**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](http://www.skipper-worse.no/hverdagsglede/)

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](mailto:resepsjon@skipper-worse.no)

**Hjemmeside**: www.skipper-worse.no

**Hjertelig velkommen til oss!**





**Kurs våren 2024**

***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**](http://www.skipper-worse.no)

**Påmelding: 51 56 43 30, innvalg 1, eller** [**resepsjon@skipper-worse.no**](mailto:kursavdelingen@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 15.01.24, kl. 18:00 - 19:15, 13 mandager.  
Kursavgift kr. 2.100,-.

Connie H. Norup er instruktør. Instruktøren er dansktalende.

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

**Det er ikke kurs uke 9, 13 og 14.**

*Påmeldingen er bindende.*

Et bilde som inneholder solnedgang

Automatisk generert beskrivelse

**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 09.01.24, kl. 10:15 – 11:15, 10 tirsdager.

Kursavgift kr. 1.700,-.

Sykepleier Karianne S. Herheim er instruktør.

Ta med yogamatte, håndkle, tynt pledd og drikkeflaske.

**Det er ikke kurs uke 9.**

*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 «Las pelirojas traen mala suerte» av forfatter Manuel L. Alonso.

Skipper Worse Madla, (Madla bydelshus), Åsta Kongsmors gate 20, 4044 Hafrsfjord.

Oppstart 06.02.24, kl. 10:00 – 12:00, 13 tirsdager.  
Kursavgift kr. 2.000,- + eventuelt materiell.

Eldar Haram underviser.

**Det er ikke kurs uke 9 og 13.**

*Påmeldingen er bindende.*

*Et bilde som inneholder Font, Grafikk, grafisk design, logo

Automatisk generert beskrivelse*

