



SANDEFJORD
KOMMUNE

Velkommen til **Seniorsentrene**

Kulturprogram våren 2026

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



Seniorsentrene i Sandefjord

Side	PROGRAM VINTER/VÅR 2026	
2	Innholdsfortegnelse	
3 - 9	Seniorsentrene FELLES informasjon	
10	Aagaardstunet	
11 - 13	Bugårdsenteret	
14 -16	Engveiensenteret	
17 - 18	Forsmannsenteret	
19 - 21	Framnessenteret	
22 - 23	Møylandsenteret	
24 - 25	Parkensenteret	
26 - 28	Ranviksenteret	
29 - 30	Solvangsentret / Samarbeid med frivilligsentralene	
31	Oversikt over sentrenes frisører og fotterapeuter	

Seniorsenter

Sandefjord kommune har ni seniorsenter 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	Kl.10.00 - 15.00	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 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

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.

Bevegelsesglede

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

Bingo

Det spilles bingo på alle sentrene.

Boktime

På Bugården, Forsmann og Framnes 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 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 og på Bugården to ganger denne våren.

Nyhet **Gruppen Dansemoro** for alle finnes på Bugården. Vi beveger oss til musikk og utforsker ulike dansestiler. Fra rytmiske trinn til kreative uttrykk. Ingen forkunnskaper er nødvendig.

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 opptre i ulike sammenhenger og målet er glede og livskvalitet gjennom øvelser og utførelse som helsefremmende metode.

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 f.eks. fat, smykker eller pynt.

Herregrupper

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

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

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.

Lage kort

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

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 startes det opp 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.

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.

Nyhet

«**Kake og kabaret**» et revykor for deg over 60, starter opp 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 ulike trening hver uke.

Balansegrupper, sterk og stødig, stoltrim, vedlikeholdstrening, trim i regi av Landsforeningen for hjerte/lunge (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 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 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.

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 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 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 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
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 våren er det disse konsertene som tilbys;



Favoritter i vintermørket

Anders Gjønnas jobber frilans som sanger og skuespiller, med flere store oppsetninger bak seg i både Norge og Sverige. I denne konserten har han plukket frem sine favoritter, som vil lyse opp i en ellers mørk januarmåned. Anders er godt kjent for sin praktfulle sangstemme, så dette er en konsert som vil varme i vinterkulden.



Fløytetoner med Duolivia

Fløyteduetten Duolivia består av Andrea Otterstad Johansen og Heidi Hagerup Uddu fra Trondheim. Duetten har eksistert siden sommeren 2018 og har allerede spilt rundt 250 konserter for DKV-publikum. Musikken er variert og byr på alt fra gjenkjennbare klassiske perler, folketoner, vakre viser, litt jazz og flere klassikere hentet fra TV og filmens verden. Hjertelig velkommen til konsert



Stjernestøv

Musiker, skuespiller og forfatter Hilde Louise Asbjørnsen tar oss med på en reise gjennom stjernestøv med sangene til sine musikalske heltinner, som Bessie Smith, Edith Piaf og Marilyn Monroe, ispedd inspirerende anekdoter om ambisjoner og kampvilje fra tiden da jazz var rock n'roll. En skreddersydd konsert for DKV på 45 minutter der hun fremfører legendenes største hits, samt forteller om høydepunkter fra deres liv.



Damer vi digger

Damer vi digger er en hyllest til noen av Skandinavias mest ikoniske kvinnelige artister – fra Nora Brockstedt til Carola. Maria Mohn og Frøydís Grorud tar publikum med på en musikalsk reise fylt med allsang, humor og nostalgi, med innslag fra Melodi Grand Prix og sterke personlige historier. En kveld med damer med stor D – og musikk vi digger!



Trylleshow med TrylleMette

Bli med på et hyggelig og fortryllende trylleshow med TrylleMette! Hun byr på klassisk magi, lune smil og levende dyr – både duer og kanin. Utenom trylling jobber Mette i hjemmetjenesten og er svært god med målgruppa! Etter showet får publikum hilse på dyrene og gjerne slå av en prat.



Det er lov å være blid.

Kai Robert Johansen synger slagere av Jens Book-Jensen, leder allsang og serverer gode, gamle trompetsvisker på sin sølvtrompet. Denne forestillingen hadde premiere på Chat Noir i Oslo. Med seg på trekkspill har han sin faste kapellmester Åge Karlsen. Velkommen til en lystig konsert!

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 2.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl. 14.00 – 14.45 Balansetrening	Kl. 10.00 – 13.00 Håndarbeidskafé		Kl. 13.00 – 13.45 Sittedans Kl. 14.00 Fellesmiddag	

Arrangementer for beboere

Februar

Tirsdag 10.02 **kl. 12:00. Konsert: Stjernestøv.** - Hilde Louise Asbjørnsen.
I regi av DKV. Holdes i den blå stua i 3.etg.

Mars

Tirsdag 10.03 **kl. 15:00. Pizza og Quiz.** – Holdes i kafeen. Billetter kjøpes på forhånd.
Pris kr. 125.

April

Mandag 20.04 **kl. 16:00. Rekeften.** – Holdes i kaféen. Billetter kjøpes på forhånd. Pris kr. 150.

Mai

Mandag 11.05 **kl. 16:00. Grillfest.** Holdes ute på terrassen i 2.etg. Middag og dessert. Billetter kjøpes på forhånd. Pris kr. 200.



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 foterapeut i senterets lokaler.

Faste aktiviteter starter i uke 2

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.12.00 Bowling	Kl.11.00 Turgruppe			Kl.12.00 Mindfulness - vi drømmer oss vekk
Kl.14.30 Syng sammen	Kl.12.00 Tirsdagsklubben "Blanda drops"	Kl.12.00 Bingo	Kl.15.00 Boktimen	Kl. 13.00 Dansemoro i partallsuker
	Kl.12.00 Sterk og stødig trimgruppe		Kl.17.00 Strikkekafe i partallsuker	
Kl.17.30 - 18.30 Kveldsmat og sosialt samvær		Kl.17.00 Kaffeslabberas	Kl.17.30 Kveldsmat og sosialt samvær	Kl.14.00 Ukeslutt m/gruble, quiz og annen moro

Arrangementer

Januar

Fredag 09.01	kl.13.00 - 14.00 Oppstart av Dansemoro. Ingen forkunnskaper nødvendig. Kom og opplev dansegleden!
Tirsdag 20.01	kl.17.00 Ettermiddagstreff i regi av Bugården menighet. Andakt, sang, utlodning og servering.
Onsdag 21.01	kl.10.00 - 14.00 Velværedag. Hudpleie ved Sandefjord Akademiet. Det blir mulighet for farging av vipper/bryn, manikyr og hudpleie.
Torsdag 22.01	kl.10.00 - 11.30 Livsgledebarnehage. Furustad barnehage kommer. Det blir felles aktivitet og sang fra barna.
Tirsdag 27.01	kl.18.00 Guttas kveld. Påmelding innen 23.01. Pris kr.200,-.
Torsdag 29.01	kl.10.30 Tur med Frivilligsentralen. Kontakt miljøarbeider for påmelding.

Februar

Fredag 06.02	kl.14.00 - 15.00 Åpning av OL-floka. Aktiviteter og moro under Vinter-OL i Milano.
Tirsdag 10.02	kl.17.00 - 19.00 Hobbykveld for jentene. Vi lager fastelavensris. Enkel bevertning med drikke. Påmelding innen 06.02. Pris kr. 150,-
Torsdag 12.02	kl.11.00 - 13.00 Hørselsveiledning og hørselstest.
Torsdag 12.02	kl.15.30 Konsert "Stjernestøv" med Hilde Louise Asbjørnsen. I regi av DKV. Billett i døra, Vipps eller kontant kr. 200,-.
Onsdag 18.02	kl.18.00 Danseften. Gunnar og Thomas spiller. Bevertning og hyggelig samvær. Påmelding innen 13.02. Billett i døra kr. 200,-.
Torsdag 19.02	kl.10.00 - 11.30 Livsgledebarnehage. Furustad barnehage kommer. Det blir felles aktivitet og sang fra barna.
Tirsdag 17.03	kl.17.00 - 19.00 Hobbykveld for damer. Påskemoro. Enkel servering med drikke. Påmelding innen 13.03. Pris kr. 150,-.
Onsdag 18.03	kl.18.00 Fest i regi av vinklubben. Kjell Arvid Johannessen spiller. Påmelding innen 13.03. Billett i døra kr. 300,-.
Onsdag 19.03	kl.10.00 - 11.30 Livsgledebarnehage. Furustad barnehage kommer. Det blir felles aktivitet og sang fra barna.
Onsdag 19.03	kl.10.30 - 14.00 Seniorshop selger klær og tilbehør til dame og herre.
Mandag 23.03	
- fredag 27.03	Gul uke - det blir ei uke med kreative gule dager. Det serveres spennende gule retter fra kjøkkenet.
Torsdag 26.03	kl.10.30 Tur med Frivilligsentralen. Kontakt med miljøarbeider for påmelding.
Mandag 30.03	kl.17.30 Kveldsmat med «påskevri».

April

Tirsdag 07.04	kl.17.00 Ettermiddagstreff i regi av Bugården menighet. Andakt, sang, utlodning og loddssalg.
Onsdag 08.04	kl. 18.00 Konsert med Broderrøsten Mannskor. Kake og kaffe kr. 30,-.
Mandag 13.04	kl.16.00 Konsert «Det er lov å være blid» med Kai Robert. I regi av DKV. Billetter i døra, Vipps eller kontant kr. 100,-.
Torsdag 23.04	kl.10.00 - 11.30 Livsgledebarnehage. Furustad barnehage kommer. Det blir felles aktivitet og sang fra barna.
Fredag 24.04	kl.11.00 - 14.00 Monas agentur. Klessalg i foajeen.
Tirsdag 28.04	kl.18.00 Guttas kveld. Påmelding innen 24.04. Pris kr. 200,-.
Torsdag 30.04	kl.11.00 - 14.00 Vårmarked. Salg av sommerblomster, honning og produkter fra Hobbystua.
Torsdag 30.04	kl.10.30 Tur med Frivilligsentralen. Kontakt med miljøarbeider for påmelding.

Mai

- Tirsdag 05.05** **kl.17.00 Ettermiddagstreff** i regi av Bugården menighet.
Andakt, sang, utlodning og servering.
- Torsdag 07.05** **kl.17.00 Damenenes aften.**
Vi inviterer til underholdning og det serveres pai m/salat.
Påmelding innen 01.05. Pris kr. 250,-.
- Tirsdag 12.05** **kl.11.30 Rullatordag.**
Vask av rullator, informasjon fra fysioterapeut og reparasjon ved tekniker.
- Onsdag 20.05** **kl.16.00 Trylleshow med TrylleMette.**
I regi av DKV. Billetter i døra, Vipps eller kontant kr. 100, -
- Torsdag 21.05** **kl.10.30 - 14.00 Seniorshop** selger klær og tilbehør til dame og herre.
- Torsdag 21.05** **kl.10.00 - 11.30 Livsgledebarnehage.**
Furustad barnehage kommer. Det blir felles aktivitet og sang fra barna.
- Tirsdag 26.05** **kl.18.00 Guttas kveld.**
Påmelding innen 22.05. Pris kr. 200,-.
- Torsdag 28.05** **kl.10.30 Vårtur med Frivilligsentralen.** Turen går til Bygdetunet i Stokke.
Påmelding ved kontant betaling. Pris kr 150,-.

Juni

- Onsdag 03.06** **kl.17.00 Foredrag om Dakota.**
Det blir mulighet for å bestille flytur. Kafeen holder åpen.
- Tirsdag 09.06** **kl. 10.30 Parkglededagen.** Vi møtes i Bugårdsparken til leker og aktiviteter, og enkel servering. Påmelding på senteret. Billett kr.100,-.
- Fredag 12.06** **kl.18.00 Danseften Sommeravslutning.**
Bjørn og Boris spiller. Bevertning og hyggelig samvær.
Påmelding innen 13.02.
- Torsdag 18.06** **kl.10.00 - 11.30 Livsgledebarnehage.**
Furustad barnehage kommer. Det blir felles aktivitet og sang fra barna.
- Tirsdag 23.06** **kl.11.00 - 14.00 Monas agentur – klessalg i foajeen.**
- Tirsdag 23.06** **kl.13.00 Sankthansfeiring i hagen.** Vi griller i hagen. Pris kr. 150,-.
- Torsdag 25.06** **kl.10.30 Tur med Frivilligsentralen.**
Kontakt miljøarbeider for påmelding.
- Tirsdag 30.06** **kl.18.00 Guttas kveld.**
Påmelding innen 26.06. Pris kr. 200,-.

Juli

- Torsdag 09.07** **kl.13.00 Sommerfest i hagen.**
Det serveres spekemat og dessert. Billett i døra 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 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	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
Kl.10.00 Hobby'n	Kl.14.00 - 16.00 Strikkekafe	Kl.11.00 - 14.00 Malerommet holder åpent	Kl.13.30 Morosjon	Kulturelt innslag/tema i partallsuker
Kl.11.00 Kaffe og prat for alle som vil komme innom på Torvet			Kl.14.00 - 16.00 Strikkekafe	Ballspill i oddetallsuker
Kl.11.30 Shuffleboard Påmelding for nye deltagere			Kl.18.00 Kveldsmat og sosialt i kafeteriaen	Kl.11.45 Handlebuss i partallsuker
Kl.18.00 Kveldsmat og sosialt i kafeteriaen				

Arrangementer

Januar

Onsdag 07.01

kl.17.00 Aktivitetens juletefest.

Bli med på «god gammeldags» juletefest med musikk, sang og besøk av nissen! Vi serverer boller, saft og kaffe.

Billett kr. 50,- kjøpes i døren. Barn har gratis inngang.

Fredag 09.01	kl.11.00 Fredagstreff med foredrag av Stokke historielag. "Stokkemål - slurv eller dialekt?" Bevertning kr. 30,-.
Onsdag 14.01	kl.18.00 Møte i Stokke pensjonistforening.
Tirsdag 20.01	kl.10.00 Andakt i regi av Stokke kirke.
Fredag 23.01	kl.11.00 Fredagstreff med sang og musikk. Grappa "Trio Torsdag" spiller jazz og bluesmusikk. Bevertning kr.30,-.
Mandag 26.01	kl.09.00 - 10.00 Frokostbuffét i kafeteriaen, kr. 50,-.
Onsdag 28.01	kl.17.00 Herrenes aften. Vi inviterer til en kveld kun for herrene! Jan Heidenstrøm underholder med kjente og kjære sanger, krydret med glimt i øyet og høy allsangfaktor! Det serveres gryterett, kake og kaffe. Billett kr. 200,- fås kjøpt i kafeteriaen fra 14.01.

Februar

Tirsdag 03.02	kl.10.00 Andakt i regi av Stokke kirke.
Onsdag 04.02	kl. 11:00 DKV konsert "Stjernestøv". Kjøp av billett i døra kr. 100,-. Vipps eller kontant.
Fredag 06.02	kl.11.00 Fredagstreff med sang og musikk av Nygårdssensemblet. Bevertning kr. 30,-.
Onsdag 11.02	kl.18.00 Møte i Stokke pensjonistforening.
Tirsdag 17.02	kl.10.00 Andakt i regi av Stokke kirke.
Fredag 20.02	kl.11.00 Fredagstreff med foredrag om rullatorbruk. Vi får besøk av fysioterapeut fra kommunen. Bevertning kr. 30,-.
Mandag 23.02	kl.09.00 - 10.00 Frokostbuffét i kafeteriaen, kr. 50,-.

Mars

Tirsdag 03.03	kl.10.00 Andakt med nattverd i regi av Stokke kirke.
Onsdag 04.03	kl.17:00 Visekveld med Leif Inge Thormodsæter, som presenterer "Norske viseskatte". Servering av blomkålssuppe m/focaccia. Kake og kaffe til dessert. Billett kr. 200,- fås kjøpt i kafeteriaen fra 18.02.
Fredag 06.03	kl.11.00 Fredagstreff med markering av kvinnedagen. Sigrunn Meyer holder foredrag om psykisk kvinnehelse. Bevertning kr. 30,-.
Onsdag 11.03	kl.18.00 Møte i Stokke pensjonistforening.
Torsdag 12.03	kl.11.00 - 15.00 Seniorshop selger klær og tilbehør til dame og herre.
Tirsdag 17.03	kl.10.00 Andakt i regi av Stokke kirke.
Tirsdag 17.03	kl.19.00 Stokke misjonssamband inviterer til møte i kafeteriaen, med fokus på påsken i ord og toner. Andakt ved Åse Karlsen. Blomsterutlodning. Servering av kaffe og kringle. Gratis inngang.
Onsdag 18.03	kl.11.00 Hyggetreff med generasjonsmøte. Vi får besøk av barnehagen og lager vårdekorasjoner sammen. Bevertning kr. 30,-.
Fredag 20.03	kl.11.00 Fredagstreff med foredrag om hvalfangst. Tore Børnick forteller om hvalfangst. Bevertning kr. 30,-.

UKE 13**Torsdag 26.03****Fredag 27.03****Mandag 30.03****Tirsdag 31.03****Engveiens våruke****kl.11.00 - 14.00 Vårmarked.****kl.11.00 Påskelunsj med piano og sang av Hedda Aronssen.**

Servering av koldtallerken. Billett kr. 200,- kjøpes i kafeteriaen fra 13.03.

kl.09.00 - 10.00 Frokostbuffét i kafeteriaen, kr. 50,-.**kl.10.00 Andakt i regi av Stokke kirke.****April****Onsdag 08.04****Tirsdag 14.04****Onsdag 15.04****kl.18.00 Møte i Stokke pensjonistforening.****kl.10.00 Påskesangstund for alle i regi av Stokke kirke.****kl. 17:00 Foredrag med Einar Lunde**

"De nye silkeveiene – Fra Kina via Afrika til Norge".

Servering av karbonadesmørbrød, kaffe og kake.

Billett kr. 250,- kjøpes i kafeteriaen fra 01.04.

Fredag 17.04**kl.11.00 Fredagstreff med sang og allsang ved Moajentene.**

Beverting kr. 30,-.

Mandag 27.04**kl.09.00 - 10.00 Frokostbuffét i kafeteriaen, kr. 50,-.****Tirsdag 28.04****kl.10.00 Andakt med nattverd i regi av Stokke kirke.****Mai****Onsdag 06.05****kl. 11.00 DKV konsert "Det er lov å være blid".**

Kjøp av billett i døra kr. 100,-. Vipps eller kontant.

Tirsdag 12.05**kl.10.00 Andakt i regi av Stokke kirke.****Onsdag 13.05****kl.18.00 Møte i Stokke pensjonistforening.****Fredag 15.05****kl.11.00 Fredagstreff med generasjonsmøte.**

Vi får besøk av barnehagen, og det blir sang og 17.mai-leker på Torvet.

Beverting kr. 30,-.

Søndag 17.05**kl. 09.30 Grunnlovstilstelning i kafeteriaen.**

Kafeteriaen serverer frokost fra kl.09.30. Billett kr. 100,- kan kjøpes i kafeteriaen fra 04.05, og frem til 15.05.

Middag åpent for alle fra kl.13.00.

Onsdag 20.05**kl. 11.00 Trylleshows med TrylleMette i regi av DKV.**

Kjøp av billett i døra kr. 100,-. Vipps eller kontant.

Torsdag 28.05**kl.11.00 - 15.00 Seniorshop selger klær og tilbehør til dame og herre.****Fredag 29.05****kl.11.00 Fredagstreff med sang og allsang i regi av Stokke kirke.**

Beverting kr 30,-.

Juni**Tirsdag 09.06****kl.10.00 Andakt i regi av Stokke kirke.****Onsdag 10.06****kl.18.00 Møte i Stokke pensjonistforening.****Fredag 12.06****kl.11.00 Fredagstreff med sang og musikk av Nygårdssensemblet.**

Beverting kr. 30,-.

Tirsdag 23.06**kl.10.00 Andakt med nattverd i regi av Stokke kirke.****Tirsdag 23.06****kl.12.00 St. Hans feiring i kafeteriaen med rømmegrøt, spekemat og dessert.**

Musikalsk innslag. Kjøp av billett fra 26.05, kr. 200,-.



FORSMANN
senteret

Forsmannsenteret

Forsmannsenteret ligger i hjertet av byens sentrum. Her kan du komme på mange ulike faste 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.

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 -13.30 Aktiviteten	Kl. 10.00 – 10.45 Morgen yoga	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 – 14.00 Glassfusing	Kl. 11.00 -15.00 Maleklubb
Kl. 12.15 - 13.00 Sittedans	Kl. 12.15 Gåtur ute/inne gruppe	Kl. 11.45 - 12.25 Qigong	Kl. 10.00 – 10.45 Balansetrening	Kl. 10.45 -11.10 Meditasjon
Kl. 13.15 - 14.15 Patina 65+ dansekompani (venteliste)	Kl. 12.00 -12.45 Balansetrening	Kl. 12.30 - 12.50 Meditasjon	Kl. 11.00 – 11.45 Balansetrening	Kl. 11.15 -12.00 Qigong
Kl. 14.30 - 15.30 Patina 65+ dansekompani (venteliste)	Kl. 18.00 Kveldsmat	Kl. 12.00 - 13.00 Quiz i oddetallsuker	Kl. 11.30 Kakesalg	Kl. 12.15 – 13.15 Bingo (oddetallsuker)
Kl. 18.00 Kveldsmat		Kl. 18.00 Kveldsmat	Kl. 13.30 - 14.15 Bevegelsesglede	Kl. 18.00 Kveldsmat
			Kl. 14.30 – 15.30 Danseglede (venteliste)	
			Kl. 18.00 Kveldsmat	

Arrangementer

Januar

Mandag 05.01

kl.18.00 Velkommen til juletreffest i regi av Sandefjord menighet -
Vesterøy barnegospel kommer på besøk, og det serveres kaffe og småkaker.

Torsdag 15.01

kl.18.00 Klassisk & vakker nyttårskonsert med Lucia Cervoni og pianist
Margrete Moen Birkeland. Billett kjøpes i døra kr. 150,-.

Torsdag 22.01	kl.12.00 «Syng med oss» - Allsangstund i Storstua.
Fredag 23.01	kl.18.00 Selskapsklubben – Applaus spiller - åpent dansegulv for alle.
Torsdag 29.01	kl. 12.00 Inspirasjon til å ha gode hverdager med veileder Else Aase.

Februar

Torsdag 05.02	kl.12.00 Gruble – Morsomt tenkespill med lag.
Torsdag 12.02	kl.12.00 DKV – konsert: “Stjernestøv” med Hilde Louise Asbjørnsen. Billett kjøpes i døra. Vipps eller kontant, kr. 100,-.
Torsdag 19.02	kl.12.00 «Syng med oss» - Allsangstund i Storstua.
Fredag 20.02	kl.18.00 Selskapsklubben – Thormod Hansen spiller - åpent dansegulv for alle.
Torsdag 26.02	kl.12.00 Konsert med Eli Helland: “Mot lyset”. – Et musikalsk pusterom midt i vinteren. En varm og livsglad stund med viser, allsang og små refleksjoner om håp og livskraft. Billett kjøpes i døra kr. 100,-.

Mars

Torsdag 05.03	kl.09.30 - 13.00 Energipåfyll for sinn og kropp. Billetter kr.250,- kjøpes fra 01.03.
Torsdag 12.03	kl. 18.00 Musikalsk forestilling: “Humring og håp”. Humoristisk skråblikk på tida vi lever i - “alt er ikke som det engang var”. Arne Bent Rismyhr (melodi) og Birger Dyve Larsen (tekst). Billett kjøpes i døra kr. 100,-.
Torsdag 19.03	kl.12.00 «Syng med oss» - Allsangstund i Storstua.
Fredag 20.03	kl.18.00 Selskapsklubben – Rolf og Øystein spiller - åpent dansegulv for alle.
Torsdag 26.03	kl. 10.00 - 14.00 Seniorshop – Klessalg i foajeen. kl. 12.00 DKV – konsert: “Damer vi digger” – Maria Mohn og Frøydís Grorud. Billett i døra. Vipps eller kontant, kr. 100,-.

April

Torsdag 09.04	kl.12.00 Gruble - Morsomt tenkespill med lag.
Torsdag 16.04	kl. 10.00 - 14.00 Vårmarked. kl. 12.00 DKV – konsert: “Det er lov å være blid” med Kai Robert. Billett i døra. Vipps eller kontant, kr. 100,-.
Torsdag 23.04	kl.10.00 - 14.00 Mona og Sissi – Klessalg i foajeen.
Fredag 24.04	kl.18.00 Selskapsklubben – Applaus spiller - åpent dansegulv for alle.
Onsdag 29.04	kl. 11.30 Markering av Dansens dag med inspirasjon, opptreden og dans og bevegelse for alle – Program kommer senere.
Torsdag 30.04	kl.12.00 «Syng med oss» - Allsangstund i Storstua.

Mai

Torsdag 07.05	Frivilligfest – Det blir stor ståhei og vi stenger senteret derfor kl. 15.00.
Torsdag 21.05	kl. 12.00 Gruble - Morsomt tenkespill med lag.
Torsdag 28.05	kl.12.00 «Syng med oss» - Allsangstund i Storstua.
Fredag 29.05	kl.18.00 Selskapsklubben – Thormod Hansen spiller - åpent dansegulv for alle.

Juni

Uke 23 markerer vi 40 års jubileum for Forsmannsenteret!

	Det blir overraskelser. GLED DERE. Program kommer senere.
Torsdag 11.06	kl. 12.00 Utekoncert med “Tre små damer”. Gratis arrangement.
Torsdag 18.06	kl. 17.00 Midtsommeraften med allsang, pølsetallerken og sommerhatt - konkurranse. Billett kjøpes fra 01.06 i kafeteriaen kr. 200,-.
Tirsdag 23.06	kl. 13.00 St. Hans aften markeres med rømmegrøt og spekemat på menyen i kafeteriaen, og Varden trekkspillklubb spiller.



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 kafeteria og serverer hjemmelaget og tradisjonsrik mat. Det er også frisør og autorisert fotterapeut 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 Kilen
Kl.10.00 – 14.00 Bridgeklubben (påmelding)	Kl.11.00 – 11.45 Sittedans	Kl.11.00 – 12.00 Vedlikeholdstrening	Kl.11.00-12.00 Høytlesning	Kl.14.00 – 15.00 Allsang, den siste fredagen i mnd med servering av kake og kaffe. Se unntak i programmet
Kl.13.00 – 14.00 Trimgruppa	Kl.12.30 – 12.15 Balansegruppe med fysioterapeut (påmelding)	Kl.14.30 – 15.30 Åpent trimrom	Kl. 11.00-12.30 Kake og Kabaret- Revykor for deg over 60	
Kl.14.30 – 15.30 Åpent trimrom	Kl.16.30 Tirsdagstreff med Vesterøy menighet, den andre tirsdagen i mnd			
Kl.16.00 Kveldsmat med Gruble/ aktivitet	Kl.16.00 – 18.00 Bingo En tirsdag i mnd, -se oppslag på senteret			

Arrangementer

Januar

- Onsdag 14.01** Kl.15.30 DKV konsert «Favoritter i vintermørket» med Anders Gjønnnes.
Billett i døra kr 100,-.
- Fredag 30.01** Kl.14.00 Underholdning og allsang i peisestua v/ trubadur Elling Hem.
Servering av kake og kaffe.

Februar

- Tirsdag 03.02** kl.16.30 **Tirsdagstreff** i regi av Vesterøy menighet.
Andakt og sang v/ Marianne Thorsberg, bevertning og loddsalg.
- Torsdag 05.02** kl. 11.00-12.30 **Oppstart «Kake og Kabaret»** Revykor for deg over 60.
- Fredag 06.02 - Søndag 22.02** **Vinter-OL 2026.** Vi følger noen sendinger sammen på dagtid i peisestua og tipper på hvor mange medaljer Norge tar.
- Søndag 08.02** kl. 16.00 **Konsert med Sandefjord Veteranensemble.**
Salg av kaffe og vafler, samt kakeutlodning.
- Tirsdag 10.02** kl.17.00 **DKV konsert «Stjernestøv»** med den kjente og kjære artisten Hilde Louise Asbjørnsen. Billett i døra kr 100,-.

Mars

- Tirsdag 10.03** kl.16.30 **Tirsdagstreff** i regi av Vesterøy menighet.
Sang og musikkprogram v/Solbjørg Thorsen Tveit og Stian Tveit, bevertning og loddsalg.
- Mandag 16.03** kl. 11.00-13.00 **HLF** (Hørselshemmedes landsforbund) bistår med hørselstest og sjekk av høreapparater.
- Mandag 23.03** kl.16.30 **«Bienes magiske verden»**, foredrag v/ Roar Ree Kirkevold.
Vi serverer honningkake, kaffe og te. Billett i døra kr.50,-.
- Onsdag 25.03** kl. 10.00- 14.00 **Seniorshop** selger klær og tilbehør til dame og herre.
- Torsdag 26.03** kl. 10.00- 14.00 **Påskemarked** med salg av sveler og kaffe, håndarbeid, produkter i tre og annet fristende.
Underholdning av elever fra Framnes skole kl.10.30 i kafeteriaen.
- Fredag 27.03** kl.14.00 **Allsang** med kake og kaffe i peisestua.

April

- Torsdag 09.04** kl. 15.30 **DKV konsert «Duolivia»**- en fløytekoncert.
Billett i døra kr 100,-.
- Tirsdag 14.04** kl.16.30 **Tirsdagstreff** i regi av Vesterøy menighet.
Kåseri av **Bjørn Bergene «Da hvalfangerne kom hjem»**, bevertning og loddsalg.
- Torsdag 16.04** kl. 16.00 **Vårkonsert med Nordre skur og ballast.**
Det blir sang og musikk, som garanterer deilig vårstemning.
Konserten er gratis.
- Fredag 24.04** kl.14.00 **Allsang** i peisestua med kake og kaffe.

Mai

- Torsdag 07.05** kl. 17.00 **Afternoon tea.** Vi serverer te, kaker og kaffe
Underholdning med **«Tre små damer»**. Billett i døra kr.150,-.
- Mandag 11.05** kl. 17.00 **En kveld med Louis Jacoby og hans unike viseskatt.**
Beverting inkludert, billett i døra kr.150,-.
- Tirsdag 12.05** kl.16.30 **Tirsdagstreff** i regi av Vesterøy menighet.
Andakt og sang v/ Einar Nymoen, bevertning og loddsalg.
- Onsdag 13.05** kl.10.30 **Minikonsert** med 17. maisanger av Vesterøy Solkollen barnehage.

Søndag 17.05

Feiring av grunnlovsdagen, 17.mai

Kl.08.45 Barnetoget med skolekorpset, stopper opp og spiller for oss

Kl. 09.00 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

Onsdag 27.05

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

Fredag 29.05

kl. 15.30 Underholdning og allsang med Sandefjord Ukuleleorkester.

Beverting inkludert. Billett i døra kr. 100,-.

Juni

Torsdag 04.06

Grillfest med Lions. Det blir musikk av **Sandefjord Veteranensemble**, grillmat, kaffe og is inkludert. Billett i døra kr 150,-.

Tirsdag 23.06

kl.13.00 Speketallerken og rømmegrøt kan kjøpes i kafeteriaen.

kl.14.00 St. Hans- og midtsommersamling med bløtkake og kaffe ute i hagen (i peisestua hvis været er dårlig).

Trekkspill og sang ved musiker **Frode Øyen**. Billett i døra kr 100,-.





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. 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

Mandag:	kl.11.00 Strikkekafé i samarbeid med Andebu Helselag.
Tirsdag:	kl.10.00 Qigong-inspirert trening.
Onsdag:	kl. 10.00 Balansetrening .
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 stuen i 2 etasje.
Fredager:	kl.10.00 og kl.11.45 Balansetrening .

Arrangementer

Januar

Mandag 05.01	kl.18.00 Juletreffest m/Bygdekvinnelaget.
Tirsdag 06.01	kl.14.30 Bingo i 2. etasje kr. 20,-.
Mandag 12.01	kl.18.00 Linedans – Lyst å være med? Kontaktperson Tove Terkelsen.
Tirsdag 13.01	kl.18.00 Kreativ kveld.
Onsdag 14.01	kl.12.00 Favoritter i vintermørket -Anders Gjønnes. I regi av DKV. Billett i døra. Vipps eller kontant, kr. 100,-.
Tirsdag 27.01	kl.12.00 Kirkepraten.
Torsdag 29.01	kl.18.30 Andebu Skolers Musikkorps spiller for oss.

Februar

Onsdag 02.02	kl.15.30 Stjernestøv - konsert med Hilde Louise Asbjørnsen. I regi av DKV. Billett i døra. Vipps eller kontant, kr. 100,-.
Tirsdag 03.02	kl.14.30 Bingo i 2. etasje kr. 20,-.
Fredag 06.02 -22.02	Fokus på OL.
Onsdag 11.02	kl.12 Allsang med Terje Gåsholt og Fredrik Eeg.
Lørdag 14.02	kl.10-12.30 Qigong med Karin Rød med lunsj. Påmelding kr; 350,-.
Torsdag 19.2	kl.10.30 Salg av dameklær fra Mona og Sissi AS.
Tirsdag 24.2	kl.12.00 Kirkepraten.
Onsdag 25.2	kl.11.30 Sandefjord Ukuleleorkester underholder.

Mars

Tirsdag 03.03	kl.14.30 Bingo i 2. etasje kr. 20,-.
Torsdag 05.03	kl.11.30 Foredrag «Fly slippet over Gjelsås i Arnadal» med Tormod Skjelbred.
Onsdag 11.03	kl.12.00 Allsang med Terje Gåsholt og Fredrik Eeg.

Onsdag 18.03	kl.18.00 "Sansær kveld" med Hans Anders Kjærås.
Tirsdag 24.03	kl. 12.00 -14.00 Påskebrunsj, billetter kr. 250,- kjøpes innen 17.3 i kafeen. kl.11.00 Påskemarked.
Onsdag 25.03	kl.10.00 Busstur.
Torsdag 26.03	kl.15.30 Damer vi digger-Maria Mohn og Frøydis Grorud. I regi av DKV. Billett i døra. Vipps eller kontant, kr. 100,-.
Tirsdag 31.03	kl.12.00 Kirkepraten.

April

Tirsdag 07.04	kl.14.30 Bingo i andre etasje kr. 20,-.
Tirsdag 07.04	kl.10.30 Seniorshop - salg av klær til dame og herre.
Onsdag 08.04	kl.12.00 Allsang med Terje Gåsholt og Fredrik Eeg.
Tirsdag 14.04	kl.18.00 Kreativ kveld arrangeres av Helselaget.
Tirsdag 27.04	kl.12.00 Kirkepraten.
Tirsdag 27.04	kl.18.00 Glad musikk med bandet SchlagerMix. Her blir det mulighet for en dans. Arrangementet er gratis. Sponset av gavemidler.

Mai

Mandag 04.05	kl.12.00 Oppstart petanque med Stokke IL Petanque.
Tirsdag 05.05	kl.14.30 Bingo i 2. etasje kr. 20,-.
Onsdag 06.05	kl.12.00 Framvisning av naturbilder og diktlesning v/Åsunn Laahne Thomassen.
Onsdag 13.05	kl.12.00 Allsang med Terje Gåsholt og Fredrik Eeg.
Torsdag 21.05	kl.12-14 Hørselsforbundet bistår med sjekk / rens av høreapparat.
Tirsdag 26.05	kl.12.00 Kirkepraten.
Onsdag 27.05	kl.10.00 Busstur til Revetal.

Juni

Tirsdag 02.06	kl.11.30 Møylandlekene i hagen, et samarbeid med skolene i Andebu.
Onsdag 10.06	kl.12.00 Allsang med Terje Gåsholt og Fredrik Eeg.
Fredag 23.06	kl.12.30 Sankthansfeiring i hagen.
Tirsdag 30.06	kl. 12.00 Kirkepraten.



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.11.15 Sang og musikk	Kl.11.00 Aktivitet på «Aktiviteten»	Kl.11.00 Hyggetreff	Kl.11.00 Turgruppe	Kl.12.15 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

Januar

Mandag 19.01 kl.12.00 DKV konsert «Favoritter i vintermørket -Anders Gjønnnes». Konserten er gratis.

Tirsdag 27.01 kl.17.00 Ettermiddagstreff i regi av Bugården Menighet. Andakt, åresalg og bevertning.

Torsdag 29.01 kl.10.30 Tur med Frivilligsentralen. Kontakt miljøarbeider for påmelding.

Februar

Tirsdag 24.02 kl.17.00 Ettermiddagstreff i regi av Bugården Menighet. Andakt, åresalg og bevertning.

Uke 7 og 8 6.-22. februar OL-floka. Aktiviteter og moro knyttet til vinter-OL i Italia 2026.

Mars

Fredag 13.03 kl. 10.00 - 14.00 Seniorshop selger klær og tilbehør til dame og herre.

Tirsdag 17.03 kl.17.00 Ettermiddagstreff i regi av Bugården Menighet. Andakt, åresalg og bevertning.

Uke 13

23.-27.mars Gul uke.
Kreative påskeaktiviteter!

Torsdag 26.03

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

April

Mandag 09.04

kl.12.00 DKV konsert «Duolivia -en fløytekonsert».
Konserten er gratis.

Tirsdag 21.04

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

Torsdag 30.04

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

Mai

Uke 19

4.-8. mai Våruke.
Spirende aktiviteter!

Torsdag 28.05

kl.10.30 Vårtur med Frivilligsentralen.
Turen går til Bygdetunet i Stokke.
Påmelding ved kontant betaling. Pris kr 150,-.

Juni

Onsdag 24.06

kl.13.30 Sankthansaften-markering ved middagen.

Torsdag 25.06

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





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. 13.00 - 14.00 Middag	Kl. 10.15 Handlebuss til Meny Åsane i ulike uker.	Kl. 10.00 - 10.45 Bevegelsesglede	Kl. 10.00 - 14.00 Bridgen	Kl. 12.15 - 13.00 Fredagshygge
Kl. 14.00 - 15.00 Bingo	Kl. 11.00 - 11.45 Balansetrening	Kl. 11.00 - 11.45 Styrke- og balansetrening	Kl. 10.00 - 13.00 Treskjærerne	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. 11.00 - 11.45 Sittedans	Kl. 15.00 - 17.00 Petanque
Kl. 18.00 Filatelistene 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

Januar

Tirsdag 06.01	kl. 16.30 Ettermiddagstreff i regi av Sandefjord menighet.
Onsdag 14.01	kl. 12.00 - 13.00 Kaffe og prat i regi av Sandefjord menighet. Tema; nye metoder for å reparere gamle kroppar v/ Per Fevang.
Onsdag 21.01	kl. 12.15 - 13.00 Sang og musikk med Johnny Olsrud. Slagere fra inn- og utland.
Mandag 26.01	kl. 11.00 - 12.30 Blåtur i Sandefjord med frivilligbussen. Kontakt miljøarbeider på senteret for påmelding.
Onsdag 28.01	kl. 12.00 - 13.00 Kaffe og prat i regi av Sandefjord menighet. Tema; søvn og sovemedisiner v/ Alfild Hov.

Februar

Tirsdag 03.02	kl. 16.30 Ettermiddagstreff i regi av Sandefjord menighet.
Tirsdag 10.02	kl. 15.30 Konserten Stjernestøv v/ Hilde Louise Asbjørnsen. I regi av DKV. Billett i døra. Vipps eller kontant, kr. 100,-.
Onsdag 11.02	kl. 12.00 - 13.00 Kaffe og prat i regi av Sandefjord menighet. Tema; eldreomsorg i endring v/ Ole Kr. Hetlesæther.

Tirsdag 17.02	kl.11.00 - 13.00 HLF (hørselshemmedes landsforbund) bistår med hørselstest og høreapparater.
Onsdag 18.02	kl.12.15 - 13.00 Sang og musikk med Johnny Olsrud. Slagere fra inn- og utland.
Mandag 23.02	kl.11.00 - 12.30 Blåtur i Sandefjord med frivilligbussen. Kontakt miljøarbeider på senteret for påmelding.
Onsdag 25.02	kl.12.00 - 13.00 Kaffe og prat i regi av Sandefjord menighet. Tema; Solskinnsbarn? Skisser fra en barndom v/ Inger Rismyhr.
Torsdag 26.02	kl. 12.00. Konsert med Syngende Strenger.

Mars

Tirsdag 03.03	kl.16.30 Ettermiddagstreff i regi av Sandefjord menighet.
Onsdag 11.03	kl.12.00 - 13.00 Kaffe og prat i regi av Sandefjord menighet. Tema; kåseri v/ Anne Lise Løve.
Torsdag 12.03	kl.11.00 - 14.00 Påskemarked. Salg av håndarbeidsprodukter.
Onsdag 18.03	kl.12.15 - 13.00 Sang og musikk med Johnny Olsrud. Slagere fra inn- og utland.
Mandag 23.03	kl.11.00 - 12.30 Blåtur i Sandefjord med frivilligbussen. Kontakt miljøarbeider på senteret for påmelding.
Onsdag 25.03	kl.12.00 - 13.00 Kaffe og prat i regi av Sandefjord menighet. Tema; historier fra Halvorsens bakeri v/ Bente Aven Lang5

April

Tirsdag 07.04	kl.16.30 Ettermiddagstreff i regi av Sandefjord menighet.
Onsdag 08.04	kl.12.00 - 13.00 Kaffe og prat i regi av Sandefjord menighet. Tema; historien om "Foreningen gamle Sandefjord" v/ Lars Ove Straat.
Torsdag 09.04	kl. 17.00 Fløytetoner med Duolivia. I regi av DKV. Billett i døra. Vipps eller kontant, kr. 100,-.
Onsdag 15.04	kl.12.15 - 13.00 Sang og musikk med Johnny Olsrud. Slagere fra inn- og utland.
Torsdag 16.04	kl.10.30 - 14.00 Seniorshop.
Onsdag 22.04	kl.12.00 - 13.00 Kaffe og prat i regi av Sandefjord menighet. Tema; historier fra TV-programmet "Grønn glede" v/ Petter Melsom.
Mandag 27.04	kl.11.00 - 12.30 Blåtur i Sandefjord med frivilligbussen. Kontakt miljøarbeider på senteret for påmelding.
Torsdag 30.04	kl.17.00 - 19.00 Gresk aften. Musikalsk underholdning ved Torstein Ruud. Billett kr. 300,-. Kjøpes i kafeteriaen fra 7.april.

Mai

Tirsdag 05.05	kl.16.30 Ettermiddagstreff i regi av Sandefjord menighet.
Onsdag 06.05	kl.12.00 - 13.00 Kaffe og prat i regi av Sandefjord menighet. Tema; turer i Vestfold v/ Erlend Larsen.
Onsdag 06.05	kl. 17.30 Konserten Det er lov å være blid v/ Kai Robert. I regi av DKV. Billett i døra. Vipps eller kontant, kr. 100,-.
Onsdag 13.05	kl.13.00 17. Mai-tog med barn fra Ranvik barnehage.

- Onsdag 20.05** **kl.12.00 - 13.00 Kaffe og prat** i regi av Sandefjord menighet.
Tema; forteller om QR-koder v/ Tor Møller.
- Onsdag 27.05** **kl.12.15 - 13.00 Sang og musikk med Johnny Olsrud.**
Slagere fra inn- og utland.
- Juni**
- Mandag 01.06** **kl.11.00 - 12.30 Blåtur i Sandefjord med frivilligbussen.**
Kontakt miljøarbeider på senteret for påmelding.
- Tirsdag 02.06** **kl.16.30 Ettermiddagstreff** i regi av Sandefjord menighet.
- Onsdag 03.06** **kl.12.00 - 13.00 Kaffe og prat** i regi av Sandefjord menighet.
Tema; sommerlige fortellinger v/ Lise Strandberg.
- Torsdag 04.06** **kl. 12.00 - 13.00 Rullerally v/ fysioterapeuter og miljøarbeidere.**
Utemoro i løyper tilpasset rullestoler og rullatorer.
- Torsdag 04.06** **kl. 10.30 - 14.00 Seniorshop.**
- Tirsdag 23.06** **kl. 12.15 - 14.00 Sankthansfest.** Underholdning ved Nordre Skur og Ballast.
Kafeteriaen har spekemat og rømmegrøt på menyen.

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.





Solvangsenteret

Solvangsenteret ligger i Nybyen, sentralt med kort vei til byen og kort vei til vakre Bugårdsdammen. Senteret har 79 leiligheter og hjemmesykepleien har lokaler i bygget. Vi ønsker alle velkommen til Solvangsenteret.

Faste aktiviteter starter 5. januar.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl. 11.00 - 12.00 Løs ukens kryssord/ hjernetrim på aktiviteten.	Kl. 10.00 - 13.30 Strikkegruppa «Nøste» samles på aktiviteten Kl. 16.00 Diverse aktiviteter som gåtur, bowling, brettspill og strikking i kafeen	Kl. 11.00 - 13.00 Håndarbeid på aktiviteten Kl. 11.00 - 11.45 Muntlig quiz på Solstua Kl. 11.45 Felles lunsj med kaffe og rundstykker på aktiviteten Kl. 16.00 – 18.00 Diverse aktiviteter og kaffeslabberas Kl. 18.00 Kveldsmat Det serveres gjerne noe varmt denne kvelden	Kl. 11.00 - 12.00 Sosial sammenkomst på aktiviteten. Kl. 12.15 – 13.00 Hverdagstrening. Vi avslutter med avspenning.	Kl. 11.30 - 13.00 Ukeslutt m/vafler, kaffe, prat og quiz.
Kl. 12.15 – 13.30 Styrke- og balansetrening. Sosialt samvær etter trimmen.	Kl. 18.00 Kveldsmat Det blir servert hverdagssnitter			
Kl. 16.00 kaffe og kake i kaféen				
Kl. 16.30 Bingo				
Kl. 18.00 Kveldsmat Det blir servert hverdagssnitter				

Miljøarbeiderne har lunsj fra 10.30 - 11.00 hver dag.

Arrangementer

Januar

Mandag 12.01

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

Onsdag 14.01

kl. 17.00 Favoritter i vintermørket, konsert med Anders Gjønnnes
I regi av DKV – gratis.

Onsdag 28.01

kl. 17.00 Afternoon tea med musikkquiz.
Servering av deilige sandwicher og nydelige små bakverk.
Drikke kjøpes separat. Billetter kr. 240,- kjøpes i kafeen innen 19.01.

Februar

- Mandag 09.02** **kl.11.00 Formiddagsmøte med andakt i den store salen i kjelleren.**
Det blir kaffekos etterpå.
- Onsdag 25.02** **kl. 17.00 Pubkveld.**
Det serveres en deilig tacogryte med salat og nacho-chips.
Drikke kjøpes separat. Billetter kr 210,- kjøpes i kafeen innen 16.02.

Mars

- Mandag 09.03** **kl.11.00 Formiddagsmøte med andakt i den store salen i kjelleren.**
Det blir kaffekos etterpå.
- Onsdag 25.03** **Kl.17.00 Tilbakeblikk på Melodi Grand Prix.**
Velkommen til en fargerik og morsom Grand Prix fest. Det blir musikalske innslag fra Grand Prix gjennom årene. Det serveres en spennende tapastallerken og kaffe med noe søtt å bite i. Drikke kjøpes separat.
Billetter kr. 230,- kjøpes i kafeen innen 16.03.

April

- Onsdag 01.04** **kl.09.00 Påskefrokost.**
Det serveres påskesnitter. Billetter kr 70,- kjøpes i kafeen innen 25.03.
- Mandag 20.04** **kl.11.00 Formiddagsmøte med andakt i den store salen i kjelleren.**
Det blir kaffekos etterpå.
- Onsdag 22.04** **kl.11.00 Vårmarked.**
Salg av håndarbeider fra aktiviteten, og mye godt hjemmelaget fra kjøkkenet.
Det blir spennende boder med ulike varer.

Mai

- Mandag 04.05** **kl.11.00 Formiddagsmøte med andakt i den store salen i kjelleren.**
Det blir kaffekos etterpå.
- Onsdag 13.05** **kl.10.30 Rullatordag.**
Få rullatoren din vasket til 17.mai! Det blir også rullatorløp, info om riktig bruk av rullator og treningstips. Faste aktiviteter blir avlyst denne dagen.
- Tirsdag 19.05** **kl.16.00 Trylleshow med TrylleMette.**
I regi av DKV – gratis.
- Onsdag 20.05** **kl.11.00 Foredrag om Solvangs historie gjennom 40 år.**
Vi serverer gratis kaffe.
- Torsdag 28.05** **kl.11.00 Foredrag om hverdagsglede.**
5 grep alle kan ta. Holdes av Gunnbjörg Furuseth som er en engasjert seniorveiviser i Sandefjord kommune.

Juni

- Mandag 01.06** **kl.10.30 Senior Shop.** Salg av dame- og herreklær.
- Tirsdag 09.06** **kl.11.00 Parkglededag!**
Vi møtes i Bugården til leker og aktiviteter. Vi tilbyr transport og enkel servering. Billett kr 100,- kjøpes innen 2.juni.
- Mandag 15.06** **kl.11.00 Formiddagsmøte med andakt i den store salen i kjelleren.**
Det blir kaffekos etterpå.
- Onsdag 17.06** **kl.13.15 Vi feirer at Solvangsenteret er 40 år i år!**
Det blir grillmat til middag, og gratis kaffe og kake og mye gøy. Ta med deg godt humør og kom.



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 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 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

