



SANDEFJORD  
KOMMUNE

*Velkommen til*  
**Seniorsentrene**

Kulturprogram våren 2025

Aagaardstunet - Bugården - Engveien - Forsmann - Framnes - Møyland - Parken - Ranvik - Solvang



# Seniorsentrene i Sandefjord

Side	PROGRAM VINTER/VÅR 2025
2	Innholdsfortegnelse
3	Fellesside om seniorsentrene
4, 5, 6	Fellessider åpningstider, aktivitetstilbud i seniorsentrene
7	Fellesside Frivillig i seniorsentrene
8	Fellesside Informasjon om kafedriften
9	Fellesside Samarbeid med Den Kulturelle Vandringsstaven
10	Aagaardstunet
11, 12, 13	Bugårdsenteret
14, 15	Engveiensenteret
17, 18, 19	Forsmannsenteret
20, 21, 22	Framnessenteret
23, 24, 25	Møylandsenteret
26, 27	Parkensenteret
28, 29	Ranviksenteret
30, 31, 32	Solvangsenteret
34	Samarbeid med frivilligsentralene
35	Oversikt over sentrenes frisører og fotterapeuter

## Seniorsenter

Seniorsentrene er en sentral del av kommunens forebyggende og helsefremmende arbeid. Sentrenes mål er at vi sammen med deg skal bidra til at du skal kunne bo, og leve godt, i eget hjem, så lenge som mulig. Dette er i tråd med reformen "Leve hele livet" og stortingsmelding 24 "Felleskap og mestring – Bo trygt hjemme".

Sandefjord kommune har ni seniorsenter lokalisert i ulike deler av kommunen.

Senterdriftens fokusområder er aktiviteter, arrangementer, ernæring, frivillig arbeid og sosialt samvær.

## Sentrene er for deg som

- \* ønsker å være med på å påvirke og utvikle tilbudet
- \* ønsker å bidra som frivillig
- \* ønsker å bruke tilbudene

Seniorsentrenes tilbud er for deg som bor i bolig utenfor sentrene, og for deg som bor i en av de nærmere 500 leilighetene på sentrene.

## På seniorsentrene kan du blant annet

- \* benytte deg av mange titalls ulike aktiviteter og arrangementer hver uke.
- \* nyte hjemmelaget middag og andre fristende smaker i sentrenes cafeer.
- \* få pleie av hår og føtter hos fotterapeut og frisør.
- \* bidra som frivillig, ved å hjelpe til med meningsfulle oppgaver

## Åpningstider

Seniorsentrene er åpne på dagtid alle hverdager. Åpningstiden varierer noe fra senter til senter. Flere av seniorsentrenes kafeteriaer er også åpne i helgene og på helligdager. Sentrene har også kveldsarrangementer.

**Det er ikke miljøarbeider til stede på sentrene på helg og helligdager.**

## Åpningstider miljø og aktivitet

Senter	Åpningstid hverdager	Åpningstid helg og helligdager	Telefon
Bugården Sportsveien 33, Sandefjord	Kl.08.00 - 16.00	Kl. 08.00 - 15.30	334 15 800
Engveien Engveien 4a, Stokke	Kl.08.00 - 16.00	Kl. 08.00 - 15.30	480 05 216
Forsmann Dronningens gt 24, Sandefjord	Kl.08.00 - 19.00	Kl. 08.00 - 15.30	917 15 471
Framnes Lyhmanns vei 2, Sandefjord	Kl.08.00 - 16.00	Kl. 08.00 - 15.30	334 15 900
Møyland Andebu Sentrum 10, Andebu	Kl.08.00 - 15.30	Stengt	915 97 545
Parken Krokemoveien 41, Sandefjord	Kl.08.00 - 15.30	Stengt	334 18 414
Ranvik Ranvikskogen 3, Sandefjord	Kl.08.00 - 15.30	Stengt	953 60 464
Solvang Rosenvolds gt 30A, Sandefjord	Kl.08.00 - 15.00	Kl. 08.00 - 15.00	908 53 425
Aagaardstunet Kongens gate 26, Sandefjord	Kl.10.00 - 15.00	Stengt	477 57 138

## Aktivitetstilbud i seniorsenter

På seniorsentrene er det aktiviteter både for deg som liker dans og sang, for deg som ønsker å trimme kropp eller hjerne, og for deg som foretrekker kulturelle innslag.

Sentrene inviterer til generasjonsmøter, ber inn til fest, gir dataopplæring og mye mer. Alle seniorer er velkomne og her er det tilbud for seniorer i alle aldre. Noen av aktivitetene krever påmelding, andre kan du bare møte opp på.

## Akrylmaling

Ivrige malere møtes på Forsmann to ganger i uken. Ta med deg eget malerutstyr og mal sammen med andre.

## Bingo

Det spilles bingo på Bugård-, Engveien-, Forsmann-, Framnes-, Parken-, Ranvik- og Solvangsenteret.

## Boktime

På Bugården er det høytlesning hver uke.

## Bowling

På flere av sentrene spilles en forenklet versjon av bowling inne og ute.

## Dataklubb, opplæring nettbrett og mobil

Seniornett har opplæring på Bugården og Forsmann.

## Dans og danseglede

Hvis det rykker i dansefoten er seniorsentrene noe for deg. På Engveien og Forsmann er det seniordans hver uke. I tillegg kan du delta på danseaften på Forsmann annenhver fredag og på Bugården en gang i måneden.

Gruppen Danseglede er for spreke seniorer. Her er det påmelding. Ta kontakt med Forsmann for mer informasjon.

## Glassfusing

På Forsmann har du mulighet til å prøve deg på Glassfusing. Dette er skjæring og sammensmelting av kunstglass. Glasset kan formes til flotte gjenstander, som feks. fat, smykker eller pynt.

## Herregrupper

På Bugårdsenteret er det Guttas kveld en gang i måneden. Underholdning, humor, prat og middag står på menyen.

På Engveiensenteret er det bussturer for menn, noen ganger i halvåret. Sosialt samvær med opplevelse og beverning.

## Håndarbeid og matlaging

På de fleste sentrene er det flere ulike håndarbeidsaktiviteter. Du kan blant annet delta i aktivitetsgrupper som vever, strikker, syr, broderer og lager pynt til høytider. Mye av det som lages selges på senteret. Inntekten brukes til det beste for øvrige brukere av senteret. Noen driver også med baking og sylting; ikke minst i forbindelse med høytider.

Flere av sentrene har strikkekafeer og håndarbeidsgrupper som driftes av frivillige. Noen steder er dette på formiddagen, andre steder på ettermiddagen.

## Kortspill

På Framnes og Ranvik er det aktive bridgegrupper. På Forsmann er en gruppe for deg som liker å spille amerikaner. Du må kunne spillet for å delta.

## Livsgledebarnehage

Bugården og Ranvik er med i prosjektet Livsgledebarnehage. Fokuset er generasjonsmøter gjennom aktiviteter som sang, musikk, form og farge og mat. Øvrige sentre gjennomfører også generasjonsmøter og får jevnlig besøk av barn fra nærmiljøet.

## Lage kort

På Forsmann og Solvang kan du lage dine egne kort og ha sosialt samvær med andre kortlagere. Du må selv ha med det du trenger for å lage kort.

## Meditasjon

Dette er en gruppe for deg som vil styrke din indre balanse og ro, på Forsmann.

## Morgenyoga

Trening av kropp og sinn gjennom ulike teknikker og øvelser sittende på stol på Forsmann. Mye bruk av pusten som hjelpemiddel.

## Petanque

Utenfor Møyland er det en Petanque-bane som kan brukes av alle. Opplæring kan gis ved behov. På Ranvik spilles det også petanque.

## Quiz, gruble og kryssord

Liker du å trimme hjernen? Da kan du delta på en av de populære quiz, kryssord eller grubleaktivitetene på sentrene. På noen av sentrene deles man inn i grupper for å sammen prøve og finne svar på nye ukentlige spørsmål. På andre sentra svarer man individuelt.

## Qigong

På Forsmann kan du delta på Qigong, rolige, energigivende bevegelser som styrker din indre muskulatur og balanse – meditasjon i bevegelse.

## Sang og musikk

På flere av sentrene er det allsang en gang i uken eller en gang i måneden; akkompagnert av gitar, piano eller trekkspill. Her synges kjente, gode slagere som de aller fleste kan. Alle deltagere får utlevert teksthefte. På Bugården er Mozarttime hver uke, med klassiske perler og på Engveien er det Sangkafe med bevertning hver andre uke. I tillegg arrangeres konserter på alle sentrene.

## Shuffleboard

Engveien har en shuffleboardgruppe som møtes ukentlig. Dette er et spennende og populært bordspill med pucker.

## Sittedans

Enkle danseøvelser til musikk, utføres på sittende på de fleste sentra. Alle kan delta.

## Snekkerverksted og treskjæring

På flere av sentrene er det velutstyrte snekkerverksteder. Her møtes snekkergrupper for sosialt samvær og aktivitet. Snekkergruppene lager blant annet produkter på bestilling, produkter som selges på senteret, gevinster til utlodning mm. På Ranvik er det også en treskjæringsgruppe.

## Trening

Fysisk aktivitet er viktig for både psykisk og fysisk helse og funksjonsnivå. På seniorsentrene tilbys derfor et bredt spekter av ulik trening hver uke.

Balansegrupper, sterk og stødig, enkel trim, stoltrim, vedlikeholdstrening, trim i regi av Landsforeningen for hjerte/lunge (LHL), mosjon og Framnestrimmen. I tillegg til treningsgrupper til faste tider kan du benytte sentrenes treningsfasiliteter kostnadsfritt etter avtale.

## Treskjæring

På Ranvik er det en gruppe treskjærere som møtes hver uke og de ønsker seg flere medlemmer.

## Tro og livssyn

På de fleste sentrene er det faste ukentlige eller månedlige andakter og møter om tro og livssyn. Dette arrangeres som regel i regi av nærmiljøets kirkesamfunn.

## Turgrupper

Organiserte rusleturer er en fast ukentlig aktivitet både på Bugården, Parken og Møyland. Turene går til områder i nærområdet; til fots og/eller med ulike hjelpemidler. Disse ledes ofte av frivillige.



## Frivillig i senterer

Flere av senterdriftens mange og varierte tilbud avhenger av bistand fra engasjerte frivillige. Du kan være med å opprettholde og utvikle tilbudet i senterdriften og gi et godt tilbud til et økende antall eldre.

Vi ønsker å komme i kontakt med deg som har lyst til å gi litt av din tid og utføre meningsfulle oppgaver i et godt miljø. Ta kontakt med det senteret du føler tilknytning til.

## Hva kan du bistå med

Senterdriften har behov for frivillig bistand til det meste:

- gjennomføring av aktiviteter og arrangementer, i kafeteriaen og i miljøet på senteret
- frivillig på faste aktiviteter, eller sporadisk noen få ganger i året.

## Akkurat nå har vi behov for:

- Servere/være vertskap for frokostgruppe, middag eller kveldsmatgruppe, hverdager eller helger
- Følge beboere til ulike aktiviteter og avtaler
- Lage produkter for salg, på snekkeravdeling, hobbyavdeling eller fra eget hjem; til inntekt for aktivitetsavdelingen.
- Bistå i ulike aktiviteter/aktivitetsgrupper; eksempelvis bingo, quiz, ballspill, treningsgruppe, tur i nærområdet, generasjonsmøter mm.

## Frivillig innsats skal være lystbetont.

- Det er viktig at oppgavene passer med dine interesser og ønsker.
- Kanskje akkurat du kan være med å utvikle noe nytt på bakgrunn av din erfaring og kompetanse.

**Som takk for innsatsen** belønnes du etter dugnadsprinsippet og får:

«Gavekort» på måltider fra kafeteriaen og en gang i året blir du invitert til fest med andre frivillige, med trerettens middag og underholdning.

## Aktivitetsvenn – også en frivillig oppgave.

Å være aktivitetsvenn betyr at du er sammen med en person som har en demensdiagnose og at dere gjør noe sammen som begge liker, vanligvis en gang i uken. Det kan være å gå tur, syng i kor, gå på kafe, sitte å prat eller alt annet som kan gjøres sammen. For å være aktivitetsvenn må du ha et kurs på tre timer hvor du lærer en del om det å være sammen med personer som har en demenssykdom. Du har en kontaktperson og du får oppfølging underveis. Ønsker du å undersøke mer om aktivitetsvenn, kan du ringe 990 22 349.

## Seniorsentrenes kafeer

I senterdriftens hyggelige kafeteriaer kan du nyte hjemmelaget middag, dessert, kaker, hjembakst, en god kopp kaffe, eller påsmurte fristelser fra disken. Målgruppen er seniorer, men du kan gjerne ta med yngre familiemedlemmer eller venner.

### Frokost

Flere av sentrene inviterer til felles frokost. Det serveres et rikt utvalg; her er det noe som frister enhver smak. Frivillige eller ansatte hjelper deg med å smøre dersom du trenger det. Felles frokost er sosialt og smakfullt.

Per dags dato er det tilbud om felles frokost på Bugården, Forsmann, Framnes, Engveien og Solvang.

### Kveldsmat

På flere av sentrene er det kveldsmatgrupper. Å spise kveldsmat sammen øker appetitten, er hyggelig og sosialt. Foreløpig er det kveldsmatgrupper mellom 1-3 kvelder i uken på Bugården, Parken, Framnes, Engveien og Solvang. På Forsmann er det kveldsmatgrupper alle hverdager.

Ta kontakt med senteret dersom du ønsker å benytte deg av dette tilbudet.

### Middag levert hjem

Levering av middag er definert som nødvendig helsehjelp. Dersom du ikke lenger greier å lage middag eller varme opp ferdigkjøpt middag, kan du søke kommunen om å få varm middag levert hjem. Maten leveres av hjemmesykepleien og blir laget på kjøkkenene til seniorsentrene. Tjenesten er behovsprøvd og du betaler for middagen. Søknadskjema finner du på kommunens nettsider, og du kan også få det på papir. Dersom du får avslag på din søknad, kan du ta kontakt med ditt nærmeste senter og høre om det er mulig å få levert middag hjem via frivillige. Middag levert av frivillige er kun et tilbud på hverdagene, og det avhenger av kapasitet.

### Åpningstider i våre kafeer

Senter	Åpningstid	Dager	Middagsservering	Tlf
Bugården	Kl.08.30 - 15.30	Alle dager	Kl.13.15 - 14.30	334 15 804
Engveien	Kl.09.00 - 15.00	Alle dager	Kl.13.00 - 14.30	332 95 595
Forsmann	Kl.08.30 - 17.30 Kl.08.30 - 15.00	Hverdager Helg	Kl.13.15 - 15.00 Kl.13.15 - 14.30	916 34 456
Framnes	Kl.09.00 - 15.30	Alle dager	Kl.13.00 - 14.30	916 98 639
Møyland	Kl.10.00 - 14.30	Hverdager	Kl.13.30 - 14.30	915 97 847
Parken	Kun for beboere			334 18 414
Ranvik	Kl.10.00 - 14.00	Hverdager	Kl.13.00 - 14.00	954 31 130
Solvang	Kl.09.00 - 14.45	Alle dager Helg	Kl.13.30 - 14.45 Kl.13.00 - 14.45	903 65 716
Aagaard	Kun for beboere			477 55 750



## Samarbeid med Den kulturelle Vandringsstaven (DKV)

Seniorsentrene er så heldige å få bistand av Den kulturelle vandringsstaven med konserter på alle sentra. Konsertene koster kr. 100,- og billett kjøpes i døra. I år er det disse konsertene som tilbys;

### Hurra for Lalla

Ingvild Storhaug og Trond Lindheim byr på et musikalsk møte med revydronningen Lalla Carlsen i denne sjarmerende, humoristiske og nostalgiske konsertforestillingen. Det hele blir servert av en rampete superpianist og en striks sangerinne med glimt i øyet.

### Favoritter i vintermørket

Anders Gjønnes jobber frilans som sanger og skuespiller og i denne konserten har han plukket frem sine favoritter, som vil lyse opp i en mørk februar. Anders er en etterspurt underholder og godt kjent for sin praktfulle sangstemme. Så dette er en konsert som vil varme i vinterkulden

### I Sinatras fotspor

Håvard Gryting og Trond Akerø-Kleven gir en konsert som fokuserer på Frank Sinatra, samt noen godbiter fra artister som har latt seg inspirere av Frank Sinatra. Vi kan glede oss til en rekke slagere fra 1940-årene til sent på 1960-tallet, pakket inn i fløyels myk vokal og pian

### En liten teskje sukker

Symre DUO består av profesjonell danser, kunstner og mor Silje N. Runesdatter Kvalheim og hennes 7 år gamle datter Indra Ottilie Weum. Sammen leder de oss inn i en lett og varm steppe og danseforestilling med jazz slagere fra klassikere, gode rytmer og masse glede og lek.

### Taube, Vreeswijk og Bellman

Eli Helland har vært i sandefjord tidligere og nå har hun satt sammen en konsert med flotte viser av Evert Taube, Cornelis Vreeswijk og Carl Mikael Bellman, som blir fremfører med eget piano- og gitar akkompagnement.

### Soltrall

Hva er vel bedre enn smeltende snø, de første varmende solstråler og lukten av vår? Det blir gjenhør med blant annet «Våren» av Edvard Grieg, «Edelweiss» fra musikalen «The Sound of Music» og andre klassiske perler. Konserten «Soltrall» har med seg piano, fiolin og vokal i skjønn forening.

### Django for to

Bli med på en nostalgisk konsert som spoler tiden tilbake til 1930 tallets swingmusikk. Her skal gitaristen Django Reinhardt, hylles med både sang, gitar og kontrabass. Bård Helgerud og Andreas Dreier spiller seg igjennom både norske perler og noen amerikanske klassikere.

### Melodiminner – fra Elvis til Postgirobygget.

Rolf Grongstad er en ekte trubadur og har lang erfaring med å skape god konsertstemning. Det blir en musikalsk tråd helt fra Elvis til Postgirobygget.







## Aagaardstunet

Aagaardstunet seniorsenter ligger i sentrum av Sandefjord, rett ved Aagaards plass og retter sine aktiviteter i første rekke til senterets beboere. Beboerne får tilbud om aktiviteter som balansetrening, bowling eller deltagelse i en strikkegruppe. De har også mulighet til å forhåndsbestille middag som serveres i kafeen.

Skulle du ønske å benytte et seniorsenter, anbefales det å benytte Forsmannsenteret som ligger to kvartaler høyere opp i Dronningens gate. Dette senteret er åpent for alle seniorer.

### Faste aktiviteter for beboere, starter i uke 2

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl. 12.15 -13.00 Balansetrening	Kl. 12.15 -13.00 Bowling	Kl. 10.00 – 13.00 Håndarbeidscafe	Kl. 12.00 -12.45 Aktivitet på Forsmann	Kl. 10.30 - 11.00 Avspenning
Kl.13.30 - 14.30 Middag	Kl. 13.30 - 14.30 Middag	Kl. 13.30 - 14.30 Middag	Kl.13.00 – 13.45 Sittedans  Kl. 14.00 Fellesmiddag	Kl. 12.15 -13.00 Bingo  Kl. 13.30 - 14.30 Middag

### Arrangementer for beboere

#### Januar

**Tirsdag 22.01** kl.12.00. Vaffelhygge i kafeteriaen.

#### Februar

**Onsdag 19.02** kl.12.00 **Foredrag om hverdagsglede.** – 5 grep alle kan ta. Holdes av Gunnbjørg Furuseth som er en engasjert seniorveiviser i Sandefjord kommune.

**Fredag 21.02** kl.12.00 **Kongens bursdag.** Det er salg av bløtkake i kafeteriaen.

#### Mars

**Torsdag 20.03** kl.12.00 **Foredrag om antisvindelskampanje.** Holdes av Sparebank 1.

**Mandag 24.03** kl.10.00 – 14.00. **Salg av klær fra Senior Shop** i aktivitetsrommet.

#### April

**Tirsdag 15.04** kl.12.00 **Påskelunsj.** Billetter kr.80,- kjøpes innen 11/4.

#### Mai

**Tirsdag 27.05** kl.16.00 **Burger dag.** Vi spiser burgere ute på veranda i 2. etg. Billetter kr 150,- kjøpes innen 23.05.

#### Juni

**Tirsdag 03.06** kl.11.00 **Parkglededag!** Vi møtes i Burgårdsparken til leker og aktiviteter. Vi tilbyr transport og enkel servering. Kjøp av billetter kr. 100,- innen 26.mai.

På torsdager deltar vi på konserter og arrangementer på Forsmann, møte opp 11.45, så går vi sammen.

## Bugårdsenteret



Bugårdsenteret ligger i naturskjønne omgivelser med Bugårdsparken som nærmeste nabo.

Bugården er både for deg som ønsker å bruke aktivitetstilbudet, og for deg som har mulighet til å bidra som frivillig. Senterets tilbud er for deg som bor i eget hjem, og for deg som bor i en av leilighetene i bygget. Senteret har egen kafeteria, som serverer hjemmelaget og tradisjonsrik mat. I tillegg finner du frisør og autorisert fotterapeut i senterets lokaler.

### Faste aktiviteter starter i uke 2

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl.09.30 - 12.00 Dataklubben	Kl.11.00 Turgruppe	Kl.10.30 - 11.30 Sittedans	Kl.10.00 - 13.00 Aktivitet på Hobbystua og snekker'n med lunsj	Kl.09.30 - 11.30 Balansetrening
Kl.12.00 - 13.00 Bowling	Kl.12.00 - 13.00 Tirsdagsklubben "Blanda drops"	Kl.12.00-13.00 Bingo	Kl.12.15 - 13.00 Mozarttimen	Kl.12.00 - 12.45 Mindfulness - vi drømmer oss vekk
Kl.14.30 - 15.30 Syng sammen	Kl.12.00 - 13.00 Sterk og stødig trimgruppe	Kl.17.00 Kaffeslabberas	Kl.15.00 - 16.00 Boktimen	Kl.14.00 - 15.00 Ukeslutt m/gruble, quiz og annen moro
Kl.17.30 - 18.30 Kveldsmat og sosialt samvær			Kl.17.00 Strikkekafè i partallsuker	
			Kl.17.30 - 18.30 Kveldsmat og sosialt samvær	

### Arrangementer

#### Januar

- Tirsdag 21.01** kl.17.00 **Ettermiddagstreff** i regi av Bugården menighet.  
Andakt, sang, utlodning og servering.
- Torsdag 23.01** kl.10.00 **Livsgledebarnehage**: Furustad barnehage kommer.  
Det blir felles aktivitet og sang fra barna.
- Fredag 24.01** kl.18.00 **Danseaften**  
Musikk, bevertning og hyggelig samvær. Kjell Arild Johannessen spiller.  
Påmelding! Pris kr.200,-.
- Tirsdag 28.01** kl.12.00 **DKV konsert «Hurra for Lalla»**.  
Kjøp av billett i døra kr. 100,-.
- Tirsdag 28.01** kl.18.00 **Guttas kveld**. Påmelding! Pris kr. 200,-.
- Torsdag 30.01** kl.10.30 **Tur med Frivilligsentralen**. Ta kontakt med senteret og meld deg på.

## Februar

- Torsdag 13.02** **kl.18.30 Konsert med Kjell Elvis - i anledning Elvis Presleys 90-års jubileum.**  
Det blir servert drikke og snacks, og i tillegg kan du kjøpe mat og drikke fra kafeen. Etter konserten nyter vi "The king of Rock'n roll" fra høyttaleren.  
Kjøp av billett i døra kr. 200,-.
- Tirsdag 18.02** **kl.11.30 Tor Bjørvik holder foredrag om "Sandefjord/Sandar - reder og skippergårdene i Sandefjord".** I regi av Trivselsgruppa.
- Torsdag 20.02** **kl.10.00 Livsgledebarnehage:** Furustad barnehage kommer.  
Det blir felles aktivitet og sang fra barna.
- Tirsdag 25.02** **kl.18.00 Guttas kveld.** Påmelding! Pris kr. 200,-.
- Onsdag 26.02** **Åpning av SKI-VM 2025.** Se oppslag.
- Torsdag 27.02** **kl. 10.30 Tur med Frivilligsentralen.** Ta kontakt med senteret og meld deg på.

## Mars

- Tirsdag 04.03** **kl.17.00 Ettermiddagstreff** i regi av Bugården menighet.  
Andakt, sang, utlodning og servering.
- Torsdag 13.03** **kl.10.00 - 14.00 Klessalg fra Senior Shop.**
- Torsdag 13.03** **kl.15.30 DKV konsert «En liten teskje sukker».**  
Kjøp av billett i døra kr. 100,-.
- Onsdag 19.03** **kl.18.00 Fest i regi av Vinklubben.** Kjell Arild Johannessen spiller.  
Påmelding! Pris kr. 300,-.
- Torsdag 20.03** **kl.11.00-13.00 Hørselsveiledning og hørselstest.**
- Tirsdag 25.03** **kl.18.00 Guttas kveld.** Påmelding! Pris kr. 200,-.
- Torsdag 27.03** **kl.10.00 Livsgledebarnehage:** Furustad barnehage kommer.  
Det blir felles aktivitet og sang fra barna.
- Torsdag 27.03** **kl.10.30 Tur med Frivilligsentralen.** Ta kontakt med senteret og meld deg på.

## April

- Tirsdag 01.04** **kl.17.00 Ettermiddagstreff** i regi av Bugården menighet.  
Andakt, sang, utlodning og servering.
- Onsdag 02.04** **kl.16.00 DKV konsert «Soltrall».**  
Kjøp av billett i døra kr. 100,-.
- Torsdag 10.04** **kl.11.00 - 14.00 Vårmarked.**
- Mandag 14.04** **kl.17.30 Kveldsmat med påskevri.**
- Tirsdag 22.04** **kl.10.00 - 14.00 Klessalg ved Monas agentur.**
- Torsdag 24.04** **kl.10.00 Livsgledebarnehage:** Furustad barnehage kommer.  
Det blir felles aktivitet og sang fra barna.
- Torsdag 24.04** **kl.10.30 Tur med Frivilligsentralen.** Ta kontakt med senteret og meld deg på.
- Tirsdag 29.04** **kl.18.00 Guttas kveld.** Påmelding! Pris kr. 200,-.

**Mai**

- Tirsdag 06.05** **kl.17.00 Ettermiddagstreff** i regi av Bugården menighet.  
Andakt, sang, utlodning og servering.
- Torsdag 08.05** **kl.18.00 Damenes aften.** Påmelding! Pris kr. 250,-.
- Torsdag 22.05** **Kl.10.00 -14.00 Klessalg fra Senior Shop**
- Torsdag 22.05** **kl.10.00 Livsgledebarnehage** Furustad barnehage kommer.  
Det blir felles aktivitet og sang fra barna.
- Tirsdag 27.05** **kl.18.00 Guttas kveld.** Påmelding! Pris kr. 200,-.

**Juni**

- Tirsdag 03.06** **kl.11.00 Parkglededag.** Vi møtes i Bugårdsparken til leker og aktiviteter.  
Vi tilbyr transport og enkel servering. Billett kr.100,- kjøpes innen 26.mai.
- Torsdag 12.06** **kl.10.00 Livsgledebarnehage:** Furustad barnehage kommer.  
Det blir felles aktivitet og sang fra barna.
- Fredag 13.06** **kl.18.00 Danseaften**  
Musikk, bevertning og hyggelig samvær. Applaus spiller.  
Påmelding! Pris kr. 200,-.
- Onsdag 18.06** **kl.13.00 Sommerfest i hagen.**  
Det serveres spekemat og dessert. Påmelding fra 04.06. Pris kr.200,-.
- Torsdag 19.06** **kl.12.15 Mozart-timen** med klassisk sommermusikk.
- Tirsdag 24.06** **kl.18.00 Guttas kveld.** Påmelding! Pris kr. 200,-.
- Torsdag 26.06** **kl.10.30 Tur med Frivilligsentralen.** Ta kontakt med senteret og meld deg på.

**Juli**

- Torsdag 10.07** **kl. 13.00 Grillfest i hagen.** Påmelding fra 26.06. Pris kr. 150,-.





## Engveiensenteret

Engveiensenteret ligger sentralt i Stokke sentrum med kort vei til butikker, togstasjon og flotte turområder i Bokemoa. Kafeteriaen serverer hjemmelaget og tradisjonsrik mat. Senteret tilbyr mange faste aktiviteter og en rekke arrangementer. Det er frisør og fotpleie på senteret.

### Faste aktiviteter starter i uke 2

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl.09.00 - 14.00 Snekker'n og malerommet holder åpent	Kl.11.00 - 12.00 Bingo i partallsuker	Kl.10.30 - 11.00 Lett trim	Kl.11.00 - 12.00 Hjernetrim	Kl. 10.30 - 11.00 Lett trim
Kl.10.00 - 11.00 Sterk og stødig Påmelding for nye deltagere	Sangkafè i oddetallsuker	Kl.11.00 - 12.00 Hyggetreff med kaffe og prat	Kl.12.00 - 13.00 Sterk og stødig Påmelding for nye deltagere	Kl.11.00 Fredagstreff
Kl.10.00 - 12.00 Hobby'n	Kl.14.00 - 16.00 Strikkekafe	Kl.11.00 - 14.00 Malerommet holder åpent	Kl.13.30 - 14.30 Morosjon	Kulturelt innslag/tema i partallsuker
Kl.11.00 Kaffe og prat på Hobby'n, for alle som vil komme innom			Kl.14.00 - 16.00 Strikkekafe	Ballspill i oddetallsuker
Kl.11.30 - 12.30 Shuffleboard			Kl.18.00 Kveldsmat og sosialt i kafeteriaen	Kl.11.45. 12.45 Handlebuss i partallsuker
Kl.18.00 Kveldsmat og sosialt i kafeteriaen				

## Arrangementer

### Januar

**Tirsdag 07.01**

**kl.10.00 Andakt i regi av Stokke kirke.**

**Tirsdag 07.01**

**kl.17.00 Juletefest.** Musikk og sang. Nissen kommer!

Servering av boller, saft og kaffe. Kjøp av billett innen 06.01.

Barn gratis, voksen kr.50,-.

**Fredag 10.01**

**kl.11.00 Fredagstreff med bokinspirator Liv Gade.** Kaffe og kake kr.30,-.

- Onsdag 15.01 kl.18.00 Møte i Stokke pensjonistforening.**
- Tirsdag 21.01 kl.10.00 Andakt i regi av Stokke kirke.**
- Tirsdag 21.01 kl.11.00-13.00 Hørselveiledning og hørselstest i regi av Hørselshemmedes landsforbund.**
- Fredag 24.01 kl.11.00 Fredagstreff med sang og allsang med Rigmor Sørensen.**  
Beverting kr. 30,-.
- Mandag 27.01 kl.09.00-10.00 Frokostbuffet i kafeteriaen. Kjøp av billett innen 25.01, kr.50,-.**
- Tirsdag 28.01 kl.10.30 Blåtur for herrer. Busstur bestående av opplevelse og beverting.**  
Kjøp av billett fra 02.01, kr.150,-.

## Februar

- Tirsdag 04.02 kl.10.00 Andakt i regi av Stokke kirke.**
- Tirsdag 04.02 kl.17.00 «Vinterfest i vinterland». Underholdning med koret «Black & Lekker».**  
Servering av suppe m/brød, kake og kaffe.  
Kjøp av billett fra 06.01, kr 250,-.
- Fredag 07.02 kl.11.00 Fredagstreff med foredrag om trafiksikkerhet for gående, og syklende i regi av Statens vegvesen. Beverting kr.30,-.**
- Tirsdag 18.02 kl.10.00 Andakt i regi av Stokke kirke.**
- Onsdag 19.02 kl.18.00 Møte i Stokke pensjonistforening.**
- Fredag 21.02 kl.11.00 Fredagstreff med feiring av Kong Haralds fødselsdag.**  
Underholdning ved Rigmor Sørensen. Beverting kr 30,-.
- Mandag 24.02 kl.09.00-10.00 Frokostbuffet i kafeteriaen. Kjøp av billett innen 22.02, kr. 50,-.**

## Mars

- Tirsdag 04.03 kl.10.00 Andakt i regi av Stokke kirke.**
- Onsdag 05.03 kl.11.00 DKV konsert «En liten teskje sukker».**  
Kjøp av billett i døra kr. 100,- Vipps eller kontant.
- Torsdag 06.03 kl.11.00-15.00 Salg av klær fra Seniorklær Vestfold.**
- Fredag 07.03 kl.11.00 Fredagstreff med markering av kvinnedagen.**  
Synnøve Lahr holder foredrag om kvinnefrigjøring i et historisk perspektiv.  
Beverting kr 30,-.
- Onsdag 12.03 kl.18.00 Møte i Stokke pensjonistforening.**
- Tirsdag 18.03 kl.10.00 Andakt i regi av Stokke kirke.**
- Onsdag 19.03 kl.11.00 Hyggetreff med generasjonsmøte.**  
Vi får besøk fra barnehagen, og lager vårdekorasjoner sammen.
- Fredag 21.03 kl.11.00 Fredagstreff med tema psykisk helse.**  
Sigrun Meyer tar opp ulike temaer innen psykisk helse. Beverting kr.30,-.
- Tirsdag 25.03 kl.17.00 Showaften med koret «Torsketrutten».**  
Servering av mat, mineralvann og kaffe. Kåring av kveldens beste hatt.  
Kjøp av billett fra 24.02, kr. 250,-.
- Mandag 31.03 kl.09.00-10.00 Frokostbuffet i kafeteriaen. Kjøp av billett innen 29.03, kr.50,-.**

**April**

- Tirsdag 01.04** kl.10.00 Andakt i regi av Stokke kirke.
- Torsdag 03.04** kl.11.00-14.00 Vårmarked.
- Torsdag 03.04** kl.11.00-14.00 Vårmarked.
- Fredag 04.04** kl.11.00 Fredagstreff med sang og allsang ved Moajentene.  
Beverning kr.30,-.
- Onsdag 09.04** kl.18.00 Møte i Stokke pensjonistforening.
- Fredag 11.04** kl.11.00 Påskelunsj med underholdning i regi av Stokke kirke.  
Kjøp av billett fra 10.03, kr. 175,-.
- Fredag 25.04** kl.11.00 DKV konsert «Django for to».  
Kjøp av billett kr. 100,- kjøpes i døra. Vipps eller kontant.
- Mandag 28.04** kl.09.00-10.00 Frokostbuffet i kafeteriaen. Kjøp av billett innen 26.04, Kr.50,-.
- Tirsdag 29.04** kl.10.00 Andakt i regi av Stokke kirke.
- Tirsdag 29.04** kl.10.30 Blåtur for herrer. Busstur bestående av opplevelse og beverning.  
Kjøp av billetter fra 29.03, kr 150,-.

**Mai**

- Fredag 02.05** kl.11.00 Fredagstreff med sang og allsang i regi av Stokke kirke.  
Beverning kr 30,-.
- Onsdag 14.05** kl.11.00 Hyggetreff med generasjonsmøte.  
Vi får besøk fra barnehagen, og det blir sang og 17.mai-leker på torvet.  
Beverning kr.30,-.
- Onsdag 14.05** kl.18.00 Møte i Stokke pensjonistforening.
- Fredag 16.05** kl.11.00 Fredagstreff med vårsangstund i regi av Stokke kirke.  
Beverning kr.30,-.
- Lørdag 17.05** kl. 09.30 Grunnlovstilstelning i kafeteriaen.  
Kafeteriaen tilbyr frokost fra kl.09.30. Kjøp av billett innen 15.05.  
Middag åpent for alle fra kl.13.00.
- Mandag 26.05** kl.09.00-10.00 Frokostbuffet i kafeteriaen. Kjøp av billett innen 24.05, kr.50,-.
- Tirsdag 27.05** kl.10.00 Andakt i regi av Stokke kirke.
- Fredag 30.05** kl.11.00 Fredagstreff med tema psykisk helse.  
Sigrun Meyer tar opp ulike temaer innen psykisk helse. Beverning kr.30,-.

**Juni**

- Tirsdag 03.06** kl.11.00 Sangkafè med pianist Bjørn Olaf Olsen.  
Beverning kr.30,-.
- Torsdag 05.06** kl.11.00-15.00 Salg av klær fra Seniorklær Vestfold.
- Onsdag 12.06** kl.18.00 Møte i Stokke pensjonistforening.
- Fredag 13.06** kl.11.00 Fredagstreff med sang og allsang i regi av Stokke kirke.  
Beverning kr.30,-.
- Mandag 23.06** kl.12.00 St. Hans feiring i kafeteriaen med rømmegrøt, spekemat og dessert.  
Frode Øyen spiller. Kjøp av billett fra 26.05, kr. 200,-.
- Tirsdag 24.06** kl.10.00 Andakt i regi av Stokke kirke.



**FORSMANN**  
*senteret*

## Forsmannsenteret

Forsmannsenteret ligger i hjerte av byens sentrum. Her kan du benytte deg av en rekke aktiviteter og arrangementer, og nyte hjemmelaget mat i kafeteriaen. Deler av senterets varierte tilbud er basert på frivillig innsats. Senteret har 95 leiligheter. Hjemmesykepleien har lokaler i bygget. Forsmannsenterets slagord er "Vi arbeider for venner og vaner".

### Faste aktiviteter starter i uke 2

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl. 09.00 Frokost	Kl. 09.00 Frokost	Kl. 09.00 Frokost	Kl. 09.00 Frokost	Kl. 09.00 Frokost
Kl. 09.00 -15.00 Aktiviteten	Kl. 10.00 -13.00 Garnnøstene	Kl. 10.00 - 15.00 Snekkerverksted	Kl. 09.00 - 15.00 Aktiviteten	Kl. 10.30 -13.00 Datacafé for alle (oddetallsuker)
Kl. 10.00 - 15.00 Snekkerverksted	Kl. 10.00 – 10.45 Morgenyoga	Kl. 10.30 -11.30 Sterk og stødig (påmelding)	Kl. 10.00 - 15.00 Snekkerverksted	Kl. 11.00 - 12.20 Fredagsmøte (partallsuker)
Kl. 12.15 - 13.00 Sittedans	Kl. 11.00 – 12.00 LHL trening	Kl. 11.00 - 15.00 Maleklubb	Kl. 10.00 – 14.00 Glassfusing	Kl. 11.00 -15.00 Maleklubb
Kl. 13.00 - 14.00 Danseglede 3 (påmelding)	Kl. 11.00 Handlebuss til Meny	Kl. 11.45 - 12.10 Meditasjon	Kl. 10.00 – 10.45 Balansetrening	Kl. 11.45 -12.10 Meditasjon
Kl. 14.15 - 15.15 Danseglede 1 (påmelding)	Kl. 12.15 -13.00 Balansetrening	Kl. 12.15 - 13.00 Qigong	Kl. 11.00 – 11.45 Balansetrening	Kl. 12.15 -13.00 Qigong
Kl. 18.00 Kveldsmat	Kl. 12.00 – 13.00 Kaffe & prat	Kl. 12.15 - 13.15 Quiz i oddetallsuker	Kl. 11.30 Kakesalg	Kl. 12.15 – 13.15 Bingo (oddetalluker)
	Kl. 13.00 – 14.00 Danseglede 2 (påmelding)	Kl.12.30-15.30 Lage kort gruppe	Kl. 18.00 Amerikanerspill	Kl.18.00 Selskapsklubben (Partallsuker)
	Kl. 18.00 Kveldsmat	Kl. 13.15 - 14.00 Balansetrening	Kl. 18.00 Kveldsmat	Kl.18.00 Kveldsmat
		Kl. 18.00 Kveldsmat		

## Arrangementer

### Januar

- Mandag 06.01** kl.18.00 **Juletefest ved Sandefjord menighet.** Barnekor synger.
- Torsdag 09.01** kl.12.00 **Gruble** – Morsomt tenkespill med lag..
- Fredag 10.01** kl.18.00 **Selskapsklubben**  
- åpent dansegulv med liveband for alle danseglade.
- Torsdag 16.01** kl.18.00 **Foredraget “Jakten på morfar”** av Anders Melhum Hasle.  
Billett kr. 50,- kjøpes i døra.
- Torsdag 23.01** kl.12.00 **Foredrag om vinmonopolets historie** av Tone Weum fra Sandefjord vinmonopol. Rom for å stille spørsmål.
- Fredag 24.01** kl.18.00 **Selskapsklubben**  
- åpent dansegulv med liveband for alle danseglade.
- Tirsdag 28.1** kl.18.00 **“Gunnar på Mo” – Show med revynumre, dans og sang med Ane Eikemo & co. Pizza og show, billett kr. 250,-** Billett kan kjøpes fra 10.01.
- Torsdag 30.01** kl.12.00 **«Syng med oss»** - Allsangstund i Storstua.

### Februar

- Torsdag 06.02** kl.12.30 **Konsert «Favoritter i vintermørket».**  
DKV konsert, billett kr. 100,- kjøpes i døra.
- Fredag 07.02** kl.18.00 **Selskapsklubben**  
- åpent dansegulv med liveband for alle danseglade.
- Torsdag 13.02** kl.09.30 - 13.00 **ENERGIPÅFyll** - En formiddag med yoga, meditasjon, qigong, dans/bevegelse samt smoothies, grønn te og salat.  
Billett kr. 200,- kjøpes fra 27.01.
- Torsdag 20.02** kl.12.00 **Konsert med duoen “Løs jakke” – 50 – 60 tallsmusikk.**  
Billett kr. 50,- kjøpes i døra.
- Fredag 21.02** kl.12.30 **Vi feirer Kongens bursdag** med sanger, kanapeer og bobler i glasset.
- Fredag 21.02** kl.18.00 **Selskapsklubben**  
- åpent dansegulv med liveband for alle danseglade.
- Torsdag 27.02** kl.12.00 **«Syng med oss»** - Allsangstund i Storstua.

### Mars

- Torsdag 06.03** kl. 12.00 **Fløyelsjentene synger for oss i Storstua.** Billett kr. 50,- kjøpes i døra.
- Fredag 07.03** kl.18.00 **Selskapsklubben**  
- åpent dansegulv med liveband for alle danseglade.
- Torsdag 13.03** kl.17.00 **Konsert med Sandefjord demenskor.**
- Torsdag 20.03** kl.11.00 **Konsert med sanger av Taube, Vreeswijk og Bellman.**  
DKV konsert, billett kr. 100,- kjøpes i døra.
- Fredag 21.03** kl.18.00 **Selskapsklubben**  
- åpent dansegulv med liveband for alle danseglade.
- Torsdag 27.03** kl.12.00 **«Syng med oss»** – Allsangstund i Storstua.  
kl.10.00 – 14.00 **Klessalg fra Seniorshop.**

**April**

- Torsdag 03.04** kl.10.00 –14.30 **Velværedag for seniorer i samarbeid med Sandefjord Akademi.** Manikyr, rens av hud, massasje, sminke osv. Kr. 100,-. En del av Venninnehelg i Sandefjord Byen vår. Påmelding i resepsjonen fra 17.03.
- Fredag 04.04** kl.18.00 **Selskapsklubben**  
- åpent dansegulv med liveband for alle danseglade.
- Onsdag 09.04** kl.17.30 **Årets frivilligfest** – Senteret stenger kl. 15.00 denne dagen.
- Torsdag 10.04** kl.12.00 **Lysteningsstund** – Vi synger noen sanger og tenner lys for det som er viktig for oss og verden.
- Torsdag 24.04** kl.12.00 **«Syng med oss»** – Allsangstund i Storstua.
- Fredag 25.04** kl.18.00 **Selskapsklubben**  
- åpent dansegulv med liveband for alle danseglade.
- Tirsdag 29.04** **Dansens dag med foredrag, danseinspirasjon, danseopptredener i ulike varianter.** Eget program kommer. Følg med!

**Mai**

- Torsdag 08.05** kl.11.00 - 14.30 **Vårmarked.**
- Fredag 09.05** kl.18.00 **Selskapsklubben**  
- åpent dansegulv med liveband for alle danseglade.
- Torsdag 15.05** kl.10.00 - 14.00 **Mona & Sissi – klessalg.**
- Torsdag 22.05** kl.12.00 **Melodiminner – fra Elvis til postgirobygget.**  
DKV konsert, billett kr. 100,- i døra.
- Fredag 23.05** kl.18.00 **Selskapsklubben**  
- åpent dansegulv med liveband for alle danseglade.

**Juni**

- Mandag 02.06 - fredag 06.06**  
**Kulturuke med foredrag, kulturpåfyll, pop-ups, konserter, teater.**  
Eget rikholdig program kommer. Følg med!  
Salg av billetter og festivalbånd fra 19.5
- Fredag 06.06** kl.18.00 **Selskapsklubben**  
- åpent dansegulv med liveband for alle danseglade.
- Torsdag 12.06** kl.12.00 **Utekonsert med Varden trekkspillorkester.**
- Torsdag 19.06** kl.17.00 **Midtsommerraften med hatter, allsang og pølsetallerken.**  
Billetter kr 200,- selges fra 02.06.





## Framnessenteret

Framnessenteret er et maritimt senter som ligger nær kyststien på Vesterøya, i gangavstand fra sjøen og i gamle Framnæs mekaniske verksteds område.

Ukentlig kan du her delta på mange ulike aktiviteter og arrangementer.

Senteret består av 41 leiligheter.

Cafe Framnæs er senterets egen kafeteria og serverer hjemmelaget og tradisjonsrik mat.

Hjemmesykepleien har lokaler i bygget og det er også frisør og autorisert foterapeut i lokalene.

### Faste aktiviteter starter i uke 2

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl.10.00 - 13.00 Aktiviteten er åpen	Kl.10.00 - 13.00 Aktiviteten er åpen	Kl.10.00 - 13.00 Aktiviteten er åpen	Kl.10.00 - 13.00 Aktiviteten er åpen	Kl.10.30 - 11.30 Bowling
Kl.09.00 - 13.00 Snekkergruppa	Kl.10.00 - 11.00 Framnestrimmen	Kl.09.00 - 13.00 Snekkergruppa	Kl.10.00 - 11.00 Framnestrimmen	Kl.10.00 Handlebuss til Meny
Kl.10.00 - 14.00 Bridgeklubben (påmelding)	Kl.11.00 - 11.45 Sittedans	Kl.11.00 - 12.00 Vedlikeholdstrening	Kl.16.00 - 18.00 Bingo	Kl.13.30 - 14.00 Balansegruppe med
Kl.13.00 - 14.00 Trimgruppa		Kl.11.00 - 12.00 Arm i arm	Annehver uke i like uker	fysioterapeut (påmelding)
Kl.14.30 - 15.30 åpent trimrom ( min 2 pers)				Kl.14.00 - 15.00 Allsang, den siste fredagen i mnd med servering av kake og kaffe
Kl.16.30 - 19.00 Kveldsmat med aktivitet				

## Arrangementer

### Januar

**Tirsdag 14.01**

**kl.17.00 Musikalafte med brødrene Gunnar og Lars Hansen.**

Nydelig og samstemt med piano og vokal.

Vi serverer pai med salat og kaffe. Påmelding innen 10.01, kr 150,-.

**Tirsdag 28.01**

**kl.15.30 DKV konsert «Hurra for Lalla».**

Billett kjøpes i døren, kr. 100,-.

**Fredag 31.01**

**kl.14.00 Allsang med kake og kaffe i peisestua.**

**Februar**

- Tirsdag 11.02** kl.16.30 **Tirsdagstreff** med Vesterøy menighet. Sang og andakt v/ Einar Nymoen, bevertning og loddsalg.
- Torsdag 13.02** kl.15.30 I anledning **Elvis Presleys 90 års jubileum** arrangerer vi konsert med Kjell Elvis, enkel bevertning. Billett i døra, kr. 150,-.
- Søndag 16.02** kl.11.00 **Gudstjeneste** i peisestua med Vesterøy menighet.
- Onsdag 19.02** kl.11.00-13.00 **HLF (Hørselshemmedes landsforbund)** bistår med hørselstest og sjekk av høreapparater.
- Fredag 28.02** kl.14.00 **Allsang** med fastelavnsboller og kaffe i peisestua.

**Mars**

- Tirsdag 11.03** kl.16.30 **Tirsdagstreff** med Vesterøy menighet. Sang og musikkprogram v/ Solbjørg Thorsen Tveit og Stian Tveit, bevertning og loddsalg.
- Onsdag 19.03** kl.16.30 **Konsert med damekoret Fløyelsjentene**. Konserten er gratis.
- Onsdag 26.03** kl.10.00 **Salg av klær til dame og herre fra Seniorshop**.
- Fredag 28.03** kl.14.00 **Allsang** med kake og kaffe i peisestua.

**April**

- Tirsdag 01.04** kl.15.30 **DKV konsert «Soltrall»**.  
Kjøp av billett i døra kr. 100,-.
- Tirsdag 08.04** kl.16.30 **Tirsdagstreff** med Vesterøy menighet. «Du vår med ljose dagar», kåseri v/ Even Sundby, bevertning og loddsalg.
- Onsdag 09.04** kl.10.30 **Påskesanger** med elever fra 4.trinn ved Framnes skole.
- Torsdag 10.04** kl.10.00-14.00 **Påskemarked** med salg av sveler og kaffe, håndarbeid, produkter i tre og annet fristende.
- Torsdag 24.04** kl.16.00 **Vårkonsert med Nordre Skur og Ballast**.  
Det blir flott sang og musikk, som garanterer god stemning. Konserten er gratis.
- Fredag 25.04** kl.14.00 **Allsang** med kake og kaffe i peisestua.

**Mai**

- Tirsdag 13.05** kl.16.30 **Tirsdagstreff** med Vesterøy menighet. Sang og andakt v/ Marianne Thorsberg, bevertning og loddsalg.
- Fredag 16.05** kl.10.30 **Minikonsert med 17.maisanger** av Vesterøy Solkollen barnehage.
- Lørdag 17.05** **Feiring av frigjøringsdagen, 17.mai**  
kl.08.45 Framnes skole og skolekorps  
kl.09.15 Salg av snitter i kafeteriaen  
kl.12.30 Sandefjord Veteranensemble spiller  
kl.13.00-14.30 Middag serveres i kafeteriaen: Laks med Sandefjordsmør, bløtkake og kaffe

- Mandag 19.05** kl.15.30 DKV konsert «Fra Elvis til Postgirobygget».  
Billett kjøpes i døra kr. 100,-.
- Onsdag 21.05** kl.10.00 Salg av klær til dame og herre fra Seniorshop.
- Torsdag 22.05** kl.16.30 Afternoon tea. Vi serverer te, påsmurt, kaker og kaffe, underholdning med Nils Mathisen. Påmelding innen 13.05, kr. 150,-.
- Fredag 23.05** kl.10.30 Aktiviteter sammen med elever fra Framnes skole.
- Juni**
- Onsdag 04.06** Grillfest med Lions og musikk av Sandefjord Veteranensemble.  
Billett i døra kr 150,-.
- Tirsdag 10.06** kl.16.30 Tirsdagstreff med Vesterøy menighet. «Hva har presten på hjertet i dag?» v/ sokneprest Bjørnar Tho, bevertning og loddsalg.
- Fredag 20.06** kl.14.00 Midtsommersamling med bløtkake og kaffe, trekkspill og sang med Frode Øyen. Billetter i døra kr. 50,-.





## Møylandsenteret

Møylandsenteret ligger sentralt i Andebu med kort avstand til turområder, butikker og bibliotek. Her kan du benytte deg av en rekke aktiviteter og arrangementer, og nyte hjemmelaget mat i kafeteriaen. Utstillingene i glasskapet i kafeteriaen lages av Unni Myhre. Senteret har 40 leiligheter. Åtte av leilighetene er et bofelleskap for personer med demens og det er også et dagaktivitetstilbud for personer med demens på senteret. Hjemmesykepleien har kontorer i bygget.

### Faste aktiviteter hver uke, oppstart i uke 2

- Mandag:** kl.11.00 Strikke kafe samarbeid med Andebu Helselag  
**Torsdag:** kl.12.00 Gåtur kort eller lang tur, møt opp ved hovedinngangen  
 kl.12.00 Sykkeltur med frivillige når været tillater det  
 kl.15.00 Sittedans i 2 etasje stue  
**Fredager:** kl.10.00 eller kl.11.45 trim

### Arrangementer

#### Januar

- Mandag 06.01** kl.18.00 Juletefeste med Bygdekvinnelaget.  
**Tirsdag 07.01** kl.12.00 spill i trimrommet.  
**Mandag 13.01** kl.18.00 Linedance - lyst å være med? Kontaktperson er Tove Terkelsen.  
**Tirsdag 14.01** kl.18.00 Kreativ kveld i kafeteriaen med åpen kafeteria.  
**Onsdag 15.01** kl.18.00 Mexicansk papirfletting kurs med Marit Klausen, 4 ganger, kr.500,-. Påmelding i resepsjon.  
**Onsdag 22.01** kl.18.00 Naturfoto framvisning med Håvard Flaatten, lidenskapelig fotograf. Åpen cafe.  
**Tirsdag 28.01** kl.12.00 Kirkepraten i kafeteriaen  
 kl.14.30 Bingo kr.20,-, i 2 etasje mot nord.  
**Onsdag 29.01** kl.15.30 Konsert « Hurra for Lalla». DKV konsert, billett kr. 100,- kjøpes i døra.

#### Februar

- Tirsdag 04.02** kl.12.00 Quiz i kafeteriaen.  
**Onsdag 05.02** kl.10.30 Besøk av Møyland barnehage, vi tegner og spiser lunsj sammen.  
**Torsdag 06.02** kl.11.00 Buss tur i nærmiljøet, billetter kr.50,-.  
**Tirsdag 11.02** kl.19.00 Kreativ kveld, Tjorven garnbutikk kommer på besøk.  
**Onsdag 12.02** kl.12.00 Allsang med Fredrik Eg og Terje Gåsholt.  
**Tirsdag 18.02** kl.12.00 Ball casino i trimrommet.  
**Onsdag 19.02** kl.12.00 Foredrag om leirrasen på Fossnes ved Tormod Skjelbred.  
**Mandag 24.02** kl.12.00 Salg av klær fra Mona og Sissi.  
**Tirsdag 25.02** kl.12.00 Kirkepraten.  
 kl.14.30 Bingo kr.20, i 2 etasje stue mot nord .



**Mars**

- Tirsdag 04.03** kl.11.00 Senior Kino i Sandefjord, buss fra senteret. Billetter kr. 120,-.
- Torsdag 06.03** kl.18.00 Afternoon tea. Sang og diktlesing med Ruth Aspaas.  
Kjøp av billetter kr.200.- fra 24.2.
- Tirsdag 11.03** Tirsdag kl.18.00 Kreativ kveld.
- Onsdag 12.03** kl.12.00 Allsang med Terje Eg og Fredrik Gåsholt.
- Torsdag 13.03** kl.11.00 Konsert «En liten teskje sukker».  
DKV konsert, billett kr. 100,- kjøpes i døra.
- Tirsdag 18.03** kl.10.30 Besøk fra Møyland barnehage.  
Vi baker rundstykker og spise lunsj sammen.
- Onsdag 19.03** kl.18.00 «Sansær du» kveld med Hans Anders Kjærås, åpen kafe.
- Lørdag 29.03 og søndag 30.03** kl.11.00 -16.00 Sosial Sy helg.  
Billetter kr.150.-, inkludert mat, kjøpes fra 17.03.
- Tirsdag 25.03** kl.12.00 Kirkepraten.  
kl.14.30 Bingo kr.20.- i 2. etasje stue mot nord.

**April**

- Onsdag 02.04** kl.11.00 Konsert «Soltrall».  
DKV konsert, billett kr. 100,- kjøpes i døra.
- Torsdag 03.04** kl.11.30 Foredrag om Høyjord med Tor Bjørvik.
- Tirsdag 08.04** kl.18.00 Kreativ kveld.
- Onsdag 09.04** kl.11.30 Allsang med Terje Eg og Fredrik Gåsholt.
- Tirsdag 15.04** kl.10.30 Salg av klær til herre og dame fra Senior shop.  
kl.12 - 14.00 Påskebrunsj, billetter kr. 200,- kjøpes fra 04.04.
- Tirsdag 29.04** kl.12.00 - 14.30 «Mat fra forskjellige land» Et samarbeid med voksenopplæringen ved SVGS. Billett kr. 100,- kjøpes fra 22.04.
- Tirsdag 29.04** kl.14.30 Bingo kr. 20,-, i 2 etasje stue mot nord.
- Onsdag 30.04** kl.12.00 Oppstart med Hagegruppa.  
Velkommen til nye som vil være med å holde hagen fin.

**Mai**

- Tirsdag 06.05** kl.10.30 Busstur i nærmiljøet, billetter kr. 50,-.
- Onsdag 07.05** kl.10.30 Brød baking på Gulli skole v/ Gerd og Marianne, pris kr. 50,-.
- Tirsdag 13.05** kl.18.00 Kreativ kveld.
- Onsdag 14.05** kl.12.00 Allsang med Terje Eg og Fredrik Gåsholt.
- Fredag 16.05** kl.10.30 Møyland barnehagen trener på å gå i 17.mai tog.
- Tirsdag 20.05** kl.11.30 Steking av sveler i hagen, sang av barneskolen.
- Tirsdag 27.05** kl.12.00 Kirkepraten.  
kl.14.30 Petang spill på banen.
- Onsdag 28.05** kl.10.30 Busstur i nærmiljøet, påmelding i resepsjon.

**Juni**

- Tirsdag 03.06** kl.11.00 – 13.00 **Møyland lekene**, slik som årene tidligere i den fin hagen vår.
- Torsdag 05.06** kl.16.30 **Hils på alpakaene fra Mønnerød i Sandefjord.**  
Du kan kose med dyrene og kanskje leie de en liten tur.
- Tirsdag 10.06** kl.18.00 **Kreativ kveld.**
- Onsdag 11.06** kl.12.00 **Allsang med Terje Eg og Fredrik Gåsholt.**
- Fredag 13.06** kl.13.30 **Grilling av pølser i hagen**
- Tirsdag 17.06** kl.12.00 **Petanq spill i hagen.**
- Mandag 23.06** kl.12.30 **Sankthans feiring i hagen, se egen info.**
- Tirsdag 24.06** kl.12.00 **Kirkepraten.**  
kl.14.30 **Petang spill på banen.**
- Mandag 30.06** kl.10.30 **Busstur i nærmiljøet, påmelding i resepsjon.**
- August:**
- Torsdag 28.08** kl.11.00 **Arrangement i hagen i forbindelse med Hælja Hime**



## Parkensenteret



Parkensenteret ligger i idylliske omgivelser, med Bugårdsparken som nærmeste nabo. Her er det flotte turmuligheter sommer som vinter.

Senterets tilbud er for deg som bor i en av de 57 leilighetene på Parken, og for deg som bor i eget hjem utenfor senteret. Inviter gjerne med deg venner og bekjente! Hjemmetjenesten har lokaler i bygget.

### Faste aktiviteter starter i uke 2

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl. 10.00 Balansetrening		Kl.10.00 Stoltrim	Kl 10.50-12.30 Handlebuss til Meny Åsane	Kl. 10.00 Balansetrening
Kl. 11.00 Kaffe og sosialt	Kl. 11.00 Bingo	Kl. 11.00 Kaffe og sosialt, aktiviteten	Kl. 11.00 Turgruppe Kaffe og prat i foajeen etter turen for alle som vil delta	Kl. 11.00 Quiz
Kl.13.30 - 14.15 Middag	Kl. 13.30 -14.15 Middag	Kl. 13.30 - 14.15 Middag	Kl. 13.30 - 14.15 Middag	Kl. 13.30 - 14.15 Middag
Kl. 17.00 Hyggetreff på aktiviteten	Kl. 18.00 Kveldsmat		Kl. 18.00 Kveldsmat	Kl.17.00 Hyggetreff på aktiviteten

### Arrangementer

#### Januar

- Mandag 13.01** kl.12.00. **Musikk og allsang i kafeteriaen.**  
Kaffe og kake 30,-.
- Tirsdag 28.01** kl.17.00 **Ettermiddagstreff v/Bugården Menighet.**  
Andakt, åresalg og bevertning.
- Torsdag 30.01** kl.10.30 **Tur med Frivilligsentralen.**  
Ta kontakt med senteret og meld deg på.

#### Februar

- Mandag 10.02** kl.12.00. **Musikk og allsang i kafeteriaen.**  
Kaffe og kake 30,-.
- Onsdag 12.02** kl.17.00 **Damenes aften**  
Vi inviterer til en hyggelig aften med bevertning.  
Kjøp av billett fra 01.02, kr.250,-.
- Tirsdag 25.02** kl.17.00 **Ettermiddagstreff v/Bugården Menighet.**  
Andakt, åresalg og bevertning.
- Onsdag 26.02** kl.11.00 **Åpning av ski VM i Trondheim.**  
Det blir sports-quiz og enkel servering kr.30,-.

**Mars**

- Onsdag 05.03** kl.15.00 DKV konsert «En liten teskje sukker». Gratis inngang.
- Fredag 07.03** kl.10.00-14.00 Klessalg fra Senior Shop.
- Mandag 10.03** kl.12.00 Musikk og allsang i kafeteriaen.  
Kaffe og kake 30,-.
- Tirsdag 25.03** kl.17.00 Ettermiddagstreff v/Bugården Menighet.  
Andakt, åresalg og bevertning.
- Onsdag 26.03** kl.17.00 Herrenes aften  
Vi inviterer til en hyggelig aften med bevertning.  
Kjøp av billett innen fra 12.03, kr.250,-.
- Torsdag 27.03** kl.10.30 Tur med Frivilligsentralen. Ta kontakt med senteret og meld deg på.

**April**

- Mandag 07.04** kl.12.00 Musikk og allsang i kafeteriaen.  
Kaffe og kake 30,-.
- Onsdag 09.04** kl.11.00 Påskehygge i kafeteriaen. Bevertning kr.30,-.
- Torsdag 24.04** kl.10.30 Tur med Frivilligsentralen. Ta kontakt med senteret og meld deg på.
- Tirsdag 29.04** kl.17.00 Ettermiddagstreff v/Bugården Menighet.  
Andakt, åre salg og bevertning.

**Mai**

- Mandag 05.05** kl.12.00 Musikk og allsang i kafeteriaen.  
Kaffe og kake 30,-.
- Onsdag 14.05** kl.11.00 17. mai-moro i kafeteriaen.  
Bevertning kr.30,-.

**Juni**

- Mandag 02.06** kl. 12.00 Musikk og allsang i kafeteriaen.  
Kaffe og kake 30,-.
- Tirsdag 03.06** kl. 11.00 Parklededag. Vi møtes i Bugårdsparken til leker og aktiviteter.  
Vi tilbyr transport og det blir enkel servering. Billett kr.100,- kjøpes innen 26.mai.
- Torsdag 26.06** kl.10.30 Tur med Frivilligsentralen. Ta kontakt med senteret og meld deg på.
- Mandag 30.06** kl.12.00 Musikk og allsang i kafeteriaen.  
Kaffe og kake 30,-.



## Ranviksenteret

Ranviksenteret ligger midt i sentrum av Ranvikområdet. Her kan du benytte deg av en rekke aktiviteter og arrangementer, og nyte hjemmelaget mat i kafeteriaen. Nærmeste naboer er barnehage, ungdomsskole, matbutikk og treningssenter. Det er også kort vei til fine turområder. Det er 57 leiligheter på Ranviksenteret. Hjemmesykepleien har lokaler i bygget.

### Faste aktiviteter starter i uke 2

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl. 14.00 - 15.00 Bingo	Kl. 12.00 - 12.45 Balansetrening	Kl. 11.00 - 11.45 Styrke- og balansetrening	Kl. 10.00 - 14.00 Bridgen	Kl. 12.15 - 13.00 Fredagshygge
Kl. 13.00 - 14.00 Middag	Kl. 13.00 - 14.00 Middag	Kl. 13.00 - 14.00 Middag	Kl. 10.00 - 13.00 Treskjærerne	Kl. 13.00 - 14.00 Middag
Kl. 18.00 Filatelistene partallsuker			Kl. 11.00 - 13.00 Strikkepinnene	
			Kl. 13.00 - 14.00 Middag	

## Arrangementer

### Januar

- Tirsdag 14.01** kl.16.30 **Ettermiddagstreff.** Sandefjord menighet arrangerer.
- Onsdag 15.01** kl.12.00-13.00 **Kaffe og prat.**  
Nyttig om legemidler v/Alfhild Hov fra Apotek Nordstjernen.
- Onsdag 22.01** kl.12.15-13.00 **Sang og musikk med Johnny Olsrud.**
- Onsdag 29.01** kl.12.00-13.00 **Kaffe og prat.**  
Byen og butikker på 50 og 60-tallet v/Anne-Lise Løve.

### Februar

- Tirsdag 04.02** kl.16.30 **Ettermiddagstreff.** Sandefjord menighet arrangerer.
- Tirsdag 11.02** kl.16.30 **konserter «I Sinatras fotspor».**  
DKV konsert, billett kr. 100,- kjøpes i døra.
- Onsdag 12.02** kl.12.00-13.00 **Kaffe og prat.** Gatnavn i Sandefjord v/Harry Rove.
- Onsdag 19.02** kl.12.15-13.00 **Sang og musikk med Johnny Olsrud.**
- Onsdag 26.02** kl.12.00-13.00 **Kaffe og prat.** Seniornett v/Tor Møller.

### Mars

- Tirsdag 04.03** kl.11.00-13.00 **Veiledning og hørselstest v/hørselsforbundet Sandefjord.**
- Tirsdag 11.03** kl.16.30 **Ettermiddagstreff.** Sandefjord menighet arrangerer.
- Onsdag 12.03** kl.12.00-13.00 **Kaffe og prat.** «Helsenorge» v/Kirsten Ness.

- Onsdag 19.03** kl.12.15-13.00 **Sang og musikk med Johnny Olsrud.**
- Tirsdag 25.03** kl.11.00-14.00 **Påskemarked.**  
Salg av ulike håndarbeidsprodukter og kaker.
- Onsdag 26.03** kl.12.00-13.00 **Kaffe og prat.**  
«Sole lokalet – en historisk vandring gjennom 79 år» v/Sven Erik Sandnes.
- Torsdag 27.03** kl.12.00 **Konsert med Syngende strenger.**

#### April

- Tirsdag 01.04** kl. 18.00 **Konsert «Soltrall».**  
DKV konsert, billett kr. 100,- kjøpes i døra.
- Onsdag 02.04** kl.16.30-19.00 **Kakeslabberas med "Tre små damer".**  
De lekreste, søte fristelser kan du nyte sammen.  
med herlig musikk. Billetter kr.200,- kan kjøpes fra 10. mars.
- Torsdag 03.04** kl.11.00-14.00 **Seniorshop.** Salg av dame- og herreklær.
- Tirsdag 08.04** kl.16.30 **Ettermiddagstreff.** Sandefjord menighet arrangerer.
- Onsdag 09.04** kl.12.00-13.00 **Kaffe og prat.** Hvalfangst v/Tore Børnick.
- Onsdag 16.04** kl.12.15-13.00 **Sang og musikk med Johnny Olsrud.**
- Onsdag 23.04** kl.12.00-13.00 **Kaffe og prat.**  
Høytlesning med bondefortellinger fra Lågendalen v/Lise Strandberg.

#### Mai

- Tirsdag 06.05** kl.16.30 **Ettermiddagstreff.** Sandefjord menighet arrangerer.
- Onsdag 07.05** kl.12.00-13.00 **Kaffe og prat.** Vi tar en tur til India v/Ole-Fredrik Olsen.
- Onsdag 07.05** kl.17.00 **Konsertfest**  
DKV konsert, billett kr. 100,- kjøpes i døra.
- Onsdag 14.05** kl.12.15-13.00 **Sang og musikk med Johnny Olsrud.**
- Fredag 16.05** kl.13.00 **Ranvik barnehage går 17.mai-tog og synger noen sanger for oss.**
- Onsdag 21.06** kl.12.00-13.00 **Kaffe og prat.** Hverdagsglede v/Gunnbjörg Furuset.

#### Juni

- Tirsdag 03.06** kl.16.30 **Ettermiddagstreff.** Sandefjord menighet arrangerer.
- Onsdag 04.06** kl.12.00-13.00 **Kaffe og prat.** Seniornett v/Tor Møller.
- Torsdag 12.06** kl.11.00-14.00 **Seniorshop.** Salg av dame- og herreklær.
- Onsdag 18.06** kl.12.15-13.00 **Sang og musikk med Johnny Olsrud.**



## Solvangsentret

Solvangsentret ligger i Nybyen, sentralt til med kort vei til byen og kort vei til vakre Bugårdsdammen. Senteret har nylig fått et tilbygg med 25 nye leiligheter og helt nytt uteområde. Senteret har 79 leiligheter og hjemmesykepleien har lokaler i bygget.

Vi ønsker alle velkommen til Solvangsentret.

### Faste aktiviteter starter i uke 2

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl. 10.30 Løs ukens kryssord/ hjernetrim på aktiviteten.	Kl. 10.00 -13.30 Strikkeklubben «Nøste» samles på aktiviteten	Kl. 10.00–13.30 Hobby og håndarbeidsdag på aktiviteten	Kl. 11.00 Muntlig quiz på aktiviteten	Kl. 11.30 - 13.00 Ukeslutt m/vafler, kaffe og quiz.
Kl. 12.15 –13.00 Styrke- og balansetrening. Sosialt samvær etter trimmen.	Kl. 16.00 Diverse aktiviteter og kaffeslaperas	Kl. 16.00 – 18.00 Diverse aktiviteter og kaffeslaperas	Kl. 12.15 –13.00 Sang og musikk med bevegelse. Vi avslutter med avspenning.	
Kl. 16.00 - 17.30 Bingo i kafeen	Kl. 18.00 Kveldsmat Det blir servert	Kl. 18.00 Kveldsmat Det serveres gjerne	Kl. 13.00-13.30 Ønskekonserten. Få spilt din favorittlåt sammen med andre	
Kl. 18.00 Kveldsmat Det blir servert hverdagssnitter	Kl. 18.00 Kveldsmat Det blir servert hverdagssnitter	Kl. 18.00 Kveldsmat Det serveres gjerne noe varmt denne kvelden		

Henvend deg til miljøarbeider hvis du vil være på snekker'n.

## Arrangementer

### Januar

**Mandag 13.01** **kl.11.00 Formiddagsmøte med andakt i den store salen i kjelleren.**  
Det blir kaffekos etterpå.

**Tirsdag 28.01** **kl.13.00 Asiatiske dager.**  
Vi pynter senteret spesielt til disse dagene og serverer mat med asiatisk vri.  
Det legges frem en spennende quiz ved middag hver dag.

### Februar

**Tirsdag 04.02** **kl.17.00 Hattefest med afternoon tea.**  
Vi kårer kveldens hatt med en flott premie! Gullkorn og historier om hatten ved Tone Jondahl. Servering av deilige sandwicher og nydelige små bakverk.  
Drikke kjøpes separat. Billetter kr. 215,- kjøpes innen 24.januar.

**Mandag 10.02** **kl.11.00 Formiddagsmøte med andakt i den store salen i kjelleren.**  
Det blir kaffekos etterpå.

**Torsdag 13.02** **kl.18.30 Konsert med Kjell Elvis på Bugårdssenteret.**  
Miljøarbeider på Solvangsentret blir med. Konserten koster kr. 200,-.  
Påmelding innen 06.02.

### Mars

**Tirsdag 04.03** **kl.17.00 Solvangsenterets hyllest til Elvis Presley.**  
Det serveres amerikansk pizza. banansplitt og kaffe til dessert.  
Drikke kjøpes separat. Velkommen til en kveld med noen overraskelser!  
Billetter kr. 160,- kjøpes innen 28.februar.

**Mandag 10.03** **kl.11.00 Formiddagsmøte med andakt i den store salen i kjelleren.**  
Det blir kaffekos etterpå.

**Onsdag 19.03** **kl.16.00 Konsert «Taube, Vreeswijk og Bellmann».**  
I regi av DKV – gratis.

### April

**Onsdag 02.04** **kl.17.00 Mannekeng-oppvisning fra Jannes dame- og herreklær fra Stavern.**  
**Merkene: Brandtex, Zavanna, Ciso, Signature og Soya concept.**  
Mulighet for handel etter oppvisningen. Pølse i brød kr. 20,- kan kjøpes i foajeen.

**Mandag 07.04** **kl.11.00 Formiddagsmøte med andakt i den store salen i kjelleren.**  
Det blir kaffekos etterpå.

**Onsdag 16.04** **kl.09.00 Påskefrokost.**  
Ulike deilige frokostretter. Billetter kr. 65,- kjøpes innen 13.april.



**Mai**

- Onsdag 07.05** **kl.11.00 Vårmarked.** Salg av håndarbeider fra aktiviteten, og mye godt hjemmelaget fra kjøkkenet. Det blir mange spennende boder med ulike varer.
- Mandag 19.05** **kl.11.00 Formiddagsmøte med andakt i den store salen i kjelleren.**  
Det blir kaffekos etterpå.
- Tirsdag 20.05** **kl.10.30 Klessalg fra Senior Shop.**
- Onsdag 21.05** **kl.17.00 Melodiminner – fra Elvis til Postgirobygget.**  
Konsert i regi av DKV – gratis.

**Juni**

- Tirsdag 03.06** **kl.11.00 Parkgleddedag!** Vi møtes i Burgårdsparken til leker og aktiviteter. Vi tilbyr transport og enkel servering. Billett kr.100,- kjøpes innen 26.mai. Kveldsaktiviteter er avlyst denne kvelden.
- Tirsdag 24.06** **kl.17.00 Midtsommerfest med trekkspillmusikk ved Frode Øyen.**  
Grillmat med potetsalat, salat. Kaffe og noe søtt å bite i. Drikke kjøpes separat. Billetter kr. 220,- kjøpes innen 13.juni.

Det skjer flere ting på Solvangsentret, så følg med på oppslagstavlen i foajeen.

Fjorden Sanitetsforening sykler med Rickshaw sykkel fra midten av april til september.

Flere av våre sentre tilbyr transport for deg som ikke bor på et senter, men som vil delta på aktiviteter hos oss. Ta kontakt med ansatte på senteret du vil benytte, så sjekker vi ut muligheten for transport i regi av frivilligsentralen til oss.

Det tilbys ukentlige handleturer med buss til og fra matbutikk/små handelssentre i nærområdet. Frivilligsentralene stiller med gratis transport.

Noen av våre sentre arrangerer bussturer til skog og mark eller til ulike kulturelle attraksjoner store deler av året.





## Seniorsentrenes frisører

Senter	Frisør	Åpningstid	Dager	Tlf
Bugården	Ardiana Dujaka	Kl.10.00 - 15.00	Onsdag og torsdag	48 608 527
Forsmann	Ann Christin m/ fler	Kl.10.00 - 15.00	Tirs - fredag	455 05 962
Solvang	Ardiana Dujaka	Kl.10.00 - 15.00	Fredager	486 08 527
Engveien	Astri Hatjidimitriu	Kl.10.00 - 15.00	Alle dager	985 45 492
Ranvik	Katharina Hajdu	Kl.09.00 - 15.00	Tirs-, ons og torsdager	481 06 982
Framnes	Anne Marie Askjem	Kl.09.00 - 15.00	Tirsdag - fredag	984 99 399



## Seniorsentrenes autoriserte foterapeuter

Senter	Fotterapeut	Åpningstid	Dager	tlf
Bugården	Ann Karin Aasrum	Kl.08.00 - 16.00	Hverdager	923 12 106
Forsmann	Ann Helen Johansen	Kl.08.30 - 16.00	Hverdager	479 60 714
	Emily M Skalleberg	Kl.08.30 - 16.00	Mandag - torsdag	986 84 389
Solvang	Jeanette Arna	Kl.09.00 - 16.00	Hverdager	929 97 456
Ranvik	Line Skalleberg	Kl.10.00 - 15.30	Hverdager	920 84 727
Parken	Emily M Skalleberg	Kl.08.30 - 13.00	Fredager	986 84 389
Engveien	Kristine Gjerløw	Kl.09.30 - 15.30	Tirsdag - torsdag	929 95 954
Framnes	Elisabeth S. Østby	Kl.08.30 - 16.00	Hverdager	973 12 124



