



Pensjonistforbundet  
Vestfold

TYDELIG  
STERK  
SYNLIG

Velkommen til Vestfold sin

# SENIOR- AKTIVITETSUKE

på Storefjell 2.-5. september 2024

**STOREFJELL**

1001 moh  
RESORT

## **Velkommen til Vestfold sin Senioraktivitetsuke på Storefjell 2. - 5. september 2024**

Pensjonistforbundet Vestfold ønsker dere alle hjertelig velkommen til hyggelige og flotte dager sammen her på Golsfjellet. At så mange har valgt å komme setter vi stor pris på!

Som dere ser av programmet, er det flere aktiviteter å velge mellom. Det er påmelding til alle aktivitetene med unntak av turene i fjellet, natursti og digihjelp. Har dere spørsmål så er det bare å ta kontakt med oss i oransje t-skjorter under oppholdet, vi er her for dere!



(Foto: Privat)

Leder  
Lasse (Lars Erik)  
Lilleødegård  
Tlf. 905 07 416



(Foto: Privat)

Fylkessekretær  
Jeanett Dorthea  
Apeland  
Tlf. 904 29 807

## DAG 1 • MANDAG 2. SEPTEMBER

**Kl. 13:00 – 15:00 Lunsj**

**Kl. 15:00 – Fellessamling i Veslefjellhallen**

Vi møtes til åpning v/ordfører Heidi Granli.

Det blir informasjon og presentasjon av aktivitetsledere, aktiviteter og program.

**Kl. 16:00 – 19:00**

Valgfrie aktiviteter i henhold til programmet.

**Kl. 19:00 – Middag** Husk: Gi beskjed ved allergi



Ordfører Heidi Granli  
(Foto: Privat)

## DAG 2 • TIRSDAG 3. SEPTEMBER

**Kl. 09:30 – 11:00 – Fellessamling i Veslefjellhallen**

Morgenstrek og informasjon om dagens program. Vår trubadur

Hans Ludvigsen bidrar med sang og musikk.

**«Et muntert blikk på norsk skihistorie»**

Folkeminnegransker og forfatter Thor Gotaas prater om langrenn fra de eldste tider; fra kvaeluktende skogsarbeidere til moderne løpere i kondomdress.

**Kl. 15.00 - 16.00: I Veslefjellhallen**

**«Var det bedre før?» Nei!**

**Men noe synes varig (?) forandret.**

Med utgangspunkt i helse, medisin og samfunn gjennomgår Tore Haukvik noen begreper og fenomener som har endret seg drastisk i hans erfaringsperiode. Han snakker om helse, eldre, hvordan vi blir beskrevet av andre og hvordan dette også bidrar til hvordan vi ser på oss selv.

**Kl. 19:00 – Middag** Husk: Gi beskjed ved allergi



Thor Gotaas (Foto: Bård Løken)



Tore Haukvik (Foto: Privat)

### **Kl. 09:30 - 11:00 – Fellessamling i Veslefjellhallen.**

Morgenstrekk og informasjon om dagens program. Anne Hanshus fra Pensjonistforbundet forteller om aktuelle saker fra forbundet.

### **Kl. 15:00 - 16:00 i Veslefjellhallen**

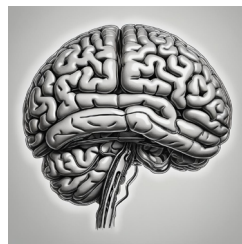
Et foredrag gitt av Stian Carstensen om et personlig sammenbrudd, psykose, innleggelse, hjernebetennelse og selvmordstanker. Dette blir noe for enhver smak, masse humor, originale tankerekker, improvisasjon, filosofi, undring over hva hjernen er stand til utenfor vår kontroll og hvordan man kan komme seg ut av dårlige mønstre.

### **Kl. 18:00 - 19:00 – Premieutdeling i Veslefjellhallen**

**Kl. 19:00 – Festmiddag** Husk: Gi beskjed ved allergi



Anne Hanshus  
(Foto: Privat)



## AKTIVITETER OG AKTIVITETSLEDERE

I løpet av oppholdet er det muligheter for å være med på ulike aktiviteter som: Turer i fjellet, Natursti, Hesteskokast, Vannttrim i bassenget, Medisinsk Yoga på stol, Petanque, Pilkast og Allsang. Det er i tillegg et tilbud om digital hjelp en time om dagen, her er det ingen påmelding.

Påmelding til aktivitetene må gjøres ved bordene som er betjent av arrangementskomiteens medlemmer.

Det er viktig å fylle ut «Aktivitetskortet».

Hvis du deltar i minst 3 aktiviteter er du med i trekningen av en flott hovedpremie. **Vil du være med i trekningen må kortet leveres ferdig utfylt senest onsdag kl.15:00.**

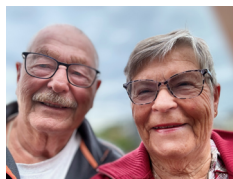
**TURER I FJELLET** - Kart med rundturforslag fra Storefjell er tilgjengelig for dere som ønsker å gå på egne turer. Turene varierer i lengde og det er bare å forhøre seg med arrangementskomiteen og/eller hotellet for tips til hvor man kan gå. Vi kan også anbefale Stolpejakten for dere som ønsker dette. Da kan denne appen lastes ned på telefon og så er det bare å finne toppene som er markert. Digihjelp kan bidra med å laste ned app.

**NATURSTI** – Det er lagt opp til en natursti som starter bak hotellet og går i en rundløype hvor det er 10 poster. Svarskjemaer er tilgjengelig utenfor møterommet. Spørsmål omkring naturstien og løype kan tas med Kari Asmyhr (bilde t.v.) og Anne Lise Nakjem.



(Foto: Privat)

**HESTESKOKAST** - Dette er en enkel lek som alle kan være med på. Det kastes hestesko mot en jernstikke innenfor en ring hvor man får poeng ut fra hvor nært stangen man treffer med kastet. Treffer man utenfor ringen er det ingen poeng. Hver deltaker kaster to sko i hver omgang og det spilles 5-10 omganger etter



(Foto: Privat)

hvor mange deltakere det er som er med. Det er Oddrun Paulsen og Leif Paulsen

som har ansvaret for aktiviteten. Her er det bare å melde seg på å bli med å kaste. Det vil bli satt ut stoler for tilskuere.

### MEDISINSK YOGA PÅ STOL

Dette er en rolig yogaform som kan benyttes av alle uansett fysiske eller mentale begrensninger. Du trenger ikke være syk for å gjøre Medisinsk Yoga, og vil ha like stor glede av den uansett hvor du er i livet eller hvilken forfatning helsen din er i. Det er fokus på pust, rolige øvelser, avspenning og meditasjon. I Medisinsk Yoga trener vi like mye det mentale som det fysiske, og du trener like mye på ro og stillhet som på bevegelse. Det er Anette Haugnæss fra



(Foto: Privat)

Medisinsk Yoga Norge som er leder for medisinsk yoga timene. På denne timen gjør vi øvelsene på stol, men om noen ønsker å gjøre de på matte så legges det frem noen matter til utlån. Påmelding.

**VANNTRIM I BASSENG** - Ulike øvelser i basseng med yogainstruktør Marianne Feydt. Det er 28° i vannet. Husk badetøy og sokker da



(Foto: Privat)

bassenget kan være litt glatt. Påmelding. Maks 8 påmeldte av gangen.

**PETANQUE** - Spilles mellom to lag med to spillere på hvert lag. Henholdsvis blått og hvitt lag. Hver spiller får tre metallkuler. Det er loddtrekning hvilket lag som først kaster ut «Grisen». Deretter kastes «Grisen» ut av det laget som vant omgangen. Målet er å kaste kulene nærmest den lille trekulen som i Petanque heter «Grisen».

Spillerne står under konkurransen. Ved handicap og vanskeligheter med å stå, kan spillere sitte. Kuler som kastes utenfor banen er døde. Dersom «Grisen» klinkes utenfor banen, annulleres omgangen dersom begge lag har kuler igjen. Men dersom kun ett lag har kuler igjen, tildeles det laget så mange poeng som laget har kuler. Hvert spill består av maksimalt seks runder, eller dersom et av lagene har oppnådd 13 poeng.



(Foto: Privat)



(Foto: Privat)

Petanque-turneringen blir administrert av Bjørn Tore Kaasa og Vidar Lunde.

**DIGIHJELP** – Fylkessekretær Jeanett Dorthea Apeland bidrar med små og store utfordringer på telefon/nettbrett/pc en time om dagen. Ingen påmelding. Her kan du få hjelp til å melde deg inn om du ikke er medlem, laste ned digitalt medlemsbevis, spørsmål om facebook med mer.

**PILKAST** - Her blir det konkurranse hvor det er om å gjøre å oppnå flest poeng. Det kåres vinner, 2. plass og 3. plass. Hver spiller har 3 forsøk pr. runde og det spilles 3 runder. Liv Christiansen, Ove Christiansen og Anne-Lise Svae Kjennvold administrerer aktiviteten.



(Foto: Privat)



(Foto: Privat)

**ALLSANG MED HANS** - Det blir allsang med Hans Ludvigsen i

Biblioteket alle dagene.

Vi har med Pensjonistforbundets sangbok.

Vi ønsker velkommen til en trivelig stund hvor alle synger med den stemmen man har.

(Foto: Privat)



Utover dette kan dere kontakte øvrige medhjelpere av arrangementskomitéen (som for eksempel Liv Krossøy) om dere har spørsmål. Det er oss med med oransje t-skjorter.

(Foto: Privat)



## MÅLTIDER

### FROKOST • FRA KL. 07:30 - ALLE DAGER

Det blir servert buffet til frokost.

### LUNSJ • FRA KL. 13:00–15:00 - ALLE DAGER

Det er mulig å bestille matpakker hvis dere har planlagt en lengre tur.

### MIDDAG • KL. 19:00 - ALLE DAGER

Middagen blir servert ved bordene. Menyen finner dere på oppslagstavlen.

Vi minner om at dere som har spesielle behov i forhold til matallergier **MÅ** gi beskjed om dette til serveringspersonale og/eller resepsjonen.

• *Det vil bli muligheter for dans etter middagen hver dag.*

## AKTIVITETSKALENDER

AKTIVITET	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	SAL
Natursti	Hele dagen	Hele dagen	Frem til 15.00	Ute bak hotellet
Turer i fjellet	Hele dagen	Hele dagen	Hele dagen	Ute bak hotellet
Vanntrim i basseng	16.00 17.00	11.00 12.30 16.00	11.00 12.30	Bassenget
Hesteskokast	16.00	11.00	11.00	Helikopter- plassen ute
Medisinsk Yoga på stol	16.00 17.00	11.00 12.30 16.00	11.00 12.30	Storefjell- hall 2
Petanque <i>Lag av 2 pers. Påmelding.</i>	16.00	11.00	11.00	Helikopter- plassen ute
Digihjelpen	16.00 17.00	11.00 12.00	11.00 12.00	Utenfor møtelokalet
Pilkast	16.00	11.00	11.00	Lavvoene ute
Allsang	17.00	11.00 12.30 16.00	11.00 12.30	Biblioteket

*\*Vi tar forbehold om endring i tidene på de forskjellige aktivitetene.*

Aktivitetene avsluttes ca. kl. 18:00 mandag og tirsdag, innen kl. 15:00 på onsdag og har pause i lunsjen og under foredrag. Det er påmelding til alle aktivitetene med unntak av turene i fjellet, naturstien og digihjelp.



**Pensjonistforbundet**  
Vestfold

Mail: [vestfold@pensjonistforbundet.no](mailto:vestfold@pensjonistforbundet.no)

Telefon: 904 29 807

Postadresse: Postboks 31, 3161 Stokke

Besøksadresse: Nygaards allé 1, 3160 Stokke

**TYDELIG  
STERK  
SYNLIG**