



**FÆRDER  
KOMMUNE**

# Sjølystsenteret

---

**Vår 2019**

**Åpningstider:**

**Mandag - Fredag 09.00 - 15.00 (middag kl 12.30 - 14.00)**

**Lørdag Stengt**

**Søndag 11.30 - 15.30 (middag kl 12.30 - 15.00)**

Se egne oppslag om åpningstider i påske, maidager og sommerferie

**Sjølystsenteret**

**Besøksadresse: Sjølyst 23, 3120 Nøtterøy**

**Postadresse: Postboks 250, Borgheim, 3163 Nøtterøy**

**Telefon 33 40 35 90**

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



**Lik oss på facebook**



**Velkommen**

Vi har VIPPS i kafeteriaen, men ikke betalingsautomat.

Gruppeaktiviteter	Dager	Klokken	Start
Boccia / Petanque – gruppe - Gymsalen	torsdager	13.30 – 15.00	10. januar
Bridge – grupper	tirsdager	11.30 – 16.00 og 17 – 21.30	08. januar
Engelsk samtale-gruppe	8/1, 5/2, 5/3, 2/4	13.00 - 14.00	08. januar
Engelsk samtale – gruppe	onsdager, lik uke	13.30 – 15.00	09. januar
Engelsk samtale – gruppe	onsdager, ulik uke	13.30 – 15.00	27. mars
Glass, porselen – og tremalingsgruppe	torsdager	10.00 – 13.00	10. januar
Hobbyklubben – gruppe	torsdager	09.30 – 13.30	03. januar
Håndarbeids – gruppe	fredager	10.00 – 13.00	11. januar
Kortlagings – gruppe	tirsdager	10.00 – 13.00	08. januar
Kniv – gruppe	tirsdager	09.00 – 12.00	08. januar
Lappesøm - Quilting	onsdager	10.00 – 13.00	09. januar
Lese – gruppe nr. 2	1. ons i mnd	10.30 – 13.30	02. januar
Lese – gruppe nr. 3	2. tors i mnd	10.00 – 12.00	10. januar
Lese – gruppe nr. 4	2. ons i mnd	11.30 – 13.30	09. januar
Lese – gruppe nr. 5	4. tirs i mnd	10.30 – 13.30	22. januar
Lese – gruppe nr. 6	3. ons i mnd	10.00 – 12.15	16. januar
Oljemaling – gruppe	man - onsd	09.30 – 13.00	07. januar
Seniordans - Gymsalen	fredager	11.00 – 13.00	04. januar
Seniornett – dataklubb* <b>Ta med PC</b>	mandager	09.30 – 12.30	14. januar
Sittedans	fredager	12.15 – 13.00	11. januar
Skinnefell søm – gruppe	fredager	10.00 – 13.00	11. januar
Tredreing – gruppe	tirsdager	12.00 – 15.00	08. januar
Tredreing – gruppe	torsdager	10.00 – 14.00	10. januar
Treskjærergruppe – ”Kvisten”	mandager	09.00 – 12.00	07. januar
Treskjærergruppe – ”Hoggskallen”	onsdager	09.00 – 12.00	09. januar
Trim – gruppe, nivå 1. Balanse og styrke **	mandager	13.00 – 14.00	07. januar
Trim – gruppe, nivå 4. Balanse og styrke **	tirsdager	09.00 – 10.00	08. januar
Trim – gruppe, nivå 4. Balanse og styrke **	tirsdager	10.15 – 11.15	08. januar
Trim – gruppe, nivå 3. Balanse og styrke **	onsdager	10.00 – 11.00	02. januar
Trim – gruppe, nivå 2. Balanse og styrke **	onsdager	11.00 – 12.00	02. januar
Trim – gruppe, nivå 2. Balanse og styrke**	torsdager	11.00 - 12.00	03. januar
Vev – gruppe	fredager	10.00 – 13.00	11. januar
Yoga (sitte på stol)/Avspenning–meld deg på <b>NY</b>	torsdager	12.00 – 13.00	24. januar

Påmelding i resepsjonen i 2. etasje, eller ved telefonhenvendelse f.o.m. **onsdag 2. januar**, for både gruppeaktiviteter og kurs.

Oppstart av kurs og grupper betinger et minimumsantall. De som ønsker det, får anledning til å fortsette i etablerte grupper. Mange grupper er av den grunn allerede fulltegnet. Sett deg gjerne på venteliste i tilfelle det skulle komme noen avbestillinger.

\* Ta med deg din egen PC til datagruppen på mandag. Her lærer vi av hverandre!

\*\* Det er dessverre ikke mulighet for å dusje etter trimgruppene i gymsalen!

**Nivå 1;** sittende trim, **Nivå 2;** bevegelse litt stående, **Nivå 3** stående og opp/ned fra gulvet og **Nivå 4** god bevegelse/tempo. **Alle gruppene har fokus på styrke og balanse.**

Kurs type	Dager	Klokken	Start	Antall ganger
Trearbeider/dreing/snekker	fredag	09.00 – 13.00	11. januar	03
Skinnefell søm kurs	fredag	10.00 – 13.00	18. januar	03
Makrame kurs – lage ampel	tirsdag	09.00 – 13.00	05. februar	03 (- uke 8)
Hakke kurs – en type hekling	mandag	10.00 – 12.00	25. februar	02
Innføring i moderne Akvarell	mandag	10.00 – 12.00	11. mars	03
Bunads – Dåpspose – Handlenett m/Stoffmaling	mandag	10.00 – 13.00	9. april	03

	Jan	Febr	Mars	April	Mai	Juni	Ukedag	Klokken
<b>Hygge - og Danseaften</b>	30.	27.	27.	-	-	-	onsdag	18.00 – 22.00
<b>Tematreff</b>	30.	27.	27.	24.	29.	-	Onsdag	Ulike spennende temaer – sett av tiden kl 12-13
<b>Kartreff – du som er kar er alltid velkommen</b>	-	5.	5.	2.	7.	4.	tirsdag	Varierende, se egne oppslag

Noen ganger er det påmelding til kartreff. Ring Sjølyst senest 1 uke før.

### Den Kulturelle Spaserstokk sine åpne arrangementer vår 2019

Dag	Dato	Arrangement	Sted	Pris
<b>Torsdag</b>	<b>21. feb kl 17.00</b>	Spaden må gå jamt – Rui jentene som møtte Kongen Inger M Johnsen/Hege Manheim	Frivilligsentralen på Tjøme	100,-
<b>Onsdag</b>	<b>6. mars kl 14.00</b>	Hyllest til Cornelis – JENNY JENSEN	Nøtterøy kulturhus	150,-
<b>30. og 31. mars</b>	<b>kl 10.00 - 16.00</b>	Malegøy for Seniorer	Øvre Haug gård, Tjøme	200,-
<b>Onsdag</b>	<b>8. mai kl 18.00</b>	Vilt, vakkert og vårlig – Vibecke Wallin	Nøtterøy Frivilligsentral	50,-
<b>23. og 24. mai</b>	<b>kl 09.30 – 11.00</b>	Den røde ballen – begrenset antall billetter.	Nøtterøy kulturhus	Gratis

Den kulturelle spaserstokken er regjeringens satsing på å gi eldre gode kulturelle opplevelser. Vi prioriterer flest arrangementer til institusjonene og bofellesskap, slik at det blir færre arrangement på Kulturhuset.

Billett fås kjøpt via Servicesenteret Færder kommune 33 39 00 00.

Les også mer om tilbudet i katalogen fra Nøtterøy Kulturhus og oppslag på Sjølystsenteret.

### Andre tilbud på Sjølystsenteret

	Dag	Klokken	Dato
Minibuss til/fra Sjølyst/privat bolig	man, ons, tors	Ring 33 40 35 90, dagen før for henting	02. januar- t.o.m 13. juni <b>Ikke buss uke 8</b>
Salg av batterier til høreapparat	mandag - fredag	09.00 – 15.00	Alle hverdager
Hjelp til lån av bøker	mandager	10.00 – 13.00	F.o.m 07. januar
Omvisning på senteret	tirsdager	13.15	F.o.m 08. januar
Klessalg: Vestfold Seniorsklær	torsdag	10.00 – 14.00	14. mars
<b>Sjølystdagen - Nå på fredag ☺</b>	<b>fredag</b>	<b>11.00 – 14.00</b>	<b>14. juni</b>

**Velkommen skal du være!**

#### Kostnader ved å bruke Sjølystsenteret:

For å være bruker på Sjølystsenteret koster dette 429,- pr år.

Bassenget koster kr 488,- pr time pr halvår

Snekkerbodbevis inkl opplæring koster kr 150,- pr år

**Svømmebassenget åpner for våren onsdag 2. januar  
Badetimene starter til følgende tidspunkt:**

<b>Mandag</b>	<b>Tirsdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Fredag</b>
09.00 VG	09.00 VG 15 min	09.00 VG	09.00 VG 15 min	13.00 VG
10.00 VG 20 min	10.00	12.00	10.00 VG	
14.00 VG	11.00 VG		11.00	
	12.00 VG		12.00	
			13.00 VG	
			14.00 VG	

**VG:** Timer der frivillige gruppeledere gir tilbud om vann gymnastikk. Vannet holder 34 grader.  
Hvis vikar for gruppeleder, kan ikke VG garanteres.

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

**Svømmebassenget er åpent t.o.m. fredag 14. juni 2019. Stengt uke 16 og røde dager.**

<b>Andre tilbud</b>	<b>Dager</b>	<b>Telefon nummer</b>
---------------------	--------------	-----------------------

<b>Fotterapeut</b>		
<b>Kristine Gjerløw</b>	Onsdager (etter hvert tirs og torsdag også)	<b>33 40 35 97/483 94 998</b>

<b>Frisør</b>		
<b>Tine Magdahl</b>	Tirsdag og torsdag	<b>33 40 35 96 / 464 15 431</b>

**Ønsker du å bestille time til frisør og fotpleier?  
Ring de gjerne på deres mobiltelefon alle hverdager!**

## **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.

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

**Velkommen til en aktiv og innholdsrik vår på  
Sjølystsenteret!**

**Se mer informasjon på [www.f aerder.kommune.no](http://www.f aerder.kommune.no)**

**Vi er også på Facebook – Sjølystsenteret, Nøtterøy**