

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 spreke gruppetimer fordelt på 7 bydeler.

Middag på døren. Vi har en varierende 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, innvalg 1

E-post: resepsjon@skipper-worse.no

Hjemmeside: www.skipper-worse.no

Hjertelig velkommen til oss!





Kurs høsten 2022

Kursene er åpne for alle - på tvers av generasjonene

Seniorplanlegging 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 formuesforhold 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, innvalg 1, eller resepsjon@skipper-worse.no

Yoga

Klassisk yoga (kveldstid)

Enkle kroppsøvelser som myker opp kroppen og gir smidighet.
Skipper Worse Ledaal, Erling Skjalgssons Allé 10, 4009 Stavanger.
Oppstart 26.09.22, kl. 18:00 - 19:15, 12 mandager.

Kursavgift kr 1.900,-.

Connie H. Norup er instruktør. Instruktøren er dansktalende.

Ta med yogamatte, håndkle, tynt pledd, drikkeflaske og om mulig yogablokk.

Det er ikke kurs uke 41, høstferien.



Medisinsk yoga (dagtid)

MediYoga er en terapeutisk yogaform. Det er en rolig yogaform som alle kan delta på. Vi har fokus på pusteøvelser, meditasjon og avspenning til slutt. Passer både for nybegynnere og viderekommende.

Skipper Worse Tasta (Tasta bydelshus), Eldfiskbakken 7, 4028 Stavanger.

Oppstart 12.09.22, kl. 11:00 – 12:00, 12 mandager.

Kursavgift kr 1.900,-.

Heesoo Choi er instruktør.

Ta med yogamatte.

Det er ikke kurs uke 41, høstferien.

Spansk

Spansk for nybegynnere (kveldstid)

Kurset er for deg som ønsker en praktisk innføring i språket. Målet er at du skal klare deg i enkle hverdagssituasjoner. Vi starter med det grunnleggende, og etter noen timer vil du kunne si enkle fraser og setninger på spansk.

Skipper Worse Ledaal, Erling Skjalgssons Allé 10, 4009 Stavanger.

Oppstart 08.09.22, kl. 18:00 – 20:00, 12 torsdager.

Kursavgift kr 2.200,- + materiell.

Spansklærer Alicia Castellano holder kurset.

Det er ikke kurs uke 41, høstferien.

Spansk for videregående (kveldstid)

Vi bygger videre på kurset «spansk for nybegynnere» og går videre i læreboken som ble benyttet på nybegynnerkurset.

Skipper Worse Ledaal, Erling Skjalgssons Allé 10, 4009 Stavanger.

Oppstart 21.09.22, kl. 18:00 – 20:00, 10 onsdager

Kursavgift kr 1.850,- + eventuelt kursmateriell.

Spansklærer Alicia Castellano holder kurset.

Det er ikke kurs uke 41, høstferien.

