



*Påfyll for de eldste*

## Livsglede - leve, leke, lære

1. - 7. september 2021

Velkommen til en uke med rekreasjon: naturopplevelser, nye bekjenskaper, foredrag, små utflukter, sang, musikk, kulturelle innslag, velvære, quiz, latter og moro. I en tid der positivt påfyll trengs mer enn noen gang, lover vi at du kommer til å leve lenge på minnene fra disse dagene - fylt med LIVSGLEDE!

*Lære hele livet - Leve hele livet!*

## Kursprogram

### Onsdag, 1. september

Deltakerne kommer fra forskjellige steder og til forskjellige tider utover dagen, så du må gjerne bruke peisestua inntil vi har alle i hus.

Kl. 18.45. Alle møtes inne i peisestua og ønskes velkommen.

Kl. 19.15 Vi går samlet til middag på Sømna Kro & Gjestegård, etterfulgt av "bli-kjent-kveld".

### Torsdag, 2. september

Kl. 08.00 Frokost.

Kl. 09.00 Samling i klasserommet , informasjon.

Kl. 10.30 Busstur i Sømna sammen med lokalguide **Erling Kvaløy**. Kaffe og lunsj ute i det fri.

Kl. 15.30 Enkel trim med fysioterapeut **Ingrid Andersen** før vi setter oss på skolebenken.

Kl. 16.30 Blomsten, Bien og **Berit Bjørnerud**. Et levende foredrag om våre pollinerende venner.

Kl. 17.00 Kaffepause i peisestua.

Kl. 17.20 Foredrag fortsetter." Pollinator-vandring", hvis været tillater det.

Kl. 19.00 Middag etterfulgt av bingo med rektor Geir og sosialt samvær i peisestua.



### Fredag, 3. september

Kl. 08.00 Frokost.

Kl. 09.00 Vi får storfint besøk av tidligere sokneprest og prost, **Even Borch**, som på en varm og lett måte tar for seg temaet "Å forsonse seg med det livet man har fått".

Kl. 09.45 Kaffepause i peisestua - foredrag fortsetter til ca. kl. 11.00

Kl. 12.30 Orientering og lunsj hos **Wenche Fjerdingsøy** på Sømna Frivilligsentral.

Kl. 16.00 Mulighet for diverse spill og sosial hygge på klasserommet.

Kl. 18.00 Middag etterfulgt av "kinokveld" med hyggelig gjensyn fra skjerm og scene.

# Livsglede – Leve, leke, lære, 1. – 7. september 2021

## Lørdag, 4. september

Kl. 08.00 Frokost.

Kl. 09.00 Vi møtes til orientering på klasserommet sammen med pensjonert lærer **Bergit Borgos**, hvor alle i løpet av dagen bl.a. får mulighet å lage enkle, men flotte kort med en spesiell og spennende teknikk. Dette blir også den store velværedagen, og alle får deilig fotpleie eller massasje. Det vil også bli mulighet for manicure (stell av negler m/ lakk) for damene.

Kl. 11.00 Kaffepause i peisestua.

Kl. 14.00 Middag.

Kl. 17.00 Ettermiddagskaffe i peisestua

Kl. 19.30 Pizza, selskapsleker og lørdagshygge.



## Søndag, 5. september

Kl. 09.00 Sen frokost i dag.

Kl. 10.00 Vi starter dagen i kinosalen med enkel morgengymnastikk sammen med **Ingrid fysio**.

Kl. 11.00 Kaffepause i peisestua.

Kl. 12.00 Hyggelig høytlesning.

Kl. 13.00 Lunsj.

Kl. 15.00 Trivelig quiz (enkle spørsmål /lett blanding) - vi deler oss i lag.

Kl. 18.00 Middag etterfulgt av kulturelt innslag og allsang i peisestua.



## Mandag, 6. september

Kl. 08.00 Frokost.

Kl. 09.30 Felles avgang med turbuss til Brønnøysund. Kafè-besøk eller litt shopping for de som ønsker det.

Kl. 13.00 Guidet omvisning og lunsj på **Norsk Havbrukssenter** på Toft i Brønnøy.

Kl. 18.30 Avskjedsmiddag, evaluering og billedkavalkade fra uken som har gått, bløtkake og hygge i peisestua.

## Tirsdag, 7. september

KL. 08.00 -10.00 Frokost, pakking og utsjekking. Farvel og på gjensyn!

**Vi følger de til enhver tid gjeldende smittevernregler!**

*Med forbehold om endringer.*



## Pris pr. person kr. 6.150,-

Dette inkluderer 6 overnattinger på enkelt eller dobbelt rom, full pensjon, all transport og absolutt alle aktiviteter ihht. program.

Reisen hit til skolen kommer utenom, og må ordnes av hver enkelt. Når vi får beskjed i god tid er vi behjelpelig med skyss fra Brønnøysund (statens takster) hvis det ikke går offentlig transport ([www.reisnordland.no](http://www.reisnordland.no))  
Noter ev. behov på ditt påmeldingsskjema!

Skjema sendes pr post til Nordnorsk Pensjonistskole, Kirkeveien 2, 8920 Sømna

Deltakere som av ulike årsaker trenger spesiell oppfølging / assistanse, må ha med seg ledsager for egen regning.

Faktura sendes ut etter endt opphold – du trenger kun ha med "lomme penger".



**Påmeldingsfrist  
16. august!**

Kommer du på kurs hos oss vil du møte ett eller flere av disse blide ansiktene.

## Velkommen til kunnskap, skaperglede og livsmot på Nordnorsk Pensjonistskole!

*Har du spørsmål? Ring oss gjerne hverdager kl. 09-15 på telefon 750 29 280.  
Vi ringer deg opp om du ikke får svar.*