



**FÆRDER
KOMMUNE**

Besøksadresse; Sjølyst 23, 3120 Nøtterøy
Postboks 250, Borgheim
3163 Nøtterøy, telefon; 33 40 35 90

Sjølystsenteret

Vår 2022

Åpningstider:

Mandag – fredag kl. 09.00 – 15.00 (middag kl 13.00- 14.00)

Lørdag og søndag STENGT

Se egne oppslag om åpningstider og på facebook

Vi har VIPPS i kafeteriaen og bankterminal

Les mer på www.færder.kommune.no



Velkommen!

Gruppeaktiviteter (i alfabetisk rekkefølge)	Dager	Rom	Klokken	Start
Akvarell maling	tirsdager	Malerom 1 etg	09.30 – 13.00	vår-2022
Akvarell/Oljemaling	mandager	Malerom 1 etg	09.30 – 13.00	vår-2022
Boccia / Petanque – gruppe	torsdager	Gymsal	13.30 – 15.00	vår-2022
Bridge – grupper	tirsdager	Stua	11.00 – 15.00 / 17.00 – 21.30	Vår-2022
Engelsk samtale – gruppe 1 lik uke	onsdag	Bibliotek	13.30 – 15.00	Vår-2022
Glass, porselen – og tremalingsgruppe	torsdager	Hobbyrom	10.00 – 14.00	Vår-2022
Håndarbeidsgruppe	fredager	Hobbyrom	10.00 – 13.00	Vår-2022
(Hobbyklubben – gruppe)	torsdager	Hobbystua	10.00 – 13.00	Høst-2022
Hobbysnekring – ”Kvisten”	mandager	Snekkerbod	09.00 – 12.00	Vår-2022
Kortlagings – gruppe	tirsdager	Hobbystua	10.00 – 14.00	Vår-2022
Kniv – gruppe (på forespørsel)	tirsdager	Snekkerbod	09.00 – 12.00	Vår-2022
Lese – gruppe nr. 1	1. ons i mnd	Bibliotek	10.30 – 13.30	Vår-2022
Lese – gruppe nr. 2	3. ons i mnd	Bibliotek	10.30 – 13.30	Vår-2022
Lese – gruppe nr. 3	2. tirs i mnd	Bibliotek	10.00 – 12.00	Vår-2022
Lese – gruppe nr. 4	2. ons i mnd	Bibliotek	12.00 – 13.30	Vår-2022
Oljemaling – gruppe	onsdager	Malerom 1. etg	09.30 – 13.00	Vår-2022
Sangkor – gruppe	torsdager	Stua	11.00 – 13.00	Vår-2022
Seniordans	fredager	Gymsal	11.00 – 13.00	Vår-2022
Seniornett – dataklubb Ta med PC, nettbrett	mandager	Stua	10.00 – 13.00	Vår-2022
Sittetrim til musikk	mandager	Gymsal	10.30 – 11.15	vår-2022
Søm m/ symaskin	mandager	Hobbystua	10.00 – 13.00	Vår-2022
Tredreiing/treskjæring gruppe	onsdag	Snekkerbod	09.00 – 13.00	Vår-2022
Tredreiing gruppe	tirsdager	Snekkerbod	12.00 – 15.00	Vår-2022
Tredreiing gruppe	torsdager	Snekkerbod	09.00 – 14.00	Vår-2022
Tredreiing gruppe	fredager	Snekkerbod	09.00 – 13.00	Vår-2022
Trim – gruppe, nivå 4. Balanse og styrke *	tirsdager	Gymsal	09.00 – 10.00	Vår-2022
Trim – gruppe, nivå 4. Balanse og styrke *	tirsdager	Gymsal	10.15 – 11.15	Vår-2022
Trim – gruppe, nivå 3. Balanse og styrke *	onsdager	Gymsal	10.00 – 11.00	Vår-2022
Trim – gruppe, nivå 2. Balanse og styrke *	onsdager	Gymsal	11.00 – 12.00	Vår-2022
Trim – gruppe, nivå 2. Balanse og styrke *	torsdager	Gymsal	11.00 – 12.00	Vår-2022
Ull, tove og nålefilt gruppe	onsdager	Hobbyrom	10.00 – 14.00	vår-2022
Vev – gruppe	Tors-fre	Vevrom 1.etg	09.00 – 15.00	Vår-2022
Yoga gruppe (sitte på stol)	torsdager	Gymsal	12.00 – 13.00	Vår-2022

- Påmelding ved telefonhenvendelse for gruppeaktiviteter.
- De som ønsker det, får anledning til å fortsette i etablerte grupper. Mange grupper er av den grunn noen ganger allerede fulltegnet. Sett deg gjerne på venteliste i tilfelle det skulle komme noen avbestillinger.

* Det er dessverre ikke mulighet for å dusje etter trimgruppene!
Nivå 2 bevegelse litt stående, Nivå 3 stående og opp/ned fra gulvet og Nivå 4 god bevegelse/tempo.

Månedlige aktiviteter								
	Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Mai.	Jun.	Ukedag	Klokken
Kartreff – karer er velkommen	-	1/2	1/3	5/4	3/5	-	tirsdag	Se påmelding når den kommer
Hørselslaget med forbehold	12/1	9/2	9/3	6/4	11/5	8/6	onsdag	10.30 - 12.30
Tematreff				6/4			onsdag	12.00. (Fra Tønsberg Nøtterøy Biblioteket)

Kartreff vil skjer på de faste dager (se ovennevnte dato).
Viktig å melder seg på, v/påmelding: Ring Sjølyst senest 1 uke før.

Planlagt kurs HØST 2022 – (på forespørsel)	Dag	Klokken	Start	Ant ggr
Introduksjonskurs i kort lagning	tirsdag	10.30 – 13.00	På forespørsel	3
Tredreie kurs – etter avtaler (ingen forkunnskap nødvendig)	fredag	09.00 – 12.00	På forespørsel	4
Kurs i ull-filting, toving og nålefiltning	mandag	11.00 – 13.30	På forespørsel	4
Skinnefell søm – gruppe	fredag	10.00 – 13.00	På forespørsel	4
Smykke lagning Vikingsmykker og annet	onsdag	10.00 – 13.00	På forespørsel	4

Andre tilbud på Sjølystsenteret			
Dato		Dag	Klokken
Alle hverdager	Salg av batterier til høreapparat	Man – fredag	09.00 – 15.00
Alle hverdager	Skravlekopp kafe – ta en kaffekopp, og prat med andre som er på besøk ☺	Man-fredag	09.00 – 15.00
	Minibuss til/fra Sjølyst/privat bolig	Mandag, onsdag og torsdag	Ring 33 40 35 90, dagen før for henting
	Omvisning på senteret	Tirsdager	13.15 – 13.45
	Klessalg: Vestfold Seniorklær	Torsdag 24/3	10.00 – 14.00
	Sjølystdagen	Juni	

Velkommen skal du være!

Kostnader ved å bruke Sjølystsenteret:

- For å være bruker på Sjølystsenteret koster dette 928,- pr år- for å kunne delta på aktiviteter, bruke frisør/fotterapeut, benytte bassenget og minibuss tilbudet.
- Bassenget koster kr 622,- pr gruppe pr halvår i tillegg til brukeravgift.
- Treningsgruppe med fysioterapeut koster kr 537,- pr gruppe pr halvår i tillegg til brukeravgift.
- Snekkerbodbevis inkl. opplæring koster kr 150,- pr år. (Brukerrådet).

Badetimen starter til følgende tidspunkt:				
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09.00-10.00 VG	09.00-10.00 VG	09.00 -10.00	09.00- 10.00 VG	13.00- 14.00
10.00-11.00 VG	10.00-11.00	12.00- 13.00	12.00- 13.00	
14.00- 15.00 VG	11.00- 12.00		13.00- 14.00 VG	
	12.00-13.00		14.00- 15.00 VG	

VG: Timer der frivillige gruppeledere gir tilbud om vanngymnastikk. Vannet holder 34 grader. Dersom det er en vikar for gruppeleder, kan ikke VG garanteres.

**Kan du tenke deg å være frivillige vikar for gruppeleder på noen av gruppene?
Ta kontakt med senterleder for mer informasjon og opplæring.**

Andre tilbud	Dager	Telefon nummer
Fotterapeut		
HELENE JORANGER	Tirsdager og fredag (eller etter avtale)	33 40 35 97 / 938 73699
Frisør		
TINE MAGDAHL	Tirsdag og torsdag (eller etter avtale)	33 40 35 96 / 464 15 431

Ønsker du å bestille time til frisør og fotpleier

Ring de gjerne på deres mobiltelefon alle hverdager mellom kl 09.00 – 15.00

BRUKERRÅDET VED SJØLYSTSENTERET

- Brukerrådet er et samarbeidsorgan mellom eldresenteret og brukerne av senteret.
- Brukerrådet skal formidle brukernes ønsker, behov, interesser og synspunkter til senterets ledelse.
- Styret i brukerrådet holder møte etter behov, men minst 4 ganger pr. år. Varamedlemmer oppfordres til å stille på alle møter.
- Arrangerer Sjølystdagen i juni hvert år.

Se på oppslagstavla i foajeen hvem som er medlemmer i brukerrådet!

Velkommen til en aktiv og innholdsrik VÅR på Sjølystsenteret

Se mer informasjon se på www.faedder.kommune.no – søk på Sjølystsenteret
Vi er også på www.facebook.com – Sjølystsenteret, Nøtterøy