

Tusenhjemposten

November 2017



Den nye Tusenhjemposten

Innhold

- Den nye Tusenhjemsposten ny form og innhold
- Aktivitetskalenderen
- Kulturprogtam for desember 2017
- Portrettet
- Sanggruppen Tusenfryd
- Sebastians pianotime

Vi håper du vil ta godt imot denne andre nettutgaven.

Denne utgaven er laget av Jan Hagenes

Ansvarlig for dette nummeret er:

Ressursgruppa,

Tusenhjemmet Bodø AS

Bladet Tusenhjemposten har kommet ut som en trykket publikasjon fra 2009 i opptil 4 utgaver i året. Fra og med 2015 har det kommet ut med en utgave i året. Den har vært tilgjengelig på Tusenhjemmets hjemmeside i elektronisk utgave.

Ansvarlig for disse utgavene har vært Ressursgruppa for Tusenhjemmet. - Det er enighet i gruppa at informasjonen om Tusenhjemmet og de aktiviteter som tilbys der, må komme ut ofte. Vårt ønske er at vi skal komme ut hver måned.

Tilgjengelig via Internett

For å greie dette må vi sende vårt blad ut via Internett. Vi er derfor avhengige av at vi over tid skal få etablert en større samling av e-postadresser. Vi håper derfor at dere som leser dette kan anbefale dine venner om å sende sin e-postadresse. Den kan sendes til jhagenes@online.no

Kjenner du noen som burde interessere seg for hva Tusenhjemmet

kan tilby av aktiviteter håper vi at du sender deres e-postadresse. Vi tenker her på pårørende eller gode venners ønsker om å være orientert om aktivitetene på Tusenhjemmet.

Hvem er målgruppen

Tusenhjemmet er organisert og etablert som et kommunalt AS. Vedtektsfestet formål for virksomheten er: " - - et ideelt aksjeselskap som ikke har erverv til formål. Selskapet skal gjennom sin virksomhet bidra til å utvikle kultur og egenaktivitet for eldre. Aktivitetene som knyttes til Tusenhjemmet skal forebygge og motvirke isolasjon og ensomhet gjennom tiltak av og for eldre. Forholdene skal legges til rette slik at eldre kan mobilisere, organisere, styrke og bruke egne krefter og evner, enkeltvis og for hverandre. Det skal legges til rette for at de eldre selv får anledning til å ta ansvar for denne delen av aktiviteten og at selskapet i samarbeid med deltakere og gjester inngår avtaler med aktører som tilbyr aktuelle tjenester. - - "



Aktivitetskalenderen desember 2017

Senior Gladdans

Hver tirsdag kl 1800

5. desember

12. desember

15. desember

Juleavslutning

Gruppe Styrke og balanse

Kl. 10.00 til 11.00

Gruppe Senior stoltrim

Kl. 11.30 til 12.30

Juleavslutning

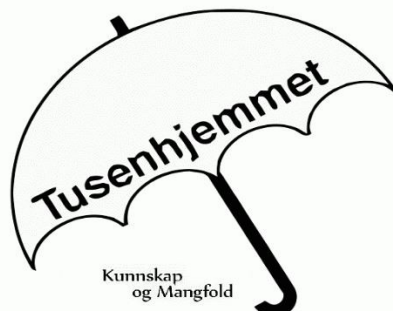
Fredag 15. desember kl. 11.00

for de frivillige medarbeiderne på Tusenhjemmet

Treskjærerklubben

Hver mandag, onsdag og torsdag kl 0800

Siste dag før jul 14. desember



Pensjonistuniversitetet
Universitet for den tredje alder

Pensjonistuniversitetet Bodø

12. desember kl. 11.00

Juleavslutning



Bodø Seniordans

Hver onsdag kl 13.30

Siste dag før jul 13. desember

Frisklivssentralen

Med undergrupper **Styrke og balanse** og **Senior stoltrim**

6. desember

13. desember

21. desember



Kulturkaféen, Tusenhjemmet

Alle dager – mandag – søndag

Kulturkaféen

- Servering
- Konserter
- Utstilling
- Kollegatreff
- Organisasjoner
- Selskaper
- Catering

Kapasitet 120 personer



Kulturprogram for desember

Lørdag 9. desember kl 13.00

Du store verden

”TSJERKESSENERNE -FOLK OG KULTUR”

Beslan og Sami fra Syria foredragsholder. De er 36-25 år gammel. Kom som flyktninger til Norge for 2 år siden.

Smaksprøver -tsjerkessernsk mat!

Kultursal LOFOTEN, Prinsensgt. 124



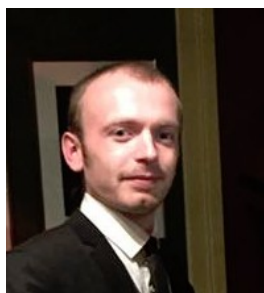
Søndag 10. desember kl 11.00 - 16.00

Barn og barnebarns Juleverksted og familiemiddag

Kulturkafeen Prinsensgt. 130



Generasjonstreff!



Onsdag 13. desember

Torsdag 14. desember begge dager kl. 12.00

”Sebastians pianotime” se plakat på siste side

Kulturkafeen Prinsensgt. 130

Lørdag 16. desember kl 13.00—17.00

Jazzin’ Pot

Musikk, generasjonsmøter, Småmat og småprat

Loddsalg

Et Kulturprosjekt som har som mål å få til musikalske møter og generasjonssamarbeid. Et ukonvensjonelt sted for musikere og musikkinteresserte!

Kulturkafeen Prinsensgt. 130



Portrettet

Inger-Anne Johansen har hele sitt voksne liv jobbet innenfor helsevesenet , mens Inger-Marie Wiland har for det meste jobbet med alternativ medisin og var Bodøs første yogainstruktør .

Inger-Anne er 69 år og Inger-Marie 75.



Hva betyr dans for deg, Inger-Marie?

Musikk , rytme og dans har gjennom hele livet gitt oss glede og følelse av frihet .

Er dans mer enn fysisk aktivitet for et menneske?

Ved å lære og også etter hvert mestre de ulike dansene sammen med mange andre, gir for det første et stort sosialt nettverk men

også mengder av energi.

Howdan kan vi mobilisere mennesker til å danse mer?

Vi som har gleden i dansen holder ofte kurser for nybegynnere og også fungerer jungeltelegrafene veldig bra, så vi er etter hvert blitt ei ganske stor gruppe.



Inger-Anne Johansen og Inger-Marie Wiland

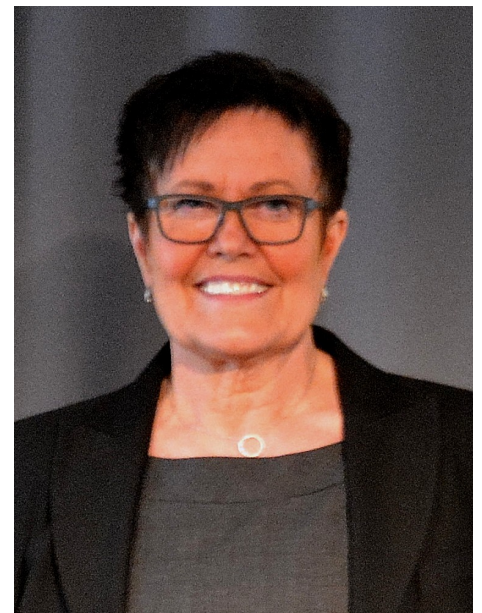
Sanggruppen Tusenfryd

Hver Onsdag fra kl. 11.00-11.45 sangøvelse med sangpedagog og pianist Avslutter med kaffe og lunsj i kulturkafeen!

Tusenfryd er et tilbud til de som ønsker å synge sammen i en relativt liten gruppe.

Det er ingen opptakskrav, bare sanggleden er der! Vi er privilegert og har profesjonelle som veiledere i sangen. Oppmøte så langt, er mellom 8-15 personer. Det er kapasitet til flere, spesielt menn.

Dette er et samarbeid mellom Tusenhjemmet Kultur og Kunnskapssenter og kulturskolen.



Rita Nohr som leder Sanggruppen Tusenfryd

KOR ARTI!

Sebastians pianotime

En gang pr. uke er det musikk kafe' fra kl. 12.00 «Sebastians pianotime». Dette er et tilbud som kom i gang etter oppstart av Jazzin' pot, og vårt nettverksarbeid ut mot det rike musikkmiljøet i Bodø.

Pianist Sebastian Rolland har ansvar for programmet.

Det er satt opp følgende datoer i desember: 13. og 14. kl. 12.00 I kulturkafeen.

HVA: KAFE'MUSIKK

SEBASTIANS PIANOTIME

Pianojazz

NÅR: KL. 12.00

13-14. desember

HVOR:

Kulturkafeen



**Tusen hjemmet Kultur og
Kunnskapssenter - Bodø**

**Web, facebook, twitter tlf 93469990-
90772190**

