

[illegible]

AKTIVITETSHUS

Tønsberg kommune

Program 2023



Maten smaker best sammen med andre!

God og næringsrik mat er viktig for både kropp og sjel.

På aktivitetshusene kan du spise gode måltider sammen med andre!

Du kan også være med og lage mat. Vi arrangerer blant annet bakedager, og egne matkurs for menn.

Hold deg i form!

Trening er den beste medisin, og det er aldri for sent å begynne!

På aktivitetshusene finner du en rekke ulike aktiviteter og treningsopplegg som du kan delta på.

Kanskje du trives best i bassenget? Ønsker du å klare deg selv på et treningsrom? Eller kanskje du ønsker å trene styrke og balanse sammen med andre?



Bli med på tur!

Aktivitetshusene arrangerer turer hele året, og du kan bli med!

Vi arrangerer gåturer til varierte destinasjoner, handleturer og turer med kulturelt innhold.



Utvid horisonten!

Konserter, seminarer, temakvelder og spennende foredrag!

På aktivitetshusene foregår det en rekke kulturelle aktiviteter. Hvert år arrangeres også en egen litteraturfestival. I tillegg er det mye aktivitet som foregår i regi av frivillige lag og foreninger.



Bidra som frivillig?

Frivillig innsats gjør kommunale tjenester bedre, og bidrar til å skape tilhørighet og engasjement! Du er velkommen til å bidra!

Som frivillig ved et aktivitetshus, kan du selv velge hva du ønsker å bidra med. Du kan bidra på turer, aktiviteter og arrangementer, delta i og kanskje lede samtalegrupper, hjelpe til på kjøkkenet og mye annet. Ta kontakt dersom du har lyst til å bidra som frivillig!

Fra seniorsenter til aktivitetshus

De tidligere seniorsentrene i Tønsberg kommune har endret navn til aktivitetshus. Den nedre aldersgrensen er borte, og vi ønsker å tilby felleskap og gode opplevelser!

Medlemskap og priser

Aktivitetshusene har mange åpne arrangementer, faste aktiviteter krever at du er medlem. For å bli medlem må du være bosatt i Tønsberg kommune.

Pris

Medlemskortet koster kr. 500,- per år, med adgang til alle aktivitetshusene.

Slik blir du medlem

Ta kontakt med personalet. De hjelper deg med å bli medlem og kan svare på spørsmål som du måtte ha.

Hvis du har behov for transport, ta kontakt med ett av aktivitetshusene.

Kontaktinformasjon

Midtløkken

Kong Oscars gate 15
3116 Tønsberg
Telefon 33 34 88 50

Slagen

Granatveien 2
3152 Tønsberg
Telefon 33 34 83 70

Træleborg

Larvikgaten 25A
3112 Tønsberg
Telefon 33 40 65 18 / 46 90 25 72

Sem

Temsengen 18
3170 Sem
Telefon 33 40 65 80 / 94 13 88 86

Aktiviteter og arrangementer finner du i aktivitetskalenderen Friskus.
www.tonsberg.friskus.com

