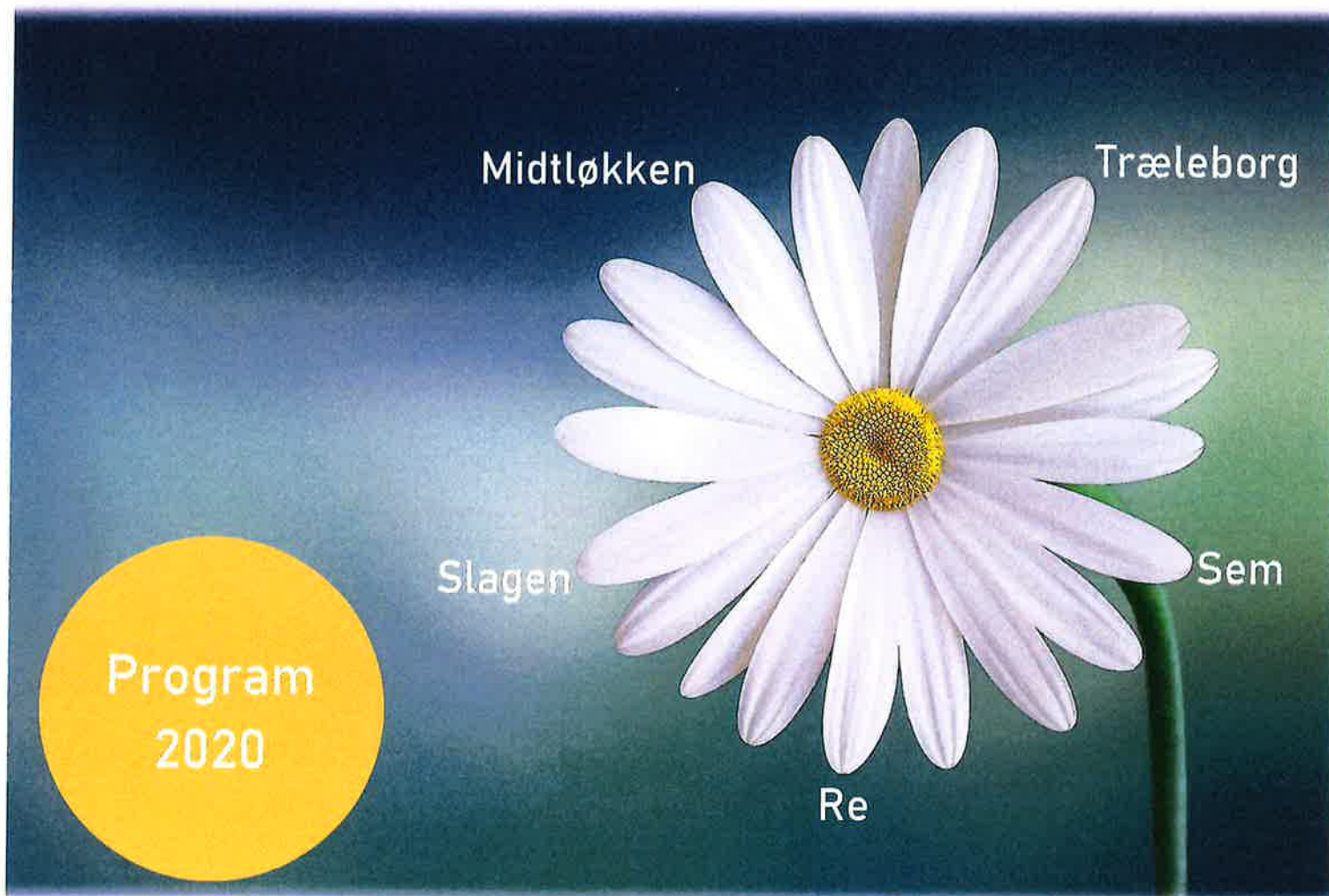




TØNSBERG
KOMMUNE

Seniorsenter i Tønsberg kommune



Sentre for aktivitet og fellesskap

Alle alders- pensjonister og trygdede over 55 år som er bosatt i kommunen er velkomne som medlemmer og brukere av seniorsentrene

Til alle pensjonister i Tønsberg kommune

Velkommen til kommunens seniorsentre! Her finner du aktivitetstilbud, kulturelle og sosiale møteplasser og kafeteriaer med god og næringsrik mat til pensjonistpriser.

Seniorsentrene er en del av "Virksomhet Mestring og forebyggende tjenester" som gir meningsfulle arbeids-, trenings- og aktivitetstilbud til kommunens innbyggere.

For å bli bruker eller medlem av våre sentre må du være over 55 år og leve av pensjon, samt være bosatt i Tønsberg kommune. Medlemskortet koster kr. 400,- pr år.

Velger du å være medlem, så er alle seniorsentrenes tilbud tilgjengelige for deg.

Vi har kurskatalog for vår og høst – så meld deg på det som frister og passer for deg. Balansetrening og andre trimtilbud er fast hver uke. Et hyggelig frokostbord er dekket alle hverdager kl. 09.00. Spis så mye du ønsker i hyggelig selskap for kr. 30,-

Ta kontakt med daglig leder og be om omvisning dersom du er usikker på hvilke aktiviteter de ulike seniorsentrene kan tilby, eller om de passer for deg. Vi har mange "medlemmer med spesielt ansvar" som arbeider frivillig i ulike grupper eller bidrar med praktiske gjøremål på sentrene.

Vi ønsker deltagelse og innspill fra deg som bruker sentrene slik at de kan utvikle seg videre.

Føl deg velkommen og ta aktivt del i hvordan sentrene skal utvikle seg.

Vennlig hilsen Grethe Johnsen, virksomhetsleder.

E-mail: seniorsenter@tonsberg.kommune.no



Grethe Johnsen



Tjenesteleder for seniorsentrene og transporttjenesten

Anita Thomassen Grejs

Tlf: 33 34 83 71

E-post: inger.anita.thomassen.grejs@tonsbergkommune.no



Sekretær for virksomhet Mestring og forebyggende tjenester

Torill Lengard

Tlf: 33 34 88 48

E-post: torill.lengard@tonsbergkommune.no

INNHALDSFORTEGNELSE:

Hilsen fra virksomhetsleder	Side 1
Tjenesteleder og sekretær	Side 1
Re helsehus:	Side 3
Træleborg seniorsenter:	Side 4
Midtløkken seniorsenter:	Side 5 og 6
Slagen seniorsenter:	Side 7 og 8
Sem seniorsenter:	Side 9 og 10
Sang og musikk:	Side 11
Transport:	Side 12
Brukerrådet:	Side 12
Rådgivningstjenesten for seniorer:	Side 12
Arrangementer på seniorsentrene:	Side 13 og 14
Frivillighet	Side 15

VELKOMMEN TIL RE HELSEHUS

Seniorsenter

Revetalgata 52, 3174 Revetal

Tlf sentralbord 33 06 36 20



Mandag	11.00-13.00	Seniordans i senteret
Tirsdag	11.00-12.00 12.30-13.30	Andakt i Seniorsenteret Fallforebyggende gruppe, fysioterapeut Ellen Aas Svindland
Onsdag	10.00-11.00 11.00-12.30	Sterk og stødig, treningsgruppe Omsorgsang på demens stuene v/ Gro
Torsdag	9.30-10.30 10.30-12.30	Frisklivsresepten, utetrening Heier på deg, kreftgruppe v Anne-Karin Wilhelmsen
Fredag	8.30 - 9.00 10.30-11.15 12.00-12.45	Ukulele/ sang m personalet, Gro Sittedans v/ Jane Smørgrav, Seniorsenteret Vise-kor v/ Gro, Seniorsenteret

Re helsehus er en stor medisinsk bedrift med over 200 ansatte og 120 plasser til beboere. Helsehuset ligger sentralt på Revetal og er 5 år gammelt.

Helsehuset består av omsorgsboliger, sykehjemsavdeling, dagsenter, fysio og ergo, kjøkken, og er kanskje det huset som er mest brukt av lag og foreninger.

Helsehuset benyttes som konsertlokale av "Den kulturelle spaserstokken" og for kor, korps og andre grupper.

Re Helsehus vil gjerne ha en lav terskel for å ta imot besøk av barn og unge, samt pårørende og andre besøkende, dermed har vi med jevne mellomrom besøk av barnehage barn og barn og unge fra skolene. Ofte har de en spesiell agenda, nemlig å synge sammen med beboere på Helsehuset. Re helsehus er en syngende institusjon, og "REsonans Visekor" øver hver fredag kl.12.00, i seniorsenteret. Der har vi også jevnlig musikk-kafé og konserter med mange ulike lokale og profesjonelle aktører. Re Helsehus har også mottatt demensprisen 2019, for sin jobb med å utvikle «Omsorgssang» på avdelingene.

Plan for arrangementer på helsehuset er stadig i utvikling, og det skal alltid være rom for å ta imot gode underholdere, men noe av programmet er fast, slik at beboerne har noe forutsigbart å glede seg til hver uke.

Vi ønsker å være et levende hus, med allsidig program, med mange generasjoner samlet, med god mat, kunst på veggene og fornøyde ansatte.

Musiker og kulturkoordinator Gro A. Hansen



Fullt hus på konsert!

Korridorvandring



VELKOMMEN TIL TRÆLEBORG SENIORSENTER

Larvikgaten 25A, 3112 Tønsberg

Tlf. 33 35 50 43

42 omsorgsleiligheter er tilknyttet senteret

Aktivitetsansvarlig: Jeanette Karlsen

E-post: jeanette.karlsen@tonsberg.kommune.no
seniorsenter@tonsberg.kommune.no

Kjøkkenansvarlig: Else Britt Pedersen

E-post: else.britt.pedersen@tonsberg.kommune.no

Åpningstid:

Alle hverdager: kl. 08.00 – 16.00

FAST PROGRAM HVER DAG:

Frokostbordet står dekket kl. 09.00 – 10.00

Dagens middag kl. 13.30 – 14.15

Kaffe med kake/frukt (ikke mandager) kl. 11.45 - 12.15



ARRANGEMENTER:

Jordbærfest:

Aktivitetsdag:

Den internasjonale eldredagen:

Julefest: Påmelding, se oppslag.

Luciamarkering

Kino

Hyggekveld/formiddag

St. Hans på seterkafeen

Sverigetur: Påmelding, se oppslag.

Se eget oppslag

Torsdag 7. mai

Torsdag 1. oktober

Onsdag 2. desember

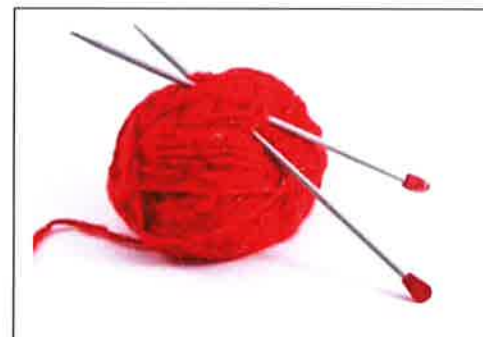
Fredag 11. desember

Se eget oppslag

Se eget oppslag

Tirsdag 23. juni

30. april og 17. september



AKTIVITETER:

Mandag: Hobbydag kl. 10.30

Tirsdag: Quiz kl. 11.00

Onsdag: Bingo kl. 11.00

Torsdag: Handletur/tur 2g pr.mnd kl. 10.15
(se eget oppslag)
Bowling (partalluke)
Filmsnutt (oddetallsuke) kl. 11.00

Fredag: Allsang kl. 11.00

Følg med på senterets oppslagstavler !

VELKOMMEN TIL MIDTLØKKEN SENIORSENTER

Kong Oscars gate 15, 3116 Tønsberg

Tlf. 33 34 88 50

125 leiligheter (OBOS) er tilknyttet senteret

Koordinator: Senterleder: Ingun Karlsen

E-post: ingun.karlsen@tonsberg.kommune.no

senior@tonsberg.kommune.no



Randi Tiri Linda Else Ingun

ARRANGEMENTER:

Hyggemøter:	Torsdager : 16. januar, 20 februar, 19. mars, 17. september
Midløkken 30 år	Se oppslag
Aktivitetsdag:	Torsdag 7.mai
Sommerfest:	Fredag 12. juni
St. Hans	Tirsdag 23. juni på Seterkafeen.
Olsokmarkering	Onsdag 29. juli
Fårikålfest	Torsdag 24. september
FN's internasjonale eldredag:	Torsdag 1. oktober
Oktoberfest	Torsdag 15. oktober
Åpen dag:	Torsdag 26. november
Julebord:	Onsdag 16. desember
Turer:	Se oppslag
Temamøter:	Se oppslag
Kartreff:	Midtløkkens svar på "gutta på tur" Be om reiseliste.
Boksrirke:	Se oppslag

TILBUD:

Kafeteria:	Mandag – fredag: kl. 10.00 – 16.00	tlf. 33 31 69 52
	Lørdag kl. 10.00 – 14.30	
	Søndag kl. 12.00 – 15.30	
Frisør:	Mandag, onsdag, torsdag og fredag. Timebestilling	tlf. 33 31 00 55
Fotterapeut:	Mandag – fredag	tlf. 33 31 93 65
	Ring for avtale mellom kl. 09.00 – kl.15.00	

Gavebutikken

Det Blå Hjørnet: Pensjonistenes eget utsalg for hobbyarbeider.

Mandag – torsdag kl.11.00 –15.00 **tlf: 33 34 88 59**

Bibliotek: Har dagens aviser og bokutlån. Åpent kl. 08.00 – 16.00

Svømmebasseng: Åpent kl. 09.00 – 14.45 Meld deg på i resepsjonen.

Trimrommet: Treningsrommet i underetasjen hvor apparatene er tilgjengelig til egentrening. Gruppeaktiviteter, samt egentrening i mindre grupper.

AKTIVITETER:

Alle dager:	Fellesfrokost. Spis en god frokost for kr 30,-	kl. 09.00 – 10.00
Finsnekkerverksted:	Mandag – fredag	kl. 09.00 – 15.30
Grovsnekkerverksted:	Onsdag, torsdag og fredag – se timeplan	kl. 09.00 – 15.30
Mandag:	Steinsliping	kl. 10.00 – 14.00
	Collagegruppe	kl. 10.00
	Mandagspraten – nytt tema hver gang.	kl. 10.30
	Ønskekonsert. Se oppslag	kl. 11.30
	Qigong- inspirert balansetrening	kl. 13.00 og 14.00
	Vanntrim	kl. 14.00
Tirsdag:	Steinsliping	kl. 10.00 – 14.00
	Trim ”Hard trim”	kl. 10.30
	Trim ”Vanlig trim”	kl. 11.15
	Silkemaling	kl. 12.30
	Andakt	kl. 12.30
	Vinklubb, siste tirsdag i mnd.	kl. 17.00
Onsdag:	Hobbyklubben (håndarbeid, prat og kaffe)	kl. 10.30
	Bridge	kl. 11.00
	Vanntrim	kl. 13.30
	Filosofisk samtale, se oppslag	kl. 14.00
Torsdag:	Qigong- inspirert balansetrening	kl. 10.30
	«Aktivitetsgruppe» (lik uke)	kl. 11.00
	Sterk og Stødig	kl. 12.00
	Quiz (ulik uke)	kl. 12.00
	Sangtilbud annenhver torsdag (lik uke)	kl. 14.00
Fredag:	Tysk samtalegruppe	kl. 11.00
	Ulike arrangementer – se oppslag	
	Bocca 2. hver fredag	kl. 10.30
	Stol-trim	kl. 13.30
	Sølvgruppe for viderekomne – se oppslag	kl. 11.30



FØLG MED PÅ SENTERETS OPPSLAGSTAVLE
for flere aktiviteter – turer – tilstelninger. (Det kan bli endringer i det faste programmet.)

VELKOMMEN TIL SLAGEN SENIORSENTER

Granatveien 2, 3152 Tolvsrød

Tlf: 33 34 83 70

47 kommunale utleieboliger, 32 omsorgsboliger er tilknyttet senteret.

Koordinator: Senterleder Ellen Raaberg

E-post: ellen.raaberg@tonsberg.kommune.no
senior@tonsberg.kommune.no



Unni Trine
Ellen Aina
(Gry ikke til stede)

Åpningstid:

Alle hverdager: kl. 08.00 – 16.00

Kafeteria og Catering:

tlf. 33 34 83 76 / 77

Mandag – søndag kl. 10.30 – 16.00



Grit Elle Rita

ARRANGEMENTER:

Julefest:

Kveldsarrangement:

Fastelavnsfest:

Mannekengoppvisning:

Tematreff:

Fest for frivillige i bo- og service:

Aktivitetsdag:

Sommerkonsert:

FN's internasjonale eldredag:

Julebord:

Onsdag før skjærtorsdag:

Julefrokost:

HLF:

Tirsdag 7.januar kl.11.00

Onsdager: 12.februar, 22.april,

9.september, 21.oktober

Torsdag 20.februar kl.11.00

Onsdag 25.mars kl.11.00

Se oppslag

Onsdag 27.mai kl.17.00

Torsdag 7. mai kl.11.00

Onsdag 10. juni kl.11.00

Torsdag 1.oktober kl.11.00

Onsdag 9. desember kl.17.00

Utvidet frokost

Utvidet frokost

Likepersoner hjelper med høreapparater

hver første onsdag i mnd. kl. 10.30 – 12.30



Kafeteria og catering

TILBUD:

Frisørsalong:

Åpent tirsdag, torsdag, fredag

kl. 10.00 – 14.00 tlf. 33 32 90 90

Slagen fotterapi:

Åpent tirsdag, onsdag, torsdag
mandag og fredag etter avtale

kl. 08.00 – 16.00 tlf. 909 33 497

Solsikken gavebutikk:

Pensjonistenes eget utsalg for hobbyarbeider.

Åpent tirsdager og onsdager

kl. 11.00 – 14.30 tlf. 33 34 83 78

Gruppetrening for slagrammede. Ta kontakt for informasjon.

AKTIVITETER:

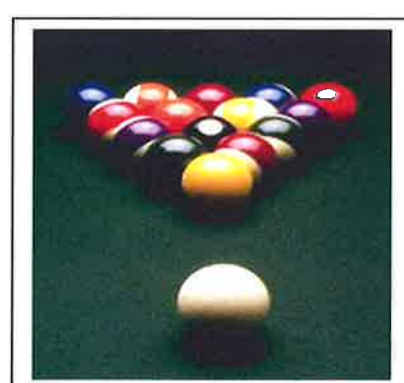
Alle dager:	Fellesfrokost. Spis en god frokost for kr. 30,-	kl. 09.00 – 10.00
Mandag:	Treskjæring	kl. 09.00 – 14.00
	Trim på grupperommet	kl. 10.15 – 11.00
	Kaffe i vinterhagen	kl. 11.00
	Kryssordgruppe	kl. 12.00
	Kulturtreff	kl. 14.00
	Mandagskaffe i vinterhagen	kl. 17.00
Tirsdag:	Bridge	kl. 10.00
	Trim i vinterhagen	kl. 10.15 – 10.45
	Trening for slagrammede	kl. 10.15 – 13.30
	Kaffe i vinterhagen	kl. 11.00
	Brettspill i vinterhagen	kl. 12.00
Onsdag:	Trim i vinterhagen	kl. 10.15 – 11.00
	Trening for slagrammede	kl. 10.15 – 13.30
	Seniordans på grupperommet	kl. 11.30 – 13.00
	Gågruppe / hobbygruppe	kl. 12.00 – 14.00
Torsdag:	Andakt på biblioteket, oddetallsuker	kl. 10.00
	Trim på grupperommet	kl. 10.15 – 11.00
	Kaffe og allsang i vinterhagen	kl. 11.00 – 12.00
	Strikkeklubb	kl. 12.00 – 14.00
	Biljard i vinterhagen	kl. 14.00 (sommertid 13.30)
Fredag:	Trim med i vinterhagen	kl. 10.15 – 10.45
	Trening for slagrammede	kl. 10.15 – 13.30
	Kaffe i vinterhagen	kl. 11.00
	Dart på grupperommet	kl. 12.00
	Ønskekonsert i vinterhage	kl. 14.00



Treskjæring



Strikkeklubben



Biljard

FØLG MED PÅ SENTERETS OPPSLAGSTAVLE
for informasjon - flere aktiviteter – tilstelninger

VELKOMMEN TIL SEM SENIORSENTER

Temsengen 18, 3170 Sem

Tlf. 33 35 51 20/ 94 13 88 86

38 omsorgsleiligheter er tilknyttet senteret.

Koordinator: Eva Marie Wang-Norderud

E-post: eva.wang-norderud@tonsberg.kommune.no

Ansvar Kafeteria: Hildegun Wang

E-post: hildegun.a.j.wang@tonsberg.kommune.no



Berit Eva Linda Hildegun
Inger Britt Tone Britt

Åpningstid:

Alle hverdager: kl.08.00 – 16.00

Kafeteria

tlf 33 35 51 35

Mandag – lørdag: kl.10.30 – 16.00

Søndag: kl.12.00 – 16.00

ARRANGEMENTER:

Hyggekvelder:

Torsdag 26. mars, 14. mai, 10. september, 12. november

Aktivitetsdag:

Torsdag 7. mai kl 11.00

Turer:

Se oppslag

Temamøter:

Se oppslag

Fest for frivillige i bo og service:

Onsdag 27.mai kl 17.00

Hagefest:

Fredag 29.mai kl 11.00

FN's internasjonale eldredag:

Torsdag 1.oktober kl 11.00

Julebord:

Torsdag 3.desember kl 17.00

Julelotteri trekning:

Tirsdag 8.desember kl 11.00

Grøttest:

Torsdag 10.desember kl 11.30

TILBUD:

Sem frisørsalong:

Åpent mandager og torsdager fra kl. 10 eller etter avtale tlf 33 35 51 25 / 97 76 96 37

Fotterapeut:

Ring for avtale mellom kl.09.00 – 15.00

tlf 92 22 19 66

ECK Fysioterapi:

Åpent mandag til fredag. Ring for avtale

tlf 45 45 15 04

Semskroken:

Pensjonistenes eget utsalg av hobbyarbeid/håndlagde produkter.

Åpen tirsdag, onsdag, torsdag kl 11.00 – 14.00

HLF:

Likepersoner hjelper med høreapparatet hver tredje onsdag kl. 10.30 – 12.30

Sem Sanitet:

Strikkekafe (med eller uten strikkesøy) annenhver tirsdag (partallsuker)

kl. 15.30 – 18.00

Kveldsmåltid:

Matglede og fellesskap, en onsdag i mnd. Kl. 17.30 – 19.00, Se oppslag

Leseombud:

I samarbeid med Biblioteket og Frivilligsentral. Torsdag kl.10.15

Handletur:

En gang i måneden. Se oppslag

Boccia:

Med landslagstrener Vidar Johansen. Fredag kl 11, oddetallsuker

Rickshaw El-sykkel: Sykkelturer så ofte som mulig i sesong

Internett og lesestoff: Gratis trådløst nettverk, aviser tilgjengelig og utlån av bøker

Treningsrom:

Gruppetreninger og egentrening

AKTIVITETER:

Aktiviteten er åpen alle hverdager kl 10.00 – kl 16.00

Daglig:	Fellesfrokost. Spis en god frokost for kr 30,-	kl. 09.00
	Høytlesing fra Tønsbergs Blad i biblioteket	kl. 10.15
	Varmt måltid serveres i vår kafeteria for kr. 79,-	kl. 13.00
Mandag:	Lystenning med tema/dikt/musikk	kl. 10.15
	Snekkeri og treskjæring	kl. 10.00
	Samspill mellom generasjoner, hver 3.uke	kl. 10.00
	Styrke og balanse, nivå 2	kl. 11.00
	Hjernetrim og kryssordgruppe	kl. 12.00
	Ønskekonserten, én gang i måneden	kl. 12.00
	Stoltrim, nivå 1	kl. 15.00
Tirsdag:	Handletur, én gang i måneden	kl. 10.15
	Hobbyaktiviteter og kaffehygge	kl. 11.00
	Sanitetens strikkekafé, partallsuker	kl. 15.30 – 18.00
Onsdag:	Andakt og kaffedråpen, oddetallsuker	kl. 11.00
	Allsang og kaffe, partallsuker	kl. 11.00
	Stoltrim, nivå 1	kl. 15.00
	Matglede og fellesskap, en gang i mnd	kl. 17.30 – 19.00
Torsdag:	Lesestund med leseombudet	kl. 10.15
	Sittedans	kl. 11.00
	Bingo	kl. 12.00
	Skravlekafé med barselgrupper, en gang i mnd	kl. 11.00 – 12.30
Fredag:	Boccia, oddetallsuker	kl. 11.00
	Balanse og pust, nivå 1, partallsuker	kl. 11.00
	Kafé Senior med tema / kultur / hjernetrim	kl. 12.00



Kafeteriaen



Aktiviteten

I løpet av året kan det bli endringer i programmet. For oppdatert informasjon:

Se vårt eget aktivitetsprogram for våren og høsten

Se informasjonstavle på senteret

Følg oss på Facebook: Sem bo og servicesenter, Tønsberg kommune

Sang og musikk på sentrene

Sang og musikk gjør noe med oss. For de aller fleste mennesker er sang og musikk en viktig del av hverdag og fest. **Gro Arnesdatter Hansen** og **Guri Skøre Solberg** er musikkpedagoger, og ansatt i seniorerheten for at brukerne skal få oppleve og være aktive med sang og musikk, nettopp i hverdagen og i festlige anledninger.

Å synge er bra for kropp og sjel. Vi trener pust og holdning når vi synger, og hjernen vår sender faktisk hormoner ut i kroppen som gjør at vi kjenner oss bedre til mote. Det er ikke en myte at vi blir i bedre humør av å synge. Det skjer noe fysisk i hjernen vår! Og gjennom å synge sammen, opplever vi et fint fellesskap.



Når været tillater det, tar vi også med oss sangen og musikk ut - og ut på tur. *(Bilde: Guri leder allsang på tur til Gurvika).*

Allsang: Er du glad i sang og musikk vil du ha glede av å være med på dette (selv om stemmen føles "rusten"). Her synger vi med det nebbet vi har! Og du kan ha glede av å høre sangene, om du ikke synger så mye selv. Se under det enkelte senter for dag og tidspunkt.

Ønskekonsert: Vi samles for å lytte til innspilt musikk. Her kommer brukerne med ønsker, og vi kan finne det du vil høre. Sem og Midtløkken en gang pr. måned.

Samarbeid seniorer/barnehage: Sem bo- og servicesenter har et samarbeid med Semsløkka barnehage. Vi møtes tredje hver mandag, og her er også sang og musikk en viktig del av aktiviteten og fellesskapet. (Foreløbig begrensa antall plasser.)

"Gjenbruk" er en samling sangglade og underholdende seniorer som øver inn små konserter/programmer som de underholder med på alle sentrene. (Begrensa antall plasser, ta kontakt hvis du er interessert.) Ledes av Guri, og Randi på Midtløkken.

Nytt sangtilbud. Høsten 2019 starta vi opp et nytt sangtilbud som er åpent for alle. Vi synger stort sett enstemt, men opplegget formes litt av de som deltar. Her er det mulig å komme med innspill! Øvelser på Midtløkken annenhver torsdag. Ledes av Guri og Randi.

Den kulturelle Spaserstokken: Statlige midler som gis gjennom "Den kulturelle Spaserstokken" gjør at vi kan arrangere konserter og forestillinger med profesjonelle aktører på de ulike sentrene. Dette benyttes på Hyggekveldene, og enkelte andre arrangementer.

TRANSPORT

Dersom du ikke kan komme til sentrene ved å benytte ordinær offentlig eller privat transport, har du mulighet til å søke kommunal transport.

Transporttjenesten i Tønsberg kommune leverer tilrettelagt transport til unge uføre, seniorer og pensjonister som er avhengig av tilrettelagt transport fra dør til dør for å kunne benytte kommunale tjenester og dagtilbud.

Tilbud gis etter individuell vurdering og det betales en egenandel for tilbudet .

Nærmere informasjon om tilbudet og satser for egenbetaling fås ved henvendelse til seniorsentrene.

BRUKERRÅDET

Det ble opprettet brukerråd for Bo- og servicesentrene i Tønsberg kommune 2007.

Det skal være et bindeledd mellom det enkelte senter og medlemmene.

Kom gjerne med forslag til nye aktiviteter!

Brukerrådet har også ansvar for å få inn penger til drift av Bussen Blåmann.

Hvordan komme i kontakt med brukerrådet? Se egen brosjyre eller ta kontakt med et av sentrene.

RÅDGIVNINGSTJENESTEN FOR SENIORER

Synes du det er vanskelig å vite hvor du skal henvende deg? Trenger du noen å snakke med om din situasjon? Ta kontakt med Rådgivningstjenesten for seniorer! Ring eller send en e-post hvis det er noe du lurer på, eller ønsker å komme til en samtale. Tjenesten er gratis.

Kontakt: Trine Færevåg,

Tlf.: 33 34 83 70

E-post: trine.faerevaag@tonsberg.kommune.no