–14.00 Strikkebogen	11.30–12.45 Senior- universitetet**	
11.00–13.00 Italiensk nybegynner	12.15–13.00 Sterk og stødig – gr. 4*	10.00–14.00 Kunstgruppe, frimaling	11.30–13.00 Konserter/ foredrag. Se side 17	
12.00–13.00 Sterk og stødig – gr. 3*	12.30–14.00 Litteraturgr. Se side 16	11.00–12.00 Sterk og stødig – gr. 6*	12.15–14.15 Fransk viderekomm.	
		12.00–13.00 Sterk og stødig – gr. 7*	13.00–14.00 Styrketrening for damer og menn	
		12.00–13.00 Mobil og datahjelp. Oddetallsuker	13.15–15.15 Spansk viderekomm.	
		13.00–14.00 Styrketrening for damer		

* Sterk og stødig: Se side 5

** Senioruniversitetet – se eget program side 18.

Kurs og aktiviteter

Språkgruppe – lære nytt språk eller oppretthold språkkunnskapen	
Engelsk kurs, oppfriskning Onsdag kl. 10.00–12.00	For viderekommende med lærer. Ta kontakt med aktivitetskoordinatoren for informasjon. Oppstart: 25.02 Påmelding: Ja Pris: 900,-
Fransk kurs, viderekommende Torsdag kl. 12.15–14.15	10 ganger á 2 timer med lærer. Ta kontakt med aktivitetskoordinator for informasjon Oppstart: 29.01 Påmelding: Ja Pris: 900,-
Fransk kurs, nybegynner Torsdag kl. 10.00–12.00	10 ganger á 2 timer. Ta kontakt med aktivitetskoordinator for informasjon. Oppstart: 29.01 Påmelding: Ja Pris: 900,-
Spansk kurs, nybegynner Tirsdag kl. 12.00–14.00	10 ganger á 2 timer. Ta kontakt med aktivitetskoordinator for informasjon. Oppstart: 27.01 Påmelding: Ja Pris: 900,-
Spansk viderekommende Torsdag kl. 13.15–15.15	10 ganger á 2 timer. Ta kontakt med aktivitetskoordinator for informasjon. Oppstart: 29.0 Påmelding: Ja Pris: 900,-
Italiensk kurs, nybegynner Mandag kl. 11.00–13.00	10 ganger á 2 timer med lærer. Ta kontakt med aktivitetskoordinator for informasjon. Oppstart: 26.01 Påmelding: Ja Pris: 900,-
Fysisk aktivitet – være aktiv	
SeniorYoga Tirsdag kl. 10.00–11.00 Onsdag kl. 09.00–10.00	Funksjonelle yogaøvelser for bedre kroppsbevissthet, -styrke og balanse. 10 ukers kurs, påmelding og mulighet for prøvetime underveis. Oppstart: Uke 3 Påmelding: Ja Pris: 800,-
Styrketrening for menn Mandag kl. 09.00–10.00 Torsdag kl. 10.00–11.00	Styrketrening med bl.a. strikk og egenvekt. Frivillig instruktør. Passer for alle. Oppstart: 05.01 Påmelding: Ja Pris: 0,-
Styrketrening for damer Onsdag kl. 13.00–14.00	Styrketrening med bl.a. strikk og egenvekt. Frivillig instruktør. Passer for alle. Oppstart: 07.01 Påmelding: Ja Pris: 0,-

Fysisk aktivitet – være aktiv

Styrketrening for damer og herrer Torsdag kl. 13.00–14.00	Styrketrening med bl.a. strikk og egenvekt. Frivillig instruktør. Passer for alle. Oppstart: 08.01 Påmelding: Ja Pris: 0,-
Zumba Tirsdag kl. 11.00–12.00	Rytmask trening til latinamerikansk musikk, tilpasset seniorer. 10 ukers kurs, mulighet for prøvetime underveis Oppstart: 28.01 Påmelding: Ja Pris: 800,-
Sterk og stødig Mandag kl. 10.00–11.00 Mandag kl. 11.00–12.00 Mandag kl. 12.00–13.00 Tirsdag kl. 12.15–13.15 Onsdag kl. 10.00–11.00 Onsdag kl. 11.00–12.00 Onsdag kl. 12.00–13.00	Gruppetrening med fokus på beinstyrke og balanse for deg med begynnende ustøhet. Ledes av kvalifiserte frivillige instruktører. Oppstart: Uke 2 Påmelding: Ja Pris: 250,- pr. semester

Være kreativ

Mekanisk verksted Mandag kl. 10.00–14.00 Torsdag kl. 10.00–14.00	Selvdrevet gruppe. Oppstart: 12.01 Påmelding: Ja Pris: 200,-
Strikkekokken Onsdag kl. 10.00–14.00	Liker du å strikke og prate? Da er dette plassen for deg. Selvdrevet gruppe. Oppstart: Uke 2 Påmelding: Nei Pris: 0,-
Kunst, frimaling Onsdag kl. 10.00–14.00 Fredag kl. 10.00–13.30	Frimaling onsdag og fredag. Åpent for alle. Oppstart: Uke 2 Påmelding: Ja Pris: Selvkost
Kreativt verksted Tirsdag kl. 11.00–14.00	Har du rester av garn, stoff eller andre materialer og har lyst til å få inspirasjon til nye prosjekter hvor du kan bruke restene eller bytte rester med andre? Ikke instruktør. Vi satser på at deltakerne inspirerer og lærer av hverandre. Oppstart: Uke 4 Pris: Gratis. Selvkost

Være kreativ

Kurs i maling

To dagers kurs

To dagers kurs med Roald Andersen d.y.

Datoer: Mandag 09.02. kl.10.00–14.00

Torsdag 12.02. kl. 10.00–14.00

Påmelding: Ja **Pris:** 1000,-

Andre aktiviteter

Mobil og datahjelp

Onsdager i oddetallsuker
kl. 12.00–13.00

Trenger du hjelp med mobil og dataen?

Seniornett sitter i caféen og hjelper med alt av tekniske utstyr.

Dato: Fra 14.01–03.06

Påmelding: Senest mandagen før til aktivitetskoordinator **Pris:** 0,-

Datakurs

Tirsdag og torsdag
kl. 10.00–14.00

Kurs i praktisk bruk av smarttelefon og nettbrett
Kl. 10.00–14.00 i regi av Seniornett.

Oppstart:

Kurs 1: 17. og 19. februar

Kurs 2: 14. og 16. april

Påmelding: Ja **Pris:** 300,-

Litteraturgruppe

Tirsdag kl. 12.30–14.00

Vi diskuterer og snakker om bøker vi har lest.
Alle leser ulik bok.

Dato: 27.01, 24.02, 24.03 og 28.04

Påmelding: Ja **Pris:** Skaffe egen bok

Arrangement

Foredrag, torsdager kl. 11.30

29.01 **Lars Verket** «Livsstyrketrening, Glede, glød og galskap».

26.02 **Direktør for helse og mestring Brede Skaalerud.**

Tema: Hvordan kommunen jobber opp mot seniorer. Hva gjør kommunen og hva kan vi selv bidra med for at vi sammen kan jobbe for en god alderdom?

12.03 **Seniordag på Kongens senter kl. 10.00–14.00.** Felles temadag i regi av alle fire seniorsentrene. Dette er et arrangement med fokus på seniors fysisk og psykiske helse. Sett av datoen, program kommer.

09.04 **Besøk av Rask psykisk helse (RPH) ved Jens Tennebø Jensenius**
«Hvordan bevare humøret når helsa svikter».

21.05 **Besøk av John G. Bernander** «Mennesker som jeg har møtt».

Konsserter i samarbeid med KulturRullator torsdager kl. 11.30

12.02 **Anne Daugstad og Mats-Henrik N. Syvertsen**
«Reisebrev fra Brasil».

26.03 **Asbjørn Arntsen og Tone Charlotte Reme**
«Visst er våren kommet – bare hør og se».

07.05 **Aase Helene R. Aabel, Inger Sundberg, Elin Nygård og Torstein Andersen** «På en grønnmalt benk».

Senioruniversitetet, foredrag på torsdager**

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

Alle møter er i samarbeid med Agderkultur.no.

08.01 Renate Grønvold Bugge «Opplevelser og møter i mitt arbeid som krisepsykolog».

22.01 Alf Holmelid «Den Norske Modellen – står den for fall eller kan den reddes?».

05.02 Jostein Andreassen «Opplevelser fra reiser i Jødeland».

19.02 Bjarne Bjorvatn «Glimt fra et eksotisk legeliv».

05.03 Oddbjørn Kleivane «Gjerdølen ble aldri ordentlig sørlending – fra min oppvekst på den gilde bygda».

19.03 Svein Slettan «Gabriel Scotts De Vergeløse: En voldsom anklage mot samfunnet og en hyllest til barnet».

16.04 Oscar Jebsen «Gründeren Oscar Jebsen».

30.04 Inge Fossellie «40 gyldne år: Om norsk plastbåtproduksjon og de som skapte den».

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.



Berges Hus

Aktivitetskoordinator

Solveig Waage: Tlf. 906 87 301

solveig.waage@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.

Frivillige

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

Kafé på Valhalla

Tlf: 482 37 930.

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

Byttebokhylle

Kom gjerne innom for å hente med deg ei bok eller et puslespill fra vår bokhylle.

Faste aktiviteter | Berges Hus

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
STENGT	10.00–14.00 Sølv og strikk	10.00–12.00 Husband	10.00–12.00 Engelsk samtale- gruppe	10.00–11.00 Morgen- strekken, strikktraining
	10.30–14.30 SeniorBridge	11.00–12.00 Rusletur på Lund	11.00–13.00 Håndarbeids- gruppe	11.00–12.00 Bingo. Se datoer s. 22
	14.15–15.30 Kor. Se datoer s. 23	10.00–14.30 Bunad, nål og tråd	11.30–12.30 Lectio divina eller religions- tema, se datoer s. 24	11.00–13.00 Allsang. Se datoer s. 22
		13.00–14.00 SeniorYoga	12.00–14.00 Litteraturgr. Se datoer s. 24	12.00–13.30 Kaffe og prat. Datoer s. 22
		14.00–15.00 Møteplassen	13.00–14.00 Kulturstua. Se program s. 25	12.00–13.30 Lesefélles- skap. Se datoer s. 24
				13.00–14.00 Filosofisk undring. Se datoer s. 24

Kurs og aktiviteter

Møteplass	
Møteplassen Onsdag kl. 14.00–15.00	Kom innom for en hyggelig prat og en kopp kaffe. Kanskje treffer du gamle kjente eller får nye bekjentskap. Oppstart: Uke 2 Påmelding: Nei Pris: Kaffe 15,-
Bingo Fredag kl. 11.00–12.00	God, gammel bingo med premier pr. rad. 4 runder Datoer: 23.01, 20.02, 20.03, 17.04, 22.05, 12.06 Påmelding: Nei Pris: 50,-
Allsang Fredag kl. 11.00–13.00	Kom og bli med og syng kjente og kjære sanger. Du velger hva du har lyst til å synge. Vaffelpause. Datoer: 30.01, 27.02, 27.03, 24.04, 29.05, 19.06 Påmelding: Nei Pris: 50,-
Kor Tirsdag kl. 14.15–15.30	Her øver, og terper vi på sanger. Åpent for alle sangglade! Datoer: 13.01, 27.01, 10.02, 24.02, 10.03, 24.03, 07.04, 21.04, 05.05, 19.05, 02.06, 16.06 Påmelding: Nei Pris: 0,-
Kaffe og prat Fredag kl. 12.00–13.30	Her kan du møte andre som har lyst på en prat før helga. Tema varierer. Datoer: 06.02, 06.03, 08.05 Påmelding: Nei Pris: Kaffe 50,-
Språkgruppe – lære nytt språk eller oppretthold språkkunnskapen	
Engelsk samtalegruppe Torsdag kl. 10.00–12.00	Samtalen foregår på engelsk og deltakerne hjelper hverandre med ord og uttrykk. Oppstart: 08.01, løpende inntak Påmelding: Nei Pris: 0,-

Fysisk aktivitet – være aktiv

Senior yoga Onsdag kl. 13.00–14.00	Funksjonelle yogaøvelser for bedre kroppsbevissthet, styrke og balanse. 10 ukers kurs. Påmelding og mulighet for prøvetime underveis. Oppstart: 14.01 Påmelding: Ja Pris: 800,-
Morgenstrekken - strikktrening Fredag kl. 10.00–11.00	Treningsgruppe med strikk, tøy og bøy Oppstart: 09.01 Påmelding: Nei Pris: 0,-
Rusletur på Lund Onsdag kl. 11.00–12.00	Liker du å gå tur, men opplever at turer blir for tunge? Tur i nærområdet kan være fint og sosialt. Oppmøte varierer, kontakt Aktivitetskoordinator. Oppstart: 14.01 Påmelding: Nei Pris: 0,-

Være kreativ

Bunad, nål og tråd Onsdag kl. 11.00–12.00	Sy din egen bunad. Ikke et kurs, så ingen instruktør, men du er sammen med andre som liker å sy. Oppstart: 07.01 Påmelding: Ja Pris: Eget utstyr
Sølv og strikk Tirsdag kl. 10.00–14.30	Her strikkes det, og utveksles kunnskap. Vi lager også sølvsmykker. Det gis opplæring i sølvarbeid for den som er ny Oppstart: 06.01 Påmelding: Nei Pris: Selvkost
Håndarbeidsgruppe Torsdag kl. 11.00–13.00	Åpen for deg som liker håndarbeid og en god prat Oppstart: 08.01 Påmelding: Nei Pris: Ha med eget utstyr
SeniorBridge Tirsdag kl. 10.30–14.30	Selvdreven gruppe som spiller bridge og kan hjelpe deg i gang Oppstart: 06.01 Påmelding: Ja Pris: 0,-
Berges husband Onsdag kl. 10.00–12.00	Vi samles og øver inn låter som kan underholde andre. Oppstart: 07.01 Påmelding: Ja Pris: 0,-

Andre aktiviteter

Lectio Divina

Torsdag kl. 11.30–12.30

Vi lytter til en tekst som leses høyt. Hvordan treffer teksten deg? Kan en tekst endre noe i deg? Vi deler tanker vi får.

Datoer: 29.01, 12.02, 26.03, 09.04, 21.05

Påmelding: Nei **Pris:** 0,-

Religionstema

Torsdag kl. 11.30–12.30

Vi presenteres for ulike religioner.

Her er det mye å lære!

Dato: 05.02, 16.04, 07.05, 04.06

Påmelding: Nei **Pris:** 0,-

Litteraturgruppe

Torsdag kl. 12.00–14.00

Vi leser samme bok (avtales fra måned til måned) og utveksler synspunkter om denne

Dato: 29.01, 26.02, 26.03, 30.04, 28.05, 25.06

Påmelding: Nei **Pris:** Skaffer egen bok

Lesefellesskap

Fredag kl. 12.00–13.00

Utvalgt novelle leses høyt før den diskuteres

Dato: 16.01, 13.02, 13.03, 10.04, 15.05, 05.06

Påmelding: Nei **Pris:** 0,-

Filosofisk undring

Fredag kl. 13.00–14.00

Vi får presentert ulike filosofer og undrer oss over det de sto for. Har de noe å si for oss? Ingen forkunnskap trengs.

Dato: 23.01, 20.02, 20.03, 17.04, 22.05, 12.06

Påmelding: Nei **Pris:** 0,-

Arrangement

Kulturstua

Torsdag kl. 13.00.

Foredrag om mye forskjellig. Konserter fra KulturRullator

15.01 Film laget av Ivar Coward i 1994 «Rusletur på Lund i en svunnen tid, del 1 og 2».

22.01 Konsert med Harald Eikeland og Ellen Frøysaa,
«Ikke gråt om det er vinter».

05.02 Ilse Van Linge fra Helse og Mestring. Hvordan kommunen jobber opp mot seniorer. Hva gjør kommunen og hva kan vi selv gjøre for at vi sammen kan jobbe for en god alderdom.

12.02 Konsert med Anne D. Wiik og Mats-Henrik N Syversen,
«Reisebrev fra Brasil».

19.02 Konsert med afrikansk kulturforening «Rytmer som varer».

05.03 Amalie Karèn Jönsson «Hvordan forbedre helsen med kjerringråd?».

12.03 Seniordag på Kongens senter kl. 10.00–14.00. Felles temadag i regi av alle fire seniorsentrene. Dette er et arrangement med fokus på seniors fysisk og psykiske helse. Sett av datoen, program kommer.

19.03 Konsert Tina Mersland og Torstein Andersen «Voi Voi».

26.03 Berges Husband «Kledd i gult».

09.04 Vidar Udjus «Kan vi oppleve en 9. april på nytt? Hvordan er verdenssituasjonen?».

16.04 Konsert med Marie S. Skagemo og Jørgen Stykket
«Det kjente, kjære og nye».

23.04 Professor Anne H. Balsnes «Hvorfor er det helsefremmende å synge?».

07.05 Transplantasjonskoordinator Per Arne Bakkan
«Organdonasjon og transplantasjon».

21.05 Konsert med Trine Bariås-Kvitstein og Kristoffer G Pedersen
«Den store filmreisen».

28.05 Forestilling med Håkon Moe «RullatorPeer».

04.06 Konsert med Ruben Kvålseth, Espen G. Gundersen og Lena B. Aarstad
«Lalla og Rose og de».

11.06 Konsert: Berges husbands sommerfest.

Aktiv senior | Rona

Rona 4, etasje 3b.

Åpningstid mandag til fredag 09.00–15.00



Rona seniorsenter

Aktivitetskoordinator

Maryon Søyhagen: Tlf. 976 19 785

Maryon.Søyhagen@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.

Frivillige

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

Faste aktiviteter | Aktiv senior Rona

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09.15–11.00 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 Møteplassen. Partallsuker
09.15–10.15 SeniorYoga	10.15–11.15 Tysk samtale-gruppe	10.15–11.45 Bordtennis	10.30–12.00 Engelsk samtalegr.	12.00 Felles lunch. Oddetalls- uker.
10.15–11.15 SeniorYoga	12.00–15.00 Oljemaling på lerret	13.00 «Kulturtimen» Program s. 31	10.40–11.40 Sterk og stødig – gr. 4*	
10.30 Gå/rusletur. Avgang fra parkering v/ Aktiv senior	17.00–19.00 Strikkekafe i oddetallsuker		12.00–13.00 Sterk og stødig - gr. 5*	
11.30–12.30 Sterk og stødig – gr.1*	17.00 Diskusjons- forum for seniorer**, en tirsdag i måneden. Datoer s. 30		13.30–15.00 Bordtennis	
13.00–15.00 Frimaling/ Kreativt verksted				

* Sterk og stødig se s. 5.

** Diskusjonsforum for seniorer er i regi av Rona seniorforening.

Kurs og aktiviteter

Møteplass	
Kaffe og prat Fredag i partallsuker kl. 10.00–12.00	Kom innom for en hyggelig prat og en kopp kaffe. Kanskje treffer du gamle kjente eller får nye bekjentskap. Oppstart: 09.01 Påmelding: Ingen Pris: 0,-
Herrefrokost Mandag kl. 09.15–11.00	Enkel frokost og en prat om det menn er opptatt av. Oppstart: 05.01 Påmelding: Innen mandag kl. 08.00 Pris: 35,- (kontant)
Felles lunsj Fredag i oddetallsuker kl. 12.00–14.00	Frivillige tilbereder lunsj fredager i oddetallsuker. Alle seniorer er velkomne. Begrenset plasser. Oppstart: 30.01 Påmelding: Innen torsdag kl. 15.00 Pris: 60,- (kontant)

Språkgruppe – lære nytt språk eller opprettholde språkkunnskapen	
Tysk samtalegruppe Tirsdag kl. 10.15–11.15	Samtalen foregår på tysk og deltakerne hjelper hverandre med ord og uttrykk. Oppstart: 13.01, løpende inntak Påmelding: Ja Pris: 0,-
Engelsk samtalegruppe Torsdag kl. 10.30–12.00	Samtalen foregår på engelsk og deltakerne hjelper hverandre med ord og uttrykk. Oppstart: 15.01, løpende inntak Påmelding: Ja Pris: 0,-

Fysisk aktivitet – være aktiv

Senioryoga Mandag kl. 09.15–10.15 Mandag kl. 10.15–11.15	Funksjonelle yogaøvelser for bedre kroppsbevissthet, -styrke og balanse. 10 ukers kurs, mulighet for prøvetime underveis. Oppstart: 12.01 Påmelding: Ja Pris: 800,-
Herretrim Onsdag kl. 09.00–10.00	Styrketrening med strikk og egenvekt. Frivillig instruktør. Passer for alle. Oppstart: 07.01 Påmelding: Ja Pris: 0,-
Bordtennis Onsdag kl. 10.15–11.45 Torsdag kl. 13.30–15.00	Kom innom og bli med på en uhøytidelig kamp. Veiledning hvis ønskelig. Oppstart: 07.01 Påmelding: Ingen Pris: 0,-
Ruslegjengen Mandag kl. 10.30	Avgang parkering ved Meny. Ta gjerne med matpakke, drikke og staver. Oppstart: 12.01 Påmelding: Nei Pris: 0,-
Sterk og stødig Mandag kl. 11.30–12.30 Tirsdag kl. 10.00–11.00 Torsdag kl. 09.30–10.30 Torsdag kl. 10.40–12.40 Torsdag kl. 12.00–13.00	Gruppetrening med fokus på beinstyrke og balanse for deg med begynnende ustøhet. Ledes av kvalifiserte frivillige instruktører. Oppstart: Uke 2 Påmelding: Ja Pris: 250,-

Være kreativ

Oljemaling på lerret Tirsdag kl. 12.00–15.00	Lær å male på lerret. For nybegynner og viderekomne. Oppstart: 20.01 Påmelding: Ja Pris: 1500,-
Malefellesskap Mandag kl. 13.00–15.00	Åpent for alle. Ta med eget utstyr. Oppstart: 12.01 Påmelding: Nei Pris: 0,-
Kreativt verksted Mandag kl. 13.00–15.00	Har du rester av garn, stoff eller andre materialer og har lyst til å få inspirasjon til nye prosjekter hvor du kan bruke restene eller bytte rester med andre? Deltakerne inspirerer og lærer av hverandre. Oppstart: 12.01 Påmelding: Nei Pris: 0,-
Strikkekafé Tirsdag i oddetallsuker kl. 17.00–19.00	Liker du å strikke og prate? Da er dette plassen for deg. Tirsdager i oddetallsuker Oppstart: 27.01 Påmelding: Nei Pris: 10,-

Andre aktiviteter

Diskusjonsforum

Tirsdag kl. 17.00

Velkommen til samtalegruppe hvor vi diskuterer ett aktuelt tema. Diskusjonstema vil bli annonsert i Fvn.

Oppstart: 20.01, 17.02, 17.03, 28.04 og 26.05

Påmelding: Nei **Pris:** 0,-

Datahjelp

Tirsdag kl. 12.00–14. 00

Onsdag kl. 12.00–14. 00

Trenger du hjelp med mobil eller nettbrett? Flinke elever fra Tangen vgs. hjelper deg med tekniske spørsmål – stort og smått.

Sted: Demo Rona Bibliotek

Avtal time eller Drop-in. Følger skoleruta.

Oppstart: 06.01

Påmelding: Nei **Pris:** 0,-



Arrangement

Kulturtimen

Onsdager kl. 13.00. Alle konsertene er i samarbeid med KulturRullatoren.

- 21.01 Biblioteket og elever fra Tangen videregående skole.**
«Apper og andre vanskeligheter på den hersens mobilen».
- 28.01 Filmskaper Kristian Landmark.** Kunst, mestring og veien til et bedre liv.
- 04.02 KulturRullator konsert med June Baarøy og Joacim Bergrønning.**
«Ta meg med tilbake».
- 11.02 John Aanonsen** «Kåseri om byen vår».
- 18.02 Marja Schriever fra HLF** «Hvordan beholde livskvaliteten når hørselen er nedsatt og tinnitusen varer i ørene».
- 25.02 KulturRullator konsert med Philip Granly og Andreas Mørland**
«Når ordene finner tone».
- 04.03 Vidar Udjus** «Dagsaktuelt».
- 11.03 KulturRullator konsert** «Benjamin og Eline spiller Springsteen».
- 12.03 Seniordag på Kongens senter kl. 10.00–14.00.** Felles temadag i regi av alle fire seniorsentrene. Dette er et arrangement med fokus på seniors fysisk og psykiske helse. Sett av datoen, program kommer.
- 18.03 Lizbet M. Henriksen** «Kulturer møtes. Fra Trinidad til Lillesand». En immigrant og kvinnehistorie.
- 25.03 KulturRullator konsert med Asbjørn Arntsen og Tone Charlotte Reme.**
«Visst er våren kommet».
- 08.04 KulturRullator konsert med Egil Ødegård** «Country Roads».
- 22.04 Psykolog Jens T. Jensenius** «Hvordan bevare humøret når helsa svikter?».
- 29.04 Ole Hortemo** «Menneskeverd en viktig verdi».
- 06.05 KulturRullator konsert med Aase Helene, Inger, Elin og Torstein**
«På en grønnmalt benk».
- 13.05 Steinar J. Olsen** «Samfunnsansvar - fra ord til handling».
- 20.05 KulturRullator konsert med Trine Bariås-Kvitstein og Kristoffer G. Pedersen** «Den store filmreisen».
- 27.05 KulturRullator konsert med Håkon Moe** «Rullator Peer».
- 10.06 KulturRullator konsert med Elisabeth, Johanna og Hermann**
«Blåveispikene».





AKTIV SENIOR + KUNSTSILO

Aktiv senior har samarbeid med Kunstsilo for omvisning.

Tid: Siste mandag i måneden kl. 12.00

Inngangsbillett til utstillingene: 200,-*

Datoer: 26.01, 23.02, 30.03, 27.04 og 01.06

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

** 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.*



Aktiv senior har samarbeid med Kilden. En frivillig fra Aktiv senior vil være til stede 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. 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
- Send mail til billett@kilden.com

PROGRAM VÅR 2026:

Sesongåpning med «Prokofjev, Tsjajkovskij og Brahms»

29. januar. Kr. 225,- pr billett.
Begynner kl. 19.30. Oppmøte kl. 19.00

«Kristina frå Duvemåla»

12. februar. Kr. 545,- pr billett.
Begynner kl. 19.30. Oppmøte kl. 19.00.

«Påske» av August Strindberg

26. februar. Kr. 225,- pr billett.
Begynner kl. 19.00. Oppmøte kl. 18.30.

Konsert med Marit Larsen

6. mars. Kr. 425,- pr. billett.
Begynner kl. 19.30. Oppmøte kl. 19.00.

«The musical Saturday night fever»

27. mars. Kr. 695,- pr. billett.
Begynner kl. 19.00. Oppmøte kl. 18.30.

«Kilden» av Gabriel Scott

30. april. Kr. 150,- pr. billett.
Begynner kl. 18.00. Oppmøte kl. 17.30.

«After work» med Rachlin

28. mai. Kr. 200,- 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