

Sjølystsenteret

Høst 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



Velkommen!

Besøksadresse; Sjølystsenteret, Sjølyst 23, 3120 Nøtterøy

Telefon 33 40 35 90

Gruppeaktiviteter Hobbygrupper (alfabetisk)	Dager	Rom	Klokken	Start Høst 2025
Akvarell maling	tirsdager	Malerom	09.30 – 13.00	Etter avtale
Akvarell/Oljemaling	mandager	Malerom	09.30 – 13.00	Etter avtale
Bridge – grupper	tirsdager	Stua	10.30 – 15.00 / 17.00 – 21.30	12.aug
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
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	Etter avtale
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
Sangkor – Sjølystkoeret	torsdager	Stua	11.00 – 13.00	Etter avtale
Seniornett – dataklubb Ta med PC, nettbrett	mandager	Datarom	10.00-13.00	18. aug
Strikkekafe i stua	mandager	Stua	11.30 - 13.00	18. aug
Søm m/ symaskin	mandager	Hobbystua	10.00 – 13.00	18. aug
Søm-/redesign m/symaskin NB! Ny gruppe	torsdager	Hobbystua	10.00-13.00	28. aug
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
Ull, tove og nålefilt gruppe	onsdager	Hobbyrom	10.00 – 14.00	Etter avtale

Gruppeaktiviteter Fysisk aktivitet/Trim (alfabetisk)	Dager	Rom	Klokken	Start Høst 2025
Boccia / Petanque – gruppe	torsdager	Gymsal	13.30 – 15.00	Etter avtale
Gå-gruppe, Buss fra Sjølyst til Teieskogen	mandager	Oppmøte Hovedinng.	11.15	1. sept
Qigonginspirert balanse trening	mandager	Gymsal	12.00-12.30	18. august
Qigong, Medisinsk qigong NB! Ny gruppe	onsdager	Gymsal	12.00-12.45	25. august
Seniordans	fredager	Gymsal	11.00 – 13.00	Etter avtale
Sittetrim til musikk	mandager	Gymsal	10.30 – 11.15	18. august
Trim – gruppe, nivå 4. Balanse og styrke *	tirsdager	Gymsal	09.00 – 10.00	19. aug
Trim – gruppe, nivå 4. Balanse og styrke *	tirsdager	Gymsal	10.15 – 11.15	9. sept
Trim – gruppe, nivå 3. Balanse og styrke *	onsdager	Gymsal	10.00 – 11.00	20. aug
Trim – gruppe, nivå 2. Balanse og styrke *	onsdager	Gymsal	11.00 – 12.00	20. aug
Trim – gruppe, nivå 2. Balanse og styrke *	torsdager	Gymsal	11.00 – 12.00	21. aug
Trim via TV-skjerm, eks. m/Sofia. Styrke, kondisjon og bevegelse. Nivå 3-4	onsdager	Gymsal	09.00-09.45	20. aug
Trim via TV-skjerm, eks m/Sofia. Styrke, kondisjon og bevegelse. Nivå 3-4	fredager	Gymsal	09.30-10.15	22. aug
Yoga gruppe (på matte)	tirsdager	Gymsal	13.00 - 14.00	2. sept
Yoga gruppe (sitte på stol)	torsdager	Gymsal	12.00 – 13.00	4. sept

- **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.**

Badetimen starter til følgende tidspunkt: Oppstart Høst 2025 fra mandag 18. 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			NY! 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.

Månedlige aktiviteter								
	Aug	Sept	Okt	Nov	Des		Ukedag	Klokken
Tematreff/Kurs	(følg med på facebook for info om temaer/ dato)						Onsdag	Ulike Temaer/Datoer kommer
Hørselslaget	8	10/9	8/10	12/11	10/12		onsdag	10.30 - 12.30
Datahjelp – Drop In							onsdag	Annenhver onsdag 10.00-12.00
Datakurs nybegynner PC, Telefon, Nettbrett							onsdager	10.00-14.00
Underholdning							onsdager	
Hygge og danseften		24/9	29/10	26/11			onsdag	Ca 18.00-21.30

Andre tilbud på Sjølystsenteret			
		Dag	Klokken
Treningsrom m/treningsapparater	Alle brukere kan benytte treningsrommet	Man-fredag	09.00-15.00
Høstmarked		24. Oktober	10.00-14.00
Alle hverdager	Kafeteriaen er åpen, salg av rundstykker, kaker/kaffe. Middagsservering kl 13-14.	Man-fredag	09.00 – 15.00
Minibuss	Minibuss til/fra Sjølyst/privat bolig	Mandag, onsdag og torsdag	Ring 33 40 35 90, dagen før henting
Omvisning på senteret	På forespørsel	Tirsdager	13.15 – 13.45
Klessalg Senior Shop	Sjølystsenteret	25. september	10.00 – 14.00

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).

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
Fotterapeut		
HELENE JORANGER	Tirsdag og torsdag (eller etter avtale)	938 73699
Frisør		
TINE MAGDAHL	Tirsdag og torsdag (eller etter avtale)	464 15 431

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, tilbyr klassisk hudpleie, kombinert med ulike typer ansikts massasje. Olena planlegger og være på Sjølystsenteret mandag og onsdag.
Time kan bestilles på tlf 903 64937.

Styret i Brukerforeningen 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 HØST på Sjølystsenteret

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