

Sem Aktivitetshus - god på hverdagsglede

Høst-vinter 2023



HILDEGUNN Ansvar kafeteria **ELIN** Koordinator **LISBETH** Aktivitør og **TIRI** Aktivitør

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Telefon 33 40 65 80/ 941 38 886				
09-10 Felles frokost	09-10 Felles frokost	09-10 Felles frokost	09-10 Felles frokost	09-10 Felles frokost
10-11 Styrke Balanse kondisjon	10.30-11.00 Styrke og balanse	11.00-11.30 Andakt i oddetallsuker	10.30-11.00 Sittedans	10.15-10.45 Qi Gong inspirert trening
11-12 Styrke Balanse Kondisjon	11.30-13.00 Hobbyaktiviteter	11.30-12.30 Sosialt samvær med kaffe og kake i oddetallsuker	10.30 Handletur en gang i mnd.	11.30-12.30 Cafe Senior med tema/kultur/ Hjernetrim
12-13 Spill Kryssord	16-18 Sanitetens strikkekafe i partallsuker	11.30-12.30 Allsang med Guri i partallsuker	11.30 Bingo	Fredags-Quiz, en gang i mnd. (oppstart nov.)
11.30-12.30 Ønskekonsert, en gang i mnd.		17.30-19.00 Kveldsmåltidet «Kanskje kommer kongen» En gang i mnd.		

HLF: Likepersoner hjelper til med
høreapparater en onsdag i mnd.
Kl. 10.30-12.30

Aktiviteter og arrangementer blir
lagt ut på:



Sem aktivitetshus



[tonsberg.friskus.com](https://www.tonsberg.friskus.com)

Aktivitetsskalenderen i Tønsbergs
Blad og på informasjonstavlene.
Forbehold om endringer

Ingen glede kan måle seg med den å treffe en venn, det måtte da være å treffe en ny.
(Rudyard Kipling)

Sem Aktivitetshus - god på hverdagsglede

Høst-vinter 2023

ARRANGEMENTER (Det kan komme arrangementer som ikke er nevnt her)

August	Engelsk samtalegruppe, tur til jernbanemodellmuseet i Fredrikstad, tur til Istrehagan, «Tur til Hawaii»	Oktober	04. Monas Agentur, foredrag om Martin Luther, 10. Verdensdagen for psykisk helse, 25. Podkast-timen, hyggetreff med oppvisning av ballett, kurs; Vi lager kort.
September	07. «Ut av sofaen» med Aktivitetshusene på Kilden Kino, 11. Besøk av barnehagen, 27. Dikt og datt, 29. Eldredagen/fårikåldagen med musikalsk innslag, uke 37 litteraturuken, 20. Seniorshop, 25.DKS - Jan Tore Saltnes, Engelsk samtalegruppe, Podkast-timen.	November	Kurs i julekuler, Hyggetreff med konsert, kino i aktiviteten, Engelsk samtalegruppe, Podkast-timen, Afternoon tea. Rune Nordseter forteller historien om Anna Oline.
		Desember	1.DKS. -Julekonsert, 1. Konsert med Mondays i Domkirken 12. Trekning av juleutlodning, 14. julebord.

FASTE TILBUD PÅ AKTIVITETSHUSET

Trimrom	Gavebutikken «Sems Kroken»	Snekkerverksted
I tillegg til gruppetrening er trimrommet åpent for egentrening når det er ledig. Timeplan henger utenfor trimrommet og på tavla i vestibylen.	Tirsdag – onsdag og torsdag 11 – 14. Utsalg av håndverksprodukter.	Er tilgjengelig hver dag fra 8 – 16
Bibliotek og avis	Lån av rom til møter og aktiviteter	Rickshaw El-sykel. Minibussen «Buster»
Utlån av et bredt utvalg av bøker. Ingen registrering, samt Tønsbergs Blad	Ta kontakt med personal eller på telefon.	Sykkelturer i sesong. Se oppslag for turer med «Buster».
Samarbeid med ulike foreninger		
Sem Aktivitetshus samarbeider med Sem Sanitetsforening, Jarlsberg Historielag, Gammelteknisk Forening og Vestfold Parkinsonforening. Alle har åpne møter med interessante tema eller ulike aktiviteter.		
Kafeteria		
Kafeteriaen er åpen i fra kl. 10.30-15.30 man-lør, og fra kl. 12.00-15.30 søn. Middagen serveres i fra kl. 13.00-14.30 alle dager og på lørdager serveres grøt med smørøye. Menyen legges ut på vår Facebook side. Vi har også en kafeteriadisk med smørbrød, kaker, salat og diverse fristelser, og god gammeldags svart kaffe.		

TLF.NUMMER

Sem Aktivitetshus	Elin, Hildegun, Tiri og Lisbeth	94 13 88 86
Kafeteria	Hildegun Wang	33 40 65 86
Fotterapeut	Anne-Rita Bernhoff	92 22 19 66
Sem Frisørsalong	(Monique Salong) Ring for avtale	95 21 76 66
ECK Fysioterapi	Ring for avtale	45 45 15 04

VELKOMMEN TIL OSS!

Ingen glede kan måle seg med den å treffe en venn, det måtte da være å treffe en ny.
(Rudyard Kipling)