

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 2023

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.

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 18.09.23, 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.

Påmeldingen er bindende.



Medisinsk yoga (dagtid)

MediYoga er en terapeutisk yogaform utviklet i samarbeid med helsevesenet. 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 05.09.23, kl. 10:15 – 11:15, 12 tirsdager.

Kursavgift kr. 1.900,-.

Sykepleier Karianne S. Herheim er instruktør.

Ta med yogamatte, håndkle, tynt pledd og drikkeflaske.

Det er ikke kurs uke 38 og 41.

Påmeldingen er bindende.

Spansk

Spansk, lettere konversasjon (dagtid)

Ønsker du å praktisere dine spanskkunnskaper?

Kurset passer for de som kan en del spansk fra før.

Pensum er «Destino La Cárcel» + oppgavehefte av forfatter Manuel L. Alonso.
Skipper Worse Madla, (Madla bydelshus), Åsta Kongsmors gate 20, 4044
Hafrsfjord.

Oppstart 19.09, kl. 10:00 – 12:00, 12 tirsdager.

Kursavgift kr. 1.900,- + materiell.

Eldar Haram underviser.

Det er ikke kurs uke 41.

Påmeldingen er bindende.

