

Tusen hjemposten

Mars 2018



Innhold

- Aktivitetskalenderen
- Te-dans
- Solidaritetsaksjon
- Bodø Jazz Open
- Pensjonistdanserne

- Datasiden

Denne utgaven er laget i Alabama USA av Jan Hagenes

Ansvarlig for dette nummeret er: Ressurs-gruppa, Tusenhjemmet Bodø AS

Følg oss på Twitter

<https://twitter.com/Tusenhjemmet>

Oversikt over kulturtilbud/ aktiviteter og service:

Musikk:

- Lunsjkonsserter
- Kafekonsserter
- Jazzin' pot

Dans:

- Te-dans
- GladDans
- Seniordans
- RoadDance
- Standard pensjonistdansen
- Lørdagsdansen

- Folkedans

Håndverk:

- Treskjærerklubben
- Skjærtorsdag
- Lappeklubben
- Strikkekafeen

Trim/yoga:

- Trim, styrke og balanse
- Yoga og samtale
- Stoltrim
- Småbarnstrim

Sang:

- Sanggruppen Kor Arti'
- Fellessang

Kurs og opplæring:

- Foredrag
 - I-pad
 - Data
 - Språk
 - Foto
- Frivillig sektor opplæring
- Kollegagrupper

Miljøkafe

Dialogkafe

Generasjonsmøter

Internasjonal kafe'

- Butikkhjørnet
- Frivilligsentralen
- Frisør
- Kulturkafe



Nye prosjekter?

Har du en ide? Har du lyst å være deltaker, eller bare gjest?

Har du ønske om å engasjere deg i samfunnsarbeid?

Har du lyst å fortsette å være nysgjerrig på å lære nytt, eller videreutvikle gammel kompetanse?

Har du lyst å starte opp et lite eller stort prosjekt, så ta kontakt. -

Har du interesse eller ønsker du mer kompetanse på teknologi, kultur, for eksempel: Kunst, språk, reiser, spill, sjakk /bridge, foto, digitalisering, slektsforskning, data - bruk av alt fra mobil telefon til I- pad?

Aktivitetskalenderen mars 2018

Treskjærerklubben

Hver mandag, onsdag og torsdag kl 08.00 - 14.00



Morgenfuglene

Hver mandag kl 10.00 - 11.00
Trimrommet

Pensjonistdans

Mandager kl 19.00
Kultursal Lofoten

Lappeklubben

Tirsdager kl. 10.00
Vevstua

Senior Gladdans

Hver tirsdag kl. 18.00 - 21.00



Kultursal Lofoten

Sanggruppen

Tusenfryd

Hver onsdag kl. 11.00 - 12.00

Asbjørnsen og Moe-stua

Bodø Seniordans

Hver onsdag kl. 13.30 - 15.30



Frisklivssentralen

Med undergrupper **Styrke og balanse** og **Senior stoltrim**

Gruppe Styrke og balanse

Onsdager kl. 10.00 til 11.00

Gruppe Senior stoltrim

Onsdager kl. 11.30 til 12.30

Strikkekafé

Torsdager kl 12.00 - 14.00
Asbjørnsen og Moe-stua

Lørdagsdans

24. februar

Kultursal Lofoten

Butikkhjørnet

Mandag til fredag
kl 10.00 - 14.00

Varemottak har åpent onsdager
kl. 11.00 - 14.00

Oppstart av nytt kulturtilbud - TE-DANS



Tekst: Thore Jacobsen

Jazzin' Pot

Tekst: Tove Johanna Fagertun



Bodø Jazz Open

Tekst: Tove Johanna Fagertun



Aktiviteter på Tusenhjemmet

PENSJONISTDANSERNE PÅ TUSENHJEMMET

Tekst: _____

Tekst: Jan Hagenes

Datasikkerhet - nye måter å svindle på

Tekst: Jan Hagenes

Til brukergruppene på Tusehjemmet

Jeg har sagt det før, men sier
det igjen:

Bruk Tusenhjemsposten til å
presentere det dere gjør i deres
grupper.

Send teksten til meg med så
mange bilder som mulig.

Jeg skal gjøre mitt beste for å
lage ei delikat side. Teksten
kan skrives på papir eller helst
sendes til meg på e-post.

Jan Hagenes

jhagenes@online.no