

# Sjølystsenteret

## Vår 2026

### 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*

| <b>Gruppeaktiviteter Hobbygrupper</b> (alfabetisk)  | <b>Dager</b>  | <b>Rom</b> | <b>Klokken</b>                   | <b>Start Vår 2026</b> |
|-----------------------------------------------------|---------------|------------|----------------------------------|-----------------------|
| 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 /<br>17.00 – 21.30 | 6. jan                |
| Engelsk samtale – gruppe 1 (annenhver uke -lik uke) | onsdager      | Bibliotek  | 13.30 – 15.00                    | 7. jan                |
| 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                    | 6. jan                |
| 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                    | 8. jan                |
| Seniornett – dataklubb <b>Ta med PC, nettbrett</b>  | mandager      | Datarom    | 10.00-13.00                      | Etter avtale          |
| Strikkekafe i stua                                  | mandager      | Stua       | 11.30 - 13.00                    | 5. januar             |
| Søm m/ symaskin                                     | mandager      | Hobbystua  | 10.00 – 13.00                    | 5. jan                |
| Søm-/redesign m/symaskin                            | torsdager     | 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          |
| Ull, tove og nålefilt gruppe                        | onsdager      | Hobbyrom   | 10.00 – 14.00                    | Etter avtale          |

| <b>Gruppeaktiviteter Fysisk aktivitet/Trim</b> (alfabetisk)                | <b>Dager</b> | <b>Rom</b>            | <b>Klokken</b> | <b>Start Vår 2026</b>               |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|----------------|-------------------------------------|
| Boccia / Petanque – gruppe                                                 | torsdager    | Gymsal                | 13.30 – 15.00  | Etter avtale                        |
| Gå-gruppe, Buss fra Sjølyst til Teieskogen                                 | mandager     | Oppmøte<br>Hovedinng. | 11.15          | Etter avtale<br>(tidligst fra mars) |
| Qigonginspirert balanse trening                                            | mandager     | Gymsal                | 12.00-12.30    | 5. jan                              |
| Qigong, Medisinsk qigong                                                   | onsdager     | Gymsal                | 12.00-12.45    | Etter avtale                        |
| Seniordans                                                                 | fredager     | Gymsal                | 11.00 – 13.00  | Etter avtale                        |
| Sittetrim til musikk                                                       | mandager     | Gymsal                | 10.30 – 11.15  | 5. jan                              |
| Trim – gruppe, nivå 4. Balanse og styrke *                                 | tirsdager    | Gymsal                | 09.00 – 10.00  | 6. jan                              |
| Trim – gruppe, nivå 4. Balanse og styrke *                                 | tirsdager    | Gymsal                | 10.15 – 11.15  | 6. jan                              |
| Trim – gruppe, nivå 3. Balanse og styrke *                                 | onsdager     | Gymsal                | 10.00 – 11.00  | 7. jan                              |
| Trim – gruppe, nivå 2. Balanse og styrke *                                 | onsdager     | Gymsal                | 11.00 – 12.00  | 7. jan                              |
| Trim – gruppe, nivå 2. Balanse og styrke *                                 | torsdager    | Gymsal                | 10.30 – 11.30  | 8. jan                              |
| Trim via TV-skjerm, eks. m/Sofia. Styrke, kondisjon og bevegelse. Nivå 3-4 | onsdager     | Gymsal                | 09.00-09.45    | 7. jan                              |
| Trim via TV-skjerm, eks m/Sofia. Styrke, kondisjon og bevegelse. Nivå 3-4  | fredager     | Gymsal                | 09.30-10.15    | 9. jan                              |
| Yoga gruppe (på matte)                                                     | tirsdager    | Gymsal                | 13.00 - 14.00  | Etter avtale                        |
| Yoga gruppe (sitte på stol)                                                | torsdager    | Gymsal                | 12.00 – 13.00  | Etter avtale                        |

- **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 bevegelighet/tempo.**

| Badetimen starter til følgende tidspunkt: Oppstart Vår 2026 fra mandag 05. januar (uke 2) |                |                 |                  |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|------------------|--------------|
| 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                                                                            |                |                 | 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      |                                                 |      |      |       |      |      |           |                                             |
|----------------------------|-------------------------------------------------|------|------|-------|------|------|-----------|---------------------------------------------|
|                            | Jan                                             | Febr | 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>Hørselslaget</b>        | 14/1                                            | 11/2 | 11/3 | 8/4   | 10/5 |      | onsdag    | <b>10.30 - 12.30</b>                        |
| <b>Datahjelp – Drop In</b> |                                                 |      |      |       |      |      | onsdag    | <b>Onsdag 10.00-12.00<br/>Datoer kommer</b> |
| <b>Underholdning</b>       |                                                 |      |      |       |      |      | ons./fre. |                                             |
| <b>Hygge og danseaften</b> | 28/1                                            | 25/2 | 25/3 |       |      |      | onsdag    | <b>Ca 18.00-21.30</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>Sjølystdagen</b>                    |                                                                                  | <b>Info kommer</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 – 14.30                       |
| <b>Minibuss</b>                        | Minibuss til/fra Sjølyst/privat bolig                                            | Mandag, onsdag og torsdag | Ring 33 40 35 90, dagen før henting |
| <b>Omvisning på senteret</b>           | På forespørsel                                                                   | Tirsdager                 | 13.15 – 13.45                       |
| <b>Klessalg Senior Shop</b>            | <b>Sjølystsenteret</b>                                                           | <b>Tors. 30 april</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 faktureres per ½ år med kr 585,-  
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 765,- pr halvår (i tillegg til brukeravgift).
- Treningsgruppe med fysioterapeut koster kr 645,- 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, Fotpleie, Hudpleie

| Andre tilbud                | Dager                                               | Telefon nummer    |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Fotterapeut</b>          |                                                     |                   |
| <b>HELENE JORANGER</b>      | Tirsdag (eller etter avtale)                        | <b>938 73699</b>  |
| <b>Frisør</b>               |                                                     |                   |
| <b>TINE MAGDAHL</b>         | Tirsdag og torsdag<br>(eller etter avtale)          | <b>464 15 431</b> |
| <b>Farmasøyt/Kosmetolog</b> |                                                     |                   |
| <b>OLENA DUNAS</b>          | Klassisk hudpleie/ansikts<br>massasje. Etter avtale | <b>903 64 937</b> |

**Ønsker du å bestille time til frisør og fotpleier**

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

### 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!**

## Vil du 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.faerder.kommune.no](http://www.faerder.kommune.no) – søk på Sjølystsenteret**

**Vi er også på [www.facebook.com](https://www.facebook.com/Sjølystsenteret) – Sjølystsenteret, Nøtterøy**