



Kristiansand
kommune

HØST 2021 | AKTIV SENIOR

Mobilt seniorsenter | Torridal

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.

HOMMEREN: Torridal IL sitt klubbhus og Kirkekjelleren, Setesdalsveien 359, 4618 Kristiansand.

PÅMELDING

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.

PROGRAM

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

Nettside: www.kristiansand.kommune.no/aktivsenior

Facebook: www.facebook.com/aktivseniorkristiansand

Mailadresse: aktivsenior@kristiansand.kommune.no

AKTIVITETER | TORRIDAL

Akvarellklubb i Torridal ILs Klubbhus.

Mandag kl. 10.00–12.00

Ta med eget utstyr å bli med i klubben. Sosialt og hyggelig maletreff for deg som har malt litt fra før, eller deg som ønsker å prøve deg på noe nytt. Alle er hjertelig velkomne. Oppstart: 13.09. Påmelding innen 06.09.

Kulturtime i Kirkekjelleren, KulturRullatoren

Mandager kl. 12.00–13.00

13.09: *Tore Thomassen* – «God mat», munter og musikalsk fortelling om alt det rare som dukket opp i hans mormors store hus.

11.10: *Magne Skjævesland* – Dikt og folkemusikk

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

13.12: *Elin Nygard med flere*- «A merry Christmas» juleforestilling med sang og skuespill.

Bruk av iPad/iPhone

Kl. 10.00–14.00.

Mandager og onsdager over fire kursdager.

Innføring i bruk av Apple nettbrett/smarttelefon for seniorer.

Datoer: 06.12, 08.12, 13.12 og 15.12

Tidspunkt: Kl. 10.00–14.00

Påmelding innen 19.11.

Sterk og stødig

Torsdager kl. 10.00–11.00

Frisklivssentralen starter opp ny «Sterk og stødig» treningsgruppe på Torridal ILs klubbhus. Styrke og balansetrening med instruktør. Påmelding.

* Mobilt seniorsenter er et prosjekt med tilskudd fra Statsforvalteren