



Kurs våren 2019

Kursene er åpne for alle - på tvers av generasjonene.

Fritidskurs

Bake med surdeig – nybegynner Lær å lage gode og tarmvennlige hverdagsbrød. Om surdeigens anvendelsesområder og pleie av surdeigsstarteren. Kursavgift kr 550,- inkl. surdeigstarter og mathefte.

Kurs 1: torsdag 14.03. kl. 11:00-13:00 på Tasta

Kurs 2: onsdag 20.03. kl. 18:00-20:00 på Ledaal

Kurs 3: tirsdag 14.05. kl. 18:00-20:00 på Ledaal

Bli kvitt «Styggen på Ryggen» onsdag 08.05. kl. 18:00-20:00 på Ledaal. Vi lever i et samfunn der alle måles ut fra status på sosiale medier og prestasjoner både på jobb og hjemme. Det er slitsomt å skulle fikse alt. Det handler om å velge de gode tankene og ta de gode valgene. Kursavgift kr 550,- inkl. boken «Bli kvitt Styggen på Ryggen».

Bridge Spillet passer perfekt i selskaper eller på hytta, men er også et seriøst kortspill. Kursavgift kr 1450,-.

Nybegynnere: 8 torsdager kl.17:00-19:00 på Ledaal (oppstart 07.02.)

Viderekomne: 8 torsdager kl.19:15-21:15 på Ledaal (oppstart 07.02.)

Fermentert mat og drikke – nybegynner Lær hvordan du fermenterer mat og drikke. Kursavgift kr 550,- inkl. kombucha, vannkefirkorn og mathefte.

Kurs 1: onsdag 13.03. kl. 11:00-13:00 på Madla

Kurs 2: onsdag 27.03. kl. 18:00-20:00 på Ledaal

Kurs 3: tirsdag 21.05. kl. 18:00-20:00 på Ledaal

Grønnsakhagen-nybegynner onsdag 03.04. kl. 18:00-20:00 på Ledaal. Lær hvordan du sår, og om gjødsling, skadedyr og ugress. Vi sår i pottes som du får med deg hjem. Kursavgift kr 450,-.

Høsting av ville urter onsdag 05.06. kl. 18:00-20:00 på Tjensvoll.
Lær hvordan du høster ville urter, og hvordan du kan bruke dem i mat og drikke.
Kursavgift kr 350,-.

Kokkekurs for barn 7-13 år Lørdag 23.03. kl. 11:00-14:00 på Ledaal.
Barna får lage enkle og gode retter av rene og smakfulle råvarer. De lager både middag og dessert. Kursavgift kr 550,-.

Urtehagen - nybegynner onsdag 10.04. kl. 18:00-20:00 på Ledaal.
Lær hvordan du sår, behandler plantene, når og hvor de skal plantes ut, gjødsling, skadedyr og ugress. Vi sår i potter som du får med deg hjem.
Kursavgift kr 450,-.

Vennekurs 2-timers kurs for venner og nettverk som ønsker å få bedre kjennskap til demens og hvordan du kan være en støtte for den demensrammede. For mer informasjon ta kontakt med agesentunet@skipper-worse.no eller telefon 51581457/41545781.

Spansk

Spansk nybegynner 12 mandager kl. 10:00-12:00 på Tasta (oppstart 21.01.).
Kursavgift kr 1900,- + Mundos 1: tekstbok og arbeidsbok.

Spansk nivå 2 Kursavgift kr 1900,- + Mundos 2: tekstbok og arbeidsbok.
Kurs 1: 12 mandager kl. 18:00-20:00 på Ledaal (oppstart 21.01.)
Kurs 2: 12 torsdager kl. 10:00-12:00 på Madla (oppstart 24.01.)

Spansk nivå 5 12 tirsdager kl. 10:00-12:00 på Madla (oppstart 22.01.).
Kursavgift kr 1900,- + Mundos 2: tekstbok og arbeidsbok.

Spansk konversasjon og grammatikk 12 onsdager kl. 10:00-12:00 (oppstart 23.01.). Kurset passer for deg som kan spansk fra før, og som vil fortsette å videreutvikle dine språklige ferdigheter. Kursavgift kr 1900,- + kursmateriell.



Yoga

Hatha yoga 12 tirsdager kl. 19:00-20:00 på Ledaal (oppstart 22.01.)

Lær klassisk yoga på en trygg og skånsom måte, samtidig som du får trent hele kroppen. Løs opp spenninger og øk fleksibiliteten. Bli bevisst på hvordan pusten påvirker oss, og hvordan vi kan redusere stress. Kursavgift kr 1400,-.

Klassisk yoga Enkle kroppsøvelser som myker opp kroppen og gir smidighet. Kursene holdes på Ledaal.

Kurs 1: 12 mandager kl. 18:00-19:15 på Ledaal (oppstart 21.01.). Kr 1650,-

Kurs 2: 6 mandager kl. 18:00-19:15 på Ledaal (oppstart 06.05.). Kr 825,-

Medisinsk yoga Fokus på pust, enkle yogaøvelser, avspenning og meditasjon.

Nybegynner: 12 onsdager kl. 19:15-20:15 på Ledaal (oppstart 23.01.). Kr 1400,-

Viderekomne: 12 onsdager kl. 18:00-19:00 på Ledaal (oppstart 23.01.). Kr 1400,-

Onsdager: 12 ganger kl. 10:40-11:40 på Tasta (oppstart 23.01.). Kr 1400,-

Torsdager: 12 ganger kl. 09:00-10:00 på Madla (oppstart 24.01.). Kr 1400,-

Nybegynner: 6 onsdager kl. 19:15-20:15 på Ledaal (oppstart 08.05.). Kr 750,-

Viderekomne: 6 onsdager kl. 18:00-19:00 på Ledaal (oppstart 08.05.). Kr 750,-

Onsdager: 6 ganger kl. 10:40-11:40 på Tasta (oppstart 08.05.). Kr 750,-

Torsdager: 6 ganger kl. 09:00-10:00 på Madla (oppstart 09.05.). Kr 750,-

Seniorkurs 55+

Kurs for seniormedarbeidere 55+ som vil planlegge resten av sin yrkeskarriere og forberede seg til pensjonisttilværelsen. Noen av temaene på kurset er folketrygd, tjenestepensjoner, skatt, private pensjoner, kombinasjon av arbeidsinntekt og pensjon, arv, skifte, testament og formueforhold mellom ektefeller, samboer og gjengifte. Det er egne kurs for privat og offentlig sektor. Kursene går over 2 dager på Sola Strand Hotel. Ta kontakt for mer informasjon.

Mer informasjon om kursene finner du på

www.skipper-worse.no

Påmelding: 51 56 43 30/kursavdelingen@skipper-worse.no

Aktivitetsgrupper

Bingo:

- mandager kl. 10:30 på Madla
- tirsdager kl. 11:00 på Tasta

Bridge:

- mandager kl. 10:00 på Madla
- torsdager kl. 10:00 på Madla

Diskusjon:

- mandager kl. 10:00 på Ledaal (annenhver uke)

Engelsk konversasjon:

- tirsdager kl. 10:00 på Madla

Hageklubben:

- onsdager (siste i måneden) kl. 11:00 på Ledaal

Hverdagsprat om tro:

- onsdager (partallsuker) kl. 12:00 på Tasta

Håndarbeid:

- mandager (1. mandag i måneden) Strikkelisene på Ledaal
- mandager kl. 11:00 hobbygruppe på Tasta
- tirsdager kl. 09:30 strikkekafe på Tasta
- tirsdager kl. 10:30 strikkekafe med quiz på Madla
- onsdager kl. 10:00 formingsgruppe på Ledaal

Linedance:

- mandager kl. 11:00 på Ledaal

Litteratur:

- mandager kl. 10:00 på Ledaal (en gang i måneden)
- tirsdager kl. 12:00 på Madla (siste tirsdag i måneden)

Snekkerbod:

- mandager kl. 09:00 trespikking av figurer på Tasta
- tirsdager kl. 10:00 på Ledaal
- tirsdager kl. 10:00 treskjæring på Tasta
- onsdager kl. 10:00 på Ledaal

Syng med oss (allsang):

- tirsdager kl. 11:00 på Ledaal
- fredager (oddetallsuker) kl. 10:30 på Tasta
- onsdager kl. 10:45 på Ledaal

Aktivitetsgrupper

Tur:

- tirsdager kl. 11:00 på Tasta
- onsdager kl. 10:30 på Madla
- onsdager kl. 10:45 på Ledaal

Quiz:

- onsdager (annenhver uke) kl. 14:00 på Ledaal

For mer informasjon ta kontakt med sentrene:

- Ledaal: resepsjon@skipper-worse.no eller telefon 51564330
- Madla: madla@skipper.worse.no eller telefon 51591813
- Tasta: tasta@skipper.worse.no eller telefon 51541347

Hverdagsglede

Skipper Worse Ågesentunet er et aktivitetssenter for hjemmeboende personer som har en demenssykdom. Vi har aktiviteter som turgruppe, trim, kafe og allsang. Sammen ønsker vi å skape fine øyeblikk og glede oss over gode opplevelser i hverdagen. Vi har åpent mandag, tirsdag, onsdag og fredag fra kl. 10:00-14:00. Tirsdager har vi eget tilbud til dere som er pårørende. For mer informasjon ta kontakt med agesentunet@skipper-worse.no eller telefon 51581457.

Frivillig

Sentrene våre har en stab på over 100 frivillige som gjør en uunnværlig innsats. Vi hadde ikke klart oss uten! For å kunne opprettholde så mange ulike tilbud som vi har, er det alltid bruk for flere frivillige. Det er mange forskjellige oppgaver som skal utføres, som arbeid i kaféen, hagearbeid, hjelp på arrangement og kurs eller som leder av en aktivitetsgruppe.

Vi trenger også **aktivitetsvenner**. Gjør det du liker, sammen med en som har demens. Du får opplæring og oppfølging.

Hjertelig velkommen til Skipper Worse-teamet!



Skipper Worse AS eies av
Nasjonalforeningen Stavanger helselag og består av fire avdelinger:

Ledaal, Madla, Tasta og Ågesentunet.

Skipper Worse er en **sosial møteplass** for seniorer. Folk kommer til oss for å kose seg i kafeen, oppleve konserter, kåserier, foredrag, drive med hobbyer, gå på kurs og trene på **AKTIV**.

AKTIV har treningsstudio med apparater på Ledaal og mange spennende gruppetimer fordelt på 6 bydeler.

Middag på døren. Vi har 4-ukers meny. Rettene har høyt næringsinnhold, er uten konserveringsmidler og er klare til oppvarming i mikroovnen. Vi leverer hjem på døren 1 gang i uken.

Hverdagsglede på Ågesentunet er et tilbud til hjemmeboende med demens og deres pårørende.

Vi arrangerer **reiser** til nære og fjerne strøk.

Kursavdelingen arrangerer kurs for alle aldersgrupper.

Vi har **selskapslokaler** til leie på Skipper Worse Ledaal og Skipper Worse Ågesentunet.

Telefon: 51 56 43 30
E-post: resepsjon@skipper-worse.no
Hjemmeside: www.skipper-worse.no

Hjertelig velkommen til oss!

