



Sjølystsenteret

Vår 2024

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. VIPPS i resepsjonen.

Les mer på www.færder.kommune.no



Velkommen!

Besøksadresse; Sjølystsenteret, Sjølyst 23, 3120 Nøtterøy

Telefon 33 40 35 90

Gruppeaktiviteter (i alfabetisk rekkefølge)	Dager	Rom	Klokken	Start Vår 2024
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	4. jan
Bridge – grupper	tirsdager	Stua	11.00 – 15.00 / 17.00 – 21.30	Etter avtale
Engelsk samtale – gruppe 1 lik uke	onsdager	Bibliotek	13.30 – 15.00	Etter avtale
Glass, porselen – og tremalingsgruppe	torsdager	Hobbyrom	10.00 – 14.00	Etter avtale
Gå-gruppe, Buss fra Sjølyst til Teieskogen	mandager	Oppmøte Hovedinng.	11.15	NB! 5. febr
Håndarbeidsgruppe	fredager	Hobbyrom	10.00 – 13.00	Etter avtale
Hobbysnekring ”Kvisten”	mandager	Snekkerbod	09.00 – 12.00	8. jan
Kortlagings – gruppe	tirsdager	Hobbystua	10.00 – 14.00	9. jan
Kniv – gruppe (på forespørsel)	tirsdager	Snekkerbod	09.00 – 12.00	Etter avtale
Lese – gruppe nr. 1	1. ons i md.	Bibliotek	10.30 – 13.30	3. jan
Lese – gruppe nr. 2	3. ons i md.	Bibliotek	10.30 – 13.30	Etter avtale
Lese – gruppe nr. 3	2. tirs i md.	Bibliotek	10.00 – 12.00	Etter avtale
Lese – gruppe nr. 4	2. ons i md.	Bibliotek	12.00 – 13.30	Etter avtale
Oljemaling – gruppe	onsdager	Malerom	09.30 – 13.00	Etter avtale
Qigonginspirert balanse trening	onsdager	Gymsal	12.30-13.00	10. jan
Sangkor – Sjølystkoret	torsdager	Stua	11.00 – 13.00	11. jan
Seniordans	fredager	Gymsal	11.00 – 13.00	5. jan
Seniornett – dataklubb Ta med PC, nettbrett	mandager	Stua	10.00 – 13.00	15. jan
Sittetrim til musikk	mandager	Gymsal	10.30 – 11.15	8. jan
Strikkekafe i stua	mandager	Stua	11.30 - 13.00	8. jan
Søm m/ symaskin	mandager	Hobbystua	10.00 – 13.00	8. jan
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	10. jan
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	2. jan
Trim – gruppe, nivå 4. Balanse og styrke *	tirsdager	Gymsal	10.15 – 11.15	9. jan/Etter avtale
Trim – gruppe, nivå 3. Balanse og styrke *	onsdager	Gymsal	10.00 – 11.00	3. jan
Trim – gruppe, nivå 2. Balanse og styrke *	onsdager	Gymsal	11.00 – 12.00	3. jan
Trim – gruppe, nivå 2. Balanse og styrke *	torsdager	Gymsal	11.00 – 12.00	4. jan
Trim via TV-skjerm, eks. m/Sofia. Styrke, kondisjon og bevegelse. Nivå 3-4	onsdager	Gymsal	09.00-09.45	3. jan
Trim via TV-skjerm, eks m/Sofia. Styrke, kondisjon og bevegelse. Nivå 3-4	fredager	Gymsal	09.30-10.15	5. jan
Ull, tove og nålefilt gruppe	onsdager	Hobbyrom	10.00 – 14.00	Etter avtale
Yoga gruppe (på matte)	tirsdager	Gymsal	13.00 - 14.00	9. jan
Yoga gruppe (sitte på stol)	torsdager	Gymsal	12.00 – 13.00	11. jan

- **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. Du må være bruker av senteret for å stå på venteliste.**
- * **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
Tematreff/Kurs	17/1	-	20/3	17/4-	-		Onsdag	Ulike Temaer/Datoer kommer
Kartreff - karer er velkommen	(følg med på facebook for info om temaer og dato)						Tirsdag	Ca 10.30 (påmelding)
Hørselslaget	10/1	14/2	13/3	10/4	8/5	12/6	onsdag	10.30 - 12.30
Hygge og danseaften		28/2	27/3	24/4			onsdag	Ca 18.00-22.00

Planlagt kurs Vår 2024 - (på forespørsel)	Dag	Klokken	Start	Ant ggr
Introduksjonskurs i kortlaging	tirsdag	10.30 – 13.00	På forespørsel	
Kurs i Treskjæring	onsdag	09.00-12.00	På forespørsel	
Kurs i Tredreing – etter avtaler (ingen forkunnskap nødvendig)	fredag	09.00 – 12.00	På forespørsel	
Kurs i ullfilting, toving og nålefilting	onsdag	11.00 – 13.30	På forespørsel	
Datakurs nybegynner PC, Telefon, Nettbrett	onsdag	10.00 - 14.00	På forespørsel	

Andre tilbud på Sjølystsenteret			
Dato		Dag	Klokken
Nytt Treningsrom m/treningsapparater	Alle brukere kan benytte rommet	Man-fredag	09.00-15.00
Juni	Sjølystdagen	Dato kommer	
Alle hverdager	Kafeteriaen er åpen, salg av kaffe og noe søtt ☺	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		10.00 – 14.00

Kostnader ved å bruke Sjølystsenteret:

- En melder seg inn som bruker for å kunne delta/benytte senterets mange ulike aktiviteter. Brukeravgift Sjølystsenteret er ca. kr 100,- pr. mnd., faktureres per ½ år med kr 550,-
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 710,- pr halvår (i tillegg til brukeravgift).
- Treningsgruppe med fysioterapeut koster kr 600,- 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 Vår 2024 fra 2. januar.				
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			
		12.00- 13.00	12.00 - 13.00	13.00- 14.00
			13.00 – 14.00 VG	
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.

NYTT TRENINGSROM M/TRENINGSAPPARATER

Vi har fått nytt TRENINGSROM m/treningsapparater som nå er klar til bruk på SJØLYSTSENTERET, 1. etg. 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**

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 – søk på Sjølystsenteret

Vi er også på www.facebook.com – Sjølystsenteret, Nøtterøy