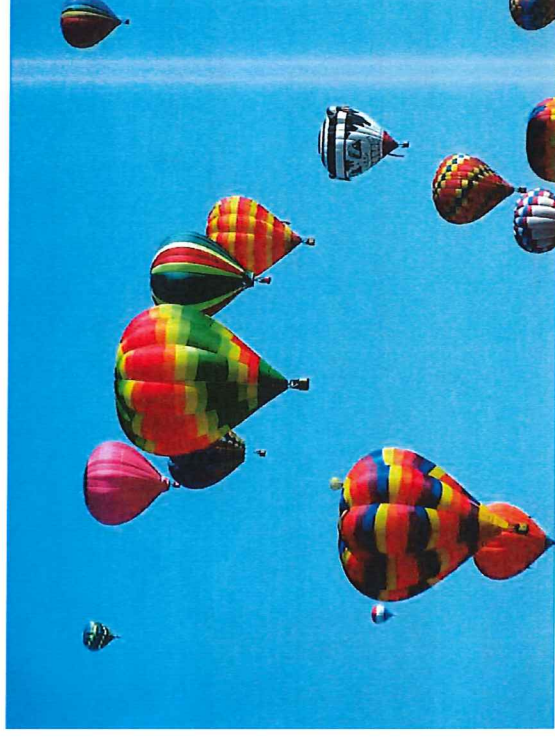


PROGRAM

- Kl. 13.00 Opning
Elevar ved Kulturskulen
- Kl. 13.15 Føredrag med Jan Spurkeland
«Aktiv senior»
- Kl. 13.45 Kafe'en opnar
- Kl. 13.45 Aktivitetane startar opp:
- * Mobil – App – Gps: Korleis bruke desse hjelpemidla når ein er ute på tur? Opptur Meland.
 - * Lær å lage smoothie og nøtteboller!
 - * Kan du slipe ei øks eller ein kniv? Eller har du eit reiskap som burde slipast?
 - * Kva aktivitetar for seniorar fins det i Meland?
 - * Ope kontor hos Ordføraren
 - * Ope kontor hos Rådmannen
- Kl. 15.30 Seniordansarane
- Kl. 15.45 Pensjonistkoret
- Kl. 16.00 Vel heim!

**Aktivitets og inspirasjonsdag
for seniorar i Meland.**

**Velkomen til ope Rådhus på
Frekhaug laurdag 30.september**



Arrangementet er gratis!

AKTIVITETAR

Formannskapsalen: Plenumsforedrag med JAN SPURKELAND – «Aktiv senior»



Jan Spurkeland frå Seim er kjend gjennom ei lang rekke bøker om kjende og kjære strilar, men han har òg skrive bøker om relasjonsleing og er opptatt av å bygge gode relasjoner. Han har skrive fleire bøker om relasjonsledelse og er ein etterspurd foredragshaldar landet rundt.

Møterom 1

Instruktør: Helene Olli Solliid frå Gripen gard.

Kan du slipe ei øks eller ein kniv? Eller har du eit reiskap som burde slipast? Ta med øksa eller kniven og fortell ein god «slipehistorie»



Møterom 3

Instruktør: Bærekraftig liv i

Meland:

Lær å lage sunne og friske smoothier og nydelige nøtteboller.



Møterom 5

Instruktør: Opptur Meland.

korleis bruke mobilen, ulike appar og aktivitetsklokke når ein er på tur? Korleis finne ut kor langt ein har gått, kor mange steg ein har tatt, kor ein er? Ta med mobiltelefon, aktivitetsklokke viss du har og passord til app-store.

Formannskapsalen

Kva aktivitetar for seniorar i Meland fins det? Møt blant anna Grasdal Ungdomslag, IL Kvernbit, Nordhordland padleklubb, Ganglaje

Ordføraren sitt kontor

Ta ein tur innom Ordførar Øyvind Oddekalv og slå av ein prat, still spørsmål om noko du lurar på eller presenter ein god ide.



Rådmannen sitt kontor

Ta ein tur innom den nye Rådmannen Martin Kulild sitt kontor og bli kjent med han. Kom gjerne med gode idear og still spørsmål.



Helselaget har kafe i kantina. Kafe'en er open frå 13.45 – 16.00. Her kan du kjøpe betasuppe, rundstykker, kaffi, mineralvatn, kaker m.m.