

**Helsehuset**



Stavanger  
kommune



# **Aktivitets- og treningstilbud**

# LEVE HELE LIVET

Stavanger kommune har som mål at flest mulig har et aktivt liv og klarer seg selv best mulig, vi kaller det Leve HELE LIVET. Vi ønsker en mer aktiv eldreomsorg gjennom helsefremmende og forebyggende tiltak. Brosjyren gir en oversikt over aktiviteter og tilbud som kan være aktuelle for å få et mer aktivt og selvstendig liv.

Ta kontakt med det aktuelle tilbudet dersom du har behov for mer informasjon eller ønsker å melde deg på. Vi tar forbehold for eventuelle endringer i tilbudene.

Oversikten kan lastes ned fra nettsiden  
[www.stavanger.kommune.no/levehelelivet](http://www.stavanger.kommune.no/levehelelivet)



## DIVERSE TILBUD

### STAVANGER TURISTFORENING Telefon 51 84 02 00.

Hver onsdag kl. 10.00 har Stavanger Turistforening spaserturer med turleder.

### BASSENG

**Gamlingen** Telefon 459 71 138

**Stavanger sanitetsforening** Telefon 51 87 01 10

**Tastahallen** Telefon 51 50 72 70

**Stavanger svømmehall** Telefon 51 50 74 07

**Kvernevik svømmehall** Telefon 51 50 75 90

**Hundvåg svømmehall** Telefon 51 50 76 10

**Hetlandshallen** Telefon 51 52 89 90

### ÅGESENTUNET, SKIPPER WORSE Telefon 51 58 14 57/41 54 57 81

Et aktivitetstilbud for hjemmeboende med demens. Åpent mandag, tirsdag, onsdag og fredag 10.00–14.00

**Mandag** Turgruppe kl. 11.00

**Tirsdag** Eget tilbud for pårørende med fysisk trening etterfulgt av lunsj og samtale i kafeen.

**Onsdag** Demenskafe kl. 10.00–12.00. Trim kl. 12.00

**Fredag**, Kaffe og prat. Syng med oss kl. 12.00

### TANTE EMMAS HUS Kurs og ulike aktiviteter. Telefon 51 50 72 14

Åpent mandag til fredag 11.00–15.00, lørdag 11.00–14.00

**Rådgivningskontoret for pensjonister.** Åpent mandag til fredag 10.00–12.00

**Rådgivningskontoret for hørselshemmede.** Åpent første torsdag i måneden 11.00–12.00

### FRILUFTSTRIMMEN MED STAVANGER TURISTFORENING 60+

Trimtilbud med fokus på styrke- og balansetrening. Ved *Mosvangen camping*, tirsdag kl. 10–11.

### HJERTEPULSTRENING Telefon 901 34 614.

Hjertepulstrening Ullandhaug skole, mandag kl. 19.00

Hjertepulstrening Ullandhaug skole, torsdag kl. 18.30

### STAVANGER HELSESPORTLAG Telefon 97 59 15 16

Tilbyr aktiviteter som teppecurling, boccia, bordtennis, svømming, skyting, medlemsmøter og turer.

### PENSJONISTUNIVERSITETET I STAVANGER

Et forum for alle pensjonister der det gis muligheter for utveksling av kunnskaper og for menneskelig kontakt. Pensjonistuniversitetet skal stimulere til en aktiv hverdag. Det blir arrangert forelesninger/foredrag og ekskursjoner/turer.

### SØLVBERGET BIBLIOTEK OG KULTURHUS Telefon 51 50 74 65/90 20 69 08

En møteplass for kunnskap, kreativitet og opplevelser.

**“Få praten i gang”** – sosiale treff mandag kl. 12.00–14.00



# HILLEVÅG OG HINNA BYDEL

## HINNASENTERET

Telefon 51 90 57 90.

Tilbyr aktiviteter, kurs og kafeteria. Åpent: mandag til fredag kl. 08.00-14.00.

<b>Hinna turgruppe</b> Oppmøte Hinnasenteret	Tirsdag kl. 10.30
<b>Trim for eldre</b>	Onsdag kl. 09.45
<b>Sterk og stødig</b>	Onsdag kl. 12.45
<b>Yoga</b>	Torsdag kl. 9.30

Andre aktiviteter: Kunst og kulturgruppe, språkkurs, bridge, malergruppe og snekkerbod.

## HINNA SANITETSFORENING

Telefon 51 58 97 74 / 91 14 17 19

<b>Seniordans</b>	Onsdag kl. 14.30
<b>Dataclubb</b>	Torsdag kl. 10.00
<b>Turgruppe</b>	Torsdag kl. 11.00
<b>Sanitetsmøte</b>	Første tirsdag i måneden kl. 19.00
<b>Treff med turgruppe/håndarbeid</b>	Andre tirsdag i måneden kl. 10.00

## HETLANDSHALLEN

Telefon 51 50 81 99/51 50 87 12

<b>Sterk og stødig</b>	Torsdag kl. 10.30
------------------------	-------------------

## BEKKEFARET BYDELSSHUS

Telefon 51 50 87 64. Åpent mandag til fredag 08.30-17.00.

<b>Eldretrim</b>	Mandag kl. 09.30-11.00
<b>Eldretrim</b>	Onsdag kl. 09.30-11.00

## SØRMARKA ARENA

Telefon 90 25 73 00

**Senior Curling, Senior Klatring, Senior Yoga**

## FRIVILLIGSENTRAL, HILLEVÅG OG HINNA

Telefon 97 15 29 69/91 84 26 57

Frivilligsentralen er en lokal møteplass for frivillig aktivitet i bydelen og har sine lokaler i Bekkefaret bydelshus og Hinna sanitetsforening. Frivilligsentralen formidler kontakt mellom mennesker i samarbeid med frivillige, lag og organisasjoner.

# HUNDEVÅG OG STORHAUG BYDEL

## ØYAHUSET

Telefon: 51 56 43 30

<b>Gladtrim Aktiv Skipper Worse</b>	Tirsdag kl. 09.00
<b>Linedance nybegynnere</b>	Onsdag kl. 09.30
<b>Yoga Aktiv Skipper Worse</b>	Torsdag kl. 09.00
<b>Styrketrening Aktiv Skipper Worse</b>	Torsdag kl. 10.00
<b>Sterk og stødig treningsgruppe</b>	Torsdag kl. 11.00. Telefon 51 50 85 75

## STORHAUGHALLEN

Telefon 51 53 77 30

<b>Åpent styrkerom</b>	Mandag kl. 10.00-12.00
<b>Medi Yoga for frivillige</b>	
<b>Pust og strekk</b>	Tirsdag kl. 08.30-09.30
<b>Sterk og stødig treningsgruppe</b>	Tirsdag kl. 10.15. Telefon 51 50 85 75
<b>Turgruppe</b>	Tirsdag kl. 11.00
<b>Åpent styrkerom</b>	Onsdag kl. 10.00-12.00
<b>Lett styrketrening med instruktør</b>	Onsdag kl. 11.15
<b>Åpent styrkerom</b>	Fredag kl. 10.00-12.00
<b>Lett styrketrening med instruktør</b>	Fredag kl. 11.15

## BERGELAND BYDELSSENTER

Senior- og aktivitetssenter i Storhaug bydel med tilbud om flere kurs og aktiviteter for de over 60 år. Kafeteria: mandag til torsdag kl. 10.00-13.00.

<b>Trim med instruktør</b>	Mandag kl. 10.30
<b>Rank og glad trening</b>	Tirsdag og torsdag kl. 09.15-10.15

Andre aktiviteter: Snekerbua, håndarbeidsgruppe, modellbygging/knivlaging, litteraturgruppe, bingo, bridge, malekurs, treskjæring, glasskunst, møbeltapetseringskurs og svømmegruppe.

## FRIVILLIGSENTRAL HUNDEVÅG OG STORHAUG

Tel. 99 29 07 18/90 71 39 92

Frivilligsentralen er en lokal møteplass for frivillig aktivitet i bydelen og har sine lokaler på Øyahuset og i Kvitsøygata 3. Frivilligsentralen formidler kontakt mellom mennesker i samarbeid med frivillige, lag og organisasjoner.

# MADLA BYDEL

**MADLA BYDELSHUS, SKIPPER WORSE** Telefon 51 59 18 13.  
Tilbyr aktiviteter, kurs og kafeteria. Åpent mandag til torsdag 08.30-15.30.  
Kafe mandag til torsdag 09.00-14.30.

<b>Styrke og kondisjonstrening</b>	Mandag kl. 09.00
<b>Crosstraining</b>	Mandag kl. 10.00
<b>Pilates og balanse</b>	Mandag kl. 11.00
<b>Funksjonell trening</b>	Mandag kl. 12.10
<b>Hjertetrim</b>	Tirsdag kl. 10.30
<b>Power pilates</b>	Tirsdag kl. 11.30
<b>Turgruppe</b>	Tirsdag kl. 12.00
<b>Linedans</b>	Tirsdag kl. 12.30
<b>Gladtrim</b>	Onsdag kl. 09.00
<b>Styrke- og kondisjonstrening</b>	Onsdag kl. 10.00
<b>Zumba nybegynnere</b>	Onsdag kl. 11.00
<b>Linedance nybegynnere</b>	Onsdag kl. 12.00
<b>Yoga nybegynnere</b>	Torsdag kl. 09.00
<b>Trim med Magne</b>	Torsdag kl. 10.00
<b>Power pilates</b>	Torsdag kl. 11.00
<b>Hjertetrim</b>	Torsdag kl. 12.00

Andre aktiviteter: Bridge, bingo, oljemaling, strikkekafe med quiz, engelsk konversasjonsgruppe og litteraturredag.

**SUNDE/KVERNEVIK BYDELSHUS** Telefon: 51 59 18 13. Tilbyr aktiviteter og kurs.

<b>Styrketrening</b> Aktiv Skipper Worse	Mandag kl. 09.00
<b>Styrketrening</b> Aktiv Skipper Worse	Onsdag kl. 09.00
<b>Sterk og stødig</b> Treningsgruppe	Torsdag kl. 11.00. Telefon 51 50 85 75

Andre aktiviteter: Formiddagstreff i Kvernevik sanitetsforening, porselenmaling, håndverksgruppe og trekkspillklubb.

**SENIOR YNGLINGEN** Telefon 51 55 53 54

<b>Formiddagstreff for menn</b>	Torsdag
---------------------------------	---------

**STAVANGER IDRETTSHALL** Telefon 94 78 04 84

<b>Stavanger Bowls klubb</b>	Mandag kl. 10.00-12.00
<b>Badminton og bordtennis</b> Skipper Worse sport	Tirsdag kl. 09.00-11.00
<b>Gymnastikk og musikk</b> Skipper Worse sport	Tirsdag kl. 11.00-12.00
<b>Crosstraining</b> Aktiv Skipper Worse	Onsdag kl. 10.10
<b>Badminton og bordtennis</b> Skipper Worse sport	Torsdag kl. 09.00-11.00
<b>Gymnastikk og musikk</b> Skipper Worse sport	Torsdag kl. 11.00-12.00
<b>Stavanger Bowls klubb</b>	Fredag kl. 10.00-12.00

**FRIVILLIGSENTRAL, MADLA** Telefon 90 61 83 06

Frivilligsentralen er en lokal møteplass for frivillig aktivitet i bydelen og har sine lokaler på Kvernevik bydelshus. Frivilligsentralen formidler kontakt mellom mennesker i samarbeid med frivillige, lag og organisasjoner.





# BYFJORD BYDEL

**SKIPPER WORSE, LEDAAL** Telefon: 51 56 43 30  
Tilbyr aktiviteter, kurs og kafeteria. Åpent mandag til fredag 08.30-15.00.

<b>Pilates</b>	Mandag kl. 09.00
<b>Styrke- og kondisjonstrening</b>	Mandag kl. 10.00
<b>Utetrening</b>	Mandag kl. 11.00
<b>Mandagstrimmen</b>	Mandag kl. 11.00
<b>Linedance</b>	Mandag kl. 12.00
<b>Styrke- og kondisjonstrening</b>	Tirsdag kl. 09.00
<b>Sykelgruppe</b>	Tirsdag kl. 10.30
<b>Styrke og balanse</b>	Tirsdag kl. 10.00
<b>Turgruppe</b>	Tirsdag kl. 11.00
<b>Aerobic med styrke</b>	Tirsdag kl. 11.00
<b>Guttas time</b>	Tirsdag kl. 12.00
<b>Trening med Svanhild</b>	Tirsdag kl. 18.00
<b>Zumba</b>	Onsdag kl. 09.00
<b>Crosstraining/Tabata</b>	Onsdag kl. 10.00
<b>Onsdagstrimmen</b>	Onsdag kl. 11.00
<b>Yogalates</b>	Torsdag kl. 09.00
<b>Linedans</b>	Torsdag kl. 09.30
<b>Styrketrening for golfspillere</b>	Torsdag kl. 10.00
<b>Turgruppe</b>	Torsdag kl. 11.00
<b>Linedans nybegynner</b>	Torsdag kl. 11.00
<b>Styrke- og kondisjon</b>	Torsdag kl. 12.00
<b>Crosstraining</b>	Fredag kl. 09.00
<b>Yoga</b>	Fredag kl. 09.00
<b>Styrke- og kondisjon</b>	Fredag kl. 10.00
<b>Zumba nybegynner</b>	Fredag kl. 10.00
<b>Utetrening</b>	Fredag kl. 11.00
<b>Fredagstrimmen</b>	Fredag kl. 11.00

## TASTA BOWLS KLUBB

**Trening tirsdag og torsdag formiddag** Ute i sommerhalvåret på Lassa bowlsbane, og inne i vinterhalvåret i Randaberghallen.

**TASTA BYDELSHUS, SKIPPER WORSE** Telefon: 51 54 13 47  
Tilbyr aktiviteter, kurs og kafeteria. Åpent: mandag til fredag kl. 08.30-14.30.

<b>Gladtrim</b>	Mandag kl. 10.00
<b>Turgruppe</b>	Mandag kl. 10.00
<b>Styrketrening</b>	Tirsdag kl. 10.00
<b>Linedans nybegynner</b>	Tirsdag kl. 11.00
<b>Trim med Magne</b>	Onsdag kl. 09.30
<b>Styrke og kondisjon</b>	Torsdag kl. 09.30
<b>Yogalates</b>	Torsdag kl. 10.30
<b>Sterk og stødig</b> Trening på Tasta sykehjem dagsenteret	Torsdag kl. 14.00
Andre aktiviteter: Treskjæring, malergruppe, strikkekafe, bingo, fredagskåseri og syng med oss.	

## FRIVILLIGSENTRAL, EIGANES OG TASTA

Telefon: 90 50 85 26  
Frivilligsentralen er en lokal møteplass for frivillig aktivitet i bydelen, og har sine lokaler på Tasta bydelshus. Frivilligsentralen formidler kontakt mellom mennesker i samarbeid med frivillige, lag og organisasjoner.



## KULTURHUSET MEIERIET

<b>Treningsgruppe 70+</b> Gratis skyss ved behov	Mandag kl. 13.00
<b>Seniordans i partallsuke</b>	Torsdag kl. 19.00-21.00

## RENNESØYHALLEN

<b>Treningsgruppe 60+</b>	Mandag kl. 14.00
<b>Bassengtrening</b>	Tirsdag kl. 14.00-14.45
<b>Bassengtrening</b>	Tirsdag kl. 14.45-15.30

## PRESTVÅGCAFEEN på Rennesøy Bo og Rehabiliteringssenter

**Åpent** mandag til torsdag 11.00-14.00. Salg av middag med dessert, kake og kaffe.

**Kulturtirsdag** med variert program i cafeen.

Andre aktiviteter: Hjemkjøring av middag fra Helse- og omsorgssenteret på Rennesøy en gang pr uke. Skyss til biblioteket på Rennesøy med lunsj to ganger i måneden. På Innbyggertorget i Vikevåg blir det Innbyggertreff fra høsten 2020.

## FRIVILLIGSENTRAL, RENNESØY

 Telefon 402 92 381

Frivilligsentralen er en møteplass som formidler positiv kontakt mellom mennesker i nærmiljøet, og har sine lokaler i biblioteket, Kulturhuset i Vikevåg.



## FINNØY

<b>Trim inne i Flerbrukshallen</b>	Mandag kl. 13.00
<b>Svømming/varmebad på sentralskolen</b>	
<b>Turgruppe og styrketrening ute på Teigen</b>	Tirsdag kl. 10.30
<b>Seniordans og linedance</b>	Annenhver tirsdag på biblioteket
<b>Pensjonisttreff på dagtid på Bethel</b>	Onsdag
<b>Datatreff annenhver fredag på Biblioteket</b>	Fredag kl. 10.00

## HALSNØY

<b>Trening i gruppe med «Just move», samt kaffe og drøs på skolen</b>	Tirsdag kl. 11.30
---	-------------------

## OMBO

<b>Turgruppe på dagtid</b>	Mandag
<b>Seniorcafe</b>	Hver siste onsdag i måneden

## TALGJE

<b>Trening i gruppe med «Just move»</b>	1-2 ganger pr. uke
---	--------------------

## FOGN

<b>Styrketrening inne på oppvekstsenteret</b>	Mandag kl. 19.30
<b>Kaffe, middag og foredrag på eldresenteret</b>	Mandag kl. 12.30-15.00
<b>Utetrening i gruppe med «Just move»</b>	Tirsdag kl. 15.30

## SJERNARØY

Diverse trening og helselag

## FRIVILLIGSENTRAL, FINNØY

 Telefon 99 39 85 95

Frivilligsentralen er en møteplass som formidler positiv kontakt mellom mennesker i nærmiljøet, og har sine lokaler i Hagatunet 6.

# MAT OG ERNÆRING

Nok mat og drikke er viktig for å holde seg frisk og aktiv. Når man blir eldre, er det ekstra viktig at maten er næringsrik. Det finnes flere steder som kjører hjem mat, enten matvarer, ferdige middager, eller mat til å tilberede selv med enkle oppskrifter. I tillegg finnes det flere ulike ferdigretter i butikkene for deg som ikke alltid ønsker å lage maten selv.

<b>Enkel mat fra butikk</b>	Ferdige middagsretter, grøter, supper og desserter, for eksempel fra Fjordland, Toro, Tine og Findus.
<b>Bestille mat hjem</b>	For eksempel fra Joker, Meny og Morgenlevering.
<b>Matkasser</b>	For eksempel fra Nettmat, Adam's matkasse og Godt levert.
<b>Bestille middag</b>	Hjemlevering fra Skipper Worse.
<b>Sykehjem hvor man kan spise middag</b>	Bergåstjern, Øyane og Lervig sykehjem.
<b>Tante Emmas hus</b>	Åpen mandag til fredag 11.00–15.00, lørdag 11.00–14.00. Godt utvalg av smørbrød, baguetter, salat, kaffe og kaker. På onsdager serveres det i tillegg suppe og lørdager serveres det grøt.
<b>Bekkefaret bydelshus</b>	Middagsservering for alle hver tirsdag fra kl. 15.30 til 17.30 i bydelskafeen.







## NYTTIGE NUMRE

<b>Servicetorget Stavanger kommune</b>	51 50 70 90
<b>NAV</b>	55 55 33 33
<b>Stavanger universitetssykehus (SUS)</b>	51 50 51 51
<b>Legevakten i Stavanger</b>	51 51 02 02
<b>Akutt ambulant team</b> Rask hjelp til håndtering av alvorlige psykiske kriser	51 51 45 45 eller 95 74 52 03
<b>Nasjonalforeningen for folkehelsen</b>	23 12 00 00
<b>Hjertelinje</b>	23 12 00 50
<b>Demenslinje</b>	23 12 00 40
<b>Aktivitetsvenn for personer med demens</b>	907 52 648
<b>Kreftomsorg i Rogaland</b>	51 56 79 90
<b>Vardesenteret i Stavanger</b> Tilbud for kreftpasienter og pårørende	51 51 29 90
<b>Pårørendesenteret i Stavanger</b>	51 53 11 11
<b>Johannes læringscenter</b> Formidler syns- og hørselshjelpemidler	51 50 67 96
<b>Lærings- og mestringssenter</b> Tilbyr kurs, informasjon og gruppeveiledning for pasienter og pårørende	51 51 30 82
<b>«Vern for eldre»</b> Skal hjelpe eldre som står i fare for eller er utsatt for overgrep	800 30 196
<b>Slagforeningen i Rogaland</b>	51 56 29 26 eller 91 10 42 91
<b>Landsforeningen for hjerte- og lungesyke i Stavanger (LHL)</b>	51 53 40 51
<b>Norges blindforbund i Rogaland</b>	51 53 36 85
<b>Norsk revmatikerforbund i Rogaland</b>	51 90 63 30



Helsehuset er Stavanger kommune sin spydspiss for helsefremming og kunnskap. Våre mål er å støtte innbyggerne i å ta vare på egen helse, samt å bygge kompetanse for å utvikle framtidens helsetjenester.

**Helsehuset Stavanger**  
**Badehusgata 37**  
**4014 Stavanger**