

# SENIOR & SNAKK

Mai 2026

## Felleskap i hvert steg

– Det er dager det er tungt. Men det er akkurat da du må komme deg ut.

Dette sier den tidligere smeden Håkon Hagebø. I dag er det imidlertid ikke metall han brenner for å forme, men mennesker og fellesskap. Som en sentral person i DNT Ranas seniorgruppe, inviterer og inspirerer han folk til å bli med ut på tur, blant annet under årets Seniorfestival.

– Du trenger ikke være medlem. Du må bare møte opp, sier Håkon Hagebø om turene i Klokkerhagen.

Og det gjør folk. Noen blir med for turens skyld, andre fordi de kjenner seg litt alene. Noen har gått mye, noen kommer alene, kanskje for aller første gang. For Hagebø er det imidlertid ikke viktig hvor mye du har gått før.

Det viktigste er ikke å prestere, men å høre til. Måten vi møter folk på, betyr alt. Vi skal ta alle vel imot, se dem og inkludere dem, sier Hagebø, som til slutt deler et av sine gode tur-råd:

– På dager der dørstokkmila føles ekstra lang; det er akkurat da du må ut og gå!



På Rana kommunes nettside kan du lese et lengre intervju med Håkon Hagebø.



Håkon Hagebø vil gjerne ha deg med på tur i Klokkerhagen.

Se programmet på  
neste side!

Senior  
**FESTIVALEN**

1.–7. juni 2026

# Senior FESTIVALEN

Seniorfestivalen – ikke helt som andre festivaler! Her er det ikke høye gjerdar og dyre billetter, dette er ei uke for fellesskap, opplevelser og aktivitet.



**NB!** Nye arrangementer legges til fortløpende. Scann QR-koden (kommunens nettsider) eller se Friskus for oppdatert kalender og informasjon om påmelding.

**Trenger du hjelp med påmelding?** Kontakt Innbyggertorget på biblioteket eller ring 75 14 61 00.

## Mandag 1. juni

**Åpen kafé**  
Mo aktivitetshus, kl. 09:00–14:00

**Åpen butikk – Kramboden**  
Mo aktivitetshus, kl. 10:00–14:00

**Strikke kafé på Møteplassen**  
Rana Frivilligsentral, kl. 10:00–13:00

**SeniorUni**  
Rana bibliotek, kl. 11:00

**Bydelstrim – Selforsrunden**  
Oppmøte ved p-plassen  
Rema 1000 Ranenget, kl. 12:00

**Seniorkafé med Selfors UL**  
Fossetangen, kl. 12:00–15:00

**Driv Hverdagssterk**  
Koksverkgata 1, kl. 12:00  
50 kr, krever påmelding

**Allsang med Charlotta**  
Mo aktivitetshus, kl. 12:45–13:30

**Offisiell åpning av festivalen**  
Jernbaneparken, kl. 16:45

**Trim – Basic styrketrening med Sporty**  
Jernbaneparken, kl. 17:00–17:35

**Presentasjon av boken om Gruben menighetspleie**  
Gruben kirke, kl. 18:00

**Seniordans**  
Mo aktivitetshus, kl. 18:00–21:00

**Rachels styrke med Rana turnforening**  
Max arena, kl. 19:00  
50 kr

**Damenes aften**  
Moheia bad, kl. 19:00–20:15  
120 kr

## Tirsdag 2. juni

**Åpen kafé**  
Mo aktivitetshus, kl. 09:00–14:00

**kr Omvisning på Rana museum**  
Moment, kl. 10:00  
Seniorfestivalrabatt hele uka

**Åpen butikk – Kramboden**  
Mo aktivitetshus, kl. 10:00–14:00

**Korøvelse med Exsultate**  
Mo menighetshus, Kirkegata 16  
kl. 11:00–13:00

**Bydelstrim, Åga-Hauknes**  
Oppmøte ved den gamle bensinstasjonen på Hauknes, kl. 12:00

**Trim med Randi**  
Mo aktivitetshus  
kl. 12:00–13:00

**Språkkafé**  
Rana bibliotek, kl. 14:00 & kl. 17:30

**kr Konsert med Gruben Musikkorps og Rana Kormakeri**  
Gruben kirke, kl. 19:00  
100 kr

**Qi-gong trening**  
Mo aktivitetshus, kl. 19:00–20:30

**Nina Naklings motivasjonsforedrag "Tenk om det går!"**  
Moment, kl. 18:00 (dørene åpner kl. 17:30)

## Onsdag 3. juni

**Åpen kafé**  
Mo aktivitetshus, kl. 09:00–14:00

**Åpen butikk – Kramboden**  
Mo aktivitetshus, kl. 10:00–14:00

**Mannfolk-kafé**  
Møteplassen, Sørlandsveien 62  
kl. 10:00–13:00

**Seniorbowling**  
TP Bowlingcenter, kl. 11:00–13:00

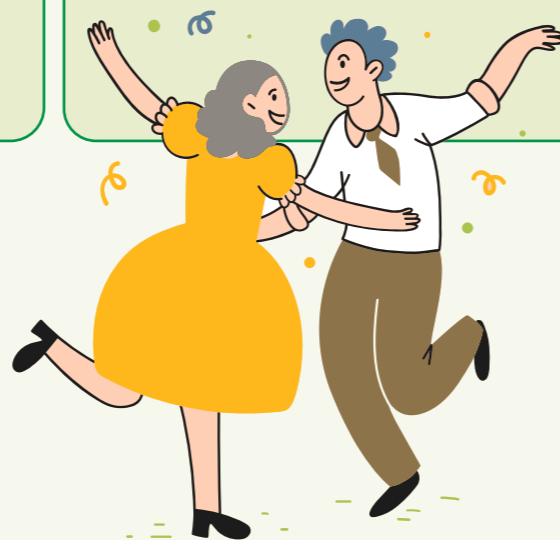
**Historisk vandring med Soroptimistene**  
Oppmøte utenfor Campus Helgeland  
kl. 11:00–11:45

**Drop-in hørsestest**  
Mo aktivitetshus, kl. 11:00–15:00

**Åpent hus med Gruben Menighetspleie**  
Gruben menighetshus,  
kl. 11:00–13:00

**Mimreran spiller opp til dans**  
Mo aktivitetshus, kl. 11:00–13:00

**Trygghetstreff**  
Brannstasjonen, Myraveien 2  
kl. 12–14, krever påmelding



**Bydelstrim – Båsmo og Yttern**  
Oppmøte ved Skillevollen,  
kl. 12:00

**Dagkino**  
Rana Kino, kl. 12:30

**kr Omvisning på Rana museum**  
Moment, kl. 10:00  
Seniorfestivalrabatt hele uka

**Havmannutstillingen med John S. Jamtli**  
Moment, kl. 14:00

**Trim – styrke og bevegelse med Start2Move**  
Jernbaneparken, kl. 17:00–17:35

**kr Turmarsj med kaffe og vafler**  
Klokkehagen ved Klokkebrua,  
kl. 18:00, 20 kr

**Temakafé kreft med Termik**  
Møteplassen, kl. 18:00–20:00

**kr Ranahistorier**  
Moment, kl. 18:00–19:00  
50 kr

**kr Seniorklatring**  
Max Arena, kl. 18:00–21:00  
150 kr

**Konsert med Norsia Storband og DIOC big band**  
Jernbaneparken, kl. 19:00

## Torsdag 4. juni

**Åpen kafé**  
Mo aktivitetshus, kl. 09:00–14:00

**Åpent butikk – Kramboden**  
Mo aktivitetshus, kl. 10:00–14:00

**DNT Seniortur i Klokkehagen**  
Oppmøte Revelbrua, kl. 10:30

**Bydelstrim, Gruben**  
Oppmøte ved Max Arena, kl. 12:00

**kr Næringslivslunsj: Aldersvennlig arbeidsliv**  
Scandic Meyergården,  
kl. 11:00–13:00, krever påmelding

**Bok og kaffe**  
Rana bibliotek, kl. 11:30

**kr Dans for voksne, Seniordans**  
LHL huset, Nygata 98, kl. 11:30  
krever påmelding

**kr Mestringskurset Tankevirus**  
Koksverkgata 1, kl. 17:00–19:00  
krever påmelding

**Informasjonsmøte om Solsiden**  
Kommunestyresalen,  
Rådhusplassen 2, 18:00–19:30

**Plantebytte og dugnad**  
Stenneset bygdemuseum  
kl. 18:00–20:00

**kr Konsert med organistene i Rana**  
Gruben kirke, kl. 19:00, 100 kr

**Torsdagsquiz**  
Park 22, kl. 20:00 (dørene åpner kl. 19:00)

## Fredag 5. juni

**kr Omvisning på Nasjonalbiblioteket**  
kl. 09:00 – 11:00, krever påmelding

**Åpen kafé**  
Mo aktivitetshus, kl. 09:00–14:00

**Åpen butikk – Kramboden**  
Mo aktivitetshus, kl. 10:00–14:00

**Bydelstrim – Byrunden**  
Oppmøte ved Clas Ohlson i Søndre gate, kl. 12:00

**kr Driv Hverdagssterk**  
Koksverkgata 1, kl. 12:00  
50 kr, krever påmelding

**Åpen dag**  
Bakeribygget, kl. 11:30–13:00

**Generasjonsdag med rusen**  
Selfors, kl. 11:00

**kr Vingeslag konsert**  
Teaterkafeen, kl. 20:00  
Billett kjøpes på nett 200 kr

## Lørdag 6. juni

**Retro kafé**  
Munin

**Zumba med Tip Toe**  
Jernbaneparken, kl. 11:00–12:00

## Søndag 7. juni

**Salg av kaffe og vaffel med Lions Club/Stella Polaris**  
Klokkehagen kl. 11:00–14:00

**Jubileumsgudstjeneste med Gruben Damekor**  
Gruben kirke, kl. 11:00

**Trim – Driv hverdagssterk**  
Jernbaneparken, kl. 11:00–12:00

**kr Konsert med Gruben barne- og ungdomskor**  
Gruben kirke, kl. 18:00  
100 kr

## Hele uka

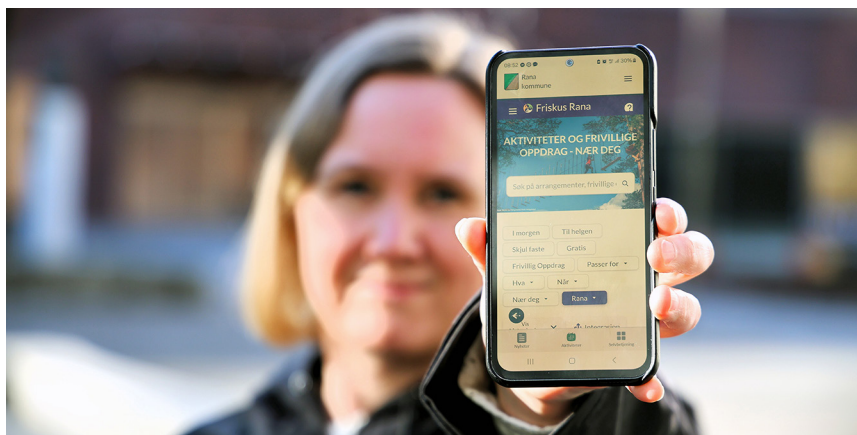
Gratis prøvetrening hos Sporty

**kr** Krever påmelding

**kr** Seniorpriser

## Friskus – aktiviteter, fellesskap og frivillighet

# Alt samlet på ett sted



**Savner du en enkel oversikt over hva som skjer i Rana? Da kan Friskus være noe for deg.**

Friskus er en digital plattform der informasjon, aktiviteter, arrangementer og frivillige tilbud – er samlet i en app (og nettside). Friskus brukes av kommuner og organisasjoner, og Rana kommune er nå med.

### For deg som vil delta

Som bruker av Friskus kan du:

- se hvilke aktiviteter og arrangementer som finnes
- melde deg på det som passer for deg
- finne tilbud for sosialt fellesskap og frivillig engasjement

Mange aktiviteter er gratis, og de fleste er åpne for alle – enten du vil være aktiv, treffe andre eller bare gjøre noe hyggelig sammen med andre.

Du trenger ikke å registrere deg for å bruke Friskus. Du kan bare gå inn og se hva som finnes.

### For arrangører og lag

Tilbyr du aktiviteter? Da kan Friskus hjelpe deg å:

- nå ut til flere deltakere
- informere på én felles kanal
- gjøre det enklere for folk å finne tilbudene dine

Kort sagt: Friskus gjør det lettere å nå ut – og lettere å delta.

### Slik finner du Friskus

**På nett:** [www.rana.friskus.com](http://www.rana.friskus.com)

**Som app:** Last ned Friskus fra App Store eller Google Play

### Trenger du hjelp?

Innbyggertorget på biblioteket hjelper deg gjerne med nedlasting av app.



## Mariannes hjørne

**Marianne Nesson, fysioterapeut i Rana kommune, gir enkle råd og tips.**

### Sammen i aktivitet – bra for både kropp og sinn

Å være i aktivitet sammen med andre styrker både fysisk og psykisk helse. Det henger også sammen med det vi vet fremmer god psykisk helse: å være aktiv, gjøre noe sammen og oppleve mening. Seniorfestivalen gir en god mulighet til å prøve aktiviteter sammen med andre i et trygt og inkluderende fellesskap.

### Gruppeaktiviteter kan:

- gi fellesskap og nye relasjoner
- styrke selvfølelse og trivsel
- gi et positivt avbrekk i hverdagen

### Sosial kontakt kan gi:

- støtte og trygghet
- tilhørighet
- glede

**Forebygging skjer i hverdagen – gjennom bevegelse, aktivitet og deltakelse.**