



Pensjonistforbundet
Buskerud

**TYDELIG
STERK
SYNLIG**

Velkommen til **SENIORUKA**

17-20. JUNI 2024



STOREFJELL

1001 moh
RESORT



Velkommen til dere alle til Senioruka Storefjell Resort Hotell 17. – 20. juni 2024

Pensjonistforbundet Buskerud ønsker dere alle hjertelig velkommen til hyggelige og flotte dager sammen her på Golsfjellet. Som dere ser av programmet er det en mengde aktiviteter å velge mellom. At så mange har valgt å komme til Senioruka i år setter vi stor pris på. Pensjonistforbundet Buskerud feirer 70 årsjubileum i år og det må vi feire sammen med dere.

Ta kontakt med oss hvis det er noe vi kan hjelpe til med.



*Leder Toril Naper Hauge
Tlf. 928 15 598*



*Fylkessekretær Gro Renstrøm Moen
Tlf. 977 00 623*

Program – Dag 1 – Mandag 17. juni 2024

Kl. 13:00 – 15:00 Lunch

Kl. 15:00 – Fellessamling i Veslefjellhallen

Vi møtes til åpning v/Fylkesordfører Tore Opdal Hansen i Buskerud Fylkeskommune.

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

Kl. 16:00 – 19:00

Valgfrie aktiviteter i henhold til programmet.

19:00 – Middag



Tore Opdal Hansen

Program – Dag 2 – Tirsdag 18. juni 2024

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

Morgenstreck og informasjon om dagens program. Vår faste trubadur Hans Ludvigsen bidrar med litt sang og musikk.

«Et muntert blikk på norsk skihistorie»



Thor Gotaas

Vår gjest i år er Folkeminnegransker og forfatter Thor Gotaas som skal prate om langrenn fra de eldste tider; fra kvaeluktende skogsarbeidere til moderne løpere i kondomdress.

Kl. 18:00 - konsert

«Kjenne på lykka»

Konsert med Veslemøy Solberg og Jan Ohrvik.

Kl. 19:00 – Middag



Veslemøy Solberg og Jan Ohrvik.

Program - Dag 3 – Onsdag 19. juni 2024

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

Morgenstrekk og informasjon om dagens program. Pensjonistforbundets leder Jan Davidsen er en viktig stemme for eldre i Norge. Han gir oss en orientering om forbundets saker, status i Trygdeoppgjøret og våre krav til Statsbudsjettet i 2025.



Jan Davidsen

Kl. 18:00 – 19:00 - Premieutdeling

Premieutdeling i Veslefjellhallen med premier for alle typer aktiviteter. I tillegg minner vi om utfyllingen av «Aktivitetskortet» hvor det trekkes en hovedpremie.

Kl. 19:00 - Middag

Aktiviteter og aktivitetsledere

I løpet av oppholdet er det muligheter for å være med på ulike aktiviteter som turer i fjellet, Natursti, Hesteskokast, Vannttrim, Seniordans, Yoga og Styrketrening (Sterk og Stødig).

I tillegg er det i år tilbud om hjelp til små og store utfordringer i bruk av smart-telefon og nettbrett og muligheter for deltagelse i allsang med sanger fra sangboka til Pensjonistforbundet.

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 fine premier.

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 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.

Natursti - Det lagt opp til en natursti som starter bak hotellet og går i en rundløype hvor det er 10 poster. Svarskjemaer er tilgjengelig utenfor møterommet. **GOD TUR.**



Sterk og Stødig – Styrketrening - Våre instruktører er Unny Aronsen og Solveig Thorkildsen som er frivillige ledere av treningsgrupper i Modum Kommune. I Modum er det nå flere grupper og dette tilbudet finner du i mange av kommunene i Buskerud. **Påmelding.**



Unny Aronsen



Solveig Thorkildsen

Seniordans - Seniordans er en populær og sosial aktivitet hvor alle kan være med.



Rønnaug Ust

Det danses som

en ringdans og fokuserer på dans som et helsefremmende tiltak og en lystbetont fysisk aktivitet som passer for alle. Hvis du ikke har prøvd før er det bare å bli med.

Rønnaug Ust er Leder for Seniordans gruppene i Buskerud og har vært med oss i mange år. **Påmelding.**

Hesteskokast - Hesteskokast starter på tirsdag på Helikopter-plassen på oversiden av hotellet. Det vil bli satt ut stoler for tilskuere. Det er Lars Hugo Tyldum som i mange år har hatt ansvaret for aktiviteten sammen med Svein Arne Fossbakken og Ragnhild Dragseth. Her

er det bare å melde seg på å bli med å kaste.

Medisinsk yoga på stol eller matte. Medisinsk Yoga er en rolig yogaform som kan benyttes av alle uansett fysiske eller mentale begrensninger. Det kan benyttes ved eldreheim, institusjoner, bedrifter, foreninger og av andre som ønsker en helhetlig yogaform. 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. Medisinsk Yoga tilbyr en inkluderende arena hvor alle skal kunne delta. Det vil bli vist alternativer til hver øvelse. 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.



Marianne Feydt

Det er Marianne Feydt fra 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.**



Anette Haugnæss

Medisinsk yoga i basseng - Både økt bevegelse, ro og balanse fra yoga, og den beroligende og smertelindrende effekten av varmt vann kan bidra til økt bevegelse og sirkulasjon, mindre stress og smerter, bedre søvn og velvære. Det er 28° i vannet. Husk badetøy og sokker da bassenget kan være litt glatt. **Påmelding.**



Innendørs boccia – Boccia spilles mellom 2 lag med 2 spillere på hvert lag: Rødt og blått lag. Målet er å kaste ballene og komme nærmest mulig den hvite målballen. Spillerne kan velge om de vil stå eller sitte når ballen kastes. Baller som går utenfor banen telles ikke med. Om målballen blir klinket utenfor legges den på midten av banen. Hvert spill består av 6 runder der man bytter på å kaste den hvite målballen først. Her melder man seg på som lag enten for en forening eller med en venn. I år har vi 3 baner

og boccia-turneringen blir administrert av Rigmor Skjereng, Leder av Pensjonistforbundet Nedre Eiker med hjelpere. **Påmelding.**

Digihjelp - Vi har 2 instruktører med oss som kan gi en-til-en opplæring på smart-telefonen og/eller nettbrettet. Du har kanskje opplevd at det ikke er så lett å få til alt og her kan du få hjelp til både små og store utfordringer. «Alle må få mulighet til å bli digitale på en god måte og alle må få mulighet til å delta i samfunnet». Kursledere er: Svein Olav Tovsrud, Sigdal Kommune og Runar Andersen, Modum Kommune.



Svein Olav Tovsrud



Runar Andersen



Hans Ludvigsen

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.

Måltider

Frokost - fra kl. 07:30 alle dager. Det blir servert buffet til frokost og det er servering ved bordet til alle middager.

Lunch fra kl. 13:00 – 15:00. Vi ber om at ikke alle kommer til lunchen kl. 13:00 for å unngå kø og trengsel rundt buffetbordene. Det er mulig å bestille matpakker hvis dere har planlagt en lengre tur. På **onsdag 19. juni** er det planlagt en servering av spekemat og rømmegrøt og det er muligheter for å spise ute. Det må selvsagt tas værforebehold. Det er fortsatt mulig å spise inne i spisesalen for de som ønsker det.

Middag- kl. 19:00 – Alle dager blir middagen servert ved bordene og det er faste sitteplasser under oppholdet. Menyen finner du 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.

Aktivitetsskalender

Aktivitet	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Sal
Sterk og Stødig	Kl. 17:00	Kl. 11:00 Kl. 12:30 kl. 15:30	kl. 11:00 kl. 12:30	Storefjellhall 2 Nede i underetasjen
Medisinsk yoga i basseng	Kl. 16:00 Kl. 17:00	Kl. 11:00 Kl. 12:30 kl. 15:30	Kl. 11:00 Kl. 12:30	Bassenget
Seniordans	Kl. 16:30	Kl. 11:00 Kl. 12:00 Kl. 15:00	kl. 11:00 Kl. 12:30	Nystølfjellet
Hesteskokast		Fra kl. 11:00	Finale Kl. 11:00	Helikopter- plassen
Medisinsk Yoga	kl. 16:00 kl. 17:00	Kl. 11:00 Kl. 12:30 Kl. 15:30 Kl. 16:30	kl. 11:00	Syningen
Innendørs Boccia 3 baner. Påmelding lag av 2 personer	Fra kl. 16:00	Fra kl. 11:00	Finale kl. 12:00	Storefjellhall 1 Nede i underetasjen
Digihjelpen Kun mandag og tirsdag	Fra kl. 16:00	Fra kl. 11:00 Fra kl. 15:00	Fra kl. 11:00 Fra kl. 15:00	Utenfor møtelokalet
Allsang	Kl. 17:00	Kl. 11:00 Kl. 12:30 Kl. 15:00	Kl. 11:00 Kl. 12:30	Biblioteket
Natursti	Fra kl. 16:00	Hele dagen	Hele dagen	
Turer i fjellet	Hele dagen	Hele dagen	Hele dagen	

Det er påmelding til alle aktivitetene med unntak av turene i fjellet og naturstien

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



Pensjonistforbundet Buskerud

Pensjonistforbundet Buskerud

Tlf. 977 00 623 • Stasjonsgata 1, 3050 Mjøndalen

Mail: buskerud@pensjonistforbundet.no

www.pensjonistforbundet.no

**TYDELIG
STERK
SYNLIG**