

# Sjølystsenteret

## Vår 2025

### Åpningstider:

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

Lørdag og søndag STENGT.

Vi har VIPPS og bankterminal i kafeteriaen og i resepsjonen.

Les mer på [www.færder.kommune.no](http://www.færder.kommune.no)



## Velkommen!

*Besøksadresse; Sjølystsenteret, Sjølyst 23, 3120 Nøtterøy*

*Telefon 33 40 35 90*

<b>Gruppeaktiviteter</b> (i alfabetisk rekkefølge)	<b>Dager</b>	<b>Rom</b>	<b>Klokken</b>	<b>Start Vår 2025</b>
Akvarell maling	tirsdager	Malerom	09.30 – 13.00	Etter avtale
Akvarell/Oljemaling	mandager	Malerom	09.30 – 13.00	Etter avtale
Boccia / Petanque – gruppe	torsdager	Gymsal	13.30 – 15.00	Etter avtale
Bridge – grupper	tirsdager	Stua	10.30 – 15.00 / 17.00 – 21.30	
Engelsk samtale – gruppe 1 (annenhver uke -lik uke)	onsdager	Bibliotek	13.30 – 15.00	
Glass, porselen – og tremalingsgruppe	torsdager	Hobbyrom	10.00 – 14.00	Etter avtale
Gå-gruppe, Buss fra Sjølyst til Teieskogen	mandager	Oppmøte Hovedinng.	11.15	
Håndarbeidsgruppe	fredager	Hobbyrom	10.00 – 13.00	Etter avtale
Hobbysnekring ”Kvisten”	mandager	Snekkerbod	09.00 – 12.00	Etter avtale
Kortlagings – gruppe	tirsdager	Hobbystua	10.00 – 14.00	
Kniv – gruppe ( på forespørsel )	tirsdager	Snekkerbod	09.00 – 12.00	På forespørsel
Lese – gruppe nr. 1	1. ons i mnd	Bibliotek	10.30 – 13.30	Etter avtale
Lese – gruppe nr. 2	3. ons i mnd	Bibliotek	10.30 – 13.30	Etter avtale
Lese – gruppe nr. 3	2. tirs i mnd	Bibliotek	10.00 – 12.00	Etter avtale
Lese – gruppe nr. 4	2. ons i mnd	Bibliotek	12.00 – 13.30	Etter avtale
Lese – gruppe nr. 5	1. tors i mnd	Bibliotek	10.00 – 12.00	Etter avtale
Oljemaling – gruppe	onsdager	Malerom	09.30 – 13.00	Etter avtale
Qigonginspirert balanse trening <b>NB! Byttet dag</b>	<b>mandager</b>	Gymsal	12.00-12.30	
Sangkor – Sjølystkoret	torsdager	Stua	11.00 – 13.00	Etter avtale
Seniordans	fredager	Gymsal	11.00 – 13.00	Etter avtale
Seniornett – dataklubb <b>Ta med PC, nettbrett</b>	mandager	Stua	10.00 – 13.00	Etter avtale
Sittetrim til musikk	mandager	Gymsal	10.30 – 11.15	
Strikkekafe i stua	mandager	Stua	11.30 - 13.00	
Søm m/ symaskin	mandager	Hobbystua	10.00 – 13.00	Etter avtale
Treskjæring gruppe	onsdager	Snekkerbod	09.00 – 12.00	Etter avtale
Tredreiing gruppe	tirsdager	Snekkerbod	09.00 – 15.00	Etter avtale
Tredreiing gruppe	onsdager	Snekkerbod	12.30 – 15.00	Etter avtale
Tredreiing gruppe	torsdager	Snekkerbod	09.00 – 15.00	Etter avtale
Tredreiing gruppe	fredager	Snekkerbod	09.00 – 15.00	Etter avtale
Trim – gruppe, nivå 4. Balanse og styrke *	tirsdager	Gymsal	09.00 – 10.00	
Trim – gruppe, nivå 4. Balanse og styrke *	tirsdager	Gymsal	10.15 – 11.15	
Trim – gruppe, nivå 3. Balanse og styrke *	onsdager	Gymsal	10.00 – 11.00	
Trim – gruppe, nivå 2. Balanse og styrke *	onsdager	Gymsal	11.00 – 12.00	
Trim – gruppe, nivå 2. Balanse og styrke *	torsdager	Gymsal	11.00 – 12.00	
Trim via TV-skjerm, eks. m/Sofia. Styrke, kondisjon og bevegelse. Nivå 3-4	onsdager	Gymsal	09.00-09.45	
Trim via TV-skjerm, eks m/Sofia. Styrke, kondisjon og bevegelse. Nivå 3-4	fredager	Gymsal	09.30-10.15	
Ull, tove og nålefilt gruppe	onsdager	Hobbyrom	10.00 – 14.00	
Yoga gruppe (på matte)	tirsdager	Gymsal	13.00 - 14.00	
Yoga gruppe (sitte på stol)	torsdager	Gymsal	12.00 – 13.00	

- **Påmelding ved telefonhenvendelse for gruppeaktiviteter.**
- **De som ønsker, får fortsette i etablerte grupper. Flere grupper er av den grunn fulltegnet. Sett deg gjerne på venteliste (må være bruker). Vi vurderer fortløpende oppstart av nye grupper.**
- \* **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	Mars	April	Mai	Juni	Ukedag	Klokken
<b>Tematreff/Kurs</b>	(følg med på facebook for info om temaer/ dato)						Onsdag	<b>Ulike Temaer/Datoer kommer</b>
<b>Kartreff – karer er velkommen</b>	(følg med på facebook for info om temaer/ dato)						Tirsdag	<b>Ca 10.30 (påmelding)</b>
<b>Hørselslaget</b>	8/1	12/2	12/3	9/4	14/5	11/6	onsdag	<b>10.30 - 12.30</b>
<b>Datahjelp – Drop In</b>	15/1, 29/1	12/2, 26/2	12/3, 26/3				onsdag	<b>Annehver onsdag 10.00-12.00</b>
<b>Hygge og danseaften</b>	29/1	26/2	26/3				onsdag	<b>Ca 18.00-21.30</b>

Planlagt kurs Vår 2025 – (på forespørsel)	Dag	Klokken	Start	Ant ggr
Introduksjonskurs i kortlaging	tirsdag	10.30 – 13.00	<b>På forespørsel</b>	
Kurs i Treskjæring	onsdag	09.00-12.00	<b>På forespørsel</b>	
Kurs i Tredreing – etter avtaler (ingen forkunnskap nødvendig)	fredag	09.00 – 12.00	<b>På forespørsel</b>	
Kurs i ullfilting, toving og nålefilting	onsdag	11.00 – 13.30	<b>På forespørsel</b>	
Datakurs nybegynner PC, Telefon, Nettbrett	onsdag	10.00 - 14.00	<b>På forespørsel</b>	

Andre tilbud på Sjølystsenteret			
		Dag	Klokken
<b>Treningsrom m/treningsapparater</b>	<b>Alle brukere kan benytte treningsrommet</b>	<b>Man-fredag</b>	<b>09.00-15.00</b>
			<b>10.00-14.00</b>
<b>Sjølystdagen</b>		<b>Juni</b>	<b>10.00-14.00</b>
<b>Alle hverdager</b>	Kafeteriaen er åpen, salg av rundstykker, kaker/kaffe. Middagsservering kl 13-14.	Man-fredag	09.00 – 15.00
<b>Minibuss</b>	Minibuss til/fra Sjølyst/privat bolig	Mandag, onsdag og torsdag	Ring 33 40 35 90, dagen før henting
	Omvisning på senteret	Tirsdager	13.15 – 13.45
<b>Klessalg Senior Shop</b>	<b>Sjølystsenteret</b>	<b>Torsdag 20. mars</b>	<b>10.00 – 14.00</b>

#### Kostnader ved å bruke Sjølystsenteret:

- En melder seg inn som bruker for å kunne delta/benytt senterets mange ulike aktiviteter. Brukeravgift Sjølystsenteret er ca kr 100,- pr. mnd., faktureres per ½ år med kr 570,-  
En kan da delta på aktiviteter, bruke frisør/fotterapeut, melde seg på bassenggrupper og trimgrupper med fysio, samt benytte tilbudet om henting av minibuss mandag, onsdag og torsdag.  
Treningsrommet m/apparater kan benyttes av alle som er meldt inn som bruker.
- Deltakelse i en bassenggruppe koster kr 740,- pr halvår (i tillegg til brukeravgift).
- Treningsgruppe med fysioterapeut koster kr 625,- pr gruppe pr halvår (i tillegg til brukeravgift).
- Yoga med yogainstruktør, koster noe i tillegg, etter avtale med instruktør (i tillegg til brukeravgift).
- Snekkerbodbevis inkl. opplæring koster ca kr 250,- pr år. (i tillegg til brukeravgift).

Badetimen starter til følgende tidspunkt: Oppstart Høst 2024 fra mandag 19. august (uke 34)				
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09.00-10.00 VG	09.00-10.00 VG	09.00 -10.00 VG	09.00- 10.00 VG	
10.00-11.00 VG	10.00-11.00		10.00-11.00 VG	
	11.00-12.00 VG		11.00-12.00	
		12.00- 13.00	12.00 - 13.00 VG	
			13.00 – 14.00 VG	13.00- 14.00
14.00-15.00 VG				

**VG=Vanngymnastikk.** Timer der frivillige gruppeledere gir tilbud om vanngymnastikk. Vannet holder 32-34 grader. Dersom det er en vikar for gruppeleder, kan ikke VG garanteres.

## TRENINGSROM M/TRENINGSAPPARATER

Vi har TRENINGSROM m/treningsapparater i 1. etasje på **SJØLYSTSENTERET**. Treningsrommet er tilgjengelig for **alle** som er **medlem/brukere** av Sjølystsenteret. Åpent hverdager kl 09.00-15.00, foreløpig ingen påmelding. Ta kontakt med resepsjonen for mer informasjon.

### Frisør og Fotpleie

Andre tilbud	Dager	Telefon nummer
<b>Fotterapeut</b>		
<b>HELENE JORANGER</b>	Tirsdag og torsdag (eller etter avtale)	<b>938 73699</b>
<b>Frisør</b>		
<b>TINE MAGDAHL</b>	Tirsdag og torsdag (eller etter avtale)	<b>464 15 431</b>

**Ønsker du å bestille time til frisør og fotpleier**  
**Ring de på deres mobiltelefon alle hverdager mellom kl 09.00 – 15.00**

### Nytt tilbud på SJØLYSTSENTERET – KLASSISK HUDPLEIE.

Farmasøyt og kosmetolog Olena Dunas, vil fra høsten 2024 starte opp på Sjølystsenteret og tilby klassisk hudpleie, kombinert med ulike typer ansikts massasje. Olena planlegger og være på Sjølystsenteret mandag og onsdag. Time kan bestilles på tlf 903 64937.

### 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.
- Brukerrådet holder møter 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!**

## Kan du tenke deg å være frivillige ved Sjølystsenteret?

Vi har behov for flere frivillige, fast eller vikar.

Som frivillig kan du jobbe i kafeteriaen, resepsjonen, være leder for en badegruppe, kjøre minibussen eller være leder for en av våre hobby/aktivitetsgrupper?

Å være frivillig hos oss er både sosialt og meningsfullt. Synes du dette høres spennende ut så ta kontakt med resepsjonen for mer informasjon.

**Velkommen til en aktiv og innholdsrik VÅR på Sjølystsenteret**

Se mer informasjon se på [www.færder.kommune.no](http://www.færder.kommune.no) – søk på Sjølystsenteret  
Vi er også på [www.facebook.com](http://www.facebook.com) – Sjølystsenteret, Nøtterøy