



SIDEBYGNINGEN
-ET KULTURELT SPRINGBRETT

Januar og februar 2012



Mandager kl. 16.00 – 20.00

Tirsdager kl. 16.00 – 20.00

Onsdager kl. 16.00 – 20.00

Torsdager kl. 16.00 – 20.00

Søndager kl. 15.00 – 19.00

Full middag serveres kl. 16.00 – 18.00
ALLE hverdager og kl. 15.-17. på søndager

Ønsker du å motta programmet på e-post, som en pdf-fil?

Send en e-post til: post@sidebygningen.no

Husk å ta med ditt fulle navn i e-posten slik
at vi får slettet ditt navn fra postlista

Kontakt:

Pål 33 29 24 92/Kafeen 33 29 24 97

e-post: post@sidebygningen.no



Aktiviteter

Bridgegruppe mandager kl 17.30

Diskusjonsgruppe onsdager kl 16.30 - 17.30

Golf Grønn Glede onsdager kl 19.30 – 21.30

i golfhallen på Vear. Kontakt Marte (33 29 24 92) ved behov for transport

Powerwalk torsdager kl 15.00

Sømgruppe med Lesley torsdager kl 17.00

Det er mulig å kjøpe stoffer av Lesley.
De som har egen symaskin kan ta med denne.



Tur til Stoff og Stil i Drammen

Mandag 23. januar.

Begrenset plass – ca 10 pers. Påmeldingsliste i kafeen.

Edgar Ronti
stiller ut sine tegninger

Utstillingsåpning: Søndag 29. januar kl 16.00

Nytt kunstkurs: grafikk dyptrykk



Vi lager små bilder med koldnål/radering som teknikk.



Dato oppstart: onsdag 18.januar

Tidspunkt: 17.00-19.30

Sted: Sidebygningen

Kurspris: 200,-

Kurset går over fem onsdager og du trenger ingen forkunnskaper, det er bare å melde seg på.

Da ses vi! *Hilsen Beathe Tlf.nr:41542877*

5 fine fredagsturer

Vi starter opp igjen med nye, fine turer.

Oppmøte på Sidebygningen kl 12.00

Fredag 20.1.: Husøyrunden

Fredag 27.1.: Moutmarka

Fredag 3.2.: Hella

Fredag 10.2.: Melsomvik

Fredag 17.2.: Oseberg



Ta med gode varme sko, varme klær (vindjakke) og sekk med mat og drikke. Dette er fine turer for alle. Vi satser på bra vær og stopp underveis med bål og mat. Ring og meld deg på turliste til Hilde E. (902 29 732) så får du en påminnelse om turen på SMS dagen før.

Aktiv på dagtid

Mandag

kl 1345 – 1500: Yoga, Aquafriks lokaler på Sjølystsenteret(Nøtterøy)



Tirsdag

kl 1000 - 1500: *Styrke- og kondisjonstrening*, Wellness

kl 1200 – 1400: *Treningsveiledning*, Wellness

kl 1300 - 1400: *Spinning*, Wellness

Onsdag

kl 1230 – 1330: Pilates, Yoga Body & Soul, Bullsgt. 2B

kl 1400 – 1500: Zumba, Aquafriks lokaler på Sjølystsenteret(Nøtterøy)

Torsdag

kl 1000 - 1500: *Styrke- og kondisjonstrening*, Wellness

kl 1200 – 1400: *Treningsveiledning*

kl 1215 – 1300: *Salttime*, Wellness (kom gjerne ferdig oppvarmet)

kl 1330 – 1430: *Svømming og vannaerobic*, Tønsberg svømmehall (oppmøte fra 13.15)

kl 1500 – 1600: *Powerwalk*, Sidebygningen

Fredag

kl 1000 - 1500: *Styrke- og kondisjonstrening*, Wellness

Spørsmål ang. Aktiv på dagtid – kontakt Sidebygningen, tlf.nr 33 29 24 95

Fint om du tar med egen hengelås nå du trener på Wellness. Dette til å låse inn tøy under trening. Treningsstidene på Wellness kan benyttes fritt ETTER man har fått laget program og trent i fellestiden enten tirsdag eller torsdag.

Det er ingen organiserte aktiviteter i vinterferien(uke 8), men det er muligheter for egentrening på Wellness

Ved spørsmål ta kontakt med Sidebygningen på telefon 33 29 24 95/ 90780688

Middager i perioden

Sønd. 8.1	Svinestek m/surkål	Onsd. 25.1.	Snitzel m/ovnbakte poteter og bearnaise
Onsd. 11.1.	Fiskegryte		
Sønd. 15.1.	Ørret m/Sandefjordsmør	Sønd. 29.1.	Jegergryte m/hjemmelaget potetmos
Onsd. 18.1.	Lettsaltet torsk		
Sønd. 22.1.	Koteletter m/bakte grønnsaker		

Middager alle dager - menyen er kun satt opp for onsdager og søndager
Meny for februar – følg med i kafeen.