

Webinar om møteplasser for eldre

22.04.2026

# Kulturskolen for seniorer

Ingvild Toftner

Fagrådgiver

Sarpsborg kulturskole



Sarpsborg  
kommune

Hva er viktig for oss på kulturskolen?

Hva er viktig for seniorenene?

Hva kan kulturskolen  
bidra med?

Hva kan seniorenene  
gjøre selv?



# Aktivitetstiltak for å motvirke ensomhet og passivitet





# Seniorskolen i Sarpsborg





# PROGRAM VÅREN 2026

## Kulturskolen for seniorer og Sarpsborg Seniorskole

### Program våren 2026

Bli med i Facebook-gruppen "Kulturskolen for seniorer", og trykk "lik" på siden Sarpsborg Seniorskole på Facebook. Her får du viktig informasjon om kursene og om andre aktiviteter ved kulturskolen! Velkommen skal du være!

#### MANDAG

##### TEGNING OG MALING I og II Kulturskolen for seniorer

Ledes av kulturskolelærer og kunstner Lily Duan-Hansen. Er du nybegynner, eller kan du litt fra før, men ønsker å lære mer om å tegne og male? Da er dette kurset med Lily noe for deg! Du må selv kjøpe og betale for materialene du skal bruke. Du vil få informasjon om hva du trenger å kjøpe inn på første kursdag.

PS: Det er førstemann til mølla, og ikke fortrinnsrett for de som har gått på kurset.

##### TEGNING OG MALING II - LITT ØVET starter 26. januar kl. 10.00-11.30

14 ganger – maks 7 deltakere – pris: 900kr per kurs, materiell må kjøpes og betales i tillegg.

##### TEGNING OG MALING I – NYBEGYNNER starter 26.januar kl. 12.00-13.30

14 ganger – maks 7 deltakere – pris: 900kr per kurs, materiell må kjøpes og betales i tillegg.

#### SJAKK-KURS

Sarpsborg Seniorskole  
Kontaktperson: Anne Britt Kolberg

Ledes av Tom Rune Johansen og Jens Grønnerød. Enten du er nybegynner eller har spilt litt fra før, er du velkommen på sjakk-kurs! Sammen utforsker vi spillet og lærer nye måter å tenke og spille på.

Sjakk-kurs starter: 26.januar  
kl. 13.45-15.15.

10 ganger – maks 10 deltakere - gratis

#### UKAS NYHETER PÅ 90 MINUTTER

Sarpsborg Seniorskole  
Kontaktpersoner: Bjørg Sveen Fjeldberg og Arne Laudal.

Dette er et tilbud til dere som leser/lytter til ukas nyheter og som ønsker å dele tanker og meninger.

I tillegg starter vi opp «Byen vår», der vi inviterer en aktuell gjest eller foredragsholder inntil to ganger per semester. Foredragene vil da være åpne for alle medlemmer av Seniorskolen.

Ukas nyheter starter:  
26.januar kl. 12.00 – 13.30  
10 ganger - maks 16 deltakere - gratis

#### UKULELEKURS/ ENKEL SAMSPILLGRUPPE

Kulturskolen for seniorer  
Ledes av kulturskolelærer Ann Helen Hjemli.

Vi lærer grunnleggende ukulelespill på en enkel og morsom måte! Kurset passer også for deg som spiller et annet instrument, eller som rett og slett vil synge og spille sammen med andre.

##### GRUPPE I – NYBEGYNNER

starter 26. januar kl. 13.30-14.30  
7 ganger – annenhver uke - maks 10 deltakere – pris: 450kr.

##### GRUPPE II - VIDEREKOMNE

starter 26.januar kl. 14.30-15.30  
7 ganger – annenhver uke - maks 10 deltakere – pris: 450kr.

# Tegning og maling



## PROGRAM VÅREN 2026

### Kulturskolen for seniorer og Sarpsborg Seniorskole

- Ledes av kulturskolelærer og kunstner Lily Duan-Hansen
- Ett kurs for nybegynnere, og ett for de som kan litt fra før
- 14 kursdager 900,- kr pluss materiell

# Sjakk-kurs



## **PROGRAM VÅREN 2026**

**Kulturskolen for seniorer og  
Sarpsborg Seniorskole**

Kurset er gratis og går over 10 ganger. For nybegynnere og de som kan litt.



# Ukas Nyheter på 90 minutter

# Ukulele/samspill



## PROGRAM VÅREN 2026

Kulturskolen for seniorer og  
Sarpsborg Seniorskole

- Vi lærer grunnleggende ukulelespill på en enkel og morsom måte
- Kurset passer også for deg som spiller et annet instrument, eller som rett og slett vil synge og spille sammen med andre



# Yoga



- Vi har to yogakurs på tirsdager, og begge er fulltegnede med 16 elever på hvert kurs.
- Yogalæreren Anne Vatvedt driver til vanlig med medi-yoga og har også utdanning innen farmasi. Dette gjør henne til en kunnskapsrik yogalærer som seniorenne er svært fornøyde med.

# Hverdagsfilosofi

- Holdes av Torgeir Mathisen.
- Bli med når Torgeir Mathisen inviterer til spennende foredrag og samtaler om filosofiske hverdagstanker - tanker som berører oss alle i hverdagen.
- Hverdagsfilosofi arrangeres annenhver tirsdag fra kl. 11.00 til 12.00  
5 ganger - max 30 deltakere. Gratis tilbud



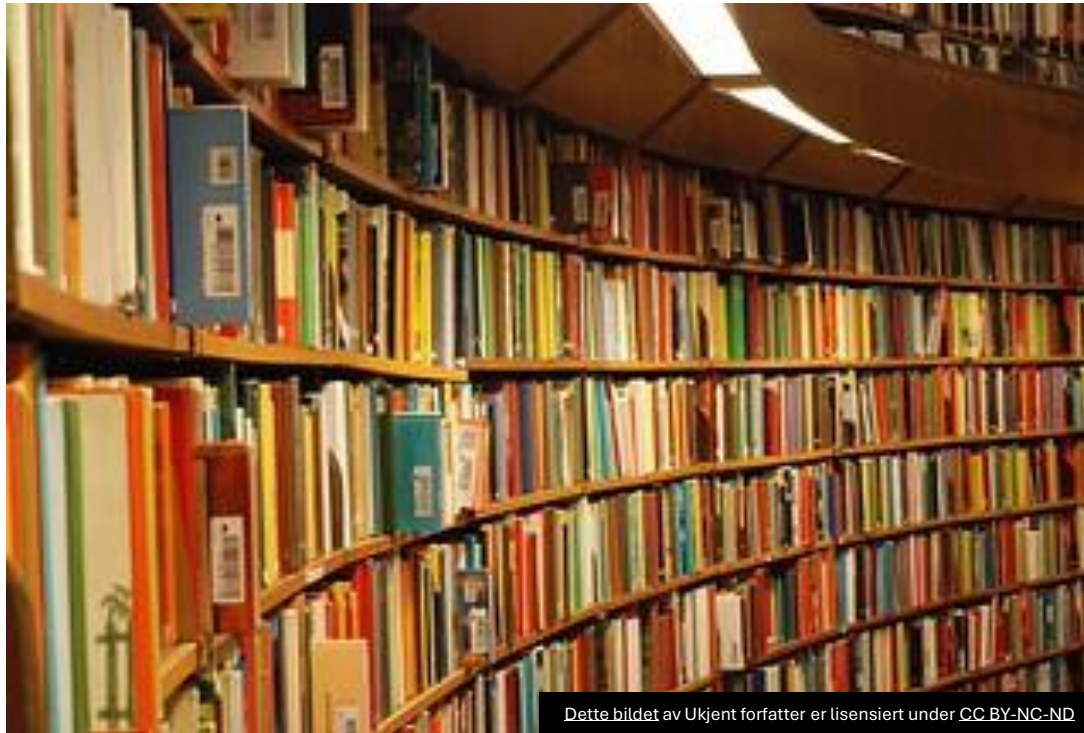


## Poesitimen

- Ledes av biblioteket.
- Kom, lytt og del. Start dagen med diktopplevelser og en kopp kaffe.
- Poesitimen arrangeres annenhver tirsdag fra kl. 11.00 til 12.00
- 5 ganger - maks 20 deltakere - gratis



# Lesefelleskapet



- Vi leser, lytter og samtaler rundt en litterær tekst, en novelle eller et dikt.
- Lesefelleskapet er et litterært pustehull hvor vi kan hvile litt i ordene, tankene og eventuelt assosiasjonene som dukker opp.
- Lesefelleskapet bygger på tanken bak det som kalles "Shared Reading", og biblioteket vil bistå med inspiratoriske bidrag.
- Onsdager kl. 11.00-12.00.  
10 ganger - maks 12 deltakere - gratis

# SPØRREUNDERSØKELSE 2023

Hva er grunnen til at du kommer hit?

Hva setter du mest og minst pris på ved seniortilbudet vårt?



”

*Ja, det er et hyggelig og nødvendig forum for å komme ut blant mennesker på min egen alder på dagtid, bryter isolasjon og gir mye læring og glede. Et tilbud som har blitt uunnværlig!*



”

Sosialt samvær og treffer nye mennesker.



Sarpsborg  
kommune

”

Alle de gode og forskjellige tilbud  
som er, og hvor godt mottatt du  
blir



”

Skulle gjerne hatt mer enn 1 ½ t  
tegning/maling. Alt er VELDIG  
bra 😊



# Suksessfaktorer

- Engasjement fra brukere
- Etablere en gjensidig forståelse for at man er gode på ulike ting
- Kunnskap om at man opererer med forskjellig rammeverk



# Sarpsborg Seniorskole

