

# Tusen hjemposten

April 2018



## Innhold

- Aktivitetskalenderen
- Pensjonistuniversitetets tilbud
- Dialogkafé 2018
- Presentasjon av Bodø Seniordans
- Bilder av årstiden

Denne utgaven er laget Jan Hagenes

Ansvarlig for dette nummeret er: Ressurs-gruppa, Tusenhjemmet Bodø AS

Følg oss på Twitter

<https://twitter.com/Tusenhjemmet>

## Oversikt over kulturtilbud/ aktiviteter og service:

### Musikk:

- Lunsjkonsserter
- Kafekonsserter
- Jazzin' pot

### Dans:

- Te-dans
- GladDance
- Seniordans
- RoadDance
- Standard pensjonistdansen
- Lørdagsdansen
- Folkedans

### Håndverk:

- Treskjærerklubben
- Skjærtorsdag
- Lappeklubben
- Strikkekafeen

### Trim/yoga:

- Trim, styrke og balanse

- Yoga og samtale
- Stoltrim
- Småbarnstrim

### Sang:

- Sanggruppen Kor Arti'
- Fellessang

### Kurs og opplæring:

- Foredrag
- I-pad
- Data
- Språk
- Foto

Frivillig sektor opplæring

Kollegagrupper

Miljøkafé

Dialogkafé

Generasjonsmøter

Internasjonal kafé

- Butikkhjørnet
- Frivilligsentralen
- Frisør
- Kulturkafé



Solveig Støver og Lilly Antonsen i Bodø Seniordans

# Aktivitetskalenderen april 2018

## Treskjærerklubben



Hver mandag, onsdag og torsdag kl 08.00 - 14.00

## Morgenfuglene

Hver mandag kl 10.00 - 11.00

Trimrommet

## Pensjonistdans

Mandager kl 19.00

Kultursal Lofoten

## Lappeklubben

Tirsdays kl. 10.00

Vevstua

## Senior Gladdans

Hver tirsdag kl. 18.00 - 21.00

Kultursal Lofoten

# KOR ARTi

## Sanggruppen

### Tusenfryd

Hver onsdag kl. 11.00 - 12.00

Asbjørnsen og Moe-stua

## Bodø Seniordans

Hver onsdag kl. 13.30 - 15.30

## Frisklivssentralen



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

## Gruppe Styrke og balanse

Torsdager kl. 10.00 til 11.00

## Gruppe Senior stoltrim

Torsdager kl. 11.30 til 12.30

## Strikkekafé

Torsdager kl 12.00 - 14.00

Asbjørnsen og Moe-stua

## Butikkhjørnet



Mandag til fredag kl 10.00 - 14.00

Varemottak har åpent onsdager kl. 11.00 - 14.00

## T-dans



Fredag 6. april

Fredag 20. april

Begge dager kl. 13.00 - 14.00

Kaféen er åpen kl. 10.00 - 17.00

## Dialogkafé

Torsdag 26. april kl 1800

Kultursal Lofoten

## Jazzin' Pot



**Lørdag 28. april**

Kulturskolen

Åpen scene - jamming

# Aktivitetskalenderen april 2018



10. april

## Magiske øyeblikk - hvordan komme i kontakt med ungdom som sliter?

v/ Cathrine Torbjørnsen Halås, førsteamanuensis ved fakultet for lærerutdanning v/Nord Universitet.



Ungdomstiden kan være strevsom for mange. Vi har de senere årene kunnet høre om unge som sliter så mye at det blir vanskelig å klare skole og jobb.

Catrine Torbjørnsen Halås har vært en av forskerne i forsknings- og utviklingsprosjektet "Ungdom i svevet", der de har vært opptatt av hvilke støtte og oppfølgingstiltak som fungerer best for ungdom som strever. Hva strever de unge med? Hva er viktig for at vi som voksne skal kunne forstå de unges vanskeligheter? Og hvordan kan vi møte dem på best mulig måte? I filmen «Magiske øyeblikk» får vi møte den unge Kevin som fikk hjelp av Marianne. Halås vil vise utdrag av filmen, og bruke dette som utgangspunkt for sitt foredrag



24. april

## Vårens bedriftsbesøk blir Keiseren fjernvarmeanlegg

v/ Direktør Monica Andreassen.

Det nye fjernvarmeanlegg er ikke et besøksanlegg, direktør Monica Andreassen kommer til oss. Med bruk av bl.a. lysbilder tar hun oss med på vandring i Keiseren. Vi får kunnskap om dette viktige varmeanlegget som produserer varme i bygg og varmt vann til mange husholdningsformål.

BE Varme AS startet i 2012 utbygging av nytt distribusjonsnett for fjernvarme i Bodø. Fjernvarmeanlegget strekker seg fra Hovdejordet via Stormyra til Bodø sentrum. Hovedsentralen Keiseren er et biovarmeanlegg på Rønvikjordet i Bodø, basert på returtreflis fra regionen. Herfra blir fornybar og miljøvennlig varme levert i fjernvarmenettet .



# Aktivitetskalenderen april 2018

## DIALOGKAFÉ 2018.

Bodø Ungdomsråd og Ressursgruppa på Tusenhjemmet kultur og kunnskapssenter inviterer til Dialogkafé 2018.

Dato: Torsdag 26. april klokken 1800.

Sted: Kultursal Lofoten

Prinsens gate 124, 2. etasje.



Bilde fra dialogkafé høsten 2017

Tema i år er: MeToo.

Innledning av BUR.

Gruppediskusjon og presentasjon i plenum.

Vi ønsker politikere i Bodø kommune, Eldrerådet, Pensjonistforeningene, Skoleelever/ studenter og andre interesserte velkommen.

Servering: Pizzastykker, mineralvann, kaffe og te.



Bilde fra dialogkafé høsten 2017

Siden det er servering, ber vi om påmelding.

Bruk e-post: [administrasjonen@tusenhetmet.no](mailto:administrasjonen@tusenhetmet.no)

For Bodø Ungdomsråd og Ressursgruppa på Tusenhjemmet Kultur og Kunnskapssenter



**Alle dager – mandag – søndag**

**Kulturkafeen**

- Servering
- Konserter

- Utstilling
- Kollegatreff
- Organisasjoner
- Selskaper
- Catering

**Kapasitet 120 personer**



# Bodø Seniordans på Tusenhjemmet

**Bodø Seniordans er en av to dansegrupper som hver uke møtes på Tusenhjemmet. Bodø Seniordans har timer hver onsdag formiddag og Bodø Gladdans tirsdag ettermiddag.**

*Tekst: Solveig Tingstad*



En koordinerer hode og bein, og forebygger dermed demens. I tillegg trenes balansen.

Undertegnede begynte i Bodø Seniordans i januar i år. Jeg ble tatt godt imot, og følte meg inkludert fra første stund. En ny verden åpnet seg for meg. Når jeg hører en fengende melodi på radioen hjemme, tar jeg gjerne noen dansetrinn og forsøker å memorere noen av trinnene fra timene vi har på onsdagene.

Det er plass til flere. Kom og bli med! Her er mye helse å hente. Kunne utvilsomt vært skrevet ut på grønn resept.



Seniordans startet opp sin virksomhet etter krigen i Tyskland av enker etter falne soldater. Reglene for dansen var strenge.

Etterhvert kom dansen til Norge, og mange grupper startet opp. I Bodø startet en opp i Stordalshallen ca. 1994. Dette ifølge Sara Johannesen som var en aktiv pådriver for å få seniordansen til Bodø.

Rundt år 2000 ble aktiviteten drevet av Bodø kommune gjennom Aktiv hverdag.

I dag er **Lilly Antonsen** leder i Bodø Seniordans og hovedinstruktør er **Solveig Støver**. Nylig er ytterligere 3 danseinstruktører utdannet. Lilly og Solveig forteller at seniordans er verdens fineste trim og veldig sosialt, Dansen gir masse glede og en blir i godt humør,



# Bilder av årstiden



*Regnet lager furer i nysnøen. Fridal i Valnesfjord 22. mars 2009*



*Bodø by lyser opp skyene under nordlyset*