



SANDEFJORD
KOMMUNE

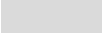
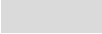
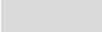
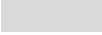
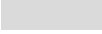
Velkommen til **Seniorsentrene**

Kulturprogram høst 2026

Aagaardstunet, Bugården, Engveien, Forsmann, Framnes,
Møyland, Parken, Ranvik og Solvang seniorsenter



Seniorsentrene i Sandefjord

Side	PROGRAM HØST 2026
 3 - 9	Seniorsentrene FELLES informasjon
 4 - 6	Åpningstider, aktivitetstilbud i seniorsentrene
 7	Frivillig i seniorsentrene
 8	Informasjon om kafedriften
 9	Info om Den Kulturelle Vandringsstaven sine arrangementer
 10	Aagaardstunet
 11 - 13	Bugårdsenteret
 14 - 16	Engveiensenteret
 17 - 18	Forsmannsenteret
 19 - 20	Framnessenteret
 21 - 23	Møylandsenteret
 24 - 25	Parkensenteret
 26 - 28	Ranviksenteret
 28	Samarbeid med frivilligsentralene
 29 - 30	Solvangsenderet
 31	Oversikt over sentrenes frisører og fotterapeuter
 31	Kurs Seniornett Sandefjord

Seniorsenter

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

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

Seniorsentrene 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 nr. 24 "Felleskap og mestring – Bo trygt hjemme".

Ta ansvar for egen hverdag

Vi lever lengre enn tidligere, og flere lever da også lengre med ulike plager og sykdomstilstander. Din egen innsats og bruk av forebyggende tilbud kan bidra til at du lever et godt liv i eget hjem så lenge som mulig. Seniorsentrene gir informasjon, inspirasjon og peker på muligheter for et godt seniorliv med fellesskap og aktiviteter.

Hva kan du selv gjøre?

Det er viktig å vurdere om boligen din er egnet for alderdommen. En tilpasset bolig fremmer egenmestring og livskvalitet, slik at du kan leve så uavhengig som mulig. Å være aktiv, spise riktig, være sosial og ha gode relasjoner er avgjørende for både psykisk og fysisk helse. Du kan benytte seniorsentrenes tilbud som gir mulighet for aktivitet og sosial kontakt, trening, kulturelle arrangementer, datagrupper eller frivillig arbeid. Mulighetene er mange, og du finner de i dette programmet.

Framover vil ikke kommunen ha ressurser til å tilby helsetjenester på samme måte som i dag. Seniorsentrenes tilbud gir deg valg som kan være med på å forebygge og fremme egen helse slik at du kan klare deg selv lengst mulig, og på den måten bidra til at de som trenger det sikres nødvendige helsetjenester.

Sentrene er for deg som

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

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 kafeer.
- * 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 kaféer 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
Aagaardstunet Kongens gate 26, Sandefjord	Kun for beboere	Stengt	477 57 138
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 - 15.00	917 15 471
Framnes Lyhmans 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 - 16.00	Stengt	334 18 414 480 45 894
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

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.

Aktiviteten/ Hobbystua

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 strikkekaféer og håndarbeidsgrupper som driftes av frivillige. Noen steder er dette på formiddagen, andre steder på ettermiddagen.

Bevegelsesglede

På Forsmann, Ranvik og Engveien er det startet opp en time hvor man beveger seg til musikk på ulike måter og gjennom ulike øvelser.

Bingo

Det spilles bingo flere av sentrene.

Boktime/Litteraturtime

På Bugården, Forsmann og Framnes er det høytlesning hver uke.

Bowling

På Bugården, Framnes og Solvang spilles en forenklet versjon av bowling inne og ute.

Dataklubb, opplæring nettbrett og mobil

Seniornett har opplæring på Bugården og Forsmann.

Dans for alle

Hvis det rykker i dansefoten er seniorsentrene noe for deg.

Seniordans kan du gå på hver uke på Engveien og Forsmann, driftes av frivillige.

Danseaften arrangeres på Forsmann en gang i måneden fra august til november.

Linedance kan du danse på Bugården og Møyland. Gruppene drives av en frivillig.

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

Patina 65+ Dansekompani er en gruppe seniorer som danser, beveger seg, arbeider med kroppen og egen kreativitet. De opptrer i ulike sammenhenger og målet er glede og livskvalitet gjennom øvelser og utførelse som helsefremmende metode.

Herregrupper

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

Kortspill

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

Livsgledebarnehage

Bugården 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.

Luftgeværskyting

På Møylandsenteret er det en gruppe for menn som ønsker å drive med luftgeværskyting på blink inne. Det er Andebu jeger- og fiskeforening som har tilbudet. Ta kontakt på senteret for mer info.

Maleklubb

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

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 å finne svar på nye ukentlige spørsmål. På andre senter 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 Engveien er det Sangkafè med bevertning hver andre uke. I tillegg arrangeres konserter på alle sentrene.

«**Kake og kabaret**» et revykor for deg over 60 på Framnessenteret. Dette er et kor fullt av humor, krydret med enkle dansetrinn og morsom teaterlek. Repertoaret skreddersys for deltagerne, og viktigst av alt - det skal være gøy å være med!

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

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 på flere av sentrene. Turene går i nærområdene; til fots og/eller med ulike hjelpemidler.

Frivillig i seniorsenter

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.
- Bistå ved arrangementer, selge billetter, rigge opp og ned, servere, vaske opp etc.

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, synge i kor, gå på kafé, 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 kaféer

I senterdriftens hyggelige kaféer kan du nyte hjemmelaget middag, dessert, kaker, hjemmebakst, 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 alle hverdager 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 kaféer

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 18 414 480 45 894
Ranvik	Kl.10.00 - 14.00	Hverdager	Kl.13.00 - 14.00	954 31 130
Solvang	Kl.09.00 - 15.00	Alle dager	Kl.13.15 - 14.30	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 sentrene. Konsertene koster kr. 100,- og billett kjøpes i døra, enten kontant eller med vipps. Denne høsten er det disse konsertene som tilbys;



Musikk og moro

Odd Arne Sørensen og Hans Olav Trøen, fra Kongsvinger og Eidsvoll, turnerer med et underholdningsprogram med norske slagere fra 50- tallet og fram til i dag. De tar meg seg trekkspillet og gitaren og lover allsang, spilleglede, trivsel og garantert god stemning.



Viser til hverdags og fest

Hedda Aronssen er en sanger og låtskriver og opprinnelig fra Stavern. Hun har en ekstra sterk forkjærlighet for de gode sangtekstene. I konserten «Viser til hverdags og fest» har hun med seg et utvalg av det hun mener er noen av de fineste musikalske skattene vi har - og historien om hvordan de ble til.



Den store filmreisen

En nostalgisk teaterkonsert med sanger fra de aller største filmene. Du møter sangerne Trine Bariås og Kristoffer Grua som spiller et ektepar som er to lidenskapelige filmelskere. Publikum inviteres til allsang og tas med til sine yngre dager og vanlige ekteskapelige krangler.



Hildringstimen

Hildringstimen er en konsert som hyller Erik Bye sin musikk og poesi. Gjennom konserten får publikum høre om Erik Bye sitt liv og de får høre mange av de viseskattene Erik er så kjent for. Mesterlig fremført av to profesjonelle musikere, Espen Wensaas og Jon Berg Eriksen. En varm og inkluderende konsert.



Ord på skakke og sanger på tvers med Geirr Johnson

I denne musikalske forestillingen tar vi en reise innom universene til bla. Alf Prøysen, Terje Nilsen, Odd Børretzen og Leonard Cohen, krydret med litt dybde, litt alvor og litt humor. Kanskje sneier vi innom en og annen revyviser på veien også- det er ikke godt å vite!



En ramme av kjærlighet - sanger i adventstiden

I denne konserten inviterer Karin Okkenhaug og Hermun Nygård publikum inn i en rolig og varm stund i adventstiden, der kjente julesanger møter egne sanger. Konserten gir et lite pusterom i førjulstiden. Sammen har de utviklet et nært musikalsk uttrykk der fortelling, melodier og formidling står sentralt.



Julestemning med Eli Helland

En herlig blanding av tradisjonelle norske julesanger og kjente amerikanske juleslagere. Det blir muntert og høytidelig – et program med høy allsangfaktor som skaper den gode, nære julestemningen.

Under her finner du de ulike sentrenes tilbud, vi gjør oppmerksom på at det kan komme endringer i programmene.

Aagaardstunet

Aagaardstunet seniorsenter ligger i sentrum av Sandefjord, rett ved Aagaards plass og retter sine aktiviteter til senterets beboere. Beboerne får tilbud om aktiviteter som balansetrening, sittedans eller deltagelse i en strikkegruppe. Det er en felles middag en gang i uken og de øvrige hverdagene kan de forhåndsbestille middag som blir levert på døra av frivillige.

Ellers kan beboerne benytte tilbudene på Forsmannsenteret som ligger to kvartaler høyere opp i Dronningens gate. Dette senteret er åpent for alle seniorer.

Faste aktiviteter for beboere starter i uke 34.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl. 14.00 – 14.45 Balansetrening	Kl. 10.00 – 13.00 Håndarbeidskafé	Kl. 12.00 Soisalt samvær i 2. etasje stue. Beboerstyrt	Kl. 13.00 – 13.45 Sittedans Kl. 14.00 Fellesmiddag	

Arrangementer for beboere

August

Tirsdag 18.08 kl. 12.00 Vaffelhygge i kaféen.

September

Tirsdag 01.09 kl. 10.00 - 16.00 «Felles marked på Hvaltorvet med salg av mange flotte produkter produsert på seniorsentrene i Sandefjord.»

Mandag 07.09 kl. 16.00 Rømmegrøt og spekemat i kaféen.
Billetter kjøpes på forhånd kr. 200,-.

Torsdag 24.09 kl. 14.00 Fårikålens dag. Spis fårikål og gjett vekten på kålhodet. Det blir premie på nærmeste gjett.

Oktober

Torsdag 01.10 kl. 15.00 Eldredagen. Dette markeres i kaféen med bløtkake til kr. 30,-.

Onsdag 07.10 kl. 14.00 DKV «Hildringstimen» i fellesstue i 3.etg.

Onsdag 07.10 kl. 16.00 Afternoon tea i kaféen. Billetter kjøpes på forhånd kr. 200,-.

November

Tirsdag 10.11 kl. 16.00 Irakisk aften i kaféen. Billetter kjøpes på forhånd kr. 200,-.

Desember

Torsdag 17.12 kl. 16.00 Julebord i kaféen. Billetter kjøpes på forhånd kr. 300,-.

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

av leilighetene i bygget. Senteret har egen kafé, som serverer hjemmelaget og tradisjonsrik mat. I tillegg finner du frisør og autorisert foterapeut i senterets lokaler.

Faste aktiviteter starter i uke 34.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl.09.30 - 12.00 Dataklubben	Kl.10.00 Balansetrening	Kl.10.30 Sittedans	Kl.10.00 - 13.00 Aktivitet på Hobbystua og snekker'n med lunsj	Kl.10.00 Balansetrening
Kl.11.00 Syng sammen	Kl.11.00 Turgruppe			Kl.12.00 Mindfulness - vi drømmer oss vekk
Kl.14.30 Bowling	Kl.12.00 Tirsdagsklubben "Blanda drops"	Kl.12.00 Bingo	Kl.12.00 Sittedans med balanse og styrke	
Kl.17.30 Kveldsmat og sosialt samvær	Kl.12.00 Sterk og stødig trimgruppe	Kl.17.00 Kaffeslabberas	Kl.15.00 Boktimen	Kl. 13.00 Linedance i partallsuker (oppstart 4/9)
			Kl.17.00 Strikkekafé i partallsuker	Kl.14.00 Ukeslutt m/gruble, quiz og annen moro
			Kl.17.30 Kveldsmat og sosialt samvær	

Arrangementer

August

Mandag 24.08

kl. 16.00 «Musikk og moro». Konsert med Odd Arne og Hans Olav, i regi av DKV. Billett i døra, vipps eller kontant kr.100,-.

Tirsdag 25.08

kl. 18.00 Guttas kveld.

Beverting og underholdning.

Påmelding innen 21.08. Pris kr. 200,-.

Torsdag 27.08

kl. 10.30 Tur til Bøkeskogen med Frivilligsentralen.

Kontakt miljøarbeider for påmelding.

September

Tirsdag 01.09

kl. 10.00 – 16.00 Felles marked på Hvaltorvet med salg av mange flotte produkter produsert på seniorsentrene i Sandefjord.

Tirsdag 01.09

kl. 18.00 Forestillingen «Beitespel i Fjæregrenda».

Lokale **Kulturbanen** presenterer forestillingen som handler om livet på bygda i gamle dager. Fri entrè, ingen påmelding.

Onsdag 09.09

kl. 18.00 Fest i regi av Bugårdsgjengen.

Kjell Arild Johannessen spiller. Beverting. Billett i døra kr. 300,-.

- Torsdag 10.09** **kl. 10.00 – 11.30 Livsgledebarnehage.**
Furustad barnehage kommer. Det blir sang fra barna og felles aktiviteter.
kl. 10.30 – 14.00 Seniorshop selger klær og tilbehør til dame og herre.
kl. 11.00 – 13.00 Hørselsveiledning og hørselstest.
kl. 18.00 Håvard Mørk holder foredrag om reduksjonsfiske i Goksjø.
Kaféen er åpen. Fri entrè. Ingen påmelding.
- Tirsdag 15.09** **kl. 10.00 – 13.00 Trygg gange** ved Line Hovde.
Presentasjon, veiledning og salg av ortopedisk fottøy.
- Mandag 21.09** **kl. 15.30 Den store filmreisen.**
I regi av DKV. Billett i døra, vipps eller kontant kr. 100,-.
- Tirsdag 22.09** **kl. 17.00 Ettermiddagstreff** i regi av Bugården menighet.
Andakt, sang, utlodning og loddsalg.
- Onsdag 23.09** **kl. 18.00 Bokbad med Miriam Bjerkly.** Den lokale krimforfatteren
blir intervjuet av Inger Henriksen.
Kaffe og kake serveres. Billett i døra kr. 100,-.
- Torsdag 24.09** **kl. 10.30 Tur med Frivilligsentralen.**
Kontakt miljøarbeider for påmelding.
- Tirsdag 29.09** **kl. 18.00 Guttas kveld.**
Bevertning og underholdning.
Påmelding innen 25.09. Pris kr. 200,-.
- Oktober**
- Mandag 05.10** **kl. 17.30 Pizzakveld** m/ Linda Øyen. Vi serverer pizza til kveldsmat.
Linda Øyen underholder med gitar og sang. Billett i døra kr. 100,-.
- Mandag 12.10** **VILTUKE (uke 42) – kaféen** serverer «ville» retter fra inn og utland.
- Onsdag 14.10** **kl. 10.00 – 14.00 Velværedag** Sandefjord Estetic Akademi tilbyr hudpleie,
farging av vipper og bryn i tillegg til manikyr.
Behandlingene er gratis og det kreves ingen påmelding.
- Torsdag 15.10** **kl. 16.30 – 19.30 HØSTFESTIVAL** Kom og nyt deilig høstsuppe fra vår
kafé, prøv lykkehjulet og kos deg med underholdning.
Billett i døra, kr. 200,-.
- Tirsdag 20.10** **kl. 17.00 Ettermiddagstreff** i regi av Bugården menighet.
Andakt, sang, utlodning og loddsalg.
- Onsdag 21.10** **kl. 11.00 – 14.00 Monas agentur.** Klessalg i foajeen.
kl. 18.00 Fest i regi av Bugårdsgjengen.
Rolf Grongstad spiller. Bevertning.
Billett i døra, kr. 300,-.
- Torsdag 22.10** **kl. 10.00 – 11.30 Livsgledebarnehage.**
Furustad barnehage kommer. Det blir felles aktivitet og sang fra barna.
- Tirsdag 27.10** **kl. 18.00 Guttas kveld.**
Bevertning og underholdning. Påmelding innen 23.10. Pris kr. 200,-.
- Torsdag 29.10** **kl. 10.30 Tur med Frivilligsentralen.**
Kontakt miljøarbeider for påmelding.
- Torsdag 29.10** **kl. 17.00 – 19.00 Damenes aften.**
Vi inviterer til en kveld med underholdning og nydelig høstgryte fra kaféen.
Påmelding innen 23.10. Pris kr. 250,-.

November

- Onsdag 11.11** kl. 15.30 **Ord på skakke** med Geirr Johnson, i regi av DKV.
Billetter i døra. Vipps eller kontant kr.100,-.
- Torsdag 19.11** kl. 10.00 – 11.30 **Livsgledebarnehage.**
Furustad barnehage kommer. Det blir felles aktivitet og sang fra barna.
- Torsdag 19.11** kl. 10.30 – 14.00 **Seniorshop** selger klær og tilbehør til dame og herre.
- Torsdag 19.11** kl. 17.30 **Pølsefest og quiz.**
Vi koser oss med pølser til kveldsmat, mens vi har en uhøytidelig quiz.
- Tirsdag 24.11** kl. 18.00 **Guttas kveld.**
Beverting og underholdning. Påmelding innen 20.11. Pris kr. 200,-.
- Torsdag 26.11** kl. 11.00 - 14.00 **Julemarked.**
Salg av håndarbeidsprodukter fra Hobbystua, julekaker, blomster m.m.
Kafeteriaen serverer juleallerken og riskrem.
- Torsdag 26.11** kl. 10.30 **Tur med Frivillighetssentralen.**
Kontakt miljøarbeider for påmelding.

Desember

- Tirsdag 01.12** kl. 17.00 **Ettermiddagstreff** i regi av Bugården menighet.
Andakt, sang, utlodning og servering.
- Onsdag 02.12** kl. 18.00 **Konsert med Broderrøsten Mannskor.**
Kake og kaffe kr.30,-.
- Tirsdag 08.12** kl. 11.00 – 14.00 **Monas agentur.** Klessalg i foajeen.
- Onsdag 09.12** kl. 18.00 **Julebord i regi av Bugårdsgjengen.**
Dansemusikk av Rolf Grongstad. Julemiddag og riskrem.
Påmelding innen 01.12. Kontant betaling kr.300,-.
- Torsdag 10.12** kl. 10.00 – 11.30 **Livsgledebarnehage.**
Furustad barnehage kommer.
Det blir felles aktivitet og sang fra barna.
- Tirsdag 15.12** kl. 19.00 **Julekonsert med Store Bergan Blåseensemble.**
Det serveres gløgg og pepperkaker. Billett i døra, pris kr.100,-.
- Mandag 21.12** kl. 11.00 **Vi synger jula inn.**
Vi synger og koser oss med julesanger og julegodter.
- Mandag 21.12** kl. 17.30 **Kveldsmat med «julevri».** Billett i døra kr. 100,-.



Engveiensenteret

Engveiensenteret ligger sentralt i Stokke sentrum med kort vei til butikker, togstasjon og flotte turområder i Bokemoa. Kaféen 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 34.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl.09.00 - 14.00 Snekker'n holder åpent	Kl.11.00 Bingo i partallsuker	Kl.10.30 Lett trim	Kl.11.00 Hjernetrim	Kl.10.30 Lett trim
Kl.10.00 Sterk og stødig Påmelding for nye deltagere	Kl. 11.00 Sangkafè i oddetallsuker	Kl.11.00 Hyggetreff med kaffe og prat	Kl.12.00 Sterk og stødig Påmelding for nye deltagere	Kl.11.00 Fredagstreff Kulturelt innslag/tema i partallsuker
Kl.11.00 Syklubben	Kl.14.00 - 16.00 Strikkekafè		Kl.13.30 Morosjon	Ballspill i oddetallsuker
Kl.11.00 Hyggetreff med kaffe og prat	<u>NYHET!</u> Kl.13.00 Bevegelsesglede		Kl.14.00 - 16.00 Strikkekafè	Kl.11.45 Handlebuss i oddetallsuker
Kl.11.30 Shuffleboard Påmelding for nye deltagere			Kl.18.00 Kveldsmat og sosialt	Kl.17.00 Boccia på Torget
Kl.13.30 Morosjon				
Kl.18.00 Kveldsmat og sosialt				

Arrangementer

August

Uke 34

Oppstart faste aktiviteter. Bevegelsesglede starter i uke 37.

Fredag 21.08

kl. 11.00 Fredagstreff med Vestfold Ukuleleklubb. Beverting kr. 30,-.

Tirsdag 25.08

kl. 11.00 Inspirasjonsdag for dans og bevegelse.

Det blir inspirasjonsforedrag av Kristin Sukke Gautestad, om god helseeffekt av å danse og bevege seg til musikk. Opptreden av Patina 65+ Dansekompani. Senterets nye faste aktivitet «Bevegelsesglede» presenteres også. Arrangementet krever ingen påmelding og er gratis.

Mandag 31.08

kl. 09.00 - 10.00 Frokostbuffet i kaféen. Pris kr. 50,-.

September

- Tirsdag 01.09** **kl. 10.00 - 16.00 Felles marked på Hvaltorvet med salg av mange flotte produkter produsert på seniorsentrene i Sandefjord.**
Dersom du vil være med frivilligbussen fra Stokke - kjøp billett kr. 200,- i kaféen på Engveiensenteret fra 18.08 – 31.08.
Den inkluderer bevertning på kafé på Hvaltorvet.
- Tirsdag 01.09** **kl. 10.00 Andakt i regi av Stokke kirke.**
- Torsdag 03.09** **kl. 11.00 - 15.00 Seniorshop** selger klær og tilbehør til dame og herre.
- Fredag 04.09** **kl. 11.00 Fredagstreff med besøk av Solveig Nodland**, som forteller om håndarbeidsteknikker før og nå. Bevertning kr. 30,-.
- Onsdag 09.09** **kl. 18.00 Møte i Stokke Pensjonistforening.**
Påmelding til Rigmor Sørensen, tlf.: 45 08 03 30.
- Mandag 14.09** **kl. 11.00 Hyggetreff med generasjonsmøte.**
Kom og bli med på et hyggelig møte på tvers av generasjoner, når Frydenberg barnehage kommer på besøk. Gratis bevertning.
- Tirsdag 15.09** **kl. 10.00 Andakt i regi av Stokke kirke.**
- Onsdag 16.09** **kl. 11.00 - 13.00 Hørselsveiledning.**
Hørselsforbundet i Sandefjord tilbyr testing av hørsel, og rens og hjelp med høreapparat.
- Fredag 18.09** **kl. 11.00 Fredagstreff med sang og musikk av Nygårdsensemblet.**
Beverting kr. 30,-.
- Mandag 28.09** **kl. 09.00 - 10.00 Frokostbuffét i kaféen.** Pris kr. 50,-.
- Tirsdag 29.09** **kl. 10.00 Andakt i regi av Stokke kirke.**
- Onsdag 30.09** **kl. 17.00 Kreativ strikkekveld med Stokke Garn og Sømatelier.**
Servering av mat og drikke.
Billett kr. 150,- kjøpes i kafeteriaen fra 14.09 – 28.09.

Oktober

- Fredag 02.10** **kl. 11.00 Markering av Eldredagen 2026, med sang og musikk av Nordre skur og balast.** Servering av bløtkake og kaffe.
Fri entrè og ingen påmelding. Arrangementet er sponset av Aktiviteten.
- Onsdag 07.10** **kl. 11.00 DKV konsert «Hildringstimen».**
Kjøp av billett i døra kr. 100,-, vipps eller kontant.
- Onsdag 07.10** **kl. 17.00 Stokke Pensjonistforening inviterer til cowboyfest.**
Det blir servering av mat og drikke, og underholdning ved countrysangeren Arne Benoni. Fri entrè, etter påmelding til Rigmor Sørensen, tlf.: 45 08 03 30.
Arrangementet er sponset av Stokke Pensjonistforening og Aktiviteten Engveiensenteret.
- Tirsdag 13.10** **kl. 10.00 Andakt i regi av Stokke kirke.**
- Onsdag 14.10** **kl. 18.00 Møte i Stokke Pensjonistforening.**
Påmelding til Rigmor Sørensen, tlf.: 45 08 03 30.
- Fredag 16.10** **kl. 11.00 Fredagstreff med Roger Pande Løvall**, som deler historien om byggingen av Gokstadskipet. Bevertning kr. 30,-.
- Onsdag 21.10** **kl. 17.00 Herrenes aften - invitasjon til en kveld kun for herrene!**
Wilfred Liljeroos underholder med sanger av bl.a. Evert Taube og Alf Prøysen.
Det serveres viltgryte, kake og kaffe.
Billett kr. 250,- fås kjøpes i kaféen fra 07.10 – 19.10.
- Mandag 26.10** **kl. 09.00 - 10.00 Frokostbuffét i kaféen.** Pris kr. 50,-.
- Tirsdag 27.10** **kl. 10.00 Andakt i regi av Stokke kirke.**

Fredag 30.10 kl. 11.00 Fredagstreff med Hanne Wogn-Henriksen som spiller opp til allsang. Beverting kr. 30,-.

November

Onsdag 04.11 kl. 16.30 Jubileumsaften på Engveiensenteret.
Engveiensenteret har fylt 40 år, og det skal feires med glimt fra Engveiens historie, servering av mat, kaffe og jubileumskake, samt stemningsfull konsert ved Carl Henrik Nilsens Trio.
Billett kr. 50,- fås kjøpt i kaféen fra 21.10 – 02.11.
Arrangementet er sponset av Aktiviteten på Engveiensenteret.

Tirsdag 10.11 kl. 10.00 Andakt i regi av Stokke kirke.

Onsdag 11.11 kl. 11.00 DKV konsert "Ord på skakke" med Geirr Johnson.
Kjøp av billett i døra kr. 100,-, vipps eller kontant.

Onsdag 11.11 kl. 18.00 Møte i Stokke Pensjonistforening.

Fredag 13.11 kl. 11.00 Fredagstreff med sang og musikk ved Nygårdsemblet.
Beverting kr. 30,-.

Fredag 20.11 kl. 11.00 - 14.00 Julemarked på Torvet på Engveiensenteret.
Salg av hjemmelagde småkaker, kransekake, lefse, honning, Aloe Vera, produkter fra Engbua, og mere til.

Tirsdag 24.11 kl. 10.00 Andakt i regi av Stokke kirke.

Fredag 27.11 kl. 11.00 Fredagstreff med foredrag ved fysioterapeut Helle Wulfsberg.
Tema er fallforebygging og rullatorbruk. Beverting kr. 30,-.

Mandag 30.11 kl. 09.00 - 10.00 Frokostbuffét i kaféen, kr. 50,-.

Desember

Torsdag 03.12 kl. 11.00 - 15.00 Seniorshop. Salg av klær og tilbehør til dame og herre.

Tirsdag 08.12 kl. 10.00 Andakt i regi av Stokke kirke.

Onsdag 09.12 kl. 18.00 Julemiddag i Stokke Pensjonistforening.
Påmelding til Rigmor Sørensen, tlf.: 45 08 03 30.

Fredag 11.12 kl. 11.00 Hyggetreff med Luciamarkering. Besøk fra Frydenberg barnehage.
Beverting kr. 30,-.

Fredag 18.12 kl. 11.00 DKV konsert «Julestemning» ved Eli Helland.
Kjøp av billett i døra kr. 100,-. Vipps eller kontant.

Tirsdag 22.12 kl. 10.00 Andakt i regi av Stokke kirke.



Forsmannsenteret

Forsmannsenteret ligger i hjertet av byens sentrum. Her kan du komme på mange ulike faste aktiviteter, treninger, dans og arrangementer, og du kan nyte hjemmelaget mat i kaféen. Deler av senterets varierte tilbud er basert på frivillig innsats. Senteret har 95 leiligheter. Det er frisørsalong og to foterapeuter som tilbyr sine tjenester i senteret. Hjemmesykepleien har lokaler i bygget.

Faste aktiviteter starter i uke 34.

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 -13.30 Aktiviteten	Kl. 10.00 – 10.45 Morgenyoga	Kl. 10.00 - 14.00 Snekkerverksted	Kl. 10.00 - 13.30 Aktiviteten	Kl. 10.30 -13.00 Seniornett (oddetallsuker)
Kl. 10.00 - 14.00 Snekkerverksted	Kl. 11.00 – 12.00 LHL trening	Kl. 10.30 -11.15 Balansetrening	Kl. 10.00 - 14.00 Snekkerverksted	Kl. 11.30 - 13.00 Fredagsmøte (partallsuker)
Kl. 11.00 Litteraturtimen i oddetallsuker	Kl. 11.00 Handlebuss til Meny	Kl. 11.00 - 15.00 Maleklubb	Kl. 10.00 – 10.45 Balansetrening	Kl. 11.00 -15.00 Maleklubb
Kl. 12.15 - 13.00 Sittedans	Kl. 12.15 -13.00 Balansetrening	Kl. 11.45 - 12.25 Qigong	Kl. 11.00 – 11.45 Balansetrening	Kl. 10.45 -11.10 Meditasjon
Kl. 13.15 - 14.15 Patina 65+ dansekompani (venteliste)	Kl. 16.30 - 17.15 Sirkeltrening	Kl. 12.15 Gågruppe	Kl. 11.30 Kakesalg (partalluker)	Kl. 11.15 -12.00 Qigong
Kl. 14.30 - 15.30 Patina 65+ dansekompani (venteliste)	Kl. 18.00 Kveldsmat	Kl. 12.30 - 12.50 Meditasjon	Lærlingens fristelser (oddetallsuker)	Kl. 12.15 – 13.00 Bingo (oddetallsuker)
Kl. 18.00 Kveldsmat		Kl. 12.00 - 13.00 Quiz i oddetallsuker	Kl. 13.30 - 14.15 Bevegelsesglede	Kl. 12.15 - 13.00 Vinylhjørnet (partallsuker)
		Kl. 18.00 Kveldsmat	Kl. 14.30 – 15.30 Danseglede (venteliste)	Kl.18.00 Kveldsmat
			Kl. 18.00 Kveldsmat	

Arrangementer

August

Torsdag 20.08

Torsdag 27.08

Fredag 28.08

kl. 12.00 Gruble - morsom hjernetrim med lag.

kl.12.00 «Syng med oss» - allsangstund i Storstua.

kl.18.00 Danseften - åpent dansegulv for alle.

Tore og Bergmann spiller opp.

September

- Tirsdag 01.09** kl. 10.00 til 16.00 Fellesmarked på Hvaltorvet med salg av mange flotte produkter produsert på seniorsentrene.
- Torsdag 03.09** kl. 12.00 Foredrag av Finn Johannesen: "Mitt kjære Sandefjord, før og nå".
- Torsdag 10.09** kl. 12.00 Fløyelspikene synger for oss.
- Torsdag 17.09** kl. 12.00 «Syng med oss» - allsangstund i Storstua.
- Torsdag 24.09** kl. 12.00 DKV – "Den store filmreisen".
Billett kjøpes i døra kr. 100,-, vipps eller kontant.
- Fredag 25.09** kl. 10.00 - 14.00 Seniorshop – Salg av klær i foajeen.
kl. 18.00 Danseaften - åpent dansegulv for alle. Applaus spiller opp.

Oktober

- Torsdag 01.10** kl. 12.00 Eldredagen - bli med på «Ned på gulvet» - dag i Storstua.
- Torsdag 08.10** kl. 12.00 Gruble - morsom hjernetrim med lag.
- Torsdag 08.10** kl. 18.00 "Musikalsk tapas", konsert med Jan Tore Saltnes og Diana Moisejenkaite og servering av tapastallerken.
Billetter kr. 250,- i salg fra 21.09 - 5.10.
- Torsdag 15.10** kl. 12.00 «Syng med oss» - allsangstund i Storstua.
- Torsdag 22.10** kl. 12.00 DKV - "Hildringstimen".
Billett kjøpes i døra kr. 100,-, vipps eller kontant.
- Fredag 23.10** kl. 10.00 - 14.00 - Mona og Sissi - klessalg i foajeen.
kl. 18.00 Danseaften - åpent dansegulv for alle.
Thormod Hansens sitt 5-mannsorketser spiller opp.
- Torsdag 29.10** kl. 12.00 Unge kjemikere kommer med overraskelser!

November

- Onsdag 04.11** kl. 09.30 - 13.00 Energipåfyll – qigong, meditasjon, thai chi, yoga og bevegelse for spreke seniorer, samt smoothies, grønn te og asiatisk suppe.
Billett kr. 250 selges fra 12.oktober til det er fullt.
- Torsdag 05.11** kl. 12.00 Gruble – morsom hjernetrim med lag.
- Torsdag 12.11** kl. 12.00 Svein Ingebretsen holder foredrag om "kurbad og helse i Sandefjord i gamle dager".
- Torsdag 19.11** kl. 12.00 «Syng med oss» - allsangstund i Storstua.
- Fredag 20.11** kl. 18.00 Danseaften – åpent dansegulv for alle. Applaus spiller opp.
- Torsdag 26.11** kl. 12.00 DKV - "Ord på skakke" med Geirr Johnson.
Billett kjøpes i døra kr. 100,-, vipps eller kontant.
- Torsdag 26.11** kl. 10.00 - 14.00 Julemarked.
- Fredag 27.11** kl. 14.30 Tenning av julestjernelys. Sang, gløgg og pepperkaker i kaféen.

Desember

- Torsdag 03.12** kl. 12.00 Sandefjord ukuleleorkester skaper julestemning.
- Torsdag 10.12** kl. 12.00 «Syng med oss» - allsangstund i Storstua.
- Fredag 11.12** Besøk av årets herlige Luciatog, tidspunkt kommer senere.
- Onsdag 16.12** kl. 16.30 Lystenningsstund. Vi tenner lys for det som er viktig for oss.
- Torsdag 17.12** kl. 12.00 Julekonsert med Nordre skur og ballast.
- Torsdag 24.12** kl. 16.00 Julaftenarrangement. Billetter kr. 370,- i salg fra 1.12 -21.12.



Framnessenteret

Framnessenteret er et maritimt senter som ligger nær kyststien på Vesterøya, i gangavstand fra sjøen og i gamle Framnæs mekaniske verkstedsområde. Ukentlig kan du her delta på mange ulike aktiviteter og arrangementer. Senteret består av 41 leiligheter. Café Framnæs er senterets egen kafé og serverer hjemmelaget og tradisjonsrik mat. Det er også frisør og autorisert foterapeut i lokalene.

Faste aktiviteter starter i uke 34.

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. 09.45 Handlebuss til Meny Kilen
Kl. 10.00 – 14.00 Bridgeklubben (påmelding)	Kl. 11.00 – 11.45 Sittedans	Kl. 11.00 – 12.00 Vedlikeholdstrening	Kl. 10.00 - 11.00 Høytlesning	Kl. 14.00 – 15.00 Allsang, den siste fredagen i mnd. med servering av kake og kaffe.
kl. 12.30-13.30 Balansetrening	Kl. 16.30 Tirsdagstreff med Vesterøy menighet, den andre tirsdagen i mnd	Kl. 11.00-12.00 Hyggetreff Kl. 14.30 – 15.30 Åpent trimrom	Kl. 11.00-12.30 Kake & Kabaret. Revykor for deg over 60	
Kl. 14.30 – 15.30 Åpent trimrom				
Kl. 16.00 Kveldsmat med Gruble/ aktivitet	Kl. 16.00 – 18.00 Bingo Annenhver tirsdag i mnd, -se oppslag på senteret			

Arrangementer

August

Torsdag 20.08

kl. 10.00 Trygg gange, ved Line Hovde.
Presentasjon, veiledning og salg av ortopedisk fottøy.

Fredag 28.08

kl. 14.00 Underholdning og allsang med Elling Hem.
Trubaduren fra Framnes skaper god stemning med et allsidig repertoar.
Kake og kaffe serveres.

September

Tirsdag 01.09

Felles høstmarked på Hvaltorvet med salg av mange flotte produkter produsert på seniorsentrene i Sandefjord.

Søndag 06.09

kl. 16.00 Hagekonsert - tradisjonen tro med **Sandefjord Veteranensemble.**
Salg av kaffe og vafler, og loddsalg.

- Tirsdag 08.09** kl. **16.30 Tirsdagstreff** i regi av Vesterøy menighet.
Et møte med diakonen i Vesterøy Astrid Melås Sandnes.
Sang, musikalsk spørrekonkurranse, loddsalg, kake og kaffe.
- Onsdag 23.09** kl. **10.00-14.00 Seniorshop** selger klær og tilbehør til dame og herre.
- Fredag 25.09** kl. **14.00 Allsang** med sanger og dikt av Alf Prøysen.
Kake og kaffe serveres.

Oktober

- Søndag 04.10** kl. **11.00 Gudstjeneste** med Vesterøy menighet i peisestua.
- Mandag 05.10** kl. **11.00 - 13.00 HLF** (Hørselshemmedes landsforbund) bistår med hørselstest og sjekk av høreapparater.
- Tirsdag 13.10** kl. **16.30 Tirsdagstreff** i regi av Vesterøy menighet.
Sang og musikkprogram med Berit Hem Gulbrandsen og Stian Tveit.
Sang, musikalsk spørrekonkurranse, loddsalg, kaffe og kake.
- Torsdag 22.10** kl. **15.30 DKV «Hildringstimen»**.
Billett kr 100,- kjøpes i døra, vipps eller kontant.
- Mandag 26.10** kl. **18.00 «Musikk og hjernen»**. Foredrag av musikkterapeut og forsker v/ Norges Musikkhøgskole, Kristi Stedje.
Kake og kaffe inkludert. Billett kr 100,- kjøpes i døra.
- Fredag 30.10** kl. **14.00 Allsang** med kake og kaffe.

November

- Tirsdag 10.11** kl. **16.30 Tirsdagstreff** i regi av Vesterøy menighet.
Lokalhistorisk kåseri v/ Per Ramberg.
Sang, musikalsk spørrekonkurranse, loddsalg, kake og kaffe.
- Torsdag 19.11** kl. **10.00-14.00 Julemarked**, med salg av sveler og kaffe, håndarbeid, produkter i tre og annet fristende.
- Mandag 30.11** kl. **15.30 DKV «En ramme av kjærlighet»**.
Billett kr 100,- kjøpes i døra, vipps eller kontant.
- Fredag 27.11** kl. **14.00 Allsang** med kake og kaffe. Vi tenner juletreet og markerer oppstart av adventstiden.

Desember

- Onsdag 02.12** kl. **10.00-14.00 Seniorshop** selger klær og tilbehør til dame og herre.
- Tirsdag 08.12** kl. **16.30 Tirsdagstreff** i regi av Vesterøy menighet.
Juleprogram. Andakt v/ sogneprest Petter Lande Johansen.
Sang, musikalsk spørrekonkurranse, loddsalg, kake og kaffe.
- Torsdag 10.12** kl. **16.00 Årets julekonsert med Nordre Skur og Ballast**.
Det blir flott sang og musikk. Fri entrè og det er ingen påmelding.
- Fredag 11.12** kl. **11.00 Luciatog** og sang med Vesterøy Solkollen barnehage.
- Fredag 18.12** kl. **14.00 Allsang med julestemning** i peisestua, kake og kaffe.
- Torsdag 24.12** kl. **12.00 Sandefjord Veteranensemble spiller**.
kl. **13.00** Grøt og julemat serveres i kaféen.



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 kaféen. 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 starter uke 34.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Freitag
Kl. 10.30 Strikkekafé	Kl. 10.00 Qigong-inspirert trening	Kl. 10.00 Balansetrening	Kl. 12.00 Sykkeltur med rickshawsyklar (værforbehold) Kl. 15.00 Sittedans	Kl. 10.00 Balansetrening

Arrangementer

August

UKE 35

Mandag 24.08

HÆLJA HIME UKA

kl. 18.00 Oppstart linedance med Tove Terkelsen.

Hver mandag er det linedance på trimrommet. Kontaktperson Tove Terkelsen.

Onsdag 26.08

kl. 12.00 DKV «Musikk og moro» med Odd Arne og Hans Olav.

Billett kr. 100,- kjøpes i døra, vipps eller kontant.

kl. 14.00 Hælja hime arrangement ute i hagen.

Vi samles ute i hagen til grilling og hyggelig samvær. Det blir nostalgiske spill og leker, latter og god stemning.

kl. 15.30 Besøk av alpakaer.

Vi får besøk av alpakaer fra Mønnerød alpaka i hagen. Værforbehold.

September

Tirsdag 01.09

kl. 10.00 - 16.00 Felles marked på Hvaltorvet.

Salg av mange flotte produkter produsert på seniorsentrene i Sandefjord.

Faste aktiviteter utgår denne dagen.

Onsdag 02.09

kl. 12.00 Foredrag med Petter Melsom.

Petter Melsom viser film og forteller historier fra sin tid som fotograf i NRK i kaféen.

Tirsdag 08.09

kl. 14.30 Bingo. I stuen i 2. etasje. Kr. 20,- pr brett.

kl. 18.00 Kreativ kveld.

Ta med håndarbeidet ditt og bli med på kreativ kveld i kaféen.

Onsdag 09.09

kl. 10.00 Safting og sylting.

Bli med på god gammeldags safting og sylting i stuen i 2. etasje.

Tirsdag 15.09

kl. 10.00 - 13.00 HØSTMARKED.

Mandag 21.09

kl. 10.30 Salg av dameklær fra Mona og Sissi AS, på trimrommet.

Onsdag 23.09

kl. 11.00 DKV «Den store filmreisen.

Billett kr. 100,- kjøpes i døra, vipps eller kontant.

Torsdag 24.09

FÅRIKÅLENS DAG.

kl. 12.30 Quiz i kaféen.

Tirsdag 29.09 **kl. 12.00 Kirkepraten.**
Hyggelig prat og sang. Forskjellig tema hver gang.
kl. 18.00 Kveldsbuffé med underholdning.
Buffet med varm og kald mat. Underholdning ved trubadur Rolf Grongstad.
Billett kr. 180,- kjøpes i kaféen i fra 14.09 - 22.09.

Onsdag 30.09 **kl. 11.30 Allsang med Terje Gåsholt og Fredrik Eeg.**
Hyggelig allsangstund i kaféen.

Oktober

Torsdag 01.10 **kl. 12.00 Foredrag «bienes verden».**
Roar Ree Kirkevold kommer og forteller om bienes fascinerende liv og betydning.

Lørdag 03.10 - **kl. 10.30 - 15.00 Sosial syhelig i kafeteriaen.**
Søndag 04.10 Ta med symaskin, saks og det du trenger til ditt prosjekt.
Billett kr. 200,- kjøpes i kaféen fra 11.09 - 25.09.
Mat og drikke er inkludert i prisen.

Tirsdag 06.10 **kl. 12.00 - 15.00 Glasskurs med Ky Harsheim.**
Har du lyst til å prøve noe nytt? Bli med å lag et flott kunstverk som skal pryde kaféen. Du lærer å lodde glass etter Tiffany-teknikken – en enkel teknikk som alle kan mestre.

Onsdag 07.10 **kl. 11.30 Allsang med Terje Gåsholt og Fredrik Eeg.**
Hyggelig allsangstund i kaféen.

Tirsdag 13.10 **kl. 18.00 Kreativ kveld.**
Ta med strikketøyet ditt og bli med på kreativ kveld i kaféen. Vi får besøk av Mønnerød Alpakka som skal fortelle om driften sin. Det blir også mulighet til å kjøpe alpakka garn, samt diverse produkter laget av ulla til alpakaene.

Torsdag 15.10 **kl. 13.00 Hørselsforbundet**
Sjekk og rens av høreapparat.

Onsdag 21.10 **kl. 18.00 “Sansær du” kveld med Hans Anders Kjærås i kafeteriaen.**

Mandag 26.10 **kl. 11.00 Luftgeværskyting**
Sandefjord jeger og fiske starter opp med luftgeværskyting i kjelleren for deg som har lyst til å bli med. Instruktør er Jan Bråthen.

Tirsdag 27.10 **kl. 12.00 Kirkepraten.**
Hyggelig prat og sang. Forskjellig tema hver gang.
kl. 14.30 Bingo. I stuen i 2. etasje. Kr. 20,- pr brett.

Torsdag 29.10 **kl. 10.30 Seniorshop – salg av klær til dame og herre, på trimrommet.**

November

Onsdag 04.11 **kl. 11.30 Allsang med Terje Gåsholt og Fredrik Eeg.**
Hyggelig allsangstund i kaféen.

Torsdag 05.11 **kl. 18.00 Fest for frivillige.**

Tirsdag 10.11 **kl. 18.00 Kreativ kveld.**
Ta med håndarbeidet ditt og bli med på kreativ kveld i kaféen.
Vi får besøk av butikken «Look AS» fra Hvittingfoss, og det blir mulighet for å kjøpe garn fra Viking Garn.

- Tirsdag 17.11** kl. 14.30 **Bingo**. I stuen i 2. etasje. Kr. 20,- pr brett.
- Onsdag 18.11** kl. 10.00 **Julekakebaking**.
Bli med å bake julekaker i stuen i 2. etasje.
- Torsdag 19.11** kl. 12.00 **Gitarspilling og bildefremvisning** med Håvard Flaatten i kaféen.
- Tirsdag 24.11** kl. 12.00 **Kirkepraten**.
Hyggelig prat og sang. Forskjellig tema hver gang.
- Torsdag 26.11** kl. 15.30 **DKV «Ord på skakke» med Geirr Johnson**.
Billett kr. 100,- kjøpes i døra. Vipps eller kontant.
- Lørdag 28.11** kl. 10.00 - 14.00 **JULEMARKED**.
- Mandag 30.11** kl. 16.00 **Julebusstur**.
Bli med på busstur i Sandefjords julepyntede gater.
Turen avsluttes med juleinspirert kveldsmat på Engveiensenteret.
Billett kr. 100,- betales i resepsjonen ved påmelding innen fredag 27.11.

Desember

- Tirsdag 08.12** kl. 18.00 **Kreativ kveld**.
Ta med håndarbeidet ditt og bli med på kreativ kveld i kaféen.
- Fredag 11.12** kl. 10.30 **Luciatog med Møyland barnehage**.
Møyland barnehage kommer og går luciatog og synger i kaféen.
- Tirsdag 15.12** kl. 14.30 **Bingo**. I stuen i 2. etasje. Kr. 20,- pr brett.
- Onsdag 16.12** kl. 11.30 **Allsang med Terje Gåsholt og Fredrik Eeg**.
Hyggelig allsangstund i kaféen.
- Torsdag 17.12** kl. 12.00 - 14.00 **Julebuffet**.
Billett kr. 250,- kjøpes i kafeén fra 26.11 - 10.12.
- Mandag 21.12** kl. 11.00 **Førjulshygge i kaféen**.
Hyggelig stund i kafeteriaen med kaffe og noe å bite i. Kr. 50,- betales ved påmelding i resepsjonen.



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 34.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl. 10.00 Styrke/ balansetrening		Kl. 10.00 Stoltrim		
Kl. 11.15 Sang og musikk - første mandag i mnd	Kl. 11.00 Hobby og sosialt på Aktiviteten	Kl. 11.00 Hyggetreff med kaffe og prat.	Kl. 11.00 Turgruppe	Kl. 12.15 Styrke/ balansetrening
Kl. 13.30 Middag	Kl. 13.30 Middag	Kl. 13.30 Middag	Kl. 13.30 Middag	Kl. 13.30 Middag
Kl. 17.00 Hyggetreff på Aktiviteten	Kl. 18.00 Kveldsmat		Kl. 18.00 Kveldsmat	Kl. 17.00 Hyggetreff på Aktiviteten

Arrangementer

August

Torsdag 27.08 kl. 10.30 Tur til Bøkeskogen.
Kontakt miljøarbeider for påmelding.

September

Tirsdag 01.09 kl. 10.00 - 16.00 Felles marked på Hvaltorvet.
Salg av mange flotte produkter produsert på seniorsentrene i Sandefjord.

Fredag 04.09 kl. 10.00 - 14.00 Seniorshop selger klær og tilbehør til dame og herre.

Tirsdag 08.09 kl. 17.00 Ettermiddagstreff i regi av Bugården Menighet.
Andakt, åresalg og bevertning.

Torsdag 24.09 kl. 10.30 Tur med Frivilligsentralen. Kontakt miljøarbeider for påmelding.

Oktober

Torsdag 01.10 Markering av eldredagen.
Salg av kaffe og bløtkake.

Mandag 07.10 kl. 11.00 DKV konsert "Mitt lille land" – Hedda Aronssen.
Konserten er gratis.

Tirsdag 20.10 kl. 17.00 Ettermiddagstreff i regi av Bugården Menighet.
Andakt, åresalg og bevertning.

Torsdag 29.10 **kl. 10.30 Tur med Frivilligsentralen.**
Kontakt miljøarbeider for påmelding.

November

Tirsdag 17.11 **kl. 17.00 Ettermiddagstreff i regi av Bugården Menighet.**
Andakt, åresalg og bevertning.

Torsdag 26.11 **kl. 10.30 Tur med Frivilligsentralen.**
Kontakt miljøarbeider for påmelding.

Desember

Onsdag 02.12 **kl. 11.00 DKV konsert "En ramme av kjærlighet".**

Onsdag 02.12 **kl. 13.30 Julemiddag.**

Onsdag 09.12 **kl. 11.00 - 14.00 Julemarked** med salg av håndarbeidsprodukter og julekaker.
Kaffe og sveler kan også kjøpes.





Ranviksenteret

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

Faste aktiviteter starter i uke 34.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl. 13.00 - 14.00 Middag	Kl. 10.15 Handlebuss til Meny Åsane i ulike uker	Kl. 10.00 - 10.45 Bevegelsesglede	Kl. 10.00 - 13.00 Treskjæernerne	Kl. 12.00 - 13.00 Bingo. Kr. 35,- for kaffe og to runder
Kl. 14.00 - 14.45 Quiz	Kl. 10.30 - 11.15 Balansetrening	Kl. 11.00 - 11.45 Styrke- og balansetrening	Kl. 10.00 - 14.00 Bridgen	Kl. 13.00 - 14.00 Middag
Kl. 15.00 - 17.00 Petanque	Kl. 13.00 - 14.00 Middag	Kl. 13.00 - 14.00 Middag	Kl. 10.30 - 11.15 Sittedans	Kl. 15.00 - 17.00 Petanque
Kl. 18.00 Filatelistene i partallsuker		Kl. 15.00 - 17.00 Petanque	Kl. 11.00 - 13.00 Strikkepinnene	
			Kl. 13.00 - 14.00 Middag	
			Kl. 14.00 - 15.00 Balansetrening	

Arrangementer

August

- Tirsdag 18.08** kl. 12.15 - 13.00 Marianne Thorsberg spiller og synger for oss.
- Onsdag 19.08** Kl. 13.00 - 14.00 Grillmat på menyen.
- Mandag 24.08** kl. 11.00 - 12.30 Blåtur i Sandefjord med frivilligbussen.
Kontakt miljøarbeider på senteret for påmelding.
- Onsdag 26.08** kl. 12.00 - 13.00 Kaffe og prat i regi av Sandefjord menighet.
Tema; hvalfangsten v/Tore Børnick.
- Onsdag 26.08** kl. 16.00 Musikk og moro m/Odd Arne og Hans Olav.
I regi av DKV. Billett kjøpes i døra, vipps eller kontant, kr.100,-.

September

- Tirsdag 01.09** kl. 10.00-16.00. Felles marked på Hvaltovet med salg av mange flotte produkter produsert på seniorsentrene i Sandefjord.
Faste aktiviteter utgår denne dagen.
- Tirsdag 01.09** kl. 16.30 Ettermiddagstreff i regi av Sandefjord menighet.
- Mandag 07.09** kl. 11.00 - 12.30 Blåtur i Sandefjord med frivilligbussen.
Kontakt miljøarbeider på senteret for påmelding.

Onsdag 09.09	kl. 12.00 - 13.00 Kaffe og prat i regi av Sandefjord menighet. Tema; skisser fra en barndom i ord og toner v/Inger Rismyhr og Bjørg Erlandsen.
Onsdag 16.09	kl. 12.15 - 13.00 Allsang m/Johnny Olsrud. Kjente slagere fra inn- og utland.
Mandag 21.09	kl. 11.00 - 12.30 Blåtur i Sandefjord med frivilligbussen. Kontakt miljøarbeider på senteret for påmelding.
Tirsdag 22.09	kl. 12.15 - 13.00 Marianne Thorsberg spiller og synger for oss.
Onsdag 23.09	kl. 12.00 - 13.00 Kaffe og prat i regi av Sandefjord menighet. Tema; fremtidsfullmakt, hva og hvordan v/Anne Grete Ytredal.
Onsdag 23.09	kl. 16.00 Den store filmreisen. I regi av DKV. Billett kjøpes i døra, vipps eller kontant, kr.100,-.
Torsdag 24.09	kl. 13.00 - 14.00 Fårikålsens dag. Fårikål på menyen i kafeteriaen. Gjett vekten på kålhodet. Den som tipper nærmest, vinner en middag!
Onsdag 30.09	kl. 17.00 - 19.00 Afternoon tea. Servering av te og lekre småretter. Underholdning av Tre små damer. Salg av billetter kr. 300,- fra 07.09 - 25.09.
Oktober	
Mandag 05.10	kl. 11.00 - 12.30 Blåtur i Sandefjord med frivilligbussen. Kontakt miljøarbeider på senteret for påmelding.
Tirsdag 06.10	kl. 11.00 - 13.00 HLF (hørselshemmedes landsforbund) bistår med hørselstest og høreapparater.
Tirsdag 06.10	kl. 16.30 Ettermiddagstreff i regi av Sandefjord menighet.
Onsdag 07.10	kl. 12.00 - 13.00 Kaffe og prat i regi av Sandefjord menighet. Tema; Anne Lise Løve kåserer.
Onsdag 14.10	kl. 12.00 - 13.00 Bokdag med Liv Gade. Foredrag og utlodning av spennende bøker. Arrangementet sponses av aktivitetsgruppa Strikkepinnene.
Mandag 19.10	kl. 11.00 - 12.30 Blåtur i Sandefjord med frivilligbussen. Kontakt miljøarbeider på senteret for påmelding.
Tirsdag 20.10	kl. 12.15 - 13.00 Marianne Thorsberg spiller og synger for oss.
Onsdag 21.10	kl. 12.00 - 13.00 Kaffe og prat i regi av Sandefjord menighet. Tema; gode historier fra Lågendalen v/Bjørn Bergene.
Onsdag 28.10	kl. 12.15 - 13.00 Allsang m/Johnny Olsrud. Kjente slagere fra inn- og utland.
November	
Mandag 02.11	kl. 11.00 - 12.30 Blåtur i Sandefjord med frivilligbussen. Kontakt miljøarbeider på senteret for påmelding.
Tirsdag 03.11	kl. 16.30 Ettermiddagstreff i regi av Sandefjord menighet.
Onsdag 04.11	kl. 12.00 - 13.00 Kaffe og prat i regi av Sandefjord menighet. Tema; kurbad og helse i gamledager v/Svein Ingebretsen.
Onsdag 11.11	kl. 12.15 - 13.00 Allsang m/Johnny Olsrud. Kjente slagere fra inn- og utland.
Mandag 16.11	kl. 11.00 - 12.30 Blåtur i Sandefjord med frivilligbussen. Kontakt miljøarbeider på senteret for påmelding.
Onsdag 18.11	kl. 12.00 - 13.00 Kaffe og prat i regi av Sandefjord menighet. Tema; "Takk bare bra" v/Gunnbjörg Furuset.
Tirsdag 24.11	kl. 12.15 - 13.00 Marianne Thorsberg spiller og synger for oss.
Onsdag 25.11	kl. 11.00 - 14.00 Julemarked. Salg av håndarbeidsprodukter og julekaker. Ribbetallerken på menyen.
Fredag 27.11	kl. 12.00 Lystenning før advent.
Mandag 30.11	kl. 11.00 - 12.30 Blåtur i Sandefjord med frivilligbussen. Kontakt miljøarbeider på senteret for påmelding.

Desember

Tirsdag 01.12	kl. 16.00 En ramme av kjærlighet. I regi av DKV. Billett kjøpes i døra, vipps eller kontant, kr.100,-.
Onsdag 02.12	kl. 12.00 - 13.00 Kaffe og prat i regi av Sandefjord menighet. Tema; minner fra søndagsskolen.
Mandag 07.12	kl. 11.00 - 12.30 Blåtur i Sandefjord med frivilligbussen. Kontakt miljøarbeider på senteret for påmelding.
Tirsdag 08.12	kl. 16.30 Ettermiddagstreff i regi av Sandefjord menighet.
Onsdag 09.12	kl. 12.15 - 13.00 Allsang m/Johnny Olsrud. Kjente slagere fra inn- og utland.
Torsdag 10.12	kl. 10.30 - 14.00 Seniorshop. Salg av dame- og herreklær.
Onsdag 16.12	kl. 12.00 - 13.00 Kaffe og prat i regi av Sandefjord menighet. Tema; Fløyelsjentene synger sitt julerepertoar.

Seniorsentrene samarbeider med Sandefjord, Andebu og Stokke frivilligsentral.



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 med buss lånt av frivilligsentralene.

Frivilliguka 2026 fra 5 - 13.september.



Frivilliguka er et årlig arrangement som setter fokus på frivillighet, fellesskap, friluftsliv – og egenberedskap. I løpet av én uke fylles Sandefjord med gratis aktiviteter, stands og åpne arrangementer for innbyggere i alle aldre.

Onsdag 9. september arrangeres det aktiviteter i Bugårdsparken og der vil du finne seniorsentrene på stand, sammen med mange andre. Kom innom oss for å delta i en aktivitet eller få mer informasjon om hva seniorsentrene kan tilby. Mer info om Frivilliguka finner du på kommunens hjemmeside.



Solvangsenteret

Solvangsenteret ligger i Nybyen, sentralt med kort vei til byen og kort vei til vakre Bugårdsdammen. Ta gjerne en tur inn i vår kafé for et godt måltid. Senteret har 79 leiligheter og hjemmesykepleien har lokaler i bygget. Det er fotterapeut og frisør på senteret. Vi ønsker alle velkommen til Solvangsenteret.

Faste aktiviteter starter i uke 34.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl. 9.00 -15.00 Snekkeren er åpen	Kl.10.00 -13.30 Strikkegruppa «Nøste» samles på aktiviteten	Kl. 9.00 -15.00 Snekkeren er åpen	Kl. 10.00 – 11.30 Bak og smak på aktiviteten	Kl. 10.30 – 11.45 Ukeslutt m/vafler, kaffe, prat og quiz.
Kl. 12.15 –13.30 Styrke- og balansetrening. Sosialt samvær etter trimmen.	Kl.10.45 -11.30 Muntlig quiz på Solstua	Kl. 10.00 -13.00 Hobbyverksted på aktiviteten	Kl. 12.15 –13.00 Hverdagstrening. Vi avslutter med avspenning.	
Kl. 16.00 kaffe og kake i kaféen	Kl.12.30 Felles gåtur	Kl.11.00 Felles lunsj med kaffe og rundstykker på aktiviteten	Kl. 16.00 Diverse aktiviteter som gåtur, bowling, brettspill og strikking i kafeen	
Kl. 16.30 Bingo		Kl. 16.00 – 18.00 Diverse aktiviteter og kaffeslabberas		
Kl. 18.00 Kveldsmat Det blir servert hverdagssnitter		Kl. 18.00 Kveldsmat Det serveres gjerne noe varmt denne kvelden	Kl. 18.00 Kveldsmat Det blir servert hverdagssnitter	

August

Fredag 21.08 kl. 12.15 – 13.00 Allsang på Solstua.

September

Tirsdag 01.09 kl. 10.00 – 16.00 «Felles marked på Hvaltorvet med salg av mange produkter produsert på seniorsentrene i Sandefjord».

Mandag 07.09 kl. 11.00 Formiddagsmøte med andakt i den store salen i kjelleren.
Det blir kaffekos etterpå.

Onsdag 09.09 kl. 16.00 Mitt lille land – konsert med Hedda Aronssen.
I regi av DKV – gratis.

Fredag 18.09 kl. 12.15 – 13.00 Allsang på Solstua.

Onsdag 23.09 kl. 17.00 Hyggekveld med ost og kjeks.
Det serveres en nydelig ostetallerken, underholdning v/ Ann Kristin Tapp.
Rullekake med krem og kaffe. Drikke kjøpes separat.
Billetter kr. 250,- kjøpes i kafeen i fra 07.09 - 14.09.

Onsdag 30.09 kl. 16.00 Vi spiller ordleken «Gruble» i kaféen.

Oktober

- Torsdag 01.10** kl. 11.00 **Eldredagen.** Det blir tilbud på bløtkake og kaffe.
- Mandag 05.10** kl. 11.00 **Formiddagsmøte med andakt i den store salen i kjelleren.**
Det blir kaffekos etterpå.
- Onsdag 14.10** kl. 16.00 **Vi spiller ordleken «Gruble» i kaféen.**
- Onsdag 21.10** kl. 17.00 **Rekeften med musikkquiz.**
De som ikke spiser reker, kan bestille karbonadesmørbrød.
Drikke kjøpes separat. Billetter kr. 250,- kjøpes i kafeen fra 05.10 - 12.10.
- Fredag 30.10** kl. 12.15-13.00 **Allsang på Solstua.**

November

- Mandag 02.11** kl. 11.00 **Formiddagsmøte med andakt i den store salen i kjelleren.**
Det blir kaffekos etterpå.
- Onsdag 04.11** kl. 16.00 **Vi spiller ordleken «Gruble» i kaféen.**
- Onsdag 11.11** kl. 11.00 **Julemarked.**
Salg av håndarbeider fra aktiviteten, og mye godt hjemmelaget fra kjøkkenet.
Det blir spennende boder med ulike varer.
- Fredag 20.11** kl. 12.15 – 13.00 **Allsang på Solstua.**
- Onsdag 25.11** kl. 17.00 **Julebord med julekonsert ved Ruth Aspaas.**
Det serveres tradisjonell juletallerken med dessert og kaffe.
Drikke kjøpes separat. Billetter kr. 300,- kjøpes i kafeen fra 09.11 - 16.11.

Desember

- Onsdag 01.12.** kl. 16.00 **Vi spiller ordleken «Gruble» i kaféen**
- Mandag 07.12** kl. 11.00 **Formiddagsmøte med andakt i den store salen i kjelleren.**
Det blir kaffekos etterpå.
- Fredag 11.12** kl. 10.30 **Luciafeiring.**
Sang og underholdning ved Solvang barnehage i kafeen.
Det blir servert lussekatter og kaffe.
- Onsdag 16.12** kl. 10.30 **Seniorshop** selger klær og tilbehør
kl. 09.30 **Julefrokost buffet.**
Billetter kr. 100,- kjøpes i kafeen 01.12 - 07.12.
kl. 16.00 **Julestemning – konsert med Eli Helland.**
I regi av DKV – gratis.
- Fredag 18.12** kl. 12.15 – 13.00 **Allsang på Solstua.**
- Onsdag 23.12** kl. 16.00 **Julebingo med gevinster og allsang.**
Det serveres 1 julesmørbrød og krumkake med krem og kaffe.
Drikke kjøpes separat. Billetter kr. 150,- kjøpes i kafeen fra 07.12 -14.12.



Seniorsentrenes frisører

Senter	Frisør	Åpningstid	Dager	Tlf
Bugården	Ardiana Dujaka	Kl.10.00 - 15.00	Onsdag og torsdag	486 08 527
Forsmann	Ann Christin m/ fler	Kl.10.00 - 15.00	Tirsdag - fredag	455 05 962
Solvang	Ardiana Dujaka	Kl.10.00 - 15.00	Fredager	486 08 527
Engveien	Astri Hatjimiditriu	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	Mandag - fredag	984 99 399



Seniorsentrenes autoriserte fotterapeuter

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	920 51 687
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

Seniornett Sandefjord arrangerer Datakafe og kurs for alle seniorer. Datakafe er en møteplass der seniorer kan komme sammen, utveksle erfaringer og få svar og løsningsforslag på spørsmål om IT. Datakafe innleder med presentasjon av et IT-tema. Du kan prøve ut dagens tema på eget utstyr med veiledere til sted, samt få løsning på andre data problemer eller spørsmål du skulle ha.

Det er Datakafe i Storstua, Forsmannsenteret fredager i oddetallsuker vår og høst og datakurs i Forsmann II, 3. etg. fredager i partallsuker vår og høst.





Sandefjord kommune - ETN Grafisk as - Juli 2026 - AdobeStock



**SANDEFJORD
KOMMUNE**