



Pensjonistforbundet
Vestfold

TYDELIG
STERK
SYNLIG

Velkommen til Vestfold sin

SENIOR- AKTIVITETSUKE

på Storefjell 31. august - 03.september 2026

STOREFJELL

1001 moh
RESORT



Velkommen til Vestfold sin Senioraktivitetsuke på Storefjell 31. august - 03. september 2026

Velkommen til Golsfjellet!

Pensjonistforbundet Vestfold ønsker dere alle hjertelig velkommen til flotte, morsomme og minnerike dager her på vakre Golsfjellet! Når Vestfold-gjengen inntar fjellet, vet vi at det blir liv og røre! Vi håper dere alle får noen fine dager fylt med gode minner, frisk fjellluft og ekstra mye hygge.

Velkommen til Fjells, nå skal vi kose oss!



(Foto: Privat)

Nestleder
Kari Asmyhr
Tlf. 415 72 410



(Foto: Privat)

Fylkessekretær
Elly-K. Jebelli
Tlf. 904 29 807

AKTIVITETER OG PÅMELDING

Det er mange ulike aktiviteter som dere kan velge mellom – vi håper dere finner noe som frister!

Påmelding gjelder for alle aktiviteter unntatt:

- Turer i fjellet
- Natursti
- Digital hjelp
- Allsang med Jan Heidenstrøm

Påmelding til aktiviteter foregår rett utenfor Veslefjellhallen

Tidspunkter for påmelding:

Mandag	Tirsdag	Onsdag
Etter åpning	Kl. 09:00 - 09:30	Kl. 09:00 - 09:30

NB:

- Påmelding til **Petanque** må skje i løpet av mandagen.
- Aktivitetslederne selv tar imot påmeldingene og svarer på spørsmål.

Trenger du hjelp?

Vi som har **oransje t-skjorter**, er her for dere gjennom hele oppholdet. Har du spørsmål – ta gjerne kontakt med oss!

Vi gleder oss til fine dager sammen!



DAG 1 • MANDAG 31. AUGUST

Kl. 13:00 – 14:30 Lunsj

Kl. 14:30 Fellessamling i Veslefjellhallen

Vi møtes til åpning v/nestleder Kari Asmyhr, ordfører Heidi Granli og nestleder i Pensjonistforbundet Bjørn Egeli. Det blir informasjon og presentasjon av aktivitetsledere, aktiviteter og program. Vår trubadur Jan bidrar med sang og musikk.

Kl. 16:00 –18:00 Påmelding

Påmelding til aktivitetene starter utenfor Veslefjellhallen. Valgfrie aktiviteter i henhold til programmet.

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



*Ordfører Heidi Granli
(Foto: Privat)*

DAG 2 • TIRSDAG 01. SEPTEMBER

Kl. 09:00 – 09:30 Påmelding til aktivitetene utenfor Veslefjellhallen

Kl. 09:30 – 11:0 Fellessamling

Morgenstrek og informasjon om dagens program.

Foredrag:

Samling i Veslefjellhallen

Erik Jacobsen

Et spennende foredrag som holdes av Erik Jacobsen. Erik er journalist, forfatter og filmskaper med over 25 års erfaring innen TV-produksjon, kjent bl.a. fra TV Vestfold. Han har mottatt flere priser for sine dokumentarfilmer og bøker, og står bak en rekke anerkjente produksjoner som Gåten Osberg og Fenomenet ELVIS, begge vist på NRK1. Vel Møtt!

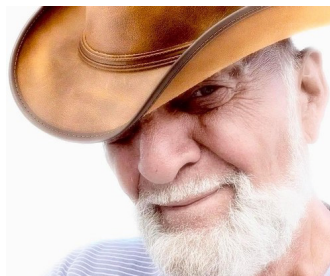


*Erik Jacobsen
(Foto: Privat)*

Kl. 11:00 - 13:00 Aktiviteter

Kl. 13:00 - 14:30 Lunsj

Kl. 14:30 – 15:30 Samling i Veslefjellhallen



Per Olav Aspelund (Foto: Privat)

Foredrag:

Per Olav Aspelund

Vi har fått med oss Per Olav som skal holde et underholdende foredrag for oss. Per Olav er en engasjert kåsør fra Vestfold som formidler lokalhistorie og hverdagsfortellinger med varme, humor og gjenkjennelse. Gjennom populære kåserier tar han publikum med på nostalgiske reiser tilbake til en tid mange husker med glede. Vel møtt!

Kl. 15:30 – 17:30 Aktivitetene fortsetter

Kl. 19:00 Middag

DAG 3 • ONSDAG 02. SEPTEMBER

Kl. 09:00 – 09:30 Påmelding til aktivitetene utenfor Veslefjellhallen

Kl. 09:30 – 11:00 Fellessamling

Morgenstrek og informasjon om dagens program

Foredrag:

Erik Jacobsen

Erik har mange spennende foredrag, og i dag skal han holde et nytt og spennende foredrag for oss! Vel møtt!

Kl. 11:00 – 13:00 Aktiviteter

Kl. 13:00 – 14:30 Lunsj

Kl. 14:30 – 15:15 Samling i Veslefjellhallen

Foredrag:

Inger Bjar-Kessler

Et spennende foredrag av Inger Bjar-Kessler som er leder av foreningen TønsbergGuidene. Inger er lokalhistoriker, guide og foredragsholder med et stort engasjement for byens historie og kulturarv. Gjennom foredrag, historiske byvandring og levende teaterformidling bringer hun historiske personer og hendelser til live på en engasjerende og inspirerende måte. Vel møtt!

Kl. 15:15 – 17:30 Valgfrie aktiviteter

Kl. 18:00 – 19:00 Premieutdeling

Kl. 19:00 Festmiddag



Inger Bjar-Kessler (Foto: Privat)

AKTIVITETER OG AKTIVITETSLEDERE

Husk 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 utfyllt 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 eller hotellet for tips til hvor man an 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. Digital hjelp kan bidra med å laste ned app. **Ingen påmelding.**

AKTIVITETER OG AKTIVITETSLEDERE

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 John-Erik Kjettorp og Inger-Lise Bakerød. **Ingen påmelding.**



(Foto: Privat)



(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 omganger. 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. **Husk påmelding.**



(Foto: Privat)

Klassisk yoga - på stol eller matte: Dette er en myk og tilgjengelig yogaform som passer for alle, uansett alder, erfaring eller fysisk form. Yogaen bygger på den klassiske Sivananda-tradisjonen og kombinerer enkle bevegelser, pusteteknikker, avspenning og nærvær - for dyp tilstedeværelse og ro. Øvelsene kan utføres både sittende på stol og på matte på gulvet. Du bestemmer selv hva som passer best for deg. Timene inneholder både rolige øvelser for smi-

AKTIVITETER OG AKTIVITETSLEDERE

dighet, balanse og styrke, samt bevisst pust og dyp avspenning. Målet er ikke å prestere, men å skape større velvære, bevegelse og indre ro. Mange opplever at yogaen gir mer energi, bedre pust, mindre spenninger i kroppen og en følelse av større ro i hverdagen. Yogaøktene ledes av Nina Nesheim, yogalærer og daglig leder ved Tønsberg Yoga. Nina har undervist yoga i mer enn 17 år og har utdannet hundrevis av yogalærere og kursdeltakere. Hun er kjent for sin varme, jordnære og inkluderende undervisningsstil, hvor alle blir møtt der de er. Velkommen til en yogaopplevelse som nærer både kropp, sinn og pust.



(Foto: Privat)

Petanque: Spilles mellom to lag med to spillere på hvert 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. Petanque-turneringen blir administrert av Bjørn Tore Kaasa, Vidar Lunde og Per Barstad. **Husk påmelding.**



(Foto: Privat)



(Foto: Privat)



(Foto: Privat)

AKTIVITETER OG AKTIVITETSLEDERE

Digital hjelp: Knut Ole Kristoffersen bidrar med små og store utfordringer på telefon/nettbrett/pc hver dag. Her kan du få hjelp til å melde deg inn om du ikke er medlem, laste ned digitalt medlemsbevis, stolpejaktapp, spørsmål om facebook med mer. **Ingen påmelding.**



(Foto: Privat)

Pilkast: Her blir det konkurranse der det er om å gjøre å oppnå flest poeng. Alle får 3 kast hver og kan være med hver dag om de ønsker. Det kåres vinner, 2 plass og 3 plass. Liv og Ove Christiansen administrerer aktiviteten sammen med Anne Lise Svae Kjennvold. **Husk påmelding.**



(Foto: Privat)



(Foto: Privat)

Allsang: Det blir allsang med Jan Heidenstrøm. Tid og sted blir opplyst hver morgen på morgensamlingen. Vi har med Pensjonistforbundets sangbok. Vi ønsker velkommen til en trivelig stund hvor alle synger med den stemmen man har. **Ingen påmelding.**



(Foto: Privat)

AKTIVITETER OG AKTIVITETSLEDERE

Seniordans: Borghild og Magne Sørøy er to engasjerte seniordansere som begge deltar i to dansegrupper hver uke. Borghild har vært aktiv siden 2010, og Magne har danset siden 2006. Han er både regionleder og utdanningsleder for Seniordans i Vestfold. Begge er danseledere og sitter i styret i Seniordans Vestfold. Her på Storefjell underviser de grupper på opptil 30 deltakere av gangen, fordelt på 5 økter og sprer danseglede, bevegelse og samhold til alle som vil være med! Det er satt av ca. 1,5 time til hver økt. **Husk påmelding.**



(Foto: Privat)

MÅLTIDER

Frokost - fra Kl. 07:30 alle dager:

Det blir servert buffet til frokost og det er servering ved bordet til alle midt-dager.

Lunsj - fra Kl. 13:00 - 14:00:

Vi ber om at ikke alle kommer til lunsjen kl. 13:00 for å unngå kø og trengsel rundt buffetbordene. Det er mulig å bestille matpakker hvis dere har planlagt en lengre tur.

Middag - Kl. 19:00 alle dager. Mandag og tirsdag er det buffet og på onsdag er det festmiddag og 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.

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
Yoga på stol	17:00 - 17:45	11:15 - 12:00 12:15 - 13:00 15:45 - 16:30 16:45 - 17:30	11:15 - 12:00 12:15 - 13:00 15:45 - 16:30 16:45 - 17:30	Sal inne
Hesteskokast		11:15 - 13:00 15:30 - 17:30	11:15 - 13:00 15:30 - 17:30	Sal inne
Petanque <i>Lag av 2 pers. Påmelding.</i>		11:15 - 13:00 15:30 - 17:30	11:15 - 13:00 15:30 - 17:30	Sal inne
Digital hjelp		11:15 - 13:00 15:30 - 17:30	11:15 - 13:00 15:30 - 17:30	Utenfor møtelokalet
Pilkast		11:15 - 13:00 15:30 - 17:30	11:15 - 13:00 15:30 - 17:30	Sal inne
Allsang		Følg med på morgen- møte for informasjon	Følg med på morgen- møte for informasjon	

Det er pause i alle aktiviteter deler av lunsjen og under samlinger og foredrag. Påmelding gjelder alle aktiviteter, med unntak av turene i fjellet, natursti, allsang og digital hjelp.

Vi tar forbehold om endringer i tidspunktene for de ulike aktivitetene.



Pensjonistforbundet
Vestfold

**TYDELIG
STERK
SYNLIG**



Pensjonistforbundet
Vestfold

Mail: vestfold@pensjonistforbundet.no

Telefon: 904 29 807

Besøksadresse: Jernbanealeén 13, 3210 Sandefjord

**TYDELIG
STERK
SYNLIG**