

Lær om Norden

06.05. - 13.05. **Magiske Færøyene** Frist 25.01.

28.05. - 03.06. **Solskinsøen Bornholm** Frist 07.02.



Nedre aldersgrense er 16 år på alle våre kurs, hos oss møtes generasjonene! Våre reisekursdeltakere er hovedsaklig seniorer.

Historie og friluftsliv

11.06. - 13.06. **Vandreturer på Vega** Oppstart i Sømna

21.08. - 24.08. **Rabothytta og Okstindbreen**



02.09. - 04.09. **Historiske Helgeland** Museumsbesøk

12.09. - 14.09. **Friluftsliv i Børgefjell**

19.09. - 20.09. **Samiske spor på Sør-Helgeland**

Kjenn ditt land

25.06. - 01.07. **Route FV 17**

Opplev nasjonal turistvei fra motorsykkelen

30.06. - 03.07. **Fiskeværet Sør-Gjæslingan m/Rørvik**

28.10. - 30.10. **Husflidsglede gjennom Namdalen**



Foto: Kystmuseet Norge

Egenutvikling

29.01. - 21.05. **Språkkafé for minoritetsspråklige**

04.04. - 06.04. **Ta bedre bilder med mobilen**

08.05. - 12.06 **Frisbeegolf for nybeg., 5 ettermiddager**

21.10. - 23.10. **Senior i arbeidslivet 55+**

Lære hele livet - Leve hele livet!

Matkultur

14.03. - 15.03. Håndverksbaking



23.05. - 24.05. Ukrainsk kulturreise

19.09. - 21.09. Soppkurs

07.11. - 09.11. Tradisjonsmat til jul

Helse og livsglede

05.03. - 04.06. Trening, trim og trivsel *Onsdager*

08.04. - 10.05. Påskeverksted og vårsprett

Oppdelt kurs for brukere av miljøtjenesten

16.06. - 20.06. Livsglede - leve, leke, lære

Rekreasjon, små utflukter, aktiviteter, latter og gode opplevelser for våre eldste



Sang og dans

25.04. - 27.04. Seniordans

22.08. - 24.08. Slipp stemmen løs

Sangkurs med solistveiledning

26.09. - 28.09. Seniordans

Kreativ glede

07.02. - 09.02. Småsøm i skinn *m/Ingrid Strand, Brønnøy*

28.02. - 02.03. Småsøm i skinn *m//Ingrid Strand, Brønnøy*

21.03. - 23.03. Kreativ med akryl *m/Lilja Kristíánsdóttir*

28.03. - 30.03. Grafisk trykk *m/Maria Heimsnes*

23.05. - 25.05. Kreativ tegning *m/Svein Erik Larsen*

05.09. - 07.09. Kreativt trykk *m/Svein Erik Larsen*

12.09. - 14.09. Mal mennesker i natur og rom
m/Monika Helgesen



Velkommen til Sømna

Her møter du inkluderende og engasjerte ansatte samt hyggelige verter. Hos oss står læring, trygghet og trivsel i fokus!



Har du behov for overnatting? Vi holder til i koselige lokaler sammen med Sømna Kro & Gjestegård, hvor våre kursdeltakere får en snill pris på rom og måltider.

Ring eller se www.nnps.no for nærmere info. og flere kurs.