

Tusen hjemposten

Mai 2018



Innhold

- Aktivitetskalenderen
- Pensjonistuniversitetets møter
- Jazzin' Pot
- Nytt sangtilbud
- Latterdagen
- Oversikt over tilbud på Tusenhjemmet

- Dialogkafé 2018
- Nytilsatt kulturkoordinator
- YOGA - gratis introduksjonskurs

Denne utgaven er laget av Jan Hagenes

Ansvarlig for dette nummeret er: Ressursgruppene, Tusenhjemmet Bodø AS

Følg oss på Twitter

<https://twitter.com/Tusenhjemmet>

Sommerblomster

En pionvalmue og vår egen Cecilie, vår nye kulturkoordinator.



Foto: Tommy Tønsberg



Cecilie Haugseth, se omtale side 9 og 10

Jeg har aldri sett et ansikt som ikke er vakkert når det smiler

Aktivitetskalenderen mai 2018

Treskjærerklubben



Hver mandag, onsdag og torsdag kl 08.00 - 14.00

Morgenfuglene

Hver mandag kl 10.00 - 11.00

Trimrommet

Bodø Seniorsangere

(BOSS)

Mandager kl 11.30 - 13.30

Kultursal Lofoten

Pensjonistdans

Mandager kl 19.00

Kultursal Lofoten

Lappeklubben

Tirsdager kl. 10.00

Vevstua

Senior Gladdans

Hver tirsdag kl. 18.00 - 21.00

Kultursal Lofoten

KOR GØY

Sanggruppen Tusenfryd

Hver onsdag kl. 11.00 - 12.00

Rita Nohr og Damnjan Corkovic

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 4. mai

Fredag 25. mai

Begge dager kl. 13.00 - 14.00

Kaféen er åpen kl. 10.00 - 17.00

Latterdagen

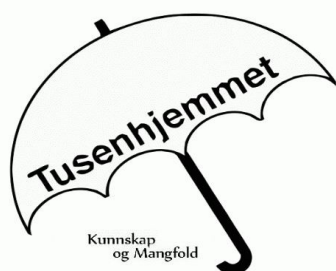
3. mai

Kl 12.00 - 13.30

Se plakat side 5.



Aktivitetskalenderen mai 2018



Pensjonistuniversitetet
Universitet for den tredje alder

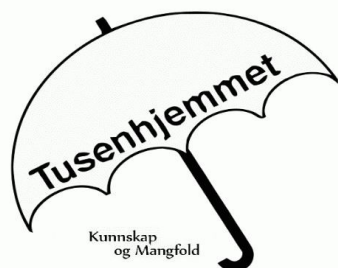
8. mai

Martin Luther og reformasjonen

v/Hallgeir Elstad, prodekan/forskningsdekan ved teologiske fakultet, Universitetet i Oslo.



I 2017 ble det markert at det var 500 år siden reformasjonen. Som startpunkt for denne religiøse, kulturelle og politiske omveltningen regnes 31. oktober 1517, da munken og teologiprofessoren Martin Luther offentliggjorde sine 95 teser mot avlaten. Foredraget vil presentere hovedtrekk ved Luthers rolle i "opprøret mot Roma" og dessuten drøfte reformasjonens ettervirkninger.



Pensjonistuniversitetet
Universitet for den tredje alder

22. mai

Ny by – ny flyplass

v/prosjektleder Rakel Hunstad



Ny by - ny flyplass er Bodø's og Saltenregionens største og mest spennende utviklingsprosjekt noen gang. Prosjektet vil medføre store endringer i bybildet, og vil ha stor betydning for vekst og utvikling i regionen for mange tiår fremover.

Kanskje har vi ny flyplass i 2025?

Aktivitetskalenderen mai 2018

Jazzin' Pot



Jazzin' pot er et kulturprosjekt som har fått mange deltakere og generert stor interesse.

Bodø har et rikt musikkliv og det er behov for et sted å spille. Målet

med dette prosjektet er å få til musikk møter, generasjonssamarbeid og kulturutveksling.

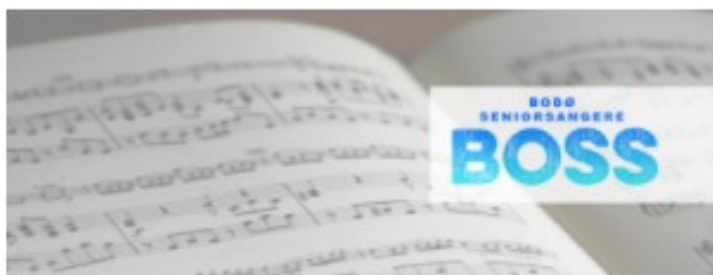
Jazzin' Pot 26. mai kl. 13 til 16

Med Midnattsolveien småjazzband



Midnattsolveien småjazzband

Sangtilbud på Tusenhjemmet



I samarbeid med Den Kulturelle Spaserstokken lanseres nå et nytt åpent sangtilbud på dagtid mandager for alle seniorer som har lyst til å synge, men som ikke nødvendigvis ønsker å delta i et kor.

Repertoaret blir i hovedsak et utvalg av nordiske viser og folkemelodier, men det blir også lagt inn noen korsatser. Men man trenger ingen korerfaring for å delta. Vi vil også ha fokus på sang og helse. Dvs å arbeide med kropp, pust og stemme med tanke på å ta vare på stemmen og holde den i form.

Øvelsene vil foregå i Kultursal Lofoten på Tusenhjemmet på mandager kl. 11.30 - 13.30, avbrutt av en kaffepause i Tusenhjemmets kafé.

Instruktør er Mikael Rönnerberg.

Velkommen til BOSS - Vi gleder OSS!



Mikael Rönnerberg



**Tusen hjemmet
Kultur og Kunnskapscenter**

Latterdagen

NÅR

**3. mai 2018
12:00 - 13:30**



HVOR

**Kultursal Lofoten,
Prinsens gate 124, 2 etg
Bodø**

Kulturkafeen serverer latterlig mat fra kl. 11-17.



www.tusen hjemmet.com

PROGRAM:

-ÅPNING KL. 12

V/ØIVIND MATHISEN

-HVA ER HUMOR?

V/?

-BARN OG HUMOR?

V/CECILIE HAUGSETH

-PENSJONISTREVIEN

-MUSIKKINNSLAG

V/ERIK WTTING CARLSEN



Inngang: 100 kroner

Oversikt over kulturtilbud/ aktiviteter og service:

Musikk:

- Lunsjkonsserter
- Kafekonsserter
- Jazzin' pot

Dans:

- Te-dans
- GladDans
- 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

Miljøkafe

Dialogkafe

Generasjonsmøter

Internasjonal kafé

- Butikkhjørnet
- Frivilligsentralen
- Frisør
- Kulturkafe



- Organisasjoner
- Selskaper
- Catering

Kapasitet 120 personer

Alle dager – mandag – søndag

Kulturkafeen

- Servering
- Konserter
- Utstilling
- Kollegatreff



Kurs i IPad og smarttelefon

Vi gjør oppmerksom på at vi arrangerer kurs i I-pad/ smarttelefon bruk.

For å gjennomføre kursene må vi ha minimum grupper på mellom 6-8 personer.

Påmelding telefon 90772190/93469990

Dialogkafé på Tusenhjemmet

Torsdag 26. april 2018 ble det holdt dialogkafe i kultursal Lofoten i Tusenhjemmet Kultur og Kunnskapsenter. Ansvarlig for tema og gjennomføring var Bodø Ungdomsråd (BUR).

Tema var: METOO



Gruppebilde av de fleste som var til stede på dialogkaféen

Leder i ressursgruppen og undertegnede ønsket velkommen. Nicole Natalie Furnes hadde en kort innledning på tema. Som åpning og midtveis i dialogkaféen fikk vi presentert en danseforestilling av Joar Edvinsen. En fantastisk kommuniserende og vakker dans.

Det var 19 personer tilstede, unge og eldre, som representerte ungdomsrådet, pensjonistforeninger, pensjonistuniversitetet, ressursgruppen og ett parti, representert ved arbeiderpartiet.

Bodø kommune kan være stolt av sitt ungdomsråd. Det ble en flott dialog, interessant, ærlig og tankevekkende.

Spørsmålstillinger:

1.Hvor går grensen, før det er seksuell trakassering?

Hvem avgjør dette?

2.Er det samme grenser for menn og kvinner?

3.Hvordan påvirker «hintene» oppveksten?

4.Hva sitter vi igjen med etter denne bevegelsen MeToo?



Danseoppvisning til underholdning

Rapport etter dialogkaféen

1. Den som blir trakassert skal sette grenser. Grensen går når den enkelte kjenner seg trakassert. Grensen går ved den individuelle, personlige opplevelsen av trakassering. Ulike grupper, ulike kulturer og arbeidsmiljøer har ulike grenser.



Det finnes kollektive definisjoner og kulturelle definisjoner for hvor grensene går og hva som er akseptabelt. Den enkelte avgjør hvor grensen for trakassering går. I tillegg er det slik at vennegrupper, arbeidsgrupper kan avgjøre dette kollektivt, og det betyr at presset på enkeltpersoner vil bli en konsekvens.

Det ble nevnt flere saker, bl.a. «Tysfjord-saken» og avdekking av seksuell trakassering i de

politiske partiene, sist nå Senterpartiet. Det er seksuell trakassering i alle miljøer. Det ble referert til den katolske kirke, bl.a. i Italia, hvor det har vært avdekket, tunge saker når det gjelder seksuelle overgrep. Teknologien er et virkemiddel for å utøve av seksuell trakassering i stor skala. Det gir tilgang og gjør det «farlig».

2. Det er ulike grenser for menn og kvinner. Menn skal gjerne være tøffe og mer pågående.

Dette kan betyr at grensene blir mindre tydelig for menn, og grenser blir flytende. Det er vanskeligere for menn å si ifra. Kvinner kan også i enkelte miljøer oppleve forventninger og gruppepress, som gjør det vanskelig å sette grenser. Det er også kulturelle forskjeller her mellom menn og kvinner.

Mange opptrer eldre enn de er, og konsekvens er at de blir behandlet deretter!

3. Menn er dårlig til å ta «hintene», men kvinner kan ta «hint» som ikke er der! Må lære å være mer tydelig. Å oppleve seksuelle hint fra omgivelsene og samfunnet gjør noe med opplevelsen av sin seksualitet og menneskeverd. Vi må bli tydelig og melde til omgivelsene også på uakseptabel seksuelle «hint».

4. Større bevissthet og åpenhet nå. Makteliten tar på alvor seksuell trakassering, og må etablere strategi og tiltak når det kommer melding om seksuell trakassering.

Holdningsskapende arbeid fra tidlig alder er helt avgjørende. Barn og unge som opplever seksuell trakassering og seksuell "hint", opplever skam som følger dem hele livet.

Rapport sendt til alle partier, ordførerkontoret og alle som var representert i diaogkafeen.

Takk til alle sammen!

Bodø, den 27.4.18

Referent Tove J. Fagertun

Ungdomsrådet takker

Ungdomsrådet ønsker å videreføre erfaringer fra dagens sesjon inn i ungdommens forum! Som deltagende samfunnsborgere er det viktig å holde tritt med pågående bevegelser i samfunnet, og med dette også ta del i debatten rundt oss. Ved å belyse tabubelagte problemstillinger som øvrige tema forholder vi oss relevant overfor våre egne, samtidig som vi setter agenda for morgendagens diskusjoner.

Vi er storfornøyd med bredden i samtaler og ikke minst oppmøte på tvers av aldre og organisasjoner.

Hilsen Nicole Natalie Furnes

Leder i Bodø Ungdomsråd

Nyansatt kultur- og frivillighetskoordinator



Cecilie Haugseth (34) er fra juni ansatt som ny kultur og frivillighetskoordinator ved Tusenhjemmet Kultur og Aktivitetssenter.

Hun er utdannet dansepedagog, og har de siste 10 årene jobbet som danselærer innenfor forskjellige dansestiler ved Pias Ballettstudio.

I denne tiden har hun gjort mange ulike prosjekter, men noen hun husker best og er stoltest av er;

Da hun var koreograf for Team Joddski under det store korslaget på Tv 2 i 2010, alle dansenumrene hun har hatt med på «Elvelangs og Kulturnatt, og at hun og hennes gruppe «Kaboom» samlet over 1000 barnehagebarn for å synge og danse Bodøs Bursdagssang utenfor biblioteket på Bodøs 200 års jubileum 20. mai 2016.

Nå gleder hun seg til å ta fatt på en ny og spennende hverdag her på huset.

Det blir veldig mye å sette seg inn i, sier Cecilie, men hun er optimistisk og gleder seg til å bli

kjent med alle de flotte aktivitetene som foregår, og ikke minst er hun veldig opptatt av å bli kjent med alle menneskene som bruker huset.

Hun skal i gang med en rekke spennende prosjekter, men påpeker at det selvfølgelig ikke vil være bare danserelatert.

Jeg er opptatt av kultur og alt kultur er og innebærer, og er like fasinert av mat, mennesker, visuell kunst og teater, som jeg er av dans, sier hun videre.

Cecilie er født og delvis oppvokst i Bodø. Hun bodde en periode på 9 år i Larvik, hvor hun fullførte videregående, før hun flyttet hjem til Bodø igjen for å studere.

I 2008 var hun ferdigutdannet dansepedagog, etter 3 flotte år som student hos Ann- Karin Bodøgård. Med seg på «kjøpet» fikk hun sin nåværende mann, som hun møtte under studiene.

Sammen har de to barn, ei på snart 6 og en på 3,5.



Cecilie er ei aktiv jente, som liker å trene, gå turer, sykle og liker å ha mye å gjøre. Hun er en ordentlig «JA» person, og står på for det hun brenner for.

Nå ser hun veldig fram til å ta fatt på den nye og utfordrende jobben, og hun har mange ideer som hun ivrer etter å få utløp for.

Denne uken har hun til og med vært og sett på Bodø Seniordans, da de hadde sin danseøkt, og jammen måtte hun ikke hive seg med i en dans. Kjempartig! Men det trengs flere menn sier hun, to menn på 15 (+/-) damer er jo ikke nok. Så her må vi mobilisere! Det er sosialt, artig og man må konsentrere seg og koordinere hender og føtter, men det er jo så gøy når man får det til!



Cecilie kommer til å «snike» innom de faste tilbudene som finnes på Tusenhjemmet Kultur og aktivitetssenter i begynnelsen. Hun er nysgjerrig både på dem som holder de ulike kursene, og ønsker å bli kjent med de som benytter deg av tilbudene. Og hun synes det er helt fantastisk hva alle de frivillige får til! Det er så mange tilbud, for de fleste interesseområdene, så her skal det være noe for alle og enhver.

Og hun presiserer videre at om noen savner noen tilbud eller aktiviteter, skal de bare stikke innom henne for en prat på kontoret. Eller sende en mail eller ringe om det er enklere.

Jeg er veldig opptatt av å lytte til hva de som bruker huset her ønsker seg, og vil prøve å imøtekomme så godt jeg kan, sier hun.

Det er viktig at de som skal bruke Tusenhjemmet Kultur og Aktivitetssenter engasjerer seg og deltar på aktiviteter og arrangement, men samtidig er med på å tenke videre, hva ønsker vi av tilbud her?

Positiv, kreativ og blid er noen av de beste egenskapene til Cecilie og hun gleder seg veldig til å bli kjent med ansatte og gjester ved Tusenhjemmet Kultur og Kunnskapssenter.

Velkommen innom på kontoret for å hilse på, slå av en prat eller komme med et ønske eller to!

Vi på Tusenhjemmet ønsker Cecilie hjertelig velkomme på laget, og gleder oss til samarbeidet.

Yoga – gratis introduksjonstilbud

Kursholder: Siri Lyngmo

Sted: Tusenhjemmet Kultur og Aktivitetssenter, Prinsensgate 130, TRIMROMMET i 1. etg

Oppstart **tirsdag 15. mai 2018** og 3 påfølgende tirsdager (siste dag 5. juni)

Tidspunkt: kl 11.00- 12.15

Kurset er gratis i prøveperioden på 4 uker. Det er max 10 plasser, så her gjelder først til mølla- prinsippet.

Kurset passer for deg som er nysgjerrig på yoga, ønsker å prøve noe nytt, har noen plager som du ønsker å finne ut av eller bare vil finne ro med deg selv.

Påmelding til:

cecilie.haugseth@tusenhetmet.no eller

tlf 45 02 81 34



Om medisinsk yoga

MediYoga- Medisinsk Yoga er en terapeutisk yogaform som er utviklet gjennom forskning i samarbeid med helsevesenet.

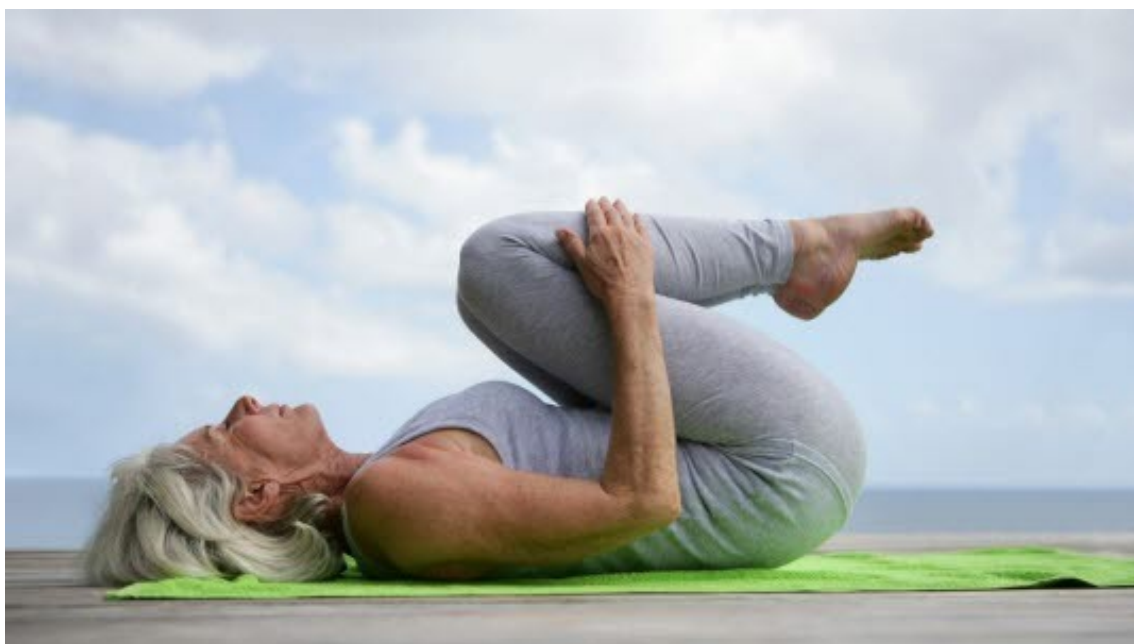
Medisinsk Yoga består av pusteøvelser, enkle fysiske øvelser i bevegelse, avspenning og meditasjon.

Alle øvelser blir spesielt tilpasset den enkelte og kan utføres liggende, sittende på stol, sittende på gul eller stående.

Gjennom studier, forskning og erfaring vet man hvilke øvelser som er gunstige for hvilke sykdommer og lidelser, både fysisk og mentalt.

Hvis du er frisk og rask kan Medisinsk Yoga bidra til å gi deg økt innsikt, stabilitet, ro og harmoni.

Alle som puster kan delta på Medisinsk Yoga.
Hjertelig velkommen!



Medisinsk Yoga Nord

HELSE KOMPETANSE TRYGGHET

Om kursholder:

Siri Lyngmo er tidligere psykiatrisk sykepleier / klinisk spesialist, familie- og gruppeterapeut. Hun jobbet i Nordlands-sykehuset i 32 år, i somatikk men hovedsakelig i psykiatri.

Er siden høsten 2017 pensjonist og driver nå firmaet Medisinsk Yoga Nord A/S.

Hun har kroppsterapeutisk bakgrunn,



samt 30 års erfaring med meditasjon. Hun er utdannet Medisinsk yogainstruktør med fordypning i stress og utbrenthet, barn og ungdom, og ved kreft. Siri har praktisert og undervist i Medisinsk Yoga fra 2010, Mindfulness fra 2015 og har praktisert ulike meditasjoner i 30 år.