



**FÆRDER
KOMMUNE**

Sjølystsenteret

Høst 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 for jul og nyttår

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	Rom	Klokken	Start
Akvarell maling kurs 3. sept	tirsdager	Malerom nede	09.30 – 13.00	03. sept
Boccia / Petanque – gruppe	torsdager	Gymsal	13.30 – 15.00	08. aug
Bridge – grupper	tirsdager	Stua	11.30 – 15.30 / 17.00 – 21.30	27. aug
Engelsk samtale – gruppe 1 lik uke	onsdag	Bibliotek	13.30 – 15.00	21. aug
Engelsk samtale – gruppe 2 ulik uke	onsdag	Bibliotek	13.30 – 15.00	28. aug
Glass, porselen – og tremalingsgruppe Ledig	torsdager	Hobbyrom	10.00 – 14.00	22. aug
Håndarbeidsgruppe Ledige plasser	fredager	Hobbyrom	10.00 – 13.00	23. aug
Hobbyklubben – gruppe	torsdager	Hobbystua	10.00 – 13.00	22. aug
Kortlagings – gruppe	tirsdager	Hobbystua	10.00 – 14.00	06. aug
Kniv – gruppe Ledige plasser	tirsdager	Snekkerbod	09.00 – 12.00	20. aug
Lappe søm/ og annet håndarbeid Ledige plasser	mandager	Hobbystua	10.00 – 13.00	26. aug
Lese – gruppe nr. 2	1. ons i mnd	Bibliotek	10.30 – 13.30	04. sept
Lese – gruppe nr. 3 Ledige plasser	2. tirs i mnd	Bibliotek	10.00 – 12.00	10. sept
Lese – gruppe nr. 4	2. ons i mnd	Bibliotek	12.00 – 13.30	07. aug
Lese – gruppe nr. 5	4. tirs i mnd	Bibliotek	11.30 – 14.00	27. aug
Lese – gruppe nr. 6 Ledige plasser	3. ons i mnd	Bibliotek	10.00 – 12.00	21. aug
Oljemaling – gruppe Ledige plasser	mandager	Malerom nede	09.30 – 13.00	12. aug
Oljemaling – gruppe	onsdager	Malerom nede	09.30 – 13.00	14. aug
Seniordans	fredag	Gymsal	11.00 – 13.00	30. aug
Seniornett – dataklubb Ta med PC	mandager	Stua	09.30 – 13.30	19. aug
Sittetrim til musikk Ledige plasser	mandager	Gymsal	11.30 – 12.30	02. sept
Skinnefellsøm – gruppe	fredager	Hobbystua	10.00 – 13.00	06. sept
Smykke lagning Obs kurs 4. sept	onsdager	Hobbystua	10.00 – 13.00	04. sept
Tredreing gruppe OBS ny dag	onsdager	Snekkerbod	12.00 – 15.00	21. aug
Tredreing gruppe	torsdager	Snekkerbod	09.00 – 14.00	22. aug
Tredreing gruppe og kurs Ledige plasser	fredager	Snekkerbod	09.00 – 12.00	23. aug
Treskjæring / Hobbysnekring – "Kvisten"	mandager	Snekkerbod	09.00 – 12.00	19. aug
Treskjærergruppe – "Hoggskallen"	onsdager	Snekkerbod	09.00 – 12.00	21. aug
Trim – gruppe, nivå 1. Balanse og styrke *	mandager	Gymsal	13.00 – 14.00	05. aug
Trim – gruppe, nivå 4. Balanse og styrke *	tirsdager	Gymsal	09.00 – 10.00	20. aug
Trim – gruppe, nivå 4. Balanse og styrke *	tirsdager	Gymsal	10.15 – 11.15	03. sept
Trim – gruppe, nivå 3. Balanse og styrke *	onsdager	Gymsal	10.00 – 11.00	21. aug
Trim – gruppe, nivå 2. Balanse og styrke *	onsdager	Gymsal	11.00 – 12.00	21. aug
Trim – gruppe, nivå 2. Balanse og styrke *	torsdager	Gymsal	11.00 – 12.00	22. aug
Ull og toving gruppe Kurs 16. sept NY!!	Mandager	Hobbyrom	11.00 – 13.30	02. sept
Vev – gruppe NYTT ROM	man-fre	Vevrom nede	09.00 – 15.00	30. aug
Yoga gruppe (sitte på gulvet på matte) NY!	tirsdager	Gymsal	12.00 – 13.00	Meld interesse
Yoga gruppe (sitte på stol)	torsdager	Gymsal	12.00 – 13.00	05. sept

- Påmelding i resepsjonen i 2. etasje, eller ved telefonhenvendelse f.o.m. tirsdag 30. juli 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.

* Det er dessverre ikke mulighet for å dusje etter trimgruppene! Nivå 1; sittende trim, Nivå 2; bevegelse litt stående, Nivå 3 stående og opp/ned fra gulvet og Nivå 4 god bevegelse/tempo.

Den Kulturelle Spaserstokk – åpne arrangementer høst 2019.

Den kulturelle spaserstokken er regjeringens satsing på å gi eldre gode kulturelle opplevelser. Billett fås kjøpt via Servicesenteret Færder kommune 33 40 20 01.

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

	Aug	Sept	Okt	Nov	Des	Ukedag	Klokken
Hygge- og danseaften		25.	30.	27.	-	onsdag	18.00 – 22.00 Inngang 50,-
Kartreff – karer er alltid velkommen		3.	8.	5.	3.	tirsdag	Variierende, se egne oppslag.
Hørselslaget	14.	11.	9.	13.	11.	onsdag	Høreapparat hjelp fra de som kan! Bare kom kl 10.30-12.30
MEDIQ Helsehuset NY!		18.	16.	20.		onsdag	Sykepleier kan spørres om ulike produkter på blå resept. Bare kom kl 11.00-13.00
Tematreff		25.	30.	27.		onsdag	Ulike spennende temaer- sett av tiden kl 12.00-13.00

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

Kurs type	Dag	Klokken	Start	Ant ggr
Småsøm i skinn – kurs Sittebrikker og pulsvanter	fredag	09.30 – 13.00	30. aug	4
Introduksjonskurs i kort laging	tirsdag	10.30 – 13.00	03. sept	3
Moderne Akvarell kurs	tirsdag	09.30 – 13.00	03. sept	3
Kurs i laging av viking smykker	onsdag	10.00 – 12.30	04. sept	6
Dreiekurs i Snekkerboden - grunnkurs	fredag	09.00 – 12.00	06. sept	4
Kurs i ull og toving, gnom og nisse laging	mandag	11.00 – 13.30	16. sept	6
Bunad-Dåpspose -Handlenett m/ stoffmaling /trykk	tirsdag	10.00 -13.00	05. nov	2
Telemarks kling/lefse – kurs	tirsdag	10.00 -13.30	19. nov	1
Binde julekranser/dørkrans	onsdag	10.00-14.00	27. nov	1

Andre tilbud på Sjølystsenteret			
Dato		Dag	Klokken
Alle hverdager	Salg av batterier til høreapparat	Mandag – fredag	09.00 – 15.00
Alle hverdager NY	Skravlekopp kafe – gratis kaffe, men du forplikter deg til å prate med andre som er på besøk ☺	Man-fredag	09.00 – 15.00
Høsten 2019 NY	Samarbeid med ungdomsskolen om valgfaget «Innsats for andre» Oversikt over tilbud kommer!	Ulike kurs/arr.	Se egne oppslag
19. august t.o.m 12. des	Minibuss til/fra Sjølyst/privat bolig Buss kjører ikke i uke 40	Man, ons, tors	Ring 33 40 35 90, dagen før for henting
27. aug -11. des	Omvisning på senteret	Tirsdager	13.00 – 13.30
fom 27. august	Hjelp til lån av bøker	Mandager	10.00 – 13.00
28. august NB	Forhåndsstemming ved valget	Onsdag	10.00 – 13.00
26. september	Klessalg: Vestfold Seniorklær	Torsdag	10.00 – 14.00
16. september	Digital uke - Seniornett	Mandag	10.30 – 12.30
16. september	Åpen dag – presentasjon av aktivitetene	Mandag	10.30 – 12.30
10. oktober NY	Markering av verdensdagen for psykisk helse markeres i stua med Skravlekopp kafe og noe ekstra å bite i.	Torsdag	10.30 – 13.30
25.oktober	HØSTMARKED mulighet for brukere å selge hjemmelaget håndarbeid.	Fredag	10.00 – 14.00
15. november	Bli inspirert! – Jule og adventsdekorasjoner m/Janet Kjønerød	Fredag	11.00 - 14.00
05. desember	Allsang i stua – alle må komme!	Torsdag	12.00 – 13.00
13. desember	Lucia besøk	Fredag	Se eget oppslag

Velkommen skal du være!

**Svømmebassenget åpner for høsten mandag 19. august.
Badetimene starter til følgende tidspunkt:**

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
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: Timer der frivillige gruppeledere gir tilbud om vanngymnastikk. 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 13. desember 2019.

Andre tilbud	Dager	Telefon nummer
Fotterapeut		
Kristine Gjerløw	Onsdager og torsdag (tirsdag ved behov)	33 40 35 97 / 483 94 998
Frisør		
Tine Magdahl	Tirsdag og torsdag	33 40 35 96 / 464 15 431

**Ønsker du å bestille time til frisør og fotpleier?
Ring de gjerne på deres mobiltelefon alle hverdager mellom 9-15!**

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 høst på
Sjølystsenteret!**

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