

Helse og mestring



Kristiansand
kommune

PROGRAM – HØST 2026

Aktiv senior

En presentasjon av tilbudet ved Aktiv senior
i Kristiansand kommune



HØST 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
Andre aktiviteter i kommunen	s. 31
Aktiv senior + Kunstsilo	s. 34
Aktiv senior + Kilden	s. 34

Med forbehold om endringer i programmet.

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. Det er for mange viktig å ha noe å gå til.

Aktiv senior

Aktiv senior er et kommunalt tilbud til deg som bor i egen bolig og kan komme deg til og fra aktivitetene på egenhånd. Du er hjertelig velkommen til alle seniorsentrene våre, uansett hvilken bydel du bor i. Kom innom eller avtal et møte med en av aktivitetskoordinatorene for å få informasjon 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. Aktiv senior har i denne utgaven av katalogen tatt med aktiviteter som finnes i de ulike deler av kommunen. Vi håper du kan finne et tilbud som passer for deg og at du får en meningsfull og aktiv hverdag.

Frivillig i Aktiv senior

Aktiv senior har mange flotte frivillige, men det er behov for mange flere:

- for å kunne opprettholde og utvikle tilbudet i Aktiv senior
- for å kunne gi et godt tilbud til et økende antall eldre.

Vi ønsker å komme i kontakt med deg som har lyst til å gi litt av din tid og utføre meningsfulle oppgaver i et godt miljø. Ta kontakt med det enkelte Aktiv seniorsenteret for mer informasjon og deltakelse.

Leie/lån av lokaler?

Er ditt seniorlag eller organisasjon interessert i å låne våre lokaler. Ta kontakt med aktivitetskoordinator på Vågsbygd, Kongens senter, Berges hus eller Rona for mer informasjon.

Velkommen!

Vi ønsker deg en aktiv høst sammen med Aktiv senior!



Sterk og stødig

Gruppetreningstilbud for de med begynnende ustøhet eller redusert muskelstyrke. Treningen har hovedfokus på beinstyrke og balanse. Ledes av kvalifiserte frivillige instruktører.

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 mandag til fredag kl. 09.00–15.00

Aktivitetskoordinator er ikke alltid tilstede, så ta kontakt på telefon for informasjon om aktiviteter eller samtale.



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	10.00–11.00 SeniorYoga - gr.2	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*	10.00–12.00 Bordtennis	10.30–11.30 Litteraturgr./ lesesirkel, 1. torsdag i måneden	12.00 Fredagslunsj. Se datoer s. 8
12.00–13.00 Mandagstimen 1. og 3. mandag hver måned	10.30 Rusle- gjengen** Avgang fra Vågsbygd senter	12.00–13.00 Zumba	11.00–12.00 Sydame i partallsuker	12.30 Endelig fredag, med sabla bra konserter. Se datoer s. 11
13.00 Skravlekoppen 1. og 3. mandag hver måned, etter mandagstimen	12.00–13.00 SeniorYoga – gr. 1	13.15–14.15 Herretrim	11.00–12.30 Bordtennis Nybegynner/ litt øvet	
12.00–14.00 Spilledag 2. og 4. mandag hver måned	13.00–14.00 Engelsk samtalegruppe		11.45–13.00 Samtale- gruppe. 1. torsdag i måneden	
14.30–17.00 Bordtennis	18.00–20.00 Allsang/ ønskekoncert En tirsdag i måneden. Se datoer s. 8		13.00–15.00 Strikkekroken 1. og 3. torsdag hver måned	

* 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 mandagstimen	Kom innom for en hyggelig prat og en kopp kaffe. Kanskje treffer du gamle kjente eller får nye bekjentskap. Oppstart: 07.09 Påmelding: Nei Pris: kaffe 20,-/vaffel 20,-
Fredagslunsj Fredag kl. 12.00	Frivillige tilbereder lunsj en fredag i måneden. Alle seniorer er velkomne. Begrenset plasser. Oppstart: 11.09, 02.10, 06.11 og 27.11 Påmelding: Innen kl. 12.00 torsdagen før Pris: 75,- (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: 03.09, 01.10, 05.11 og 03.12 Påmelding: Nei Pris: 0,-
Allsang Tirsdag kl. 18.00–20.00	Allsang med ønskekonserter en tirsdag i måneden. Kl. 18.00–20.00 Datoer: 25.08, 22.09, 20.10, 17.11 og 15.12 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: 25.08, løpende inntak

Påmelding: Ja **Pris:** 0,-

Fysisk aktivitet – være aktiv

Senioryoga

Tirsdag kl. 12.00–13.00
Torsdag kl. 10.00–11.00

Funksjonelle yogaøvelser for bedre kroppsbevissthet, styrke og balanse. 10 ukers kurs, påmelding og mulighet for prøvetime underveis.

Oppstart: Uke 35 **Påmelding:** Ja **Pris:** 800,-

Herretrim

Onsdag kl. 13.15–14.15

Styrketrening med strikk og egenvekt. Frivillig instruktør. Passer for alle.

Oppstart: 26.08 **Påmelding:** Ja **Pris:** 0,-

Dametrimmen

Mandag kl. 10.00–11.00

Styrketrening i sal med strikk og egenvekt. Instruktør. **Oppstart:** 24.08 **Påmelding:** Ja **Pris:** 550,-

Bordtennis

Mandag kl. 14.30–17.00
Onsdag kl. 10.00–12.00
Torsdag kl. 11.00–12.30

Kom innom og bli med på en uhytidelig kamp. Veiledning hvis ønskelig. Torsdag for nybegynnere/litt øvet

Oppstart: Uke 35 **Påmelding:** Nei **Pris:** 0,-

Ruslegjengen

Tirsdag kl. 10.30

Avgang fra Rema 1000 ved Vågsbygd senter. Ta gjerne med matpakke, drikke og staver

Oppstart: 18.08 **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

Gruppetreningstilbud for de med begynnende ustøhet eller redusert muskelstyrke. Treningen har hovedfokus på beinstyrke og balanse. Ledes av kvalifiserte frivillige instruktører.

Oppstart: Uke 34 **Påmelding:** Ja

Pris: 250,- pr. semester

Zumba

Onsdag kl. 12.00–13.00

Rytmask trening til latinamerikansk musikk, tilpasset seniorer. 10 ukers kurs, påmelding og mulighet for prøvetime underveis

Oppstart: 26.08 **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: 26.08 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: 09.09 Påmelding: Nei Pris: Selvkost
Kniv og slire Mandag kl. 09.00–12.00	Lag din egen kniv. Selvdrevet gruppe. Oppstart: 07.09 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: 06.08 Påmelding: Nei Pris: Selvkost
Litteraturgruppe/ 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: 03.09, 01.10, 05.11 og 03.12 Påmelding: Ja Pris: Skaffe din egen bok

Andre aktiviteter	
Vågsbygd pensjonistforening	Vågsbygd pensjonistforening er dessverre lagt ned
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: 20.08 Påmelding: Nei Pris: Betaler for arbeid
Spille spill 2. og 4. mandag i mnd. Kl. 12.00–14.00	Er du glad i å spille spill? Brettspill, kortspill, yatzy el.? Da er kanskje dette noe for deg. Selvdrevet gruppe. Oppstart: 24.08 Påmelding: Nei Pris: 0

Arrangement

Mandagstimen – mentalt påfyll kl. 12.00

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

Konsertene er i samarbeid med KulturRullatoren.

07.09 «Unngå å bli lurt av svindlere» foredrag med Per Martin Steinsvåg
fra Sparebanken Norge.

21.09 «Dagsaktuelt» foredrag med politisk redaktør i Fvn. Vidar Udjus

05.10 «Tannhelse–smil livet ut» Tannhelsetjenesten i Agder

19.10 «Beredskap ved kriser og katastrofer» Sikkerhet og beredskap
i Kristiansand Kommune

02.11 «Siste nytt fra Kilden» foredrag med Harald Furre,
Administrerende direktør på Kilden teater og konserthus.

16.11 «Samfunnsansvar – fra ord til handling» foredrag med Steinar J. Olsen.
Eier, styreleder og daglig leder i Stormberg.

Endelig fredag, med sabla bra konserter, kl. 12.30

Velkommen til en musikalsk og hyggelig start på helgen!

Konsertene er i samarbeid med KulturRullatoren.

04.09 «Svensktoppar» med Harald Eikeland og Ellen Frøysaa

18.09 «Lalla og Rose og de» med Lena Barth Aarstad Olafsen,
Ruben Kvålseth og Espen Gjelstad Gundersen

23.10 «Genser 'n til Johansen» med Helge Sveen og Kjetil Røren

13.11 «Livet er en ønskekonsert» med Petter Hangeland og Torstein Andersen

04.12 «Merry Christmas!» med Elin Nygård, Inger Sundberg, Aase Helene
Røinaas Aabel og Torstein Andersen

11.12 «KSO på BYEN» musikere fra Kilden teater og konserthus

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 kl. 09.00–14.00.

Aktivitetskoordinator er ikke alltid tilstede, så ta kontakt på telefon for informasjon om aktiviteter eller samtale.



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 I	18.00–21.00 Danseglede for alle***
10.00–14.00 Mekanisk verksted	12.00–14.00 Slow stitching kurs	10.00–12.00 Engelsk-kurs, oppfriskning	10.00–14.00 Mekanisk verksted	
11.00–12.00 Sterk og stødig – gr. 2*	12.15–13.00 Sterk og stødig – gr. 4*	10.00–14.00 Strikkekraken	11.30–12.45 Senior- universitetet**	
11.00–13.00 Italiensk	12.30–14.00 Litteraturgr. Se side 16	10.00–14.00 Kunstgruppe, frimaling	11.30–13.00 Torsdagstimen Se side 17	
12.00–13.00 Basistrening Senior x Junior		11.00–12.00 Sterk og stødig – gr. 6*	12.15–14.15 Fransk II	
13.00–14.00 Sterk og stødig – gr. 3*		12.00–13.00 Sterk og stødig – gr. 7*	13.00–14.00 Styrketrening for damer og menn	
18.00 Kristiansand pensjonistforr. Siste mandag i måneden		12.00–13.00 Mobil og datahjelp. Oddetallsuker		
		13.00–14.00 Styrketrening for damer		

* Sterk og stødig: Se side 5

** Senioruniversitetet – se eget program side 18.

*** Danseglede er et alkoholfritt arrangement i regi av Danseglede for alle

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: 02.09 Påmelding: Ja Pris: 900,-
Fransk kurs I Torsdag kl. 10.00–12.00	10 ganger à 2 timer. Ta kontakt med aktivitetskoordinator for informasjon. Oppstart: 03.09 Påmelding: Ja Pris: 900,-
Fransk kurs II Torsdag kl. 12.15–14.15	10 ganger à 2 timer med lærer. Ta kontakt med aktivitetskoordinator for informasjon Oppstart: 03.09 Påmelding: Ja Pris: 900,-
Italiensk kurs Mandag kl. 11.00–13.00	10 ganger à 2 timer med lærer. Ta kontakt med aktivitetskoordinator for informasjon. Oppstart: 31.08 Påmelding: Ja Pris: 900,-
Fysisk aktivitet – være aktiv	
Basistrening – Senior x Junior Mandag kl. 12.00–13.00	<i>Nyhet fra høsten 2026!</i> Basistrening i regi av Elveparken IL. Treningen ledes av engasjerte idrettselever ved Kvadraturen vgs. Variert basistrening med fokus på styrke, kondisjon, balanse, koordinasjon og bevegelse. Oppstart: 05.10 Påmelding: Ja Pris: Gratis
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 35 Påmelding: Ja Pris: 800,-
Styrketrening for menn Mandag kl. 09.00–10.00 Torsdag kl. 10.00–11.00	Styrketrening med frivillig instruktør. Passer for alle. Oppstart: Uke 32 Påmelding: Ja Pris: Gratis
Styrketrening for damer Onsdag kl. 13.00–14.00	Styrketrening med frivillig instruktør. Passer for alle. Oppstart: 19.08 Påmelding: Ja Pris: Gratis

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: 23.08 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: 01.09 Påmelding: Ja Pris: 800,-
Sterk og stødig Mandag kl. 10.00–11.00 Mandag kl. 11.00–12.00 Mandag kl. 13.00–14.00 Tirsdag kl. 12.15–13.15 Onsdag kl. 10.00–11.00 Onsdag kl. 11.00–12.00 Onsdag kl. 12.00–13.00	Gruppetreningstilbud for de med begynnende ustøhet eller redusert muskelstyrke. Treningen har hovedfokus på beinstyrke og balanse. Ledes av kvalifiserte frivillige instruktører. Oppstart: Uke 34 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: Uke 37 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 33 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 33 Påmelding: Ja Pris: Selvkost
Slow stitching Kurs over 5 uker. Tirsdag kl. 12.00–14.00	Oppdag en rolig og kreativ håndsøm der du bruker stoffrester, nål og tråd til å skape enkle, tekstile uttrykk. Slow stitching krever ingen forkunnskaper og passer for alle som ønsker en ny kreativ hobby. Du får introduksjon av teknikken. Du bruker egne materialer – alt kan få nytt liv Oppstart: 15.09 Påmelding: Ja Pris: Selvkost

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 26.08–02.12

Påmelding: Senest mandagen før til aktivitets-
koordinator **Pris:** 0,-

Datakurs

Tirsdag 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: 15.09 og 22.09

Kurs 2: 17.11 og 24.11

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: 22.09, 27.10 og 24.11

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



Arrangement

Torsdagstimen – mentalt påfyll kl. 11.30

- 08.10 Jens Tennebø Jensenius, Rask psykisk helse
«Hvordan bevare humøret når helsa svikter
- 22.10 Sikkerhet og beredskap i Kristiansand Kommune
«Beredskap ved kriser og katastrofer».
- 05.11 «Tannhelse–Smil livet ut» Tannhelsetjenesten i Agder
- 19.11 Motivasjon med digitale verktøy ved Tore Vimme
fra Seniornett Arendal og omegn

Konserter i samarbeid med KulturRullator torsdager kl. 11.30

- 10.09 Rasmus Solem og Tore Frøyshol. «Musikk med høstklang»
- 10.12 Hanne Balsnes og Katrine Lislevand Ravljuh
Julekonsert og grøttest – påmelding kr. 100,-



Senioruniversitetet, foredrag på torsdager**

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

Alle møter er i samarbeid med Agderkultur.no.

- 03.09 Alf-Kjetil Igland** «Magnhild Hagelia fra Agder – føregangskvinne og kulturberar»
- 17.09 Vidar Udjus** «Høstens mellomvalg i USA – et skjebnevalg for Trumps USA og for Europa»
- 01.10 Harald Knudsen** «Den Norske Modellen sett i et globalt perspektiv»
- 15.10 Josè Julio Gonzales** «Er Gud en matematiker?»
- 29.10 Svein Erik Jepsen** Min tyske far og «Lebensborn krigsbarna»
- 12.11 Ragnhild Lager** Filosofen og lyrikeren SAPPHO fra Lesbos (ca 630–570 f.Kr.)
- 26.11 Oddbjørn Kleivane** Trygve Hoff: Nordlendingen som skrev «Nordnorsk julesalme», som elsket jula og de nordlandske strender
- 10.12 Julemøte i samarbeid med Aktiv senior**

Kontaktpersoner

- Thor Einar Hanisch, leder, tlf. 909 95 102
- Maria Viken, tlf. 908 67 853



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 er ikke alltid tilstede, så ta kontakt på telefon for informasjon om aktiviteter eller samtale.



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.

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	10.30–12.00 Engelsk samtale- gruppe	10.00–11.00 Morgen- strekken, strikktraining
	10.30–14.30 SeniorBridge	10.00–14.30 Bunad, nål og tråd	11.30 Rusletur på Lund	11.00–12.00 Bingo. Se datoer s. 22
	14.15–15.30 Kor. Oddetallsuker	13.00–14.00 SeniorYoga	11.30–12.30 Temagruppe med ulike tema. Se datoer s. 24	11.00–13.00 Allsang. Se datoer s. 22
		14.00–15.00 Møteplassen	12.00–14.00 Litteraturgr. Se datoer s. 24	13.00 Religionstema
			13.00–14.00 Torsdagstimen. Se program s. 25	13.00 Lesefelles- 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 33 Påmelding: Nei Pris: Kaffe 20,-
Bingo Fredag kl. 11.00–12.00	God, gammel bingo med premier pr. rad. 4 runder Datoer: 21.08, 18.09, 23.10, 20.11, 11.12 Påmelding: Nei Pris: 50,-
Allsang Fredag kl. 11.00–13.00	Kom og syng kjente og kjære sanger. Du velger hva du har lyst til å synge. Vaffelpause. Datoer: 28.08, 25.09, 30.10, 27.11, 18.12 Påmelding: Nei Pris: 70,-
Kor Tirsdag i oddetallsuker kl. 14.15–15.30	Her øver, og terper vi på sanger. Åpent for alle sangglade! Oppstart: 11.08 Påmelding: Nei Pris: 0,-

Språkgruppe – lære nytt språk eller oppretthold språkkunnskapen	
Engelsk samtalegruppe Torsdag kl. 10.30–12.00	Samtalen foregår på engelsk og deltakerne hjelper hverandre med ord og uttrykk. Oppstart: Løpende inntak fra 06.08 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: 26.08 Påmelding: Ja Pris: 800,-
Morgenstrekken - strikktraining Fredag kl. 10.00–11.00	Treningsgruppe med strikk, tøy og bøy Oppstart: 07.08 Påmelding: Nei Pris: 0,-
Rusletur på Lund Torsdag kl. 11.30	Liker du å gå tur, men opplever at turer blir for tunge? Tur i nærområdet kan være fint og sosialt. Oppmøtested varierer, kontakt Aktivitetskoordinator på tlf. 906 87 301 Oppstart: 13.08 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: 05.08 **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: 11.08 **Påmelding:** Nei **Pris:** Selvkost

SeniorBridge

Tirsdag kl. 10.30–14.30

Selvdreven gruppe som spiller bridge og kan hjelpe deg i gang

Oppstart: 04.08 **Påmelding:** Ja **Pris:** 0,-

Berges husband

Onsdag kl. 10.00–12.00

Vi samles og øver inn låter som kan underholde andre.

Oppstart: 05.08 **Påmelding:** Ja **Pris:** 0,-



Andre aktiviteter

Temagruppe

Torsdag kl. 11.30

Livet kommer med mange store tema. På Berges hus diskuterer vi religion, filosofi, litteratur og masse annet. Dette er plassen for andre tema. Kom og del det du har på hjertet!

Datoer: 20.08, 17.09, 22.10, 19.11, 10.12

Påmelding: Nei **Pris:** 0,-

Religionstema

Fredag kl. 13.00

Vi presenteres for ulike religioner.

Her er det mye å lære!

Dato: 14.08, 11.09, 16.10, 13.11, 04.12

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: 27.08, 24.09, 29.10, 26.11, 17.12

Påmelding: Nei **Pris:** Skafter egen bok

Lesefellesskap

Fredag kl. 13.00

Utvalgt novelle leses høyt før den diskuteres

Dato: 28.08, 25.09, 30.10, 27.11, 18.12

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: 21.08, 04.09, 18.09, 02.10, 23.10, 06.11, 20.11, 11.12

Påmelding: Nei **Pris:** 0,-

Arrangement

Torsdagstimen – mentalt påfyll kl. 13.00.

Foredrag om mye forskjellig. Konserter fra KulturRullator

- 03.09 Konsert: Harald Eikeland og Ellen Frøysaa «Svensktoppar»
- 10.09 Per Martin Steinsvåg fra Sparebanken Norge
«Unngå å bli lurt av svindlere»
- 17.09 Marie S. Skagemo og Torbjørn K Eriksen «En hyllest til 60-tallet»
- 24.09 Film laget av Ivar Coward i 1994
«Rusletur på Lund i en svunnen tid, del 1 og 2».
- 01.10 «Hvordan skaper vi aldersvennlige samfunn sammen?»
Digitalt foredrag på storskjerm, og diskusjon oss imellom etterpå
- 08.10 Konsert Camilla og Andreas Wiig Wennesland
«Barnevandrerne - opp, ut og fram»
- 15.10 «Vi trenger kompetansen til de med mest erfaring»
Digitalt foredrag på storskjerm, og diskusjon oss i mellom etterpå.
- 22.10 Konsert Helge Sveen og Kjetil Røren «Genser`n til Johansen»
- 29.10 Sikkerhet og beredskap i Kristiansand Kommune
«Beredskap ved kriser og katastrofer»
- 05.11 «Tannhelse – smil livet ut» Tannhelsetjenesten i Agder
- 12.11 Digitalt foredrag på storskjerm, og diskusjon oss i mellom etterpå.
«Ta vare på hjernehelsen»
- 19.11 Film laget av Ivar Coward i 1994
«Rusletur på Lund i en svunnen tid, del 3 og 4».
- 26.11 Konsert Asbjørn Arntsen og Tone Charlotte Reme
«Melodiene som fanget oss, og aldri slapp taket»
- 03.12 Besøk av Seniorene «Hvordan få hjelp i hage og hus?»
- 10.12 Berges Husbands julefest. Påmelding til koordinator på 906 87 301,
pris kr 120,-

Aktiv senior | Rona

Rona 4, etasje 3b.

Åpningstid mandag til fredag kl. 09.00–15.00

Aktivitetskoordinator er ikke alltid tilstede, så ta kontakt på telefon for informasjon om aktiviteter eller samtale.



*Rona
seniorsenter*

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.

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 Kaffe og prat. 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 «Onsdags- timen» Program s. 30	10.40–11.40 Sterk og stødig – gr.4*	
10.30 Gå/rusletur. Avgang fra parkering v/ Aktiv senior	17.00–19.00 Strikkekafé 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. 29		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: 07.08 Påmelding: Ingen Pris: 0,-
Herrefrokost Mandag kl. 09.15–11.00	Enkel frokost og en prat om det menn er opptatt av. Oppstart: 03.08 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: 28.08 Påmelding: Innen torsdag kl. 15.00 Pris: 75,- (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: 18.08, 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: 27.08, 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: 24.08 Påmelding: Ja Pris: 800,-
Herretrim Onsdag kl. 09.00–10.00	Styrketrening med strikk og egenvekt. Frivillig instruktør. Passer for alle. Oppstart: 26.08 Påmelding: Ja Pris: 0,-

Fysisk aktivitet – være aktiv

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: 12.08 **Påmelding:** Ingen **Pris:** 0,-

Ruslegjengen

Mandag kl. 10.30

Avgang parkering ved Meny. Ta gjerne med matpakke, drikke og staver.

Oppstart: 17.08 **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

Gruppetreningstilbud for de med begynnende ustøhet eller redusert muskelstyrke. Treningen har hovedfokus på beinstyrke og balanse. Ledes av kvalifiserte frivillige instruktører.

Oppstart: Uke 34

Påmelding: Ja **Pris:** 250,-

Være kreativ

Oljemaling på lerret

Tirsdag kl. 12.00–15.00

Lær å male på lerret. 10 ukers kurs For nybegynner og viderekomne.

Oppstart: 25.08 **Påmelding:** Ja **Pris:** 1500,-

Malefellesskap

Mandag kl. 13.00–15.00

Åpent for alle. Ta med eget utstyr.

Oppstart: 17.08 **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: 17.08 **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: 25.08 **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: 01.09, 29.09, 27.10 og 24.11

Påmelding: Nei **Pris:** 0,-

Arrangement

Onsdagstimen – timen for mentalt påfyll

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

- 26.08 Ilse Van Lingen fra Helse og mestring** «Hva gjør kommunen og hva kan du gjøre selv for å få en god alderdom»
- 02.09 KulturRullatorkonsert med Harald Eikeland og Ellen Frøyså**
«Svensktoppar»
- 09.09 John Aanonsen, «Kåseri om byen vår»**
- 16.09 KulturRullatorkonsert med Marie S. Skagemo og Torbjørn K. Eriksen**
«En hyllest til 60 tallet».
- 23.09 Jan Jørg Tomstad, «Min fars kamp»** Om kampen de norske agentene sto i under og etter andre verdenskrig
- 30.09 Tannhelsetjenesten i Agder, «Tannhelse – Smil livet ut»**
- 07.10 Dag Vige, «Solidaritet i en urolig tid»** Kristiansands vennskapsby Rajshahi (Bangladesh)
- 14.10 KulturRullatorkonsert med Marie S. Skagemo og Jørgen J. Stykket**
«Det kjente, kjære og nære»
- 21.10 Kristian Landmark, filmskaperen fra Kristiansand forteller og viser snutter fra sine filmer**
- 28.10 Kulturrullatorkonsert med Samuel og Hanna Balsnes**
«Musikahistoriens klassikere»
- 04.11 Sikkerhet og beredskap i Kristiansand Kommune**
«Beredskap ved kriser og katastrofer.»
- 11.11 Mette Ulsteen kåserer om barneoppdragelse gjennom 75 år – pendelen svinger**
- 18.11 Ole Hortemo, «Hva kan vi i dagens konfliktfylte verden lære av konfliktene som førte til oppløsningen av tidligere Jugoslavia?»**
- 25.11 Kulturrullatorkonsert med Linda Manukyan og Ingvild Sæther**
«Jul, Jul, strålende jul»
- 02.12 Elise Seip Tønnesen «Verdier og perspektiver i Anne Cath Vestlys forfatterskap»**
- 09.12 Kulturrullatorkonsert med Hanna Balsnes og Katrine Lislevand Pavljuk**
«Barndommens jul»

Andre aktiviteter i kommunen

Her er en oversikt over ulike aktiviteter som finnes i regi av frivillige lag og foreninger i Kristiansand kommune. Noen av aktivitetene er tilbud til seniorer, mens andre kan også benyttes av andre innbyggere.

For mer informasjon, se hjemmesiden kristiansand.kommune.no/aktivsenior

Søgne og Songdalen

Fysisk aktivitet	Kommunale tilbud
Søgne Skytterlag	Søgne Frivilligsentral
Åros undervannsklubb	Songdalen Frivilligsentral
Seniordansen i Søgne	
Søgne Bridgeklubb	
Søgne turgruppe LHL	

Andre aktiviteter - Søgne	Andre aktiviteter – Songdalen
Søgne bygdekvinnelag	Songdalen Jeger- og fiskeforening
Søgne hagelag	Songdalen hagelag
Søgne Historielag	Greipstad bygdekvinnelag
Søgne kystlag	Songdalen Røde kors
Søgne Mållag	Finsland bygdekvinnelag
Søgne pensjonistforening	Finsland historielag
Senioruniversitetet i Søgne	
Søgne seniorsenter	
Songdalen pensjonistforbund, <i>møter med informasjon tirsdager.</i> <i>Syng med oss mandager</i>	

Vågsbygd og omegn

Fysisk aktivitet	Sang, musikk, kultur og underholdning	Andre aktiviteter
Vågsbygd linedance, kurs på Flekkerøya	Flekkerøy Historielag	Vågsbygd seilforening
XT Vågsbygd, Lumerveien 29	Høyfjellet aktivitetslag	Agder Krigsseileres Minneforening
Sats	Bragdøya Kystlag	Angstforeningen
		Astronomiforeningen Agder
		Blomkålsoppen, sopp - og nyttevekstforening

Rona og omegn

Fysisk aktivitet	Andre aktiviteter
Randesund idrettslag	Hamresanden Geheb, ulike aktiviteter
Kristiansand golfklubb	Tveit Lions
Randesund tur- og løypelag	Randesund historielag
Rona Aktiv	Randesund bygdekvinnelag
	Tveit IL - Turløypegruppa
	Søm Bridgeklubb
	Rona seniorforening

Sentrum/Lund/nord

Fysisk aktivitet	Sang, musikk, kultur og underholdning	Andre aktiviteter
Aquarama	Aladdin/Cinematek	Blå Kors
Bedriftsidretten	Blindeforbundet lokallag	Fikselauget Norges Husflidslag
DNT Sør-Turistforeningen	Kilden Sølvstrupene	Home-Start Familiekontakt
Gimletroll idrettslag	SeniorKilden	Hageselskapet Kristiansand
Kristiansand turnforening	Seniorkino	Kirken SOS Agder
LHL		Mållaget
Seniordans		Odderøyas venner
Solskinn og latter		Pensjonistenes hobbyklubb
		Kristiansand Sanitetsforening
		Startpensjonistenes tirsdagstreff
		Torridal historielag



AKTIV SENIOR + KUNSTSILO

Aktiv senior har samarbeid med Kunstsilo for omvisning.

Tid: Siste mandag i måneden kl. 12.00

Inngangsbillett til utstillingene med guide: kr. 200,-* **Medlemmer:** kr. 50,-

Datoer:

31.08 omvisning «Highlights fra Tangen-samlingen»

28.09 omvisning «Mellom drømmer og virkelighet. Fortellinger fra Tangen-samlingen»

26.10 omvisning «Sparebanken Norge kunstnerpris»

30.11 omvisning «Leonard Rickard»

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 + KILDEN



Aktiv senior har samarbeid med Kilden. En frivillig fra Aktiv senior vil være til stede 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 HØST 2026:

«Mesterverk fra barokken»

10. september. Kr. 225,- pr. billett.

Begynner kl. 18.30. Oppmøte kl. 18.00

«Fra krakk til kamp» - av Nye Arendals Dramatiske Selskab.

8. oktober. Kr. 225,- pr. billett.

Begynner kl. 12.00. Oppmøte kl. 11.30.

«En nordisk kveld med Sibelius`andre»

5. november. Kr. 225,- pr. billett.

Begynner kl. 18.30. Oppmøte kl. 18.00.

«I taknemlighet over Terje Boye Hansen»

26. november. Kr. 225,- pr. billett.

Begynner kl. 18.30. Oppmøte kl. 18.00.

«VÅR JUL» Julekonsert

13. desember. Kr. 590,- pr. billett.

1. Forestilling begynner kl. 16.00.

Oppmøte kl. 15.30.

2. Forestilling begynner kl. 18.30.

Oppmøte kl. 18.00.



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