

Tusen hjemposten

September 2018



Høst

Denne septemberutgaven er preget av det som har skjedd på Tusenhjemmet i sommer.

Cecilie Haugseth, som ble ansatt som Kultur og frivillighetskoordinator i vår gjør en særdeles glimrende jobb med å levere stoff til posten.

Denne utgaven er laget av Jan Hagenes

Ansvarlig for dette nummeret er: Ressursgruppa, Tusenhjemmet Bodø AS

Følg oss på Twitter <https://twitter.com/Tusenhjemmet>

Sanggruppen KorGøy



Meningen med livet er et liv med mening

Aktivitetskalenderen september 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

Lyrikkjørnet



Første mandag i måneden for å høre, lese og skrive poesi, har allerede startet opp etter sommeren. Alle er hjertelig velkommen

kl 12-13. Sosialt og trivelig.

Pensjonistdans

Mandager kl 19.00

Kultursal Lofoten

Lappeklubben

Tirsdager kl. 10.00

Vevstua

Senior Gladdans

Hver tirsdag kl. 18.00 - 21.00

Kultursal Lofoten

Sanggruppen KorGøy

Hver onsdag kl 11.00 - 12.00

Rita Nohr og Damjan 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

Filosofisk politisk forum

Det er tenkt å skal være en møteplass for de som har interesse for politikk, og hvor samtalen legges opp til å være reflekterende og filosofisk. Altså mer et dialogforum og mindre et diskusjonsforum.

Siste torsdag i måneden kl 12.00 - 13.00

Denne måneden 30. august.

Asbjørnsen og Moe-stua

Strikke kafé

Torsdager kl 12.00 - 14.00

Asbjørnsen og Moe-stua

Butikkjørnet

Mandag til fredag
kl 10.00 - 14.00

Varemottak har åpent onsdager kl. 11.00 - 14.00

Yoga

Se side 11

T-dans

7. september

21. september, begge dager kl 13.00

The Jazzin' Pot

Lørdag 29. september kl 13.00

Janos Cseke med musikkvener spiller



Aktivitetskalenderen september 2018

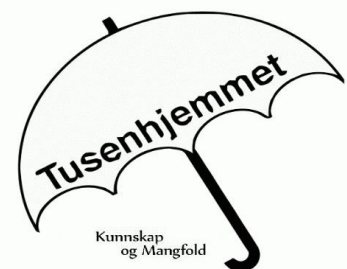
Til Pensjonistuniversitetets medlemmer!

Sommeren er snart forbi og vi ønsker dere velkomne til et nytt, kunnskapsrikt semester!

Som medlem er det fri tilgang til arrangementene. Selv om vi har over 400 medlemmer, er det alltid plass for flere. Markedsfør gjerne arrangementene til venner og bekjente.

De fleste forelesningene har plass for flere "studenter".

Hilsen Torill Lund, styreleder



Pensjonistuniversitetet
Universitet for den tredje alder

11. september kl 11.00

"Skåla fra Skålbones"



v/ **Elisabeth Nilsen**, tidligere universitetslektor og nå pensjonistgründer.

Tittelen viser til utgravninger på Skålbones, på vei mot Saltstraumen, fra Vikingtiden.

Hva forteller disse utgravningene, og hva kan denne kunnskapen brukes til.

25. september kl 11.00

"Populismens fremmarsj i Europa - en trussel mot sikkerhet og stabilitet"



v/ tidligere utenriksminister **Knut Vollebæk**.

Den tradisjonelle politiske høyre-venstre-aksen utfordres i mange europeiske land. Tradisjonelle partier mister støtte. Politikere som står for nasjonalisme og fremmedfrykt og som ønsker å bygge ned internasjonalt samarbeid, vinner større oppslutning stadig flere steder. Hva skyldes denne tendensen? Bør vi frykte den? Og i så fall hva kan vi gjøre for å stoppe en slik isolasjonistisk politikk?

Oversikt over kulturtilbud/ aktiviteter og service:

Musikk:

- Lunsjkonsserter
- Kafékonserter
- Jazzin' pot

Dans:

- Te-dans
- GladDans
- Seniordans
- RoadDance
- Standard pensjonistdansen

- Lørdagsdansen
- Folkedans

Håndverk:

- Treskjærerklubben
- Skjærtorsdag
- Lappeklubben
- Strikkekaféen

Trim/yoga:

- Trim, styrke og balanse
- Yoga og samtale

- Stoltrim
- Småbarnstrim

Sang:

- Sanggruppen KorGøy
- Fellessang

Kurs og opplæring:

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

Frivillig sektor opplæring

Kollegagrupper

Miljøkafé

Dialogkafé

Generasjonsmøter

Internasjonal kafé

- Butikkhjørnet
- Frivilligsentralen
- Frisør
- Kulturkafé



Alle dager – mandag – søndag

Kulturkafeen

- Servering
- Konserter
- Utstilling
- Kollegatreff

- Organisasjoner
- Selskaper
- Catering

Kapasitet 120 personer



Til alle lag og foreninger i kommunen!

Nå er det blitt enklere å finne penger til lokale prosjekter.

Du kan lete blant ca. 1500 søkbare tilskudd for frivillige i Tilskuddsportalen. Dette tilbudet er gratis for foreningene, fordi Bodø kommune har inngått direkte avtale om dette.

Du kan opprette deg selv som bruker, og deretter logge deg inn fra denne websiden:

www.tilskuddsportalen.no

Hvis du får tekniske problemer med innlogging eller praktiske problemer med å bruke tjenesten, kan du kontakte support ved å sende e-post til support@tilskuddsportalen.no

K a f é

FOLK MAT KULTUR



InstaMag

Tusen hjemmet Kultur og Kunnskapssenter



Kjøttkake med brun saus og tilbehør



Lunsjkonsertene sommeren 2018

Fredag 29. juni startet årets Lunsjkonsserter, klassisk musikk med far og sønn Roland. Det var godt med publikum, til og med turister fra Frankrike.



rien. Dette finner dere en oversikt over i vårt fine konsertprogram eller på www.tusenhjemmet.bodo.kommune.no



Etter dette har det gått slag i slag, og vi har hatt veldig godt besøk på alle konsertene, sommeren igjennom. Det toppet seg på fredag 17. august, da vi hadde over 90 publikummere på Lars Kristian Knutsens Trio (som for anledningen hadde vokst til en Kvintett). Ellers kan vi nevne at vi hadde flotte konserter med Kristian Krokslett og Steinar Pedersen, Maria Jakobsen og Sarah Halliwell Olsen, Ary Moris, og Midnattsolveien Småjazzband.

Revica har sommeren igjennom disket opp med



nydelig mat, og hennes hjemmelagde kaker til bufeten var en stor suksess.

Det spennende konsertprogrammet fortsetter utover høsten også, da er det mange fengende konserter i Jazzin`Pot se-



Bilder fra konserter



Mattilsynet på besøk

I juli hadde Kulturkafeen besøk av Mattilsynet, som hadde et såkalt skjult tilsyn. De ser på håndtering av mat, kunder, hygiene og generelt inntrykk av spisestedet og kjøkkenet.

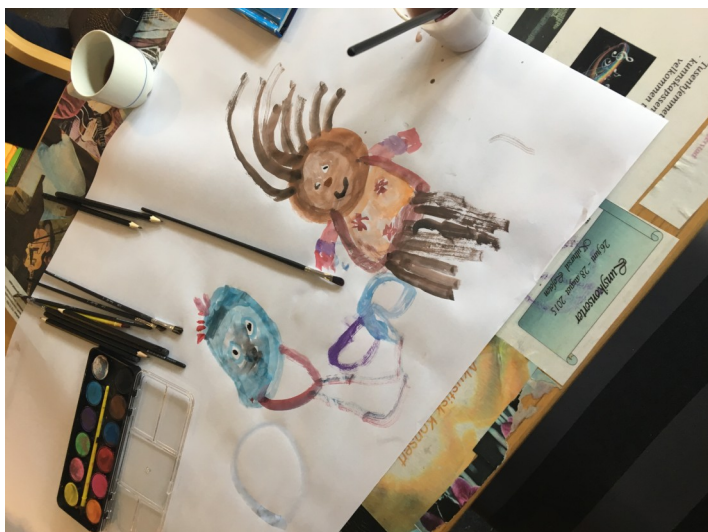
I år som i fjor fikk vi SMILEFJÆS, som betyr beste resultat, de hadde ingen ting å utsette. Dette er vi veldig fornøyde med og veldig stolte av våre kokker, denne gang var det Re-rica som var på jobb under tilsynet.



Aktivitetsdager på Tusenhjemmet

Planleggingsdagene i byens barnehager og skoler i uke 33 er hvert år en stor utfordring for småbarnsfamilier. Derfor inviterte vi til Aktivitetsdager på Tusenhjemmet Kultur og Kunnskapssenter disse dagene.

Vi hadde lagt til rette for ulike aktiviteter, som maling, fargelegging, perling og høytlesning. Det ble jammen også disko-innebandy-boksing på trimrommet også!



Det var mange store og små barn innom, de produserte nydelig kunstverk og hadde en trivelig stund hos oss. Alt som ungene perlet disse dagene, henger i en flott kollage i resepsjonen, ta gjerne en titt.

De fleste synes det var så trivelig, at de kom tilbake dagen etterpå, og det synes vi er kjempebra.

Vi serverte havrevafler og saft, fruktkopper og is



i Kulturkaféen, og dette ble også svært populært.

Marit Moan Ingebrigtsen fra Pensjonistrevyen var så sporty og stilte opp med høytlesning, noe



barna satte stor pris på.

Vår frivillig medarbeider Else Nielsen var til sted alle dagene, og hjalp små og store med å føle seg velkommen.

Flotte dager som viser hvor fint det er med generasjonsmøter, og dette er vi sikre på at vi skal gjøre igjen!



Senior Gladdans



Gladdanserne hadde ei dansesamling tirsdag 10. juli. Mange møtte opp og var glade for å få danse litt igjen. Det var en varm sommerdag, så kaffen måtte nytes ute på altanen.

Bodø Run Festival



Det var en spent og ivrig gjeng på 20 stk som møtte opp til tidenes første «Startskudd til Bodø Run Festival».

Noen var med «Gøy ut å gå» gruppa som har trent hele sommeren igjennom i Rensåsen, i regi av Frisklivssentralen.

Andre møtte opp fordi de ønsket å mosjonere og være med på en sosial happening.



Det var Kultur og frivillighetskoordinator som tok initiativ til arrangementet, og lederen for Bodø Run Festival, Gro Bæck, var heldigvis veldig positiv, og sa SELVFØLGELIG med en gang hun fikk spørsmålet om samarbeid.

Fredag 24. august kl 10.30 la 20 spreke damer og herrer ut på marsjen. Man kunne velge mellom

to løyper, 1 km eller 2,5 km.

Noen brukte staver, andre rullator, og noen klar- te seg med ei hånd å holde i.



Været viste seg fra godsida, og turen ble fin på alle måter.



Alle som fullførte (20/20) fikk medal- jer ved målgang, og etterpå samlet alle seg i Kulturkafeen for sunne vafler, kaffe og hyggelig samvær.

En flott start på Bodø Run Festival, og en flott start på helga.



Yoga

Etter stor suksess og mange fornøyde deltakere i vår, er det satt opp nye kurs i Medisinsk yoga på Tusenhjemmet Kultur og Kunnskapscenter.

Onsdag 5. september kl 11-12.15 er det gratis introduksjonskurs, som går over 4 uker. Dette kurset er nå fulltegnet, men om flere ønsker å delta, ta kontakt, så kan vi se om vi kan sette opp flere kurs. I kurset vil du få en introduksjon i det mest grunnleggende innen Medisinsk Yoga gjennom å jobbe med pusten, rolige yogaøvelser, avspenning og meditasjon.

Øvelsene kan gjøres både sittende/liggende på gulvet eller sittende på stol.

For de som har fullført introkurset, tilbyr vi et fortsettelseskurs om heter «Bevar din energi». Dette kurset går over 6 uker, fom onsdag 3. oktober kl 11-12.30 og koster kr 900.

Ved hjelp av rolige yogaøvelser, pust, oppmerksomhetstrening og meditasjon, jobber vi med å bevisstgjøre oss selv på hvordan vi kan bevare vår styrke og energi når vi eldes.

Noen av deltakerne på det første kurset



Else Nielsen, Vesla Berg, Åse Michaelsen (Eldreminister), Siri Lyngmo (kursholder) og Ann-Rigmor Lauritsen

Øvelsene vil for det meste foregå liggende på gulvet, stående og i mindre grad sittende på stol og/ eller gulv.



Kursholder Siri Lyngmo:

Siri Lyngmo har bakgrunn som psykiatrisk sykepleier /klinisk spesialist, familie- og gruppeterapeut. Hun jobbet i Nordlandssykehuset 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.



Porselensmaling - kurs

Bodil Hoel Lorentzen er sertifisert porselensmaler og setter opp kurs i høst på Tusenhjemmet Kultur og Kunnskapssenter.



Sted: Vevstua, Tusenhjemmet

Tid: tirsdager kl 10-14

Oppstart tirsdag 2. **oktober**, siste gang 6. november

Det er kun 10 plasser så meld deg på til

Cecilie i administrasjonen

(cecilie.haugseth@tusenhetmet.no
450 28 134)

For spørsmål ta kontakt med Bodil på
994 84 320

