



Pensjonistforbundet
Vestfold

TYDELIG
STERK
SYNLIG

Velkommen til Vestfold sin

SENIOR- AKTIVITETSUKE

på Storefjell 1.-4. september 2025

STOREFJELL

1001 moh
RESORT

Velkommen til Golsfjellet!

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.

Aktiviteter og påmelding

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

Påmelding gjelder for alle aktiviteter unntatt:

- Turer i fjellet
- Digital hjelp
- Natursti
- Allsang

Påmelding foregår rett utenfor Veslefjellhallen. Tidspunkter for påmelding:

Mandag	• Kl. 14:30–15:00	• Etter åpningen kl. 16:00–16:15
Tirsdag	• Kl. 09:00–09:30	• Etter foredraget (ca. kl. 11:00) og frem til aktivitetene starter (ca. 11:15)
Onsdag	• Kl. 09:00–09:30	• Etter foredraget (ca. kl. 11:00) og frem til aktivitetene starter (ca. 11:15)

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!



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



Fylkessekretær
Jeanett Dorthea
Apeland
Tlf. 904 29 807

DAG 1 • MANDAG 1. SEPTEMBER

Kl. 13:00 – 15:00 Lunsj

Kl. 14:30 – 15:00

Påmelding til aktivitetene starter utenfor Veslefjellhallen

Kl. 15:00 - 16:00 – Fellessamling i Veslefjellhallen

Fellessamling i Veslefjellhallen. Vi møtes til åpning v/fylkesleder Lars Erik Lilleødegård og ordfører Heidi Granli. Det blir informasjon og presentasjon av aktivitetsledere, aktiviteter og program. Vår trubadur Hans Ludvigsen bidrar med sang og musikk.



Ordfører Heidi Granli

Kl. 16:15 – 18:30 - Aktivitetene starter

Kl. 19:00 – Middag

DAG 2 • TIRSDAG 2. SEPTEMBER

Kl. 09:00 – 09:30

Påmelding til aktivitetene utenfor Veslefjellhallen

Kl. 09:30 – 11:00

Fellessamling i Veslefjellhallen

Morgenstrekk og informasjon om dagens program

**Foredrag: «Sterk hjerne med aktiv kropp»
v/Ole Petter Hjelle**

Tenk deg en behandling som forlenger livet, reduserer risiko for sykdom og styrker hukommelse, kreativitet og stressmestring – helt uten bivirkninger. Den finnes, og heter fysisk aktivitet. En enkel gåtur om dagen kan redusere demensrisiko med opptil 50 %. Ole Petter gir deg innsikt i hvordan hjernen påvirkes av bevegelse, og hvorfor fysisk aktivitet er det beste du kan gjøre for ditt viktigste organ.



Ole Petter Hjelle

DAG 2 • TIRSDAG 2. SEPTEMBER

Kl. 11:15 – 13:00 - Aktiviteter

Kl. 13:00 – 15:00 - Lunsj

Kl. 15:00 – 16:00 - Samling i Veslefjellhallen. Foredrag:
«Hva jobber Pensjonistforbundet for?» v/forbundsleder Jan Davidsen. Jan gir en engasjerende oppdatering om hva Pensjonistforbundet jobber for. Han løfter frem viktige saker som økonomisk trygghet, helsetjenester, digital inkludering og verdighet i alderdommen.



Jan Davidsen

Kl. 16:15 – 18:00 - Valgfrie aktiviteter

Kl. 19:00- Middag

DAG 3 • ONSDAG 3. SEPTEMBER

Kl. 09:00 – 09:30

Påmelding til aktivitetene utenfor Veslefjellhallen

Kl. 09:30 – 11:00

Fellessamling i Veslefjellhallen

Morgenstrekk og informasjon om dagens program

Foredrag: «Jeg begriper det ikke» v/Harald Olimb Norman

Et inspirerende, provoserende og engasjerende foredrag om livets mange fasetter sett fra eldres ståsted.

Harald tar publikum med på en personlig og tankevekkende reise gjennom eldre menneskers hverdag – med humor, alvor og undring. Innholdet tilpasses underveis, men rammen ligger fast: medvirkning, helse, økonomi, teknologi og kultur. Foredraget utfordrer, inspirerer og gir innsikt i hva det vil si å bli eldre i dagens samfunn.



Harald Olimb Norman

Kl. 11:15 – 13:00 - Aktiviteter

Kl. 13:00 – 15:00 - Lunsj

Kl. 15:00 – 16:00 - Samling i Veslefjellhallen

Foredrag: «Lev livet levende» v/Knut Magne Ellingsen

Et humoristisk og varmt kåseri om viktigheten av å gripe øyeblikkene og se mulighetene fremfor begrensningene – krydret med mange gode og morsomme eksempler fra hverdagen.



Knut Magne Ellingsen

Kl. 16:00 – 17:30 - Seniordans og turer i fjellet for de som ønsker

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

Kl. 19:00- Middag

AKTIVITETER OG AKTIVITETSLEDERE

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 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 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. Digital hjelp kan bidra med å laste ned app.

Ingen påmelding.

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 og Anne Lise Nakjem. **Ingen påmelding.**



Hesteskokast: Dette er en enkel lek som alle kan være med på. Det kastes hesteko 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.

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 trenes det mentale like mye som det fysiske, og du trener like mye på ro og stillhet som på bevegelse.



Det er Anette Haugnæss fra Medisinsk Yoga Norge som er leder for medisinsk yoga timene.

På denne timen gjøres øvelsene på stol, men om noen ønsker å gjøre de på matte så legges det frem noen matter til utlån. **Husk påmelding, maks 30 personer pr. økt.**

Vanntrim i basseng

Ulike øvelser i basseng med yogainstruktør Marianne Feydt. Det er 28° i vannet. Husk badetøy og sokker da bassenget kan være litt glatt. **Husk påmelding - maks 8 personer pr. økt.**



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 og Vidar Lunde.

Husk påmelding.

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.

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 Christiansen, Ove



AKTIVITETER OG AKTIVITETSLEDERE

Christiansen og Anne-Lise Svae Kjennvold administrerer aktiviteten. **Husk påmelding.**



Allsang: 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.



Ingen påmelding.

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.

Utover dette kan dere kontakte øvrige medhjelpere av arrangementskomiteén om dere har spørsmål. Det er oss med oransje t skjorter. Liv Krossøy (bilde) - medlem av arrangementskomiteen.



MÅLTIDER

Frokost - fra kl. 07:30 alle dager. Det blir servert buffet til frokost.

Lunsj fra kl. 13:00 – 15:00. Det blir servert buffet til lunsj. 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 blir middagen 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
Vanntrim i basseng	16.30 17.30	11.15 12.45 16.15	11.15 12.45	Bassenget
Hesteskokast	16.30	11.15	11.15	Storefjellhall 1
Medisinsk Yoga på stol	16.30 17.30	11.15 12.45 16.15	11.15 12.45	Dansesalen
Petanque <i>Lag av 2 pers. Påmelding.</i>	16.30	11.15	11.15	Storefjellhall 1
Digital hjelp	16.30	11.15-13:00 og 16:00-17:30	11.15-13:00	Utenfor møtelokalet
Pilkast	16.30	11.15	11.15	Storefjellhall 1
Allsang	16.30	11.15 12.45 16.15	11.15 12.45	Biblioteket
Seniordans	16:30	11:15 16:15	11:15 16:00	Storefjellhall 2

Aktivitetene avsluttes senest kl. 18:30 mandag og tirsdag, og innen kl. 15:00 på onsdag. Unntaket er seniordans, som har en ekstra økt kl. 16:00 onsdag. Det er pause i alle aktiviteter deler av lunsjen og under samlinger og foredrag. Påmelding gjelder alle aktiviteter, med unntak av turene i fjellet, naturstien, allsang og digital hjelp. *Vi tar forbehold om endringer i tidspunktene for de ulike aktivitetene.*



Pensjonistforbundet
Vestfold

Mail: vestfold@pensjonistforbundet.no

Telefon: 904 29 807

Postadresse: Postboks 31, 3161 Stokke

Besøksadresse: Nygaards allé 1, 3160 Stokke

**TYDELIG
STERK
SYNLIG**