



Kristiansand
kommune

HØST 2021 | AKTIV SENIOR

Mobilt seniorsenter | Songdalen

Aktiv senior prøver høsten 2021 ut Mobilt seniorsenter* i Søgne, Songdalen og Torridal. Mobilt seniorsenter bringer ulike tilbud fra Aktiv senior til flere steder i kommunen for å skape aktivitet, deltakelse, sosialt fellesskap og møteplasser. Vi gleder oss til å møte deg.

NODELAND: Nye Sygna og Nodeland bibliotek,
Songdalsvegen 53, 4645 Nodeland.

For påmelding til kurs eller ønske om mer informasjon om tilbudene ta gjerne kontakt på telefonnr: 915 27 945.

For påmelding til *Sterk og stødig*, ring til: 380 79 555.

Aktiv senior sitt program er i sin helhet tilgjengelig på Facebook og vår nettside:

Nettside: www.kristiansand.kommune.no/aktivsenior

Facebook: www.facebook.com/aktivseniorkristiansand

Mailadresse: aktivsenior@kristiansand.kommune.no

AKTIVITETER | SONGDALEN

Sterk og stødig

Fallforebyggende treningsgrupper for seniorer i regi av Frisklivssentralen. *Påmelding.*

Torsdager kl. 09.00–10.00: **Gruppe 1**

Torsdager kl. 10.00–11.00: **Gruppe 2**

Ipad-kurs

Tirsdager og torsdager over fire kursdager, kl. 10.00–14.00.

Innføring i bruk av Apple nettbrett/smarttelefon for seniorer.

Datoer: 16.11, 18.11, 23.11 og 25.11

Påmelding innen 08.11.

Litteraturredgruppe på biblioteket.

Torsdager kl. 12.00–14.00.

Oppstart 16.09. Påmelding innen 08.09.

Kulturturen på Sygna.

Torsdager kl. 12.00–13.00.

14.10: Gaute Heivoll - Om forfatterskapet, med særlig vekt på romaner

11.11: Nina Irslinger og Knut Sigurd Bygland - *Happy days are here again.* KulturRullatoren.

09.12: Johan Varen Ugland og Elaine Lesley - *Evig ung juleslagerparade.* KulturRullatoren.

Fotokurs

Tips til hvordan man kan ta gode bilder med mobilkamera.

Datoer: 15.09 og 22.09

Tidspunkt: kl. 13.00–15.00

Kursavgift. Bindende påmelding innen 08.09

Obs! Gjennomføres i Søgne. Mestringsloftet (Helsehuset 3. etg).

“Mental styrketrening - verktøy for livsglede”

Kortkurs for deg som ønsker å styrke din mentale verktøykasse.

Datoer: 24.11, 01.12 og 08.12

Tidspunkt: Kl. 13.00–15.00

Påmelding innen 11.11

Obs! Gjennomføres i Søgne, Mestringsloftet (Helsehuset 3. etg).

* Mobilt seniorsenter er et prosjekt med tilskudd fra Statsforvalteren