

Nordnorsk Pensjonistkole

Påfyll for alle!

La oss berike ditt liv med opplevelser, ny kunnskap og nye bekjenskaper på tvers av alder og kultur.



Velkommen til Nordnorsk Pensjonistskole

I naturskjønne omgivelser i Sømna på Helgelandskysten har vi arrangert kurs på tvers av generasjonene i 30 år!

Nordnorsk Pensjonistskole (NNPS) er en stiftelse, godkjent som et folkehøgskolelignende tiltak, hvor læring, trygghet og trivsel står i fokus.

Vi ønsker gjennom vårt mangfoldige kurstilbud å gi deg et positivt påfyll. Vi er her for alle!

Ansatte

Vi er fem fast ansatte ved NNPS, som er opptatte av at du som kursdeltaker skal trives så godt hos oss, at du kommer tilbake igjen og igjen.

Rektor
Geir Nydahl



Studieleder
Sigrid Sund Westerfjell



Pedagog
Ingrid Strand



Kontorleder
Sølvi Antonsen Baustad



Kontormedarbeider
Lene Jacobsen



Oppholdet ved skolen

Skolen holder til i trivelige lokaler sammen med Sømna Kro & Gjestegård. Vi disponerer inntil 65 overnattingsplasser i lokaler som er tilrettelagt for funksjonshemmede, og opphold for våre kursdeltakere koster i 2018 fra kr. 690.- for full pensjon pr. døgn.

Reisen hit

Ta tog til Grong eller Mosjøen og reis videre med buss, eller med fly/hurtigrute til Brønnøysund og videre (4 mil sørover) med buss. Eller du kan selv kjøre langs vakre fylkesveg 17, "Kystriksveien".

Nordnorsk Pensjonistskole

- legger i sitt arbeid en frilynt og humanistisk tradisjon til grunn. Den personlige opplevelsen settes i fokus for læringsarbeidet, og verdier som likeverd og toleranse, gjensidig positiv påvirkning, inspirasjon og utvikling står sentralt.
- Nordnorsk Pensjonistskole legger stor vekt på den sosiale tilretteleggingen omkring sin virksomhet, og at læring og arbeid skjer innenfor inkluderende og trivselsfremmende rammer.

Skolen har bl.a. som mål

- å gi eldre og yngre mennesker kunnskaper og ferdigheter som er nødvendige for å kunne leve et meningsfylt og trygt liv i et samfunn i stadig endring.
- å bygge bro mellom generasjonene og mellom mennesker med ulike muligheter og forutsetninger.
- å være et forum for innsamling, dokumentasjon og formidling av de livserfaringer og de kunnskaper om fortida som eldre mennesker sitter inne med.



Sigrid Wågans minnefond

Sigrid Wågan, en av ildsjelene bak etableringen av skolen, har fått opprettet et minnefond etter seg, med det formål å gi honnør til enkeltpersoner og organisasjoner som i hennes ånd har:

- Arbeidet aktivt for å øke forståelsen for funksjonshemmedes og eldres behov og rettigheter i samfunnet.
- Høynet livskvaliteten for enkeltpersoner og grupper gjennom kulturelle eller praktiske tiltak.
- Begrunnede forslag til priskandidater sendes skolens adresse.

Vårt kursstilbud i 2018

Matkultur

- 02.02 - 04.02. Kjøttfri hverdag
Teori og praksis - kunnskap og inspirasjon
- 09.03 - 10.03. Tang og tare i hverdagsmaten
- 31.08. - 02.09. Soppkurs for nyplukkere
- 02.11 - 04.11. Tradisjonsmat til jul

Under arbeid: Handverksbaking, Matkulturutveksling, Lær om fermentering. Meld din interesse!



Fra kurs i handverksbaking 2017.

Digital hverdag

- 02.03 - 04.03. Lær å lage fotobok på nett
- 16.03 - 18.03. Nettbrett for vettskremte
- 19.10 - 21.10. Lær å lage fotobok på nett
- 02.11 - 04.11. Nettbrett for vettskremte

Under arbeid: Nettcafé for godt voksne i samarbeid med Frivilligsentralen i Sømna. Meld din interesse!



Både på nettbrett- og fotobok kurset har vi flere ungdommer som bistår kurslærer, slik at alle får hjelp.

Sangfugler og danseløver

- 23.02 - 24.02. Dirigentkurs - nybegynnere, del 1 av 2
- 24.02 - 25.02. Dirigentkurs - oppfriskning, del 1 av 2
- 09.03 - 11.03. Kortrøkk
- 16.03 - 18.03. Linedance
- 13.04 - 14.04. Dirigentkurs - nybegynnere, del 2 av 2
- 14.04 - 15.04. Dirigentkurs - oppfriskning, del 2 av 2
- 20.04 - 22.04. Seniordans
- 07.09 - 09.09. Seniordans
- 09.11 - 11.11. Våre glemte sangskatter - korkurs

Egenutvikling og livsglede

- 13.04 - 15.04. Yoga - godt for kropp og sjel - Grunnkurs
- 14.06 - 19.06. Livsglede - en aktivitetsuke for eldre
- 28.09 - 30.09. Slipp lykken inn - Trøndelag
Inspirasjon for mer hverdagslykke
- 01.10 - 02.10. Styrk ditt indre, Trondheim
Påfyll og boost for kvinner i arbeidslivet
- Uke 12, 15, 40 og 43 Seniorutviklingskurs, 3 d tirsd.-torsd.
Kurset er i ny oppdatert drakt og vil gi inspirasjon til vekst i seniorperioden.

Under arbeid: Pusterom for pårørende, Leirskole for voksne. Meld din interesse!



Under aktivitetsuken blir det både utflukter og lek.

Kreativ glede

26. - 28.01. Trykk av skinnfell - Horn
02. - 04.02. Søm av skinnfell - Horn
02. - 04.02. Kullstifttegning med levende modeller
19. - 22.04. Vi møter våren på Vega
Akvarellmalingskurs
27. - 29.04. Portrettmaling med levende modeller
28. - 30.09. Interiørmaling

Under arbeid: Oljemaling, 10 samlinger dag eller kveld, Skriveglede. Meld din interesse!

Eksterne skinnfellkurs i Evenes, Narvik, Orkdal, Sandnessjøen, Sørfold og Gratangen - be om egen folder.



Vi er så heldige å ha et vertskorps med ca. 40 frivillige hjelpere. I kaffepausene byr de ofte på hjemmebak.

Lær om verden

09.04 - 17.04. Vårskole i Hellas

Grekerne liv, før og nå. Mektig arkitektur, gamle teater og arkeologiske museum. I tillegg skal vi få et minikurs om gresk mat og folkedans. **Påmeldingsfrist: 31. januar**

02.05 - 10.05. Færøyene - perlen i havet

Et helst spesielt øysamfunn, med uberørt og magisk natur. Flotte utflukter med Færøysk kultur, historie og kunst.

Påmeldingsfrist: 1. februar



21.08 - 29.08. Jeepsafari på Island

Høylandseventyr! Opplev det ultimate Island, med mange fotturer. Kun 15 plasser. **Påmeldingsfrist: 11. mai**

27.08 - 05.09. Irland - den grønne musikkøya

Dublin, Belfast, Derry og Galway. Vakker natur, spennende severdigheter og historie, folkemusikk og et utrolig hyggelig folk! **Påmeldingsfrist: 1. mai**

September Sør-Englands kultur & historie

Oxford, Stonehenge og Cotswolds. På denne fantastiske rundreisen blir det imponerende slott, idylliske landsbyer, vakkert landskap og selvfølgelig te og scones.

Påmeldingsfrist: mai



Samarbeidskurs

Skolen arrangerer en rekke kurs i samarbeid med interesseorganisasjoner fra hele landet.

Har du en kursidé, eller ønsker du nærmere informasjon – ta kontakt!

Kjenn ditt land

24. - 27.04. En historisk reise gjennom Helgeland

Grønsvik Kystfort, Grønnligrotta og Rana Gruber

22. - 25.05. Skjærgårdscruise langs Helgelandskysten

til Alstahaug, Lovund, Træna og Lånan.

25.- 28.05. På lette hjul - Sykkeltur på vakre Vega

04. - 07.06. Skjærgårdscruise langs Helgelandskysten

til Alstahaug, Lovund, Træna og Lånan.

24.- 26.08. Lomsdalen - Friluftsliv med historisk sus

06. - 11.09. Norges tak - Vandretur til Galdhøpiggen

Helgelandsopplevelser! Er du medlem i et historielag, seniorforum, pensjonistforening eller annen organisasjon, ta kontakt! Vi lager fine opplegg med opplevelser i nærområdet.



Om vårt kurstilbud

Kursene foregår ved Nordnorsk Pensjonistskole, Sømna, om ikke annet sted er anført bak kurstittelen.

Kursbeskrivelse for alle kurs blir lagt ut på skolens hjemmeside: www.nnps.no, så snart de er ferdige.

Ønsker du kursplan og kursbeskrivelse tilsendt, som papirutgave, eller har andre spørsmål, er du velkommen til å kontakte oss.

Påmeldingsfrist er vanligvis to uker før kursstart.

Våre kurs koster fra kr 670,-.

Alle kurs gjennomføres under forutsetning av tilstrekkelig antall påmeldte. Nedre aldersgrense for våre kurs er 16 år, øvre ingen!

Gi oss gjerne tips og forslag til nye kurs!

Med forbehold om endringer.

Velkommen til oss!



Nordnorsk Pensjonistskole

Kirkeveien 2, 8920 Sømna
Telefon: 75 02 92 80
E-post: post@nnps.no
www.nnps.no