

INFORMASJONSBLAD FOR ELDRE I STAVANGER

Mortepumpen

NR. 1/2021

45. ÅRGANG



Utgitt av:Stavanger kommune
Helse og velferd**Redaktør:**Stein Hugo Kjelby
sthugokj@online.no**Redaksjonskomité:**Geir Johansen
geir.johansen@stavanger.kommune.noBente Hildeng Næss
bentehildengnaess@gmail.comAnne-Grethe Thesen Godal
aggodal@gmail.comStein Hugo Kjelby
sthugokj@online.no**Redaksjonens adresse:**«Mortepumpen»
Olav Kyrresgt. 23
Innbyggerservice
Postboks 8001
4068 Stavanger
Kari Bang Jacobsen
kari.bang.jacobsen@stavanger.kommune.no
Tlf. 51 50 72 48Bladet kommer ut 4 ganger pr. år og sendes
fritt til alle over 67 år i Stavanger kommuneNeste nummer postlegges 07.06. 2021
Stoff må være i redaksjonen 28.04. 2021**Forside:** *Sein vinter, tidlig vår. Snart kan
vi nyte vårbloster i botanisk hage.*
Foto: Stein Hugo Kjelby.**Opplag:** 14.600 eksemplarer**Layout:** Grafica Hundsnes**Trykk:** Kai Hansen Trykkeri**Internett:**[https://
www.stavanger.kommune.no/mortepumpen](https://www.stavanger.kommune.no/mortepumpen)**Annonsepriser:**

Bakside	kr. 4.500.-
Hel side inni bladet	kr. 2.500.-
Halv side inni bladet	kr. 2.000.-
Mindre	kr. 1.000.-

Gjelder for kommersielle annonsører.Tidligere utgaver av Mortepumpen
blir nå lagret på
<https://issuu.com/search?q=mortepumpen>

PÅ REDAKTØRKRAKKEN:

Ny giv for frivilligheten?

Det er litt rart å tenke på at det nå er nærmere ett år siden korona epidemien slo til og stoppet nær sakt en hel verden. Tiden har på mange måter gått fort. Ingen visste den gang hvilke store konsekvenser viruset ville forårsake. Det vet vi derimot i dag. Der er vel ingen, hverken bedrifter eller enkeltmennesker som ikke på en eller annen måte er blitt berørt.

Vi pensjonister er den gruppen som sannsynlig har kommet best ut av elendigheten, i hvert fall økonomisk, for lønnen vår kommer på konto hver måned. Dagliglivet har imidlertid fått seg noen prøvelser. De fleste av oss har fulgt myndighetenes veiledning om smittevern. Vår lojalitet har resultert, i stor grad, i en form for isolasjon, som igjen innebærer savn av møte med familie og venner, klem fra barnebarn eller gi og motta en klem selv.

Kanskje har du tenkt tanken, – det skulle vært kjekt å hatt noe å gjøre, være til nytte for noe eller noen! I dette nummer av Mortepumpen er det flere organisasjoner som annonserer at de trenger frivillige medarbeidere. Kanskje du skulle følge tanken, at frivillig arbeid kan være et interessant og kjekt engasjement og gi deg en meningsfull fritid. Ja, studer nøye annonsene. Les også Sverre Uhlvungs artikkel på side 8, der han varmt oppfordrer til å la oss inspireres til frivillighet. Legg planene nå, så er du klar når forholdene igjen tillater det.

**Kanskje det også kan komme noe godt ut av
annerledes året 2020/21? Lykke til.**

MORTEPUMPER PÅ AVVEIER

Redaksjonen har fått mange henvendelser fra eldre i Stavanger som savner Mortepumpen i postkassen. Dette gjelder spesielt i våre nye bydeler Rennesøy og Finnøy. Vi vet ikke helt hva som er årsaken til dette, men Stavanger kommune arbeider med å finne ut av problemet.

Vi i redaksjonen må inn til videre bare beklage og håper saken får en rask løsning.

Madlabu med blikket vendt utover

Tekst: Anne-Grethe Thesen Godal – Foto: Privat

Jeg har blitt fortalt at selv om man blir 85 år, kan det godt hende at vi følger godt med på hva som skjer rundt oss og har tanker om hvordan dagen i dag og fremtiden bør se ut. Det gir grunn for optimisme og kan rett og slett være «smittsomt» bare vi treffer på de rette personene. Som pensjonister kan vi inspirere hverandre.

Damen i generasjonsboligen

Jeg treffer en glad og fornøyd Liv Bodil Kallelid hjemme i generasjonsboligen i Madlalia. Det er en fin desemberdag med vakker utsikt til Hafstrøfjord. Det er ikke rart hun stråler – og det er vanskelig å tenke seg at hun virkelig er 85 år.

Generasjonsbolig er fine greier, sier hun. Mange er skeptiske til en slik løsning, der det er fare for at man trør dørene ned hos hverandre. Liv Bodil ser viktigheten av å ha forskjellig inngang til huset, og at man må bruke ringeklokken og ikke bare marsjere rett inn. Det gir trygghet å bo slik, og det gjør godt å tenke på at hun slipper å flytte. Hun har sagt til familien at den dagen hun ikke klarer å stille seg selv, må kommunehelsetjenesten kontaktes med tanke på en mer hensiktsmessig bo- og helsetjenesteløsning, for hun vil ikke være til belastning.

Kanskje er det også slik at siden familien har tradisjon for at flere generasjoner bor sammen, faller det mer naturlig for dem enn for mange andre. Da Liv Bodil vokste opp, bodde farmoren hos dem i seks år. Og da hun og mannen Ole Georg hadde bygd hus øverst oppe i Madlalia, bodde svingerfaren i en del av huset i åtte år. Bor man slik, er det viktig å tenke gjennom og være bevisst på hvordan man skal ordne seg, slik at alle kan ha det greit, sier Liv Bodil. Det krever litt av alle.



Liv Bodil Kallelid.

Madlabuen

Liv Bodil vokste opp i tidligere Madla kommune, kommunen som hadde Arne Rettedal som ordfører før kommunesammenslåingen i 1965. Det å vokse opp i Madla kjentes nært og godt. I 1965 var det ca 6000 innbyggere i kommunen. Med far som lærer og kasserer for forsorgskontoret (på folkemunne «fattigkassen»), kjente de godt til hva som rørte seg i lokalmiljøet. De fleste hadde det godt i jordbrukskommunen Madla. Samtidig var det noen som slet økonomisk, og Liv Bodil



Her er Liv Bodil på sykkeltur i Nederland sammen med 19 gode venner.

tenker mange ganger på de som ringte på døra, med luen i hånden, spesielt rett før jul. Etter loven kunne de få «det nødtøftigste til livets opphold». Liv Bodil undres over hvordan dette kan ha preget henne.

Mang en Madlabu var skeptisk til å bli slått sammen med storkommunen Stavanger. Skepsisen var kanskje uten grunn, tenker Liv Bodil nå. Madla hadde dårlig råd. Nå ser hun den voldsomme utviklingen de siste 50-60 årene, samtidig som bydelen har fått bevare sin egenart. Noen vil kalle det en vinn-vinn-situasjon.

Jordbrukskommunen er langt mindre tydelig nå. Da Liv Bodil vokste opp, var hun titt og ofte på besøk hos mormor på gården Madlalia. Mormoren kjøpte gården og stelte med åtte kyr og hesten Valborg, så hun hadde nok å gjøre. Morfaren seilte i utenriksfart som maskinist.

Siden har gården i Madlalia og nabogården Lima blitt gjort om til tomter for flotte boliger. Og slik fikk også Liv Bodil og mannen sin tomt og bygde hus der i 1972.

Lærer, ektefelle og mor

Med faren som lærer tenkte Liv Bodil at også hun kunne utdanne seg som det. Allerede som 19-åring, rett etter artium på Kongsgård, var hun eneste «lærer» på gamle Sunde skole. Skolen var fådelt, og 2. og 3. klasse, i alt 15 elever, gikk sammen. I 1. klasse var det også 15 elever. Barna gikk på skolen annenhver dag. Liv Bodil har ofte tenkt på om det var klokt å overlate undervisningen til en student uten formell utdanning. Uansett, det ga mersmak, og det ble Kristiansand lærerskole.

Selv om det nå er gått 20 år siden Liv Bodil

ble pensjonist, har hun årene som lærer friskt i minne. Første jobben var på Storhaug skole. Rektor Rommetveit styrte der med fast hånd i 40 år, og kollegene måtte si «De» til hverandre. Hun husker ennå hva en av de kvinnelige kollegene i garderoben utbrøt da hun oppdaget at noe av Liv Bodils underkjole var kommet nedenfor kjolekanten: «Vet De hva, frøken Tveita? De selger flesk!» Barna var mindre høytidelige og sa «du» til lærerne.

Liv Bodil og Ole Georg giftet seg i 1960. De fikk fire barn, først en jente i 1961 og så en gutt tre år senere. I 1967, da de to eldste barna var tre og seks år gamle, kom det tvillinger, en jente og en gutt. Den gangen var det ingen ultralydmetode, og at det var tvillinger, var en stor overraskelse. Tenk å ha tre bleiebarn samtidig! Lærerjobben ble lagt på is. Her gjaldt det å stå på som husmor og mor. Heldigvis ga det seg muligheter for videreutdanning og små vikariater. Med innleide barnepassere lot det seg gjøre å være lærer og student med litt fri som «bleieskiftarbeider».

Etter hvert som barna vokste til, ble det jobber på Kvernevik skole, Gosen ungdomsskole, der det var klasserom for småskolen, og til slutt Madlavoll skole. Liv Bodil har alltid likt å være lærer, spesielt for elevene i 5.-7. klasse. Å løse problemer i matematikken for eksempel, å gå langsomt fram sammen med barna, er spennende.

Allerede som 52-åring ble Liv Bodil enke. Da ble jobben som lærer enda viktigere. Men ikke bare det. En meningsfull fritid er også viktig. Hun og Ole Georg kom tidlig med i Kvernevik folkedansgruppe, ledet av Torleif Molaug. Et inkluderende miljø var noe de begge gledet seg over, og folkedansen ble viktig for Liv Bodil også etter at hun ble enke.

Samfunnsmennesket

Liv Bodil har vært aktiv i menigheten og Madlamark kirke i 15 år. Hun har vært i styret i Madla historielag og var med i kommunens Eldreråd i 12 år. I disse sammenhengene har hun tenkt



En vintertur til Alta med barnebarn og overnatting på Ishotellet var imponerende, men hundesledeturen var en av toppopplevelsene.

igjennom hva hun brenner for mest av alt. Det dreier seg om forholdet til barnebarna, som hun har 11 av, og hvordan pensjonister kan unngå ensomhet. Hun ønsker også å bidra til at flyktninger kan bli aktivt deltakende i et nytt land.

Med tanke på hvordan det går an å være en god bestemor, tok hun en gang kontakt med en 5. klasse på skolen der hun hadde jobbet. Det var kjekt å høre fra dem at det er lov å skjemme dem ut. Besteforeldre skal ha god tid, snop i skapet er helt ok, og det er faktisk ganske kjekt å kunne være med på kirkegården også. Og det en innvandregutt fortalte til henne, gjorde sterkt inntrykk. Som 11-åring savnet han å sitte på bestemors fang.

Liv Bodil har som 85-åring også gjort seg tanker om det at hun må lære seg å be om hjelp, spesielt med det tekniske. Hun vet at barnebarna synes det er stas å hjelpe henne, og de har etter hvert skjont at det ikke er alt av nye «dubbedit-



Med Madlavoll gammeldans til Feistein fyr en fin sommerdag. På helikopterlandingsplassen var det god plass til en svingom.

ter» hun mestrer like godt. Men som regel står hun ikke fast, verken når det gjelder mobiltelefonen, nettbanken eller e-postene. Verden har på mange vis blitt enklere.

Selv om Liv Bodil sjelden føler seg alene, ser hun behovet mange eldre har for å komme sammen. Hun var inne på tanken at menighetsrådet skulle stille lokaler for folkedans, for dette kunne ha vært en fin samværsform. Tanken var derfor å starte opp i kirken, men hun var redd for at det kunne komme kritiske innvendinger. I stedet ble det folkedans i gymsalen på Madlavoll skole. De neste 35 årene har gruppen danset i skolens gymsal, etterfulgt av kaffe og kringle på personalrommet. Det sosiale holdes dermed fortsatt ved like, selv om det nok ikke lenger er den samme spretten i polkaen. Liv Bodil håper at alle vil vende tilbake til folkedansen så snart koronaen tillater det.

Liv Bodil er opptatt av at behovet for å treffe andre er stort, og kafeen på Madla Amfi betyr

mye for mange eldre. Hun sier at hvis hun hadde vært ung prest i dag, ville hun tatt prestekappen på og stilt opp på kafeen der for en samtale. Det kunne vært en fin måte for kirken å komme ut blant folk på, tenker hun.

Siden Liv Bodil nå bare har to av elleve barnebarn i Stavanger, har hun tid nok til å være «bestemor» for en familie fra Syria. Familien består av far, mor og fire barn i alderen 7-13 år. Da hun ble kjent med dem for fire år siden, så hun at de kunne trenge hjelp og støtte fra en lærer med lang livserfaring og med kunnskap om hvordan samfunnet vårt fungerer. Gleden er stor når hun ser hvordan familien stadig når mindre og større mål.

Når Liv Bodil nå ser både bakover og framover i tid, ser hun at bekymringene hun hadde da hun ble pensjonist, er gjort til skamme. Hun nyter å være i aktivitet og å få brukt seg. Tid for selvmedlidenhet er det lite rom for, selv i denne litt kjedelige koronatiden. Det gjelder å stå på så lenge helsen holder, minner hun oss på.

Koronavaksineringsen er i gang

Tekst: Vigdis By

Stavanger kommune er i gang med å vaksinere de prioriterte gruppene mot korona. Det alle spør seg nå er: Når kommer turen til meg?

Det er ikke enkelt å svare på, men vi skal forsøke å gi en pekepinn. FHI har satt opp en rekke prioriterte grupper som skal få koronavaksinen først. (se faktaboks på siden) Framdriften i vaksineringsen avgjøres blant annet av tilgangen på vaksiner. Per 4. februar hadde 2422 personer i Stavanger blitt vaksinert med dose 1. 405 hadde fått satt dose 2. FHI oppdaterer tallene hver dag kl. 13 på sine nettsider www.fhi.no. Stavanger kommune bruker per nå Comirnaty-vaksinen (Pfizer/BioNTech) som skal settes i to doser med 21 dagers mellomrom. Det kan komme andre vaksintyper etter hvert.

Vaksinasjonsplan i tre faser

Stavanger kommune har en vaksinasjonsplan i tre faser. Fase 1 er beboere på alders- og sykehjem, fase 2 er prioriterte grupper som skal vaksineres hos fastlegen og fase 3 er massevaksinasjon.

Fase 1

Fase 1 startet opp i uke 1. Beboerne på alders- og sykehjem var de første som ble vaksinert. I løpet av fire uker hadde alle 1100 beboere på kommunens 19 alders- og sykehjem fått satt vaksinedose 1. I uke 7 skal alle alders- og sykehjemsbeboere være fullvaksinert med dose 2.

Fase 2

I uke 4 startet fastlegene opp med vaksineringsen av prioriteringsgruppe 2, det vil si alle over 85 år som bor hjemme. De er 2600 personer (i tallet er også noen beboere på institusjon). Alle blir innkalt av fastlegen sin for vaksineringsen. De som



Smittevernoverlege Ruth Midtgarden får sin første koronavaksine.

har vanskeligheter med å komme seg til fastlegen, kan etter en vurdering av fastlegen få satt vaksinen hjemme av kommunens ambulerende vaksinasjonsteam. Ta kontakt med fastlegen din hvis du er 85 år eller eldre og enda ikke har hørt noe fra fastlegen. Alle 85-pluss skal ha fått satt første dose av vaksinen i uke 6.

Deretter kommer turen til innbyggere som er i aldersgruppen 75-84 år. Dem er det ca. 6000 av. Så står 65-74-åringene for tur. Og her snakker vi om i overkant av 12.000 personer. Fastlegene skal vaksinere alle disse, samt yngre innbyggere som har underliggende sykdommer. Fastlegene har laget seg en oversikt hvor mange pasienter de har i de ulike prioriterte gruppene. Alle vil bli varslet via telefon eller på annen måte når det

nærmer seg deres tur. Dere trenger ikke kontakte fastlegen eller registrere dere for vaksinasjon. Legen tar kontakt med dere.

Fase 3

Innbyggere i alderen 18-64 uten underliggende sykdommer vil få satt koronavaksine når massevaksinasjonen starter. Det skjer trolig etter påske. Stavanger kommune holder på å rigge til vaksinesentre i Forum Expo, Mastrahallen og Finnøy fleirbrukshall. Det jobbes med å få på plass et bookingsystem for bestilling av koronavaksiner. Nærmere informasjon om oppstart av massevaksinasjon kommer på kommunens nettsider.

Vaksinen er frivillig – bør jeg ta den?

Vaksinen er frivillig og gratis. Stavanger kommune oppfordrer så mange som mulig til å ta den. Covid-19 er en svært smittsom sykdom, og tre ganger så dødelig som influensa, ifølge Folkehelseinstituttet. Vaksinasjon er en av de mest effektive formene for forebygging av smittsomme sykdommer. Alle vaksiner har bivirkninger, men de fleste er milde og forbigående. Smittevernoverlege Ruth L. Midtgarden er blant helsepersonellet i Stavanger kommune som har fått satt vaksinen. Ruth er nå fullvaksinert med to doser. Hun anbefaler alle som kan om å ta vaksinen:

– Bivirkningene var minimale. Forskningsnyheter fra land som er kommet lenger i vaksinerings enn oss, viser at vaksinen beskytter mot å bli syk av Covid-19, og at den beskytter mot alvorlig forløp hvis man blir smittet. Vaksinen beskytter den enkelte, og bidrar til at samfunnet igjen kan bli normalisert når mange er vaksinert og vi oppnår flokkimmunitet, understreker smittevernoverlegen.

Har du ikke fastlege i Stavanger kommune?

De som er i prioriterte grupper 2-7 og har fastlege i en annen kommune eller oppholder seg midlertidig i Stavanger, kan ringe vaksinasjonskontoret i Stavanger kommune på 51 91 33 33

når det nærmer seg deres gruppes tur til å vaksineres.

Oppdater kontaktinformasjonen din

Pass på at din kontaktinformasjon på nettstedet www.norge.no er oppdatert med riktig mobilnummer og e-postadresse. Det er i dette kontakt- og reservasjonsregisteret stat og kommune henter mobilnumre for å få gitt viktig informasjon. Selv om du har reservert deg mot digital kommunikasjon kan stat og kommune sende deg viktige varsel.

Disse er prioritert til koronavaksine

Prioriterte grupper er bestemt av Folkehelseinstituttet og regjeringen

1. Beboere i sykehjem
2. Alder over 85 år
3. Alder 75-84 år
4. Alder 65-74 år og personer mellom 18 og 64 år med underliggende sykdommer/tilstander
5. Alder 55-64 år med underliggende sykdommer/tilstander
6. Alder 45-54 år med underliggende sykdommer/tilstander
7. Alder 18-44 år med underliggende sykdommer/tilstander
8. Alder 55-64 år
9. Alder 45-54 år

Utvalgt helsepersonell i kritiske funksjoner får 20 prosent av vaksinene samtidig med gruppe 1 og 2.

Gruppe 1 vaksineres på alders- og sykehjemmene

Gruppe 2-7 vaksineres av fastlegen

Gruppe 8-9 vaksineres på vaksinasjonssentre (massevaksinasjon)

Følg med på www.stavanger.kommune.no/koronavaksine for informasjon om vaksineringsplanen.

MASKINMESTER OLE ISAKSEN

Tekst: Gunnar A. Skadberg

I Mortepumpen nummer 4, 2020 har Rolf Schreiner skrevet en fargerik artikkel om skuespiller, lærer og forfatter Leiv Isaksen som først og fremst huskes for sitt skuespill «Maktå på Straen». Men også Leivs far, Ole Emil, var en fargerik mann som fortjener å minnes i Stavanger.

STEINKORSET PÅ SUNDE

I 1880 besøkt sokneprest Martin Fredrik Lütke (f. i Stavanger i 1847) i Berg og Torsken på Senja sin mor Anne og sine to søstre i Kongsgaten 10 i Stavanger. Moren var på denne tiden enke, og hun virket i 1880 som klubbvertinne og økonom i Det stavangerske Klubselskab på Domkirkeplassen.

Presten var svært interessert i byens historie, og en dag kom han i prat med Halvor Isaksen, by-

ens underbrannmester, med bolig i brannvaken i Kongsgaten 6 på Domkirkeplassen. Brannmesteren hadde følge med sin 12 år gamle sønn, Ole Emil, som hadde ørene på stilker mens presten fortalte faren at det skulle ha stått et steinkors ved Krossberget på Sør-Sunde, en historie Ole aldri glemte.

Ole fulgte yrkesmessig i farens fotspor, og i 1920 var han blitt 52 år og maskinmester ved brannvaken i Stavanger. Han fikk da med seg lokalhistoriker Anders Bærheim for å lete etter korset presten hadde fortalt om 40 år tidligere. Folk på Sør-Sunde kunne fortelle om et lite kapell som hadde stått ved korset som hadde gitt navn til berget. Isaksen og Bærheim fant imidlertid ingen spor etter verken kors eller kapell ved selve Krossberget. Men med møyse og stor tålmodighet undersøkte de to vennene hver tomme jord i skråningen nedover mot Hålandsvatnet, og ca. 100 meter fra Krossberget fant de en mistenkelig stein som stakk opp fra undergrunnen like i vannkanten. Steinen ble trukket på land. Ingen tvil! De hadde funnet selve korset, men stammen var borte. Muntlig overlevering hevdet at korset var blitt ødelagt og fjernet etter en St. Hans-feiring på Krossberg.

Direktør Jan Petersen ved Stavanger Museum ble varslet, og siden ble korsrestene plassert i kjelleren på museet der steinkorsforsker og biskop Fridtjov Birkeli seinere bl.a. fant ut at korset fra Sunde opprinnelig måtte ha vært ca. 2 meter høyt.



«Det gjenreiste korset samt bautastein med relieff på Sør-Sunde. Relieffet av steinkors i Rogaland er laget av Gøril Førstund.» Foto: GAS.



Ole Emil Isaksen ble født i Rådstuen ved Domkirkeplassen i 1868.

I forbindelse med et intervju i avisen «Stavangeren» i 1935 oppfordret Ole Isaksen til at korset burde gjenreises på Sunde der det hadde stått, noe ordfører i Madla, Rasmus Gabrielsen Malde, sluttet seg til, og noe jeg gjentok i min bok om «Madla i fortid» 40 år seinere.

Men først inn i et nytt årtusen ble dette realisert, takket være Madla Historielag og foreningens dynamiske leder Per Olav Tveita. Da originalen ved Stavanger Museum ikke var i brukbar stand til å gjenreises grunnet forvitring, ble en kopi av det gamle korset laget og reist i år 2000 på sørsiden av Krossberget da grunneieren ikke ville ha tråkk på toppen av haugen der korset hadde stått og der folk i nåtid ville komme for nær husene på gården.

OLE ISAKSENS BAKGRUNN

Ole og Halvor Isaksen var henholdsvis far og farfar til skrivekunstneren Leiv Isaksen. Ole Emil Isaksen ble født i den gamle Rådstuen (Mariakirken) på Domkirkeplassen i 1868, en murbygning som fungerte som byens første brannstasjon fram til 1882. I 1875 står Halvor Isaksen oppført som underbrannmester i det gamle kirkebygget. Men i 1882 flyttet hans familie med brannstasjonen over i Hotel du Nord's forhenværende bygning i Kongsgaten 6.

Ole Emil Isaksen ble gift med Ingeborg Svendsen. Hun var født i Stavanger i 1872 som datter av skipper og skipsreder Ommund Svendsen og hustru Karen Kirstine Pedersdatter Lea. I 1896

ble Ole og Ingeborg foreldre til sønnen Leiv Isaksen som altså siden ble best kjent som forfatter av skuespillet «Maktå på Straen». I 1902 fikk Leiv broren Arne.

YRKESKARRIERE

Den historisk interesserte Ole hadde en allsidig yrkeskarriere ved siden av hobbyen sin. Etter skolegang startet han som lærling ved Stavanger Støberi & Dok. Deretter drog han til sjøs og gikk i land i Amerika der han arbeidet et par år. Ole hyrte seg deretter som maskinist på et utrangert marinefartøy som hadde fransk kokk, og denne kokken lærte Isak bl.a. å spise rotter. For rotter var det nok av om bord i båten, og den franske mesterkokken laget den mest delikate omeletten av udyrene. Vel hjemme i Stavanger igjen tok Isak fatt på et nytt arbeidsår ved Støberiet.

Fra 1. mai i 1891 var Ole Isaksen ansatt som maskinist ved Stavanger brannvesen med ansvar bl.a. for brannsprøyten «Sluk», en båt som siden ble etterfulgt av «Nøk», en moderne brannsprøyte som ble bygd i London og som leverte 2000 liter vann per minutt.



Maskinmester Ole Isaksen med sønnen Leiv på skuldrene. Foto: Fam. Isaksen.



*Ole og Ingeborg Isaksen med sønnen
Leiv på tre år mellom seg.
Foto: Fam. Isaksen.*

Fra 1893 ble verkstedet for brannstasjon og en kjørbar brannsprøyte flyttet til bibrannstasjonen på Egenæs som lå ved inngangen til det nye sykehuset som var under oppføring på Skjævelandsløkken på Våland. Den tekniske utviklingen gikk raskt, og i 1894 og 1895 fikk brannstasjonen nye pumper, og i 1903 kom en pumpe som ble drevet av gass. Deretter fikk brannvesenet tre pumper som var elektrifisert og som pumpet 60 sekundliter.

På Egenæs brannstasjon arbeidet maskinist Isaksen sammen med en undermaskinist, en fyrbøter og fire brannkonstabler. I 1900 står Isaksen oppført som maskinmester ved vannverket ved Vålandspibå, et vannverk som var tilknyttet brannstasjonen i Peder Klows gate 27 der familien Isaksen bodde i brannstasjonsbygningen ved inngangen til Stavanger sykehus. I 1934 bodde overmaskinist Ole Isaksen i Øvre Klevgate 1 med sin familie, og under krigen bodde familien hans i Egenesveien 17.

EN ALLSIDIG MASKINMESTER MED MANGE INTERESSER

Ole Isaksen var politisk engasjert, og han var medlem av Stavanger bystyre i en periode. Han

var også formann i Stavanger maskinistforening i to år og formann i Maskinisternes Centralforenings styre i seks år.

Ole Isaksen var vitebegjærlig og kunnskapstørst. Han leste mye og hadde et godt minne. Like fra guttedagene hadde han vært opptatt av å ta vare på minner fra fortiden, og det ergret ham at gravhaugene på Jæren ofte lå åpne etter å ha blitt plyndret. Bautasteiner ble også fjernet uten respekt for dem som hadde reist minnesmerkene. Kortsiktig tenkning førte til at de flotte, høyreiste steinene ble revet ned og nyttet i steinmurer i hus eller som grensemarkeringer.

Ole og Ingeborg Isaksen brukte ofte somrene til å frakte stein tilbake til gravhauger i en trillebår. Arbeidet hadde i alle fall det resultat at myndighetene våknet og sørget for at fornminnene i første omgang ble vernet, men med framtidig målsetting om restaurering.

Ole Isaksens innsats ble ikke glemt, og for sitt verdifulle kulturarbeid mottok han Kongens for-tjenestemedalje og en statuett av en gravhaug i miniatyr laget av stein fra Jæren. Ole Isaksen døde 2. februar i 1947, 79 år gammel.

Nå går det mot lysere tider!

Tekst: Sverre Uhlving – Medlem Utvalg for helse og velferd (Ap)

*No livnar det i lundar,
no lauvast det i li.
Den heile skapning stundar
no fram til sumarstid.*

**Elias Blix sin vakre salme synger vi med glede
når det går mot vår i det vakre landet vårt.**

Bli vaksinert!

I år har vi ekstra god grunn til å se fram til vår og sommer. Nå som vaksineringsen for Covid 19 har startet, ser vi begynnelsen på slutten av pandemien. Vi har begrunnet håp om å leve noenlunde normalt igjen til sommeren. Men først må vi ta imot tilbudet om vaksine. Vaksinen har vist seg å være effektiv og trygg. Den anbefales til alle, bortsett fra de aller skrøpeligste i livets siste fase. Først når et stort flertall av oss er vaksinert, kan vi være trygge for videre spredning av viruset. *Vi må følge eksempelet til Kongen og Dronningen og la oss vaksinere!*

Mange har vært isolerte og ensomme

Som pensjonister mister vi stort sett ikke inntekt eller jobb i disse tider og er derfor på mange måter privilegert. Men de fleste av oss savner kontakt med slekt og venner og å treffes på forskjellige arenaer som foreninger/klubber, kino, teater, konserter osv. For noen har dette vært særlig krevende og går på helsa løs. Som fastlege og smittevernlege Ruth Midtgarden sier i intervju i forrige utgave av Mortepumpen (nr 4/2020, side



Sverre Uhlving.

16), så kan langvarig isolasjon få alvorlige konsekvenser både psykisk og sosialt. Hun kommer i intervjuet også med gode råd om å ikke kutte ut

turer og trening og heller ikke alt sosialt samvær – hvis en bare følger smittevernreglene.

De som ikke har så stort nettverk fra før, er ofte de som har merket dette best. Beboere på sykehjem/institusjoner og andre som har problemer med å komme seg ut, har blitt hardest rammet av restriksjonene.

Når det nå etter hvert åpnes opp igjen og vi kan treffes på normalt vis, er det viktig at vi alle også husker på de som smittevernrestriksjonene har gått mest utover.

Frivillige organisasjoner og personer gjør en uvurderlig innsats

Jeg tillater meg å sitere noen setninger fra utkast til Arbeiderpartiets program for årets valg: «Frivillig innsats gjør samfunnet vårt rikere og fellesskapet sterkere. Frivilligheten fyller en rolle verken markedet eller det offentlige kan fylle i forbindelse med omsorg, friluftsliv, integrering, folkehelse, kultur og idrett. Frivillige organisasjoner bidrar til læring og inkludering og gir folk i alle aldre mulighet til å møtes, engasjere seg og tilhøre et fellesskap. Frivillig deltagelse motvirker ensomhet og fremmer folkehelse.» En slik beskrivelse av frivilligheten oppfatter jeg at det er tverrpolitisk enighet om! Kommunen bidrar med økonomisk støtte til drift av en rekke frivillige organisasjoner. Kommunen drifter også frivillighetssentraler i alle kommunedeler.

Lyst til å bli frivillig?

Pga smittevernrestriksjonene har også en del av det frivillige arbeidet blitt satt på vent. Mye har likevel blitt videreført, men nå åpnes det snart opp igjen for fullt!

I hvert nummer av «Mortepumpen» er det en oversikt over alle frivillighetssentralene med kontaktinformasjon (side 32). Det er stadig behov for nye frivillige på syke-/aldershjem og som besøksvenn, turvenn, aktivitetsvenn, måltidsvenn, leksehjelp/lyttevenn, deltager på språkkafe for innvandrere osv. De som har tid og lyst kan ta kontakt med frivillighetssentralen i sin bydel, direkte med et sykehjem eller med en av de frivillige organisasjonene som Nasjonalforeningen/Skipper Worse, Røde Kors, Sanitetsforeningen, tante Emmas hus, menighetene og flere.

Vi gleder oss alle til igjen å kunne møtes uten restriksjoner og delta på de utallige tilbudene som fins innenfor frivillige lag og organisasjoner, benytte de fantastiske kulturtilbudene og ikke minst kafeer og restauranter i den flotte byen vår.

Det er mye å glede seg til. Men vi må vente til det blir trygt, og i mellomtiden må vi følge smittevernreglene!



BOLIGEN VÅR

Tekst: Anne-Grethe Thesen Godal

I forrige nummer av Mortepumpen skrev vi om et overraskende funn fra NOVAs forskningsrapport pr. 1. juli 2020. Selv om eldre ofte gjør vedlikeholdsprosjekter i boligen sin, er det få som tenker langsiktig for å gjøre boligen mer aldersvennlig. Med langsiktighet tenkes det både på å bygge om med tanke på redusert funksjonsnivå og det å oppgradere i forhold til dagens krav til fornuftig og miljøvennlig energiforbruk.



Geir Sandsmark.

For å forstå hva som menes med fornuftig og miljøvennlig energiforbruk, er det interessant å se nærmere på hva Enova har av råd å gi. Enova ble opprettet av staten v/Klima- og Miljøverndepartementet i 2001. Selskapet ble opprettet for å bidra til omlegging av energiforbruk og energiproduksjon. Ett av virkemidlene er teknologiutvikling. Dette er noe vi som eldre kanskje burde interessere oss mer for og ta konsekvensene av nyvinninger i markedet.

Enova kan gi støtte til en rekke energitiltak hos oss som har hus fra 80-åra og eldre. Det anbefales å ta kontakt med en energirådgiver som har rett kompetanse og som er tilknyttet et registret foretak. På Enovas liste over slike kompetente personer, finner vi noen få med tilholdssted Stavanger. En av dem er prosjektutvikler Geir Sandsmark som er ansatt i byggefirmaet Jadarhus.

Mortepumpen spør Geir Sandsmark hva firmaet hans kan bidra med, slik at framtidige vedlikeholdsprosjekter tar hensyn til behovet vi som eldre har for å fortsatt kunne bo i huset vårt. Samtidig som vi tar hensyn til nyvinningene innen energiteknologien.

Testprosjekt

Sandsmark forteller at Jadarhus allerede rundt 2003 startet med et testprosjekt. En to-mannsbolig ble bygget med det formål å se hvor lavt energiforbruk boligen kunne få. De analyserte hva som ville være utfordringer og laget løsninger som skulle testes ut. De første byggene ble omtalt som lavenergi boliger. Husbanken ville ha søkelys på dette og trengte aktører for å finne ut hva som var mulig å få til av ulike tiltak. Dette var en stund før myndighetene tok energitiltak inn i teknisk forskrift.

Erfaringene har Jadarhus tatt med seg og brukt i prosjekter som er i egen regi og til kunder i privatmarkedet. De gir ikke generell energirådgivning, slik Enova antyder.

Kortsiktighet

Det har vært liten betalingsvilje for å gjøre langsiktige tiltak i boliger. Sandsmark forteller at kundene har fokusert mest på det som er visuelt og i daglig bruk (bad, kjøkken, dører, parkett mm). Når budsjettet skal utarbeides, blir det lett til at det tenkes kortsiktig.

I møte med kunden forteller Sandsmark at de gjør en analyse av hva kunden ønsker og hva slags økonomisk ramme kunden har. Da oppdager de ofte at kunden har fokus på det som er mest syn-

lig og praktisk i daglig bruk. Da er det liten økonomisk ramme igjen for å få til gode energiltak.

Langsiktighet

En bolig skal eksistere i mange år. Derfor prøver Sandsmark å få kundene til å se bygget sitt i forhold til et langt livsløp. Han har også et ønske om at når man gjør noe med en eldre bolig, bør rehabiliteringen komme så tett opp til dagens byggstandard som mulig.

Når noen oppgraderer/bygger om, vil det være ulike *tidsvinduer* som en bør tenke på. F.eks bytter en kledning, så vil det normalt gå 20-30 år før en gjør dette igjen. Derfor er det ønskelig at kunden ser på muligheten for ekstra utvendig isolering og andre tiltak. Dette bør gjøres samtidig som det er tilgang til utsiden av vegg.

Sandsmark sier det er lurt å starte med det som er enkelt å få til. Han kaller det passive, konstruksjonsmessige tiltak som mer isolasjon, bedre tettinger, ny vinduer mm. De fleste tiltakene gjør at komforten i boligen blir mye bedre. En får vekk kalde overflater, trekk og kaldras. Eksempelvis ved at det blir mer komfortabelt å sitte i nærheten av et vindu. Med gamle vinduer kan en ha opptil 40% større varmetap enn med nye moderne vinduer.

Energiklasse

Alle boliger som selges, skal angi en energiklasse. På eldre boliger som en gjør energiltak på, vil energiklassen forbedres med flere nivåer. Dette vil ha betydning i forhold til salgspris hvis en passer på å få det med i salgsoppgaven. Boligen kan da skilte med et lavt strømforbruk til oppvarming.

På Enova sine nettsider har de beskrevet ulike tiltak som en boligeier bør gjøre. Noen av tiltakene gis det støtte til. Andre er sterkt anbefalte tiltak. Sandsmark minner om viktigheten av å tenke på det med tidsvindu. Det er viktig å ikke begrense mulighetene når en igjen må oppjustere boligstandarden etter nye 20-30 år. Å prioritere feil kan være kostbart, særlig når en tenker på at en bolig kan og bør nyttes i flere generasjoner.

Konklusjon

Sandsmark konkluderer med at det er viktig å bruke fagfolk som har kompetanse. Dersom vi fortsatt ønsker å bo der vi har bodd i mange år, råder han oss til å tenke igjennom hva vi ønsker i et bærekraftperspektiv, og hvilken økonomisk ramme vi har. Han sier at det er mulig å tenke en trinnvis oppgradering, slik at en ikke blokkerer for noe som vi ikke har økonomi til her og nå.

Mortepumpen takker for ideer til en mer langsiktig tenking enn det som har vært vanlig ifølge NOVAs rapport fra i fjor.



Forskningsleder ved NOVA, Hans Christian Sandlie, med sin nye rapport om eldre adferd på boligmarkedet. Foto: Aldersvennlig Norge.

Seniorene AS

Tilbud til pensjonister

Tekst: Bente Hildeng Næss – Foto: Frank Paulsen

I Mortepumpen nr. 2 i 2020 har vi referert fra en samling i regi av «Integreringsdager». Der var en av problemstillingene hvordan en kunne legge til rette for lønnet arbeid for pensjonister. Innlederne la frem en beskrivelse av situasjonen for pensjonister som enten ønsket å bli værende i ordinær jobb eller få nye arbeidsoppgaver. Det var absolutt ikke alltid enkelt. Gratis innsats var sterkt etterspurt, men muligheten til lønnet arbeid var det smått med. Det ble oppfordret til både offentlige myndigheter og private selskaper å gripe fatt i denne utfordringen.

Da Mortepumpen fikk en henvendelse fra «Seniorene AS», så vi at dette kunne gi et slikt tilbud. Det er Frank Paulsen som har tatt initiativ til dette i Stavanger.

Han forteller følgende om foretaket.

Seniorene AS ble etablert i 2016 av Gudrun og Jan Erik Jebsen. Ideen bak selskapet er å koble unge pensjonister som fortsatt ønsker å

jobbe, med andre (gjerne andre pensjonister) som trenger hjelp til å utføre ulike arbeidsoppgaver. Dette kan være alt fra klipping av plen eller hekk og lettere vedlikehold til å følge til lege. Etter stigende aktivitet og etterspørsel i Bergensområdet, bestemte ekteparet Jebsen seg for å etablere lokale Seniorene avdelinger også andre steder i landet. I Stavanger området har Frank Paulsen tatt ansvaret for å dra i gang seniorene.

– Det blir en vinn-vinn-situasjon der det er positivt både for dem som hjelper og den som får hjelp. Tanken er å fylle to behov, gi et trygt og seriøst tilbud om jobb til yngre pensjonister som ønsker å bidra og hjelp til eldre pensjonister som ikke klarer alt alene. Vi trenger alle å føle at vi er nyttige og det får seniorene oppleve her, sier Frank Paulsen.

Det er mange arbeidsoppgaver som hjemmeboende eldre pensjonister ikke ønsker å bry familien med, eller som hjemmehjelpen ikke har tid til å utføre. I tillegg opplever mange familimedlemmer stress og dårlig samvittighet for at disse arbeidsoppgavene blir stående ugjort.



Frank Paulsen.



Det er et vidt spekter av oppgaver:

Ragnhild Tvedt har f.eks. vært fast samtalepartner for en eldre mann slik konen fikk avlastning og kunne delta i andre aktiviteter. Andre jobber med oppgaver som innebærer følge på turer for dem som trenger det, oppgaver i hus og hage osv.

Men «Seniorene AS» har flere og ulike oppdrag. Det kan være tale om rehabilitering i et

borettslag og det kan også være rehabilitering i privatboliger.

«Seniorene AS» kommer en i kontakt med enten på telefon 97057643 (Frank Paulsen) eller Stavanger@seniorene.no. Både dersom en ønsker å få en jobb, eller om en ønsker å få en oppgave utført. Prisen ligger 450 og 550 kroner pr time. Den som utfører arbeidet får lønn og feriepenger. Det er ordnede arbeidsforhold der alle skatter og avgifter blir betalt.

Det er også verd å melde at dersom vi pensjonister har behov for å dekke småjobber, er for eks. Småjobbsentralen i kommunen, et alternativ. (men der er det ikke jobber å få for oss). I tillegg er det tilbud fra Bygdaservice f.eks. på Sjernarøy. Der er arbeidstakere og kunder i alle aldre.



FANTEBUKSA

Tekst: Solveig Helland

Hun hadde muligens fått ny dongeribukse til jul, jenta som gikk hånd i hånd med kjæresten nedover mot byen denne kalde januarkvelden. Buksa var spjæret tvers over låret, over begge knærne og over den ene leggen. Bak de frynsete flengene vistes et kaldt hvitt lår, to knær og en legg som formelig tigget etter å bli ikledt en varmende Kari Traa-longs i 100 prosent myk merinoull. Men mote er mote, tenkte jeg idet jeg passerte dem og hutret litt i boblekåpa mi med to lag ull under, støvletter og topplue.

Skjønt mote? Har ikke disse slitte, hullete dongeribuksene vært på mote i årtier, tenkte jeg mens jeg rotet i hukommelsen etter historien om da en ung bekjent av meg, rundt 12-13 år den gangen for noenogtretti år siden, reiste alene til mormor i den nye buksa, den med revner og rifter og flere hull i.

AHA-feberen raste, og han var hardt angrepet. Blodfan, faktisk. Og nå hadde han klart å mase seg til en bukse som var nesten identisk med buksa til Morten Harket, den han hadde på bildet gutten hadde hengt over senga.

Kul, tenkte han lykkelig da han sto foran speilet i buksa. Han var rett og slett dritkul.

Han hadde imidlertid hatt en diskusjon med mor som mente han burde kle seg fint når han skulle besøke mormor, og som forsøkte å presse på ham en bukse i blå terylene som han hatet. Det var mer enn en diskusjon, på grensen til krangel, eller kanskje til og med over. Men han vant til slutt og spratt lykkelig av gårde til båten som gikk til mormor og morfar og gården deres.

Hjemme på gården sto mormor på kjøkkenet og tok imot ham med vaflene han elsket, sammen med det hjemmelagete, deilige jordbærsyltetøyet. Men mormors smil stivnet brått da hun fikk se

gromgutten sin komme seilende inn på kjøkkenet, tydelig fornøyd med lukta av nystekte vafler. Mormoren så på buksa, så på gutten og på buksa igjen. Hun svelget. Tok det skrekkelige synet inn over seg og konstaterte at gutten så verre ut enn fantene som kom på døra da hun var ung, de som solgte sopelimer og visper de lagde selv. Og som gjerne sov over på låven.

Hva var i veien med datteren? Var det så elendig stelt med familien at de ikke hadde råd til å kle ungen sin i skikkelige klær? Mormoren visste ikke sin arme råd. En ting var nå sikkert. Hun kunne ikke sende gutten tilbake til byen, kledt som en fantunge. Hva ville folk si?

Da gutten hadde gått til sengs på kvelden, fant hun fram en gammel, utslitt fjosoverall fra skapet. Den hadde fremdeles en svak eim av ku, men vannari, tenkte hun, det var bedre enn ingenting. Hun klippet noen firkanter fra baksiden av overall-buksebeinet der buksa var minst slitt. Så satte hun seg ved kjøkkenbordet med knappenåler, synål, tråkletråd og den gamle symaskinen sin med hånd sveiv.

Hun festet lappene på innsida av buksebeina med knappenåler og tråklet etterpå. Målet var at revnene, riftene og hullene skulle være så lite



synlige som mulig. Etter tråklingen sydde hun maskinsømmer over, fram og tilbake og ned og opp, ned og opp. Heldigvis hadde hun funnet en trådsnelle med den rette fargen. Hun lappet og sydde, og det ble sent på kveld da hun endelig var fornøyd. Nå kunne gutten reise hjem uten at folk

stirret på ham. Hun ville stikke til ham noen kroner også, stakkars, så han kunne kose seg med litt godteri fra kiosken på båten. Så måtte hun ha en alvorsprat med datteren om hvor landet lå, med økonomien eller omsorgen for barna eller noe, hun visste ikke helt, men en ting var sikkert, å gå i fanteklær var uhørt.

Da gutten morgenen etter fant buksa si hengende over en kjøkkenstol, ble han stående og gape. Mormor skyndte seg å gi beskjed at jada, hun hadde reparert buksa, så nå var det nesten ingen som kunne se at den i utgangspunktet var fillete. Hun var ikke så lite stolt. Pent arbeid, konstaterte hun og kjente på sømmene. Pent arbeid.

Gutten var ikke før kommet hjem og i hus før tårene trillet nedover kinnene.

– Mommor har ødelagt den nya buksa mi, rautet han ulykkelig.

Forfjamsset kjente moren hans på buksa og konstaterte det samme som sin egen mor, joda, fint arbeid. Så fint at det ikke var mulig å sprette lappene av igjen. Hun ristet på hodet og visste ikke helt om hun skulle le eller gråte, men hun skjulte et lite smil da hun sa – ikkje ver leie deg du, gutten min. Du ska få nye, hålete buksa. Men neste gang du reise te mommor, så tar du på deg den blå terylenebuksa.

Ord som glimter – Hva er sannhet?

Hva er sannhet? Det er et spørsmål som for meg ennå bestandig står som overskrift over en meget tykk, meget trofast innbundet bok – men med rene blader.

Søren Kierkegaard

Sannhetens to hovedstøtter, forstanden og sansene, bedrar hverandre gjensidig.

Pascal

Den løgn som ikke har noen sannhet i seg, er helt ufarlig, den er bare dum.

Ukjent kilde

Ryktet vokser mens det går.

Virgil

Med løgn kan man komme gjennom hele verden – men ikke tilbake igjen.

Ukjent kilde

En løgn farer halve verden rundt før sannheten får trukket støvlene på seg.

C.H. Spurgeon

Av-og-til satsingen i Stavanger kommune

Tekst: Marit Lohne, avdeling for helsefremming og mestring på Helsehuset

Stavanger kommune er en «Av-og-til» kommune, noe som innebærer at vi jobber lokalt med rusforebygging i samarbeid med organisasjonen «Av-og-til». Stavanger kommune jobber for å forebygge og redusere alkoholskader, og gjøre hverdagen tryggere for alle som bor i kommunen. Et lokalt tiltak er tilbudet om samtale med alkoholveileder Marit Lohne på Helsehuset Stavanger.

Tilbudet «litt for mye litt for ofte»

Koser du deg med alkohol til god mat, ute i gode sosiale lag eller hjemme? For mange er alkohol knyttet til kos og nytelse.

I vanskelige livssituasjoner og når vi møter utfordringer kan alkohol bli en trøst og en mestringsstrategi. Overgangsfaser i livet, som inngang til pensjonisttilværelsen eller kriser, sorg og ensomhet kan være belastninger som for noen fører til mer alkoholbruk enn de ønsker. For noen kan det bli «litt for mye – litt for ofte».

Opplever du at dette berører deg? Stavanger kommune har et tilbud for deg som begynner å bli, eller er, bekymret for ditt eller pårørendes alkoholbruk. Utgangspunktene for samtalene er det som oppleves viktig for deg. Tilbudet har mål om å bidra til at du blir mer bevisst ditt forhold til alkohol. Alkoholveileder er en refleksjonspartner, som møter deg med respekt uten å være moraliserende eller å rette noen pekefinger.

Innhold i samtalene: Alkohol kan påvirke fysisk og psykisk helse, sosiale forhold og nære relasjoner. Samtalene kan være refleksjoner rundt hvilke funksjoner alkohol har i ditt liv; hva alkoholen gir, hvilken nytte den har for deg og hvilke ulemper som kan følge med. Det kan være nyttig



Marit Lohne.

å snakke om dine mål og hva som er viktig i livet ditt for å oppleve god livskvalitet. Det kan også være aktuelt å legge en plan for hvilke oppgaver du må gjøre for å nå målene dine.

Hvem kan ta kontakt?

- Alle innbyggere i Stavanger kommune som ønsker å snakke om eget eller pårørendes forhold

til alkohol. Vi ønsker å nå deg som er i en situasjon der alkohol har fått større plass i livet enn det du ønsker.

De som tidligere har benyttet seg av tilbudet har blant annet beskrevet disse utfordringene;

- gradvis økt alkoholbruk
- erfarer at det er vanskelig å komme seg på jobb
- står på vippepunktet til sykemelding
- har vanskeligheter med å holde avtaler
- isolasjon og ensomhet
- bekymringer
- uro og angst
- tristhet

Hvordan fungerer tilbudet?

De som tar kontakt kan henvende seg anonymt. Vi tilbyr veiledende samtaler som kan motivere og støtte den enkelte til å endre sine alkoholvaner og målet er at du skal bli mer tilfreds med forholdet ditt til alkohol. Forskning viser at avtaler også frem i tid kan bidra til å opprettholde en positiv endring. Avtale om en samtale frem i tid kan være en motivasjonsfaktor, som bidrar til at du holder fokus på dine planer og mål.

Mange som tar kontakt endrer alkoholvaner, de fleste reduserer alkoholmengden, enkelte slutter helt.

Dersom noen ønsker mer oppfølging over lengre tid så kan vi informere om andre aktuelle behandlingstilbud som kan være fastlege, Helse-

og velferdskontor, Pårørendesenteret, Rogaland A-Senter.

Hvorfor ta kontakt?

Fremdeles opplever mange at det er skam knyttet til det å ikke mestre sitt forhold til alkohol. Stavanger kommune ønsker å sette alkoholvaner og alkoholbruk på dagsorden slik at vi kan snakke om utfordringer knyttet til alkoholbruk og alkoholvaner på lik linje med andre utfordringer. Rapporter viser at alkoholbruken i samfunnet vårt har økt de siste tiår. Når vi blir eldre (over 60-65 år) reduseres toleransen for alkohol gjerne med rundt 30% sammenlignet med din toleransegrense tidligere i livet, samtidig kan alkohol ha større negativ påvirkning på helsen enn tidligere.

Alkoholveiledertilbudet, «Litt for mye – litt for ofte», gir deg en mulighet til å stoppe opp, reflektere, bli mer bevisst dine alkoholvaner og jobbe med endringer som er viktige for deg og som du selv ønsker.

Hvordan ta kontakt?

- Ring telefon 975 43 226 for en prat eller for å lage en avtale. Hverdager 09.00 – 15.00, eller legg en beskjed på telefonsvarer.
- Kom innom Helsehuset Stavanger for en prat; Bادهusgata 37 like ved badedammen i Østre bydel
- Er det ønskelig så kan alkoholveileder også komme hjem til deg.



**HELSEHUSET
STAVANGER**
Stavanger kommune

Inkludering og integrering i en annerledes hverdag

Tekst: Marianne Fjermestad – Foto: KIA

I en tid hvor vi blir bedt om å ta vare på hverandre, samtidig som vi skal holde avstand og følge nasjonale og lokale råd og regler, er det viktigere for oss enn noensinne å fange opp de som faller utenfor. I KIA ønsker vi å se hver enkelt og møte deres behov. For å få det til har vi måtte tenke nytt og være kreative, og for å lykkes trenger vi flere frivillige.

I 2020 ble hverdagen snudd på hodet for oss alle, spesielt for deltakere i samfunnet vårt som har lite nettverk og står helt eller delvis utenfor samfunnet. Det har skapt utfordringer, men også gitt muligheter. Hos KIA får kvinner med flerkulturell bakgrunn tilbud om frivillige de kan gå tur sammen med, som kan hjelpe til med lekser og/eller noen de kan snakke norsk sammen med. Alle aktiviteter som bidrar til mestring, læring, bygger vennskap og som kan gjennomføres med godt smittevern. Turene gjennomføres i små grupper hvor det er lett å overholde avstand. Leksehjelp og muntlig norsktrening foregår over telefon og/eller med enkle digitale verktøy. På den måten kan frivillige og deltakere i målgruppen delta uavhengig av språklig og digital kompetanse.



Marianne Fjermestad.

KIA Kristent Interkulturelt arbeid er en frivillig organisasjon på integreringsfeltet som arbeider med å skape gode arbeidskvalifiserende møteplasser og lærearenaer for formidling av





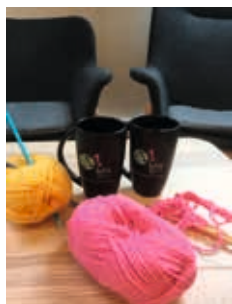
norsk kultur, språk- og samfunnskunnskap. Våre kjerneverdier bygger på integrering, inkludering og relasjonsbygging mellom mennesker på tvers av kultur og religion.

KIA har over 40 års erfaring på integreringsfeltet. Vi har arbeid i seks regioner, samt norsk kurs for kvinner i tre byer. I Stavanger har vi språkopplæring og mestringsaktiviteter for kvinner med flerkulturell bakgrunn. Det er et tilbud for kvinner som befinner seg i en vanskelig livssituasjon med behov for å lære seg norsk. Vi har to norskklasser med et mangfold av nasjonaliteter og kulturer representert, alle med samme mål: Å lære seg språket og videre selselsetting.

Vi har flere fantastiske frivillige i arbeidet vårt, og deres bidrag betyr mye for deltakerne:

- «KIA er en solstråle å gi håp, og en mulighet til å lære, få venner og ha noe å se frem til i hver dag»
- «...Denne sjansen, som har vi her hos KIA, er veldig viktige for oss fordi vi kan snakke hjemme om ting som lærer vi her i KIA. Dette vei, hjelper vi hele familien var å lære mer om Norges kultur, om Norges vei, og ha bedre leve her, hjemme i Norge».

Vi ønsker å oppfordre flere til å bidra i integreringsarbeidet for å hjelpe deltakerne våre på veien mot målet sitt. Se annonse på s. 56 for mer informasjon.



Hvem er Senior Norge, og hva gjør Senior Norge, Stavanger?

Tekst: Aud Klovning Knudsen

Senior Norge er en landsomfattende upolitisk organisasjon som arbeider for å fremme seniorennes/pensjonistenes sak i Norge og enkeltmenneskenes rettigheter og behov. Vi hadde 20 års jubileum i 2020.



Senior Norge blir styrt av et sentralstyre på 7 medlemmer og 2 varamedlemmer. Vårt medlem, Helge Gabrielsen fra Hundvåg, er med i Sentralstyret. Hovedkontoret er i Oslo. Her arbeider vår generalsekretær sammen med sine frivillige hjelpere innen helse, jus og økonomi. Her kan medlemmene ringe, skrive eller «maile» for å få råd eller komme med forslag til saker som f. eks. pensjonsrettigheter, arv og fremtidsfullmakt, som de mener at vår organisasjon bør ta opp med stortingsrepresentanter eller ulike departement.

Senior Norges verdier er respekt, likeverd, deltagelse og livsglede.

Senior Norge skal synliggjøre seniorenne som ressurs og deltagere i samfunnslivet, så vi ikke blir utsatt for yrkes- og aldersdiskriminering.

Senior Norge arbeider for at alle syke eldre skal få en sykehjems plass når vi trenger det.

Vi i Stavanger vil påvirke våre politikere til å gi oss en verdig eldreomsorg med nok sykehjemsplasser, både korttids og langtids, med livsglede livet ut og hindre omsorgssvikt og overgrep. Vi vil at både sykehjem og hjemmetjenesten skal ha velutdannet personale i tilstrekkelig antall. Vi

vil at de som ikke er demente, skal få ha en egen avdeling ved hvert sykehjem.

Vi håper at forsøket med «Friere faglighet, mindre byråkrati» innen hjemmetjenesten, skal føre til at brukerne får besøk av en fast stab med pleiere som de kjenner og som kjenner dem. Dette skal gjennomføres i hele byen fra januar 2021. Vi vil gjerne ha tilbakemelding fra pårørende til brukerne eller brukerne selv om de nå begynner å se en forbedring på dette området. Inntil nå kommer det altfor ofte ukjente pleiere til stadighet på besøk. Hvordan skal de følge opp dem som bor hjemme og trenger hjelp når de knapt kjenner dem som de kommer til? Særlig er dette ille for dem som er aleneboende.

Vi leser sakslistene til møtene som Utvalg for Helse og Velferd skal ha.

Vi sender mail til ulike medlemmer i dette utvalget og kommer med innspill som vi mener er viktige for å få en verdig eldreomsorg i byen vår. Da ber vi politikere om å stille dette/disse spørsmålene til administrasjonen. Da er administrasjonen forpliktet til å komme med et svar.

Særlig er vi fortvilet over at det er for få sykehjemsplasser i byen vår.

Administrasjonen og også politikerne mener at det er tidlig nok å ha dette ferdig på Jåttå i 2026. Dette er vi sterk UENIG i. Vi tar med dette kravet i alle innlegg vi har til dette utvalget. Nå skal Ramsvigtunet bli ferdig i 2022, men her blir beboerne ved Frue gamle hjem flyttet til. Dermed er det ingen nye plasser her.

Kommunen er forpliktet av helseminister Høie til å komme med ventelistene på sykehjem med jevne mellomrom. Stavanger ligger ca. på fra 50-70 langtidsplasser i minus. Det har de gjort siden 2000.

Kommunen bruker korttids plassen for å avhjelpe mangel på langtidsplasser. Dermed blir det færre som får komme inn på avlastning og færre pårørende får noen dager til å komme seg i en ellers tung tid med omsorg for sine nærmeste.

Er det en slik eldreomsorg vi vil ha i Stavanger?

I Handlings- og økonomiplanen 2021-24 er det bare satt av 2 mill. i 2023 og 2 mill. i 2024 for å begynne med forberedelsene til det nye sykehjemmet på Jåttå.

Denne fremdriften er ikke god nok. Hvorfor går det ikke an å bli ferdig med et sykehjem før tiden? Nå er vi redd for at bygget kan bli ferdig enda seinere enn 2026. Staten betaler 1/2 parten av byggesummen, og momsen blir refundert. Vi forstår ikke at ikke planleggingen og byggingen

av dette sykehjemmet starter umiddelbart, også for å få nok senger til dem som blir utskrevet fra sykehuset. Nå må kommunen betale 5036kr for hvert døgn disse blir liggende for lenge på sykehuset. I 2020 måtte kommunen vår betale 5,2 mill. for slike pasienter.

Vi er også opptatt at alle sykehjem skal bygges etter mal fra Husbanken. Det skal være lave bygninger (max 3 etasjer), og det skal være gode uteområder.

Vi vil ikke ha et nytt Lervig som er uten uteområder på grasplan.

Vi i Senior Norge, Stavanger, ser oss nødt til å skrive i seniorenens eget blad for be dere være med oss å lage ei press-gruppe for å få politikerne til å få fortgang i utbyggingen av Jåttå sykehjem. Det er NÅ eldrebølgen kommer. Det er NÅ administrasjon og politikere må handle.

De som vil, kan sende mail til denne adressen, så kan vi snakke sammen om hvordan dette kan gjøres.

audknudsen43@gmail.com

Dette er noen tanker fra styret i Senior Norge, Stavanger

Elsa Kristiansen(leder)

Helge Gabrielsen(styremedlem)

Heinz von Gunten(styremedlem)

Aud Klovning Knudsen(styremedlem)





Hvert nummer av Mortepumpen fremover vil inneholde én av historiene i Rolf Schreiner sin bok «Der e merr mydlå himmel og jord enn de fleste andre steder» med undertittel «Rariteter fra ein løyen verden». Teksten er på stavangersk – fra Rolf sitt ståsted i oppveksten, og det vil si Våland (nest beste vestkant).

Boken er til salgs i bokhandelen.

Pysene på side 2

La oss sei at du får spørsmålet: «*Kem har du lyst å møda av adle personer så har levd eller fortsatt leve på jordå?*» Du får altså ein mulighet te å snakka med og stilla spørsmål te absolutt kem så helst i verdenshistorien. Personlig har eg mange eg kunne tenka meg å møda:

Universalgeniet Leonardo da Vinci – for å spørr om koss Lisa del Giocondo fekk frem det fina Mona Lisa-smilet då hu satt modell for han i 1503.

Jesus – for å finna ud om han virkelig va Guds sønn og ein profet så udførte mirakler, og for å spørr kor den hellige gralen e.

Polfararen Roald Amundsen – for å spørr koffer han forsvant sporløst 18. juni 1928 då han fløy mod Arktis for å leida itte kollegaen Umberto Nobile.

Den engelske forfattere Agatha Christie – for å spørr kor i huleste hu befant seg då hu va vekke for verden i 11 dager i desember 1929.

Den nepalske sherpaen Tenzing Norgay – for å spørr om ikkje han va i best form og dermed aller fysste mann på toppen av Mount Everest 29. mai 1953, fordi det e heller tvilsomt at han og Edmund Hillary tog siste steg samtidigt.

Moses – for å spørr om kordan i all verden han klarte å dela Rødehavet.

Skuespelar Marilyn Monroe – for å spørr om hu roda med begge brødrene Kennedy, samtidigt.

Lee Harvey Oswald – for å spørr om han va heilt aleina om mordet på president John F. Kennedy 22. november 1963.

Den russiske linjedommaren i finalen i fotball-VM på Wembley i London 30. juli 1966 – for å spørr om han fekk et landsted ved kysten og ein årlig bonus av det engelske fotballforbundet, siden han godkjente 3–2 målet då Geoff Hurst skjøyd i tverrliggaren og ner på strengen 5 minutter ud i fysste ekstraomgang.

Månefarar Neil Armstrong – for å spørre om kollega Buzz Aldrin va sure for at ikkje han fekk gå ner på månen fysst, 21. juli 1969. (20. juli i Houston.)

Musikeren John Lennon – for å få han te å fortella om «The Lost Weekend», de 18 månedene tidlig på 1970-talet då han skifta ud Yoko Ono med parets assistent May Pang, gjekk på fylla med Nilsson og gav ud tri album.

Henrik Ibsen – for å spørre koffer han – når Peer Gynt e redd for å dø – lar passasjerer på båden sei någe så banalt som: «Man dør ei midt i femte akt.»

Fotballspelar i Start, Svein «Matta» Mathisen – for å spørre om han virkelig hadde spelt ballen tebage te Vikings keeper Erik Johannessen den gangen på 1970-talet då han ba Erik om et kort udspel bort te seg. (Hvis dette hadde skjedd, så lure eg på om begge to hadde blitt udvist for usportslig opptreden.)

Idrettshelt og filmskuespelar O.J. Simpson – for å få han te å innrømme at det va han så drepte kånå Nicole og vennen Ronald 12. juni 1994 i Los Angeles.

Fotballspelar Zinedine Zidane – for å spørre ka italieneren Marco Materazzi sa, siden Zidane brukte skallen og fekk rødt kort i VM-finalen 9. juli 2006.

Den russiske skiløbaren Alexander Legkov – for å få han te å innrømme at han sjøl, Maxim Vylegzhanin og Ilia Chernousov va dopa då de tog adle medaljene på 5-milå onna OL i Sotsji i 2014 – sånn at fjerdemann, Martin Johnsrud Sundby, kan få sin velfortjente gullmedalje.

David Bowie – for å spørre ka så skjedde med Major Tom.

Thorbjørn Jagland – for å spørre om han i kjent stil har tenkt å nominera president Donald Trump te Nobels Fredspris.

Kver morning lese eg Rogalands Avis – eller Dagsavisen RA så e det nya navnet. Og det glede meg at samarbeidet med andre aviser i Mediehuset Dagsavisen har gjort at RA e blitt ein møje bedre avis. Og kver morning lese eg intervjuet med ein kjende eller halvkjende person i artikkelen så hette Navn i nyhedene på side 2. Det vil sei – eg lese ikkje alt. Men eg e sykt interesserte i ka de svare på det sista spørsmålet: «Hvem ville du helst stått fast i heisen med?»

Adle med IQ øve skonummer forstår at dette e et spørsmål med enorme muligheder. Egentlig spør RA: «Kem har du lyst å møda av adle personer så har levd eller fortsatt leve på jordå?» Selve heisen e uinteressant – den e bare ein metafor for privat samtale på tomannshånd.

Her får altså de så e merr enn middels samfunnsorienterte eller historisk interesserte, muligheden te å treffa kem så helst, prata om løst og fast – og stilla intelligente spørsmål. Og då komme pysene frem.

De blir tilbudt ein «once-in-a-lifetime» samtale, også svare de: «Min kone.» Eller: «Det må bli min mann.»

Friogbevaremegvel for ein mangel på perspektiver i livet. Någen forklare valget med: «Min mann – fordi vi har alltid så mye interessant å snakke om.» Eller: «For ikke å bli misforstått, må jeg si min kone.»

Helledussen. Denne samlingen av pyser så ikkje tørr tenka lenger enn te sin egen ekteseng, e te å le seg i hel av.

Koss har de det hemma? Tørr de snakka om andre? E tøflene møje i brug?

Køhlers byhus

Tekst: Reidar Fraffjord



Da Johan Adam Køhler den 8. oktober 1813 giftet seg med enkemadame Anne Marie Petersen, flyttet han inn i hennes hus i Østervåg som i sin tid var kjøpt av Friderich Petersen; en relativt unanseelig bygning. Men i likhet med mange andre velstående borgere i byen flyttet familien Køhler ut til mer landlige omgivelser om sommeren. I Hillevåg hadde Køhler kjøpt opp en hel del jord, slik at det i tillegg til mølledriften, garveriet og brenneriet var kommet et temmelig stort gårdsbruk.

Den 30. januar 1827 kunne familien også flytte inn i et ganske anseelig byhus som han kjøpte av Magdalene Mette Cathrine Zetlitz, enken etter apoteker Henrich A. Zetlitz. Dette staselige huset var bygget i to fulle etasjer med en søyleprydet inngang. På hver side av inngangspartiet var det tre fag vinduer, og i annen etasje var det seks fag. På nedsiden av huset var det en stor hage som strakte seg helt ned mot Skolebekken. Johan Adam Køhler fikk dessverre bare noen få år på sin nye eiendom. Han døde allerede 9. august 1830, 49 år gammel.

Lederen av handelshuset J. A. Køhler & Co. ble nå enkemadame Køhlers eldste sønn av første ekteskap, Frederik Petersen. Han overtok etter hvert også stedfarens hus, som ble skjøtet over på ham av søsteren, Bolette Marie, før hun døde. Handelshusets mange forskjellige virksomheter ble ledet fra et toetasjes kontorbygg som Frede-

rik Petersen oppførte i hagen bak våningshuset. Anne Marie Køhler døde 71 år gammel, den 21. april 1852. Mye tyder på at hun flyttet ut til Hillevåg på sine eldre dager.

Frøken Bolette Wiese var født i Bergen 5. mai i 1822. I 1845 kom hun til Stavanger som guvernante hos familien Køhler i Hillevåg, men i 1856 startet hun sin egen skole. Den 1. november dette året møtte 50 piker utenfor det såkalte Rosneshus i Nedre Strandgate som det første kullet på den nye, frk. Wieses skole.

Ti år senere, i 1866, fikk hun overta Køhlers byhus. Dette egnet seg ypperlig til hennes formål, rommelig som det var og med den store hagen som en lun og solrik lekeplass. Frk. Wieses pikeskole nøt stor anseelse i de 33 årene den eksisterte. Skolen ble nedlagt i 1899. I de siste årene hadde den omkring 200 elever og skoleåret 1895-96 11 lærerinner og 5 lærere.

Frk. Wiese var motstander av reglementerte pensa og eksamener; hovedsaken for henne var at elevene grundig og personlig maktet å tilegne seg stoffet de ble undervist i. I 1880 – årene ble skolen imidlertid nødt til å følge middelskolens planer, og fra 1893 måtte hun søke om eksamensrett til middelskoleeksamen, og dette ble straks innvilget!

Bolette Wiese trakk seg tilbake i 1896 og overlot da styret til sin søster, frk. Johanne Wiese, som altså ledet skolen i dens tre siste år. Da hadde ca. 1.000 piker vært elever ved denne privatskolen.

Stavanger Amtstidende omtaler Bolette Wieses hus i Laugmannsgaten i april 1905. Her heter det bl.a.: «Wiesehuset på hjørnet mellom Laugmannsgaten og Hospitalgaten presenterer seg nu etter å ha kommet i kommunens eie, som en moderne forretningsgård. Nymalt og nyinnredet som alt er, lyser det lang vei av huset. I 1ste etasje er det butikklokaler med store speilglassruiter, og den smakfulle vindusutstillingen viser at en her har en av byens flotteste butikker. Butikken er bortleid til Stavanger kolonialforretning.»



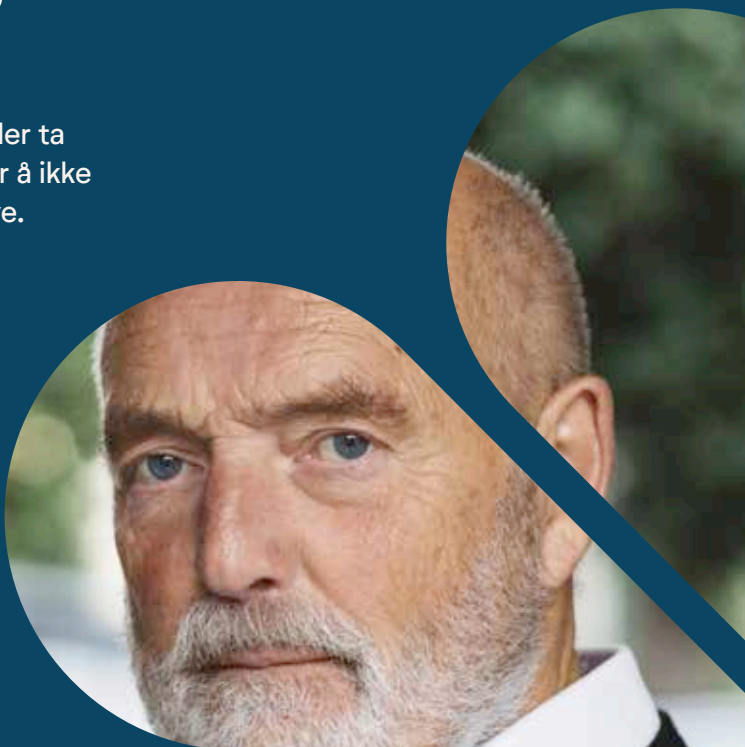
INFORMASJONSSIDER

Innenfor de neste sidene har vi samlet det meste av nyttig informasjon og annonser.

Det er menneskelig å ha det vanskelig.

Men alkohol løser ingen problemer. Snakk heller med noen du er glad i, eller ta en prat med fastlegen din. Alkovett er å ikke fylle på med mer når det er litt for mye.

Les mer på avogtil.no



HELSEHUSET STAVANGER

AVDELING FOR HELSEFREMNING OG MESTRING

Vi støtter dere innbyggere
til å fremme egen helse
for et meningsfylt og aktivt liv.

Nysgjerrig?

Les mer på vår nettside
bit.ly/hhstavanger



Stavanger
kommune



Visste du at vi har en frivilligsentral i hver kommunedel i Stavanger? Ta kontakt med din nærmeste sentral for å få mer informasjon om frivillig aktivitet i ditt nærmiljø, eller sjekk ut <https://stavangers.frivilligsentraler.no/>

Du er også hjertelig velkommen til å ta kontakt med oss dersom du savner noen aktiviteter i din kommunedel. Vi ser frem til å høre fra deg!

Eiganes og Våland frivilligsentral: Jon Ree Holmøy, mobil: 99263301

Finnøy frivilligsentral: Ragnhild Valand, mobil: 99398595

Hillevåg frivilligsentral: Eileen Myrbakk Olsen, mobil: 97152969

Hinna Frivilligsentral: Rune Hovland, mobil: 91842657

Hundvåg frivilligsentral: Ann Therese Madland, mobil: 99290718

Madla og Kvernevik frivilligsentral: Line Møllerop, mobil: 90618306

Rennesøy frivilligsentral: Bjørg Vestbø, mobil: 40292381

Storhaug frivilligsentral: Hege Benedicte Blom Stene, mobil: 90713992

Tasta frivilligsentral: Eva Marie Gärtner – 46925212

Formiddagstreffet i Madlamark menighet Våren 2021 kl. 11.00 i menighetssalen

NB! Med forbehold om at treffene kan gjennomføres iht. gjeldende smittevernregler.
Det kan også bli forandringer i programmet.

- 17. mars** Fastegudstjeneste v/Turid Mellomstrand Rabenorolahy. Mannskoret.
Programmet fortsetter i menighetssalen.
Odd Jan Hagen: «Salmer i fastetiden».
- 7. april** Aslak Bråtveit: «Tidligere fastlege på Finnøy. Har skrevet bok
(På glytt- deltakar og tilskodar) Tankevekkende fortellinger fra sitt virke.»
En av våre egne forteller: Lars Otto Tveit. Andakt
- 21. april** Einar Haukaas: «Yrkeslivet mitt, ikkje etter A 4 normalen». Andakt
- 5. mai** Atle S. Johansen: «Syd-Georgia, en utpost i Syd-Ishavet».
Brit Holgersen: Hva Pilgrimsgården betyr for meg. Andakt
- 19. mai** Busstur: «Veien til Hommersåk», med bl.a. besøk i Riska kirke. Middag.
Bindene påmelding.



ER DU FRI OG VILLIG?



Det er en god følelse å være til nytte for andre, og Skipper Wørse-sentrene har stadig bruk for nye frivillige. Så har du tid til overs og lyst til å bruke den til felles glede for både deg og andre, velkommen til å ta kontakt med oss!

Det kan du gjøre ved å ringe 51 56 43 30, og avtale tid for å komme innom for en prat.

Du kan også sende epost til resepsjon@skipper-worse.no.



Har du nedsatt syn eller hørsel?



Stavanger
kommune

Ta kontakt med fagkonsulentene for syn og hørsel

Er du definert som svaksynt av øyelege?
Hjelper ikke høreapparatene dine deg tilstrekkelig?

Vi kan:

- Utrede og kartlegge behov når syns- eller hørselstapet medfører problemer i dagliglivet
- Foreta utprøving og formidling av syns- og hørselshjelpemidler
- Gi deg råd og veiledning vedrørende ditt syn- eller hørselstap

For å benytte tjenesten må du:

- Være over 18 år
- Være bosatt i Stavanger kommune
- Være definert som svaksynt av øyelege
- Ha fått diagnostisert nedsatt hørsel hos en øre nese hals-spesialist

Fagkonsulentene holder til på Johannes Læringscenter i Haugesundsgata 27. Tjenesten er gratis.

Ta kontakt:

Syn: Tlf. 51 50 81 07 eller 95 87 72 58(sms)
Hørsel: Tlf. 51 50 76 33 eller 98 82 62 45(sms)
Mail: sansetap@johannesls.no
www.johannes.no

Rådgivningskontor for hørselshemmede og deres nettverk



Stavanger
kommune

Spørsmål som gjelder nedsatt hørsel.
Bruk og stell av høreapparater.
Informasjon om tilbud og rettigheter.
Hjelp med brev, søknader og skjema o.a.

Stavanger kommune har Rådgivningskontor for hørselshemmede over 18 år og deres nettverk.
Tjenesten er gratis og gjelder for innbyggere i Stavanger og Randaberg.

Rådgiverne kan treffes på **Johannes læringscenter**, Haugesundsgata 27
– etter avtale tirsdag og torsdag.

Eller møt opp på:

Formiddagstreff i **Døvekirken** kl. 11.00-13.00: Hver tirsdag
Tante Emmas Hus Kl. 11.00-12.00: Første torsdag i måneden
Skipper Worse Ledaal Kl. 11.00-12.00: Andre torsdag i måneden
Vikevåg innbyggertorg Kl. 09.00-11.00: Tredje torsdag i måneden
Judaberg innbyggertorg Kl. 12.00-14.00: Tredje torsdag i måneden

Dersom du ikke har mulighet til å komme til oss, kan vi også avtale hjemmebesøk.
Rådgivningskontoret er stengt i skoleferier.

Rådgivere/audiopedagoger B्रith Svendsen Mjølvsnes og Ellen Hamran Dalland
Telefon eller SMS 47 80 35 41
e-post: horsel@johannesls.no
Postadresse: Pb 8069 Forus, 4068 Stavanger
www.johannes.no Spesialavdeling Voksne (gult felt) - Meny



Lyst å bli med som frivillig?

Du er en resurs for andre seniorer!
Du er med i et hyggelig fellesskap!

Ta kontakt med Brit hvis du ønsker å være med!
Tante Emmas Hus – for seniorer
Kongsgt. 43, tlf. 51507214
tanteEmmas.Hus@stavanger.kommune.no



Stavanger Sanitetsforening

Styreleder Ingrid Bergesen Tlf. 48 14 17 02
Kontor, Madlaveien 13 Tlf. 51 52 67 88
Bo- og aktivitetssenter, Tjensvoll Tlf. 51 87 01 10

Velkommen til:

Møter for medlemmer og andre interesserte siste mandag måneden kl. 19.00.

Morgenbading og publikumsbading i varmtvannsbasseng, trening i aktivitetspark, kafe mv. i bo- og aktivitetssenteret.

Utleie av selskapslokaler og kurs- og møtelokaler.

For mer info: ta kontakt pr. telefon eller sjekk vår nettside:

www.stavanger-sanitetsforening.no.

Vi er også på Facebook: Stavanger Sanitetsforening, frivillig organisasjon.



Rådgivningskontoret for pensjonister

Tante Emmas Hus, Kongsgt. 43, Stavanger
(inngang fra parken)

Rådgivningen er et gratis tilbud til alle pensjonister.

Ta kontakt med oss dersom du har behov for råd eller hjelp i forbindelse med:

- arv/testament
- overføring av hus eller hytte til barn/barnebarn
- skatt og selvangivelse
- pensjon/trygd
- forsikring
- eller kanskje helt andre saker du grunner på

Våre medarbeidere har lang livserfaring og bred yrkeserfaring.

Alle våre rådgivere har taushetsplikt.

Ring og bestill time på tlf. 51 50 78 90. Du kan også legge inn en beskjed på vår telefonsvarer eller sende en e-post til radgivningskontoret@stavanger.kommune.no

Kontoret er betjent mandag-fredag kl. 10.00–12.00. Det er stengt i skolenes påske-, sommer- og juleferie.

Rosenberg Pensjonistforening

Rosenberg Pensjonistforening har sine møter i Rosenberg Idrettshall. Her disponerer vi kontorplass, møtelokale og treningslokale. Fotball, gymnastikk og apparattrening er populært. Vi møtes hver mandag og torsdag fra kl. 07.00 – 11.00. Treningen starter kl. 08.15. Det er også mulig å møte opp for en kopp kaffe, og drøs med

tidligere kolleger. Første torsdag i måneden, har vi medlemsmøte som begynner kl. 10.00. Her har vi som regel en innleder med populære/viktige emner. Pensjonistforeningen er åpen for pensjonister fra Rosenberg Verft, men tar også imot personer som tidligere har vært ansatt ved verftet, eller som på annen måte har spesiell tilknytning til bedriften. Har du lyst til å være med oss, kan du ta kontakt med oss mandag eller torsdag i Rosenberg Idrettshall mellom kl. 08.30 og 11.00, eller direkte til lederen Karl Børge Larsen, tlf. 452 69115.

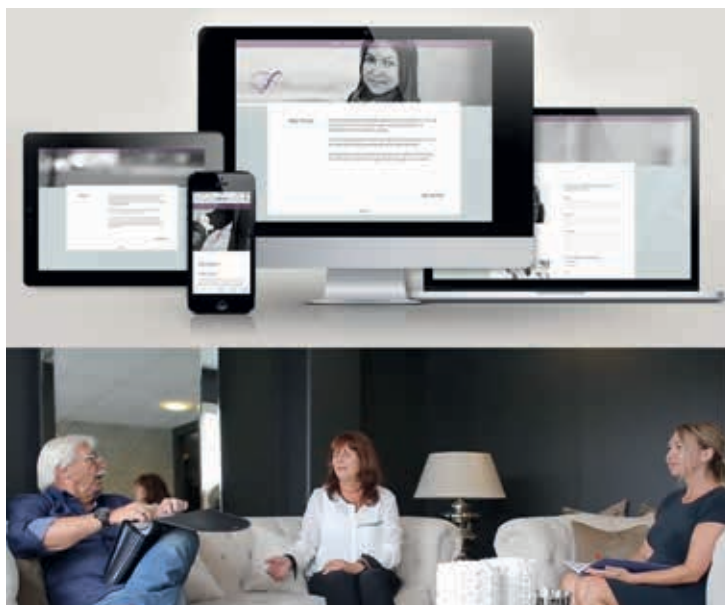


Finali er et konsulentbyrå som hjelper privatpersoner som har behov for bistand.

Finali tar blant annet på seg alle de praktiske oppgavene som oppstår når livet endrer seg.

Finali leverer også generelle tjenester som hjelper deg til dine hverdagsbehov. Dette kan f.eks. være å rydde opp i avtaler/faste utgifter, som forsikring etc. Opprydning/salg av bolig, eller andre ting som kan være utfordrende.

Ansatte i Finali har relevant og grundig utdanning, som gir kompetanse på alle områdene det jobbes med. Kunden får en fast kontaktperson. Møtene holdes hos kunden, Finali, eller etter eget ønske/behov.



GRATIS KONSULTASJONSTIME

+47 451 55 599

post@finali.no



BERGELAND BYDELSSENTER

Åpent mandag t.o.m. torsdag kl. 09.00–14.00

Jelsagt. 2, 4012 Stavanger

Tlf: 51 91 43 40 – Mob: 948 22 653

E-mail: bergeland.bydelscenter@stavanger.kommune.no

KAFETERIA

Stikk innom for en kaffekopp og noe og bite i!

Lyst til å prøve noe nytt?

Kom og se – ka me har fått te!

For (kommende) pensjonister – og andre med ønske om en aktiv hverdag. Mange kjekke kurs og aktiviteter.

Aktiviteter vår 2021

Mandager

Snekkerverksted kl 09.00 – 13.00

Trim med instruktør kl. 10.30 – 11.30

Glasskunstgruppe kl. 10.30 – 13.00

Tirsdager

Snekkerverksted kl 09.00 – 13.00

Bingo kl.12.00 – 14.00 (partallsuke)

Bokprat: En tirsdag i måneden
kl. 10.30 – 12.00

Onsdager

Treskjæringsgruppe kl. 09.00 – 13.00
(når det ikke er kurs)

Torsdager

Snekkerverksted kl. 09.00 – 13.00

Håndarbeidsgruppe kl. 10.30 – 13.30

Bridge kl. 15.00 – 18.00

KURS vår 2021

Svømming mandag kl. 15.45 – 16.45

(på St. Svithun skole)

Et godt tilbud, med helse i hvert svømmetak. Bjørn Hareim er vår dyktige badevakt og sikkerhetsansvarlig.
15 ganger – Kr. 1000,-

Rank og glad – tirsdag og torsdag kl. 09.15 – 10.15.

Instruktør: Ida Robberstad
God styrketrening, med elementer fra yoga, pilates og dans.
Bedrer balanse og styrker kjernemuskulaturen. Fra 50 +
Bør absolutt prøves! Klippekort à 15 klipp – Kr. 1500,-. Gratis prøvetime. Trening hele året, unntatt ferier.

Glasskunst – tirsdager og onsdager kl. 10.30 – 13.30

Instruktør: Anne B Vinnes
Vi lager gjenstander av både float(vindu) og kunstglass. Kursavgift: 7 ganger – kr. 1750,-. (Utstyr kommer i tillegg)

Treskjæringskurs:

Onsdager kl. 9.30 – 13.30

Instruktør: Jostein Tvedt
Kursavgift: 8 ganger – kr. 1500,-
(Utstyr kommer i tillegg)

Malekurs: Torsdager kl. 10.00 – 13.00.

Veileder: Kjersti Haga
Kursavgift: 10 ganger – kr. 1700,-
(Utstyr kommer i tillegg)

Møbeltapetseringskurs:

Trekk om din slitne favorittstol.
Disse kursene går over en helg:
Fredag kl. 17 – 21, Lørdag kl. 11 – 18 og søndag kl. 11 – 18.
Pris. Kr. 3000,- + stoff og materiell.

Følgende kurs settes i gang ved stor nok interesse:

Lefsekurs: Hva med å kunne by på deilige lefser, som du har laget selv?

Kurs i kortlaging – Vi arrangerer kurs for dem som vil lage en unik hilsen.

Kurs i diverse maleteknikker – helgekurs

Nabolagshagen!

Nå er vi endelig i gang med vårt nye og spennende prosjekt – «Nabolagshagen»!
Har du grønne fingre, men ingen hage?
Savner du å stelle med bed og jord?
Velkommen til oss!

VERKSTED

«Tre-neva» menn og damer, søkes til verkstedet vårt!

Alle som trenger en «Emil i Lønneberget-bod» og ønsker å møtes til hyggelig og sosialt fellesskap, er velkomne til oss!
Verkstedet er godt utstyrt. Åpent mandag, tirsdag og torsdag fra kl. 9 – 14.

Følg ellers med på kommunens nettsider, facebook og i lokalaviser, for informasjon om det som skjer på huset.

Teater-, revy- og konsertbesøk, kulturkveld, turer og lignende

Kontakt oss på Bergeland Bydelssenter for informasjon/brosjyre.



Vi vet at mange eldre sliter alene

**Dessverre glemmer
mange at livet kan bli
bedre igjen**



**Ring oss hvis du sliter eller
kjenner noen du vil hjelpe**

TIPS 51 51 59 59

Hverdager 08:00 - 15:00

Kirkens SOS 22 40 00 40

- Vi er der alltid!

Stavanger DPS, AAT, 51 51 45 45/957 45 203
alle dager 09:00 - 21:00



Rådet for psykisk helse

HELSE STAVANGER
Stavanger universitetssykehus

**VELGÅ
LEVENE**
selvmordsforebygging



LHL
Stavanger

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke - LHL Stavanger, Sola og Randaberg

Vi er en lokalforening med ca. 850 medlemmer og har som motto å gjøre livskvaliteten best mulig for våre medlemmer.

Vi har åpne møter den andre onsdagen i hver måned i Bekkefarets bydelshus kl. 19.00 med underholdning eller interessante temaer, kaffepause med rundstykker og avslutter med utlodning.

Vanntrim i oppvarmet basseng i Tastahallen hver torsdag kl. 19.00 – 21.00.
Kontaktperson Gry Tennesand tlf. 90 77 93 66.

Turtrim med innlagt kaffi og drøsepause hver onsdag kl. 11.00, møtested Gamlingen. Kontaktperson Borghild Thorsen tlf. 51 58 02 31.

Dans 4 ganger årlig, danseaften til levende musikk på Skipper Worse, Ledaal.

Krakketrim hver tirsdag kl. 13.30 på Tasta Bydelshus. Kontaktperson: Gerd Synøve Håversen, tlf. 91 68 56 74.

I samarbeid med nærliggende lokallag, likemannstjeneste ved hjerte og lungeavdelingene på SUS, hver onsdag fra kl. 15.00 – 17.00.

Bingo og sosialt samvær i Bekkefarets Bydelshus siste mandagen i hver måned kl. 18.00 – 20.00.

Lørdagstreff i Rosenkrantzgt. 36. første lørdag i hver måned kl. 11.00 – 13.00.

Hobbyklubb for damer i Rosenkrantzgt. 36. første mandag i hver måned fra kl. 17.30.

Vi arrangerer også årlig 4 kjekke bussturer.

Vårt kontor er i Rosenkrantzgt. 36 og har åpent hver mandag og tirsdag mellom kl. 11.00 og 13.00. Tlf. 51 53 40 51.

Bli du medlem får du tilsendt vårt blad 4 ganger i året. Her formidler vi fortløpende alle nødvendige opplysninger.

TRADISJONELT BOKHÅNDVERK



ERLAND A/S

Sjøhagen 11 • 4016 Stavanger

bok@bokbinderieterland.no

www.bokbinderieterland.no

Reparasjoner • Nyinnbindinger •

PRIVATKUNDER • BEDRIFTER

Ring 51 88 10 04 eller stikk
innom vårt verksted i Hillevåg

Et komplett bokverksted siden 1989



Tante Emmas Hus – for seniorer

Kongsgt. 43

Kafe Breiavatnet er åpen

Mandag til fredag: kl. 11.00 – 15.00

Kafe hvor byens seniorer kan møtes. Kaféen har byens flotteste utsikt over Breiavatnet.

Meny:

Smørbrød, salat, kaker, kaffe, cappuccino og sjokolade
Vi har også glutenfritt tilbud!

Frokostservering hver første tirsdag i måneden
kl. 10.30.

På grunn av korona har kaféen åpent for et begrenset antall publikum. For at det skal være trygt å besøke Tante Emmas Hus har vi utarbeidet følgende retningslinjer:

Er du syk med symptomer på forkjølelse, feber eller hoste med eller uten forkjølelsessymptomer som snue og sår hals skal man være hjemme til man er frisk + 24 timer

Ha god håndhygiene og sprit hender før du går inn i kafelokalet. Bruk håndsprit ved inngangsdørene. Bruk albuekroken hvis du må hoste/nyse

Det er minimum 1 m avstand mellom bord og stoler og det er plass til 10 personer.

Alle oppfordres til å registrere seg, med navn og telefonnr

Vennetreff på Kafe Breiavatnet

Kom gjerne innom på besøk på Kafe Breiavatnet. Flere vennegrupper, kolleger, skolevenninner/kamerater eller de som har bodd i samme gate treffes i kaféen. Ta kontakt for nærmere avtale.

Rådgivningskontor:

Åpningstider: Mandag – fredag: kl. 10.00 – 12.00

Tlf. 51507890, epost:

radgivningkontoret@stavanger.kommune.no



«Ungane i Gadå» fra Lagårdsveien treffes på Kafe Breiavatnet hver 3. torsdag.

Aktiviteter i Tante Emmas Hus!



Kulturlørdag med Mood Indigo i 2017.

Rådgivningskontoret driver gratis rådgivning for pensjonister og hjelper til med utfylling av skjemaer, søknader, testamenter, osv.

Rådgivningskontoret for hørselshemmede:

Åpningstider: 1.Torsdag: i mnd. kl. 11.00 – 11.00
De gir råd og veiledning om tilbud og rettigheter for personer med nedsatt hørsel.

(Rådgivningskontorene følger skolens ferie)

Seniornett Dataklubb i Tante Emmas Hus

Trenger du hjelp med nettbrett, mac, telefon eller pc? Ønsker du å vite mer om slekten? Våre frivillige instruktører i Dataklubben kan hjelpe deg med



Ruth, Kitty og Inger.

å komme i gang. Du kan bli medlem i Tante Emmas Dataklubb og delta både på slektsgranskning og datahjelp. Ta kontakt for nærmere opplysninger og påmelding eller se vår nettside for program.

Frivillig til Dataklubb

Dataklubben drives av frivillige pensjonister med gode datakunnskaper. Kan du tenke deg å være med som frivillig hjelper på vår dataklubb så er du hjertelig velkommen. Kom innom en onsdag og se om dette kan være noe for deg.

Strikkekafe:

2.torsdag i mnd. Ta med deg strikketøyet og kom. Åpen kafe!

Selskapslokale m/byens fineste utsikt over Breiavatnet!



Selskapslokale til leie i anledning fødselsdager, barsedåp, konfirmasjon og selskap.

Lokalet kan også leies til møter for lag og foreninger.

Lokalet har piano, musikkanlegg, prosjektor, teleslynge og internett.

Kom gjerne innom for å se lokalet. Ta kontakt m/daglig leder Brit Bjørkli tlf. 51 50 72 14/ 51 50 72 71 eller tanteEmmas.hus@stavanger.kommune.no for nærmere opplysninger.

Se vår hjemmeside: www.stavanger.kommune.no

Alle er velkommen til Tante Emmas Hus – for seniorer



Velkommen til allsang på Skipper Worse Ledaal

Vi inviterer til allsang på Skipper Worse Ledaal på Eiganes
tirsdager fra kl. 11.00 til 12.30.

Hvem som er forsangere og står for under-
holdningen vil veksle på.

Vi har sanghefter fra Vidar Lønn Arnesens DaCapo-
program på NRK.

Etter sangstunden inviterer vi til felles middag.

NB: Påmelding til fellesmiddag! Følg med i avisen
og på hjemmesiden vår for informasjon.



MIDDAG PÅ DØREN

Vi leverer middag og dessert til hjemmeboende som
ønsker eller trenger det. Ingen aldersgrense!
Dette er næringsrik og variert kost ut fra en valgfri meny.

Middagen leveres vakumpakket i praktisk emballasje, og vi anbefaler
oppvarming i mikrobølgeovn.

For mer informasjon og bestilling, kontakt oss på
telefonnr. 51 56 43 30 (tast 1) eller 411 05 703

Se hjemmesiden vår www.skipper-worse.no for ytterligere opp-
lysninger.





MINNESTUNDER

Med beliggenhet like ved Eiganes gravlund er Skipper Worse Ledaal et naturlig valg for minnestunder. Dere kommer til pent dekket bord, og får servert smørbrød og kaker i rolige omgivelser. Ønsker dere en annen meny, skaffer vi det. Vi tilbyr selvsagt glutenfritt alternativ og pølser til barna.

Vi tilpasser oss de til enhver tid gjeldende regler fra myndighetene angående Korona-pandemien.

SELSKAPSLOKALER

Vi har hyggelige lokaler på Skipper Worse Ledaal og Skipper Worse Ågesentunet (i Hillevåg) til utleie til fest, bryllup, baredåp, konfirmasjon, bursdag og m.m.

Les mer på vår hjemmeside www.skipper-worse.no under Utleie/Selskapslokaler.



SKIPPER WORSE AKTIV

Skipper Worse AKTIV er for alle fra 60 år og oppover. Til oss kan du komme enten du er veltrent eller nybegynner. Vi har trening for alle nivåer og funksjonsgrader.

På Ledaal har vi treningsstudio og et bredt utvalg av gruppetimer. Det er alltid en veileder til stede i treningsstudio, så hvis styrketrening er nytt for deg vil du få god hjelp til å komme i gang. Vi har også gruppetimer i bydelene Madla, Tasta, Hundvåg, Sunde/Kvernevik og Stavanger idrettshall.



Du finner fullstendig treningsplan på hjemmesiden vår www.skipper-worse.no/aktiv. For mer informasjon ta kontakt på tlf. 900 68 451, eller epost: aktiv@skipper-worse.no



SENIORENE

Seniorer utfører hagearbeid, vedlikehold, maling m.m.

Tlf. **970 57 643**

stavanger@seniorene.no

seniorene.no

Sunde Bedehus

Sundeveien 29

Ansv.Sunde Bedehus Formiddagstreff.

Mob: 922 53 496.

Tirsdag 10. mars: Spennende møte med ei av våre nye venner på Bedehuset, Fang Fang Huan, som vil fortelle fra sitt liv. Hun snakker godt norsk.

Tirsdag 11. mai: Blåtur.

Vi følger selvsagt gjeldende smittevernsregler, men vi håper jo at disse arrangementene kan gjennomføres.

«Mortepumpen» - Utgivelsesdatoer og innleveringsfrister 2021

Stavanger kommune, Helse og velferd vil også i 2021 utgi 4 nummer av Mortepumpen, informasjonsblad for eldre i Stavanger.

Utgivelsesplan 2021:

Mortepumpen	nr. 1	nr. 2	nr. 3	nr. 4
Innleveringsfrist	20. januar	28. april	26. august	27. oktober
Utgivelsesdato	2. mars	7. juni	28. september	2. desember

Informasjonsbladet sendes til alle over 67 år i Stavanger kommune. Neste nummer av bladet kommer ut 2. mars 2021. Spørsmål som ønskes belyst i senere nummer av «Mortepumpen», sendes til redaksjonen. Redaksjonens adresse finnes på side 2.

*Redaksjonen minner om at alle frivillige lag og organisasjoner, foreninger og menigheter får annonsere **gratis** i Mortepumpen.*

VIL DU BLI FRIVILLIG I KREFTFORENINGEN ?



Vi ser etter deg som vil bruke noe av din tid til støtte for kreftpasienter og pårørende. Kreftforeningens frivillige er uunnværlige i driften av våre tilbud.

Vi trenger flere frivillige både på dagtid og kveld. Ta kontakt med oss for en uforpliktende prat, så finner vi i fellesskap den aktiviteten som passer for deg. Vi tilbyr god opplæring og veiledning og et trivelig fellesskap.

Kreftforeningens distriktkontor Stavanger
Kontakt anne.sofie.gronn@kreftforeningen.no eller per telefon 97779029

Våre tilbud

- Hverdagshjelpen – Enkel hjelp når kreftene ikke trekker til.
- Kjøretjenesten – En trygg og trivelig kjøretur til lege og sykehus.
- Treffpunkt – For barn og unge som er pårørende
- Vardesenteret – Kurs, temamøter og veiledning eller bare en god samtale.





Hinna Sanitetsforening

Leder Mia Hetland – tlf. 924 18 235

Utleie av Idun – tlf. 911 41 719

Velkommen til:

Foreningsmøte 1. tirsdag i hver måned
kl. 19.00.

Seniordans hver onsdag
kl. 14.30–16.00.

Torsdagskafé hver torsdag
kl. 11.00–12.00.

Dataklubb hver torsdag kl. 10.00.

SKIPPER WORSE SPORT

Skipper Worse Sport har vært aktiv i 35 år den 12.02.2020. Vi er en uavhengig forening av voksne, glade kvinner og menn fra 60 år, som liker å trimme. Hver tirsdag og torsdag trimmer vi i Stavanger Idrettshall SAL A. Fra kl. 09.00 til kl. 11.00 kan du spille badminton eller bordtennis. Fra kl. 11.00 til kl. 12.00 er det musikk og gymnastikk.

Vi har god plass og greie garderober med dusj. Vi er nå 135 medlemmer og betaler kr. 300,00 i årskontigent.

Vi har plass til flere og ønsker nye medlemmer hjertelig velkommen.

For opplysninger: Berit Garvik

berit.garvik@wemail.no

Mobil: 951 12 122

Kirkens SOS trenger *flere* frivillige!

Kurstart: februar og september
Følg med på FB og kirkens-sos.no/rogaland

993HJELP™

TIL ALT MULIG

VI ER TOTAL LEVERANDØR
AV ALLE TYPER
HÅNDVERKTJENESTER
OG KAN HJELPE MED

- ♣ TØMMERARBEID
- ♣ MURERARBEID
- ♣ MALERARBEID
- ♣ RØRLEGGERARBEID
- ♣ ELEKTRIKERARBEID
- ♣ FLISELEGGING
- ♣ HAGEARBEID
- ♣ OG MYE MER

VI PÅTAR OSS OGSÅ TOTALRENOVERING AV
BADEROM

Ta kontakt på

Tlf. 993 45 357

www.993hjelp.no



Pensjonistuniversitetet Stavanger

Pensjonistuniversitetet Stavanger er en frivillig organisasjon for personer over 60 år. Vi arrangerer hver måned foredrag over aktuelle temaer. Selv om vi måtte avlyse arrangementet i januar, så håper vi at smitteverntreglene for resten av våren gir oss mulighet til å gjennomføre oppsatt program.

Program våren 2021

- 17. februar** Botaniker Eva M. Lauritzen
Seks planter som forandret verden
- 17. mars** Lege Per Brodal
Den aldrende hjernen og læring
- 21. april** Professor emeritus >Sigmund Hågvar
Økosorg, stedstap, flyskam og andre begrep i miljøvernet
- 19. mai** Avdelingsdirektør Britta Goldberg
Restaureringen av Stavanger Domkirke
- 6. juni** Sommertur til Egersund

Alle foredrag holdes i Kulturhuset Sølvberget kl. 11.

Medlemskontingent for 2021 er kr. 400. Medlemmene har gratis adgang til foredragene.

Inngangspenger for ikke-medlemmer er kr. 100.

Hjemmeside: www.pustavanger.net e-post: post@pustavanger.net



Bydelskafeen på Ramsvigtunet

Bydelskafeen har åpent alle hverdager fra kl 10.00 til kl 14.30.

Ramsvigtunet sykehjem ønsker å være et åpent hus og gi et tilbud til brukere, pårørende og beboere i bydelen. Vi ønsker at Bydelskafeen skal være et sted der vi kan samles, spise en smårett eller et kakestykke, eller bare ta en kopp kaffe. (Hvorfor ikke samle familien i kafeen onsdag ettermiddager for felles mat og hygge?)

Det er også mulig å delta på aktiviteter som vi arrangerer.

Bydelskafeen har også litt kioskvarer og butikkvarer til salgs.

Vi har god tilgjengelighet for rullestolbrukere.

Lik oss på facebook! vi har egen facebook side hvor du kan følge med på alle aktivitetene som foregår☺

Har du litt tid til overs og kan tenke deg å besøke ensomme eldre?

Er du pensjonist og har noen timer ledig på dagtid? Du kan besøke en person som opplever ensomhet og bidra med ditt selskap. Du kan dele dine interesser og erfaringer med andre. Kanskje har dere noe felles å snakke om? Som besøksvenn kan du bidra med en hyggelig stund for en som er mye alene. Er du interessert?



Vi trenger frivillige til å besøke personer som enten bor hjemme eller på sykehjem, for samtaler, et måltid, lesestund, turgåing eller andre sosiale aktiviteter. De frivillige som ønsker å besøke en hjemmeboende, vil alltid få en fast person å besøke. De frivillige på sykehjem kan velge om de vil besøke en fast person eller delta i noen av sykehjemmets aktiviteter. Alle frivillige får opplæring, oppfølging og veiledning.

Ønsker du å bli besøksvenn blir vi glade om du tar kontakt på stavanger@redcross.no



eller ring koordinator Birgitte Nordnes på 907 86 958 eller 51 52 38 50. Du kan også registrere seg på www.mittrodekors.no.

Føler du deg noen ganger ensom? Da kan kanskje en besøksvenn hjelpe

Ensomheten kjenner ingen alder, og det finnes mange ensomme blant både eldre og yngre. Røde Kors Besøktjeneste bidrar til å gjøre hverdagen lettere for svært mange mennesker.

Rundt om i landet finnes det flere tusen frivillige besøksvenner som besøker mennesker både i private hjem og på institusjoner. De fleste besøksvenner har én person de besøker fast, som regel en time eller to i uka.



Besøksvennen og den som får besøk bestemmer sammen hva de skal gjøre. De går turer eller gjør andre sosiale aktiviteter – eller treffes bare for å prate. Den ukentlige kaffekoppen med en besøksvenn er en verdi som vanskelig lar seg beskrive eller måle.. Ønsker du en besøksvenn blir vi glade om du tar kontakt på stavanger@redcross.no eller ring koordinator Birgitte Nordnes på 907 86 958 eller 51 52 38 50, Dersom du bor på sykehjem og ønsker besøksvenn, må du ta kontakt med frivillighetskoordinatoren på sykehjemmet om dette.





Stavanger
kommune

Få varsel når avfallet skal tømmes

I appen *Tømmekalender Stavanger* får du en oversikt over hva som skal tømmes og når. I tillegg finner du lenker til nyttige nettsider som hentavfall.no, VOF og kommunens egne nettsider.





4 av 10 siddiser har vært bekymret for at en venn eller et familiemedlem er i ferd med å utvikle et alkoholproblem.

Stavanger er en Av-og-til-kommune. Det betyr at vi jobber sammen med Av-og-til for å forebygge og redusere alkoholskader. Fordi det gjør hverdagen tryggere.

Kom innom Helsehuset for en prat, eller les mer på avogtil.no/formye



Stavanger
kommune

FOTPLEIE – Kr. 500,-

Husk å stelle godt med undersåttene dine, de bærer deg rundt hele dagen...

Janes Fotpleie Tlf. 95 05 71 76

Org.nr. 81727772



Du får:

- mykgjørende fotbad
- filing av hard hud
- fjerning av gamle neglebånd
- filing/stelling av negler
- massasje
- neglelakk (ikke inkludert, kr. 100,-)

Jeg tar med meg utstyret og kommer hjem til deg!



GATEMAGASINET
ASFALT

KR 100,- HALVPARTEN GÅR TIL SELGER gatemagasinetasfalt.no

Hvor skal du bo når du blir eldre?

Alternativet kan være Solvang Omsorgsboliger som ligger på Eiganes.

En blokk med topp beliggenhet, og 26 moderne leiligheter fra 40 til 70 kvm, stor park ute, og takterrasse. Alle leilighetene har kjøkken/stue, soverom, bad, bod og gang. Nærhet til sentrum og til alle fasiliteter. Her er det ingen innskudd, kun leie og depositum.

Frokost og middag blir servert
7 dager i uken.

Vi har også frisør og fotpleie på huset, og mye sosialt samvær.

Solvang er basert på medlemskap, og alle kan bli medlem.
Medlemskap koster kr. 1500,- for par, og kr. 1000,- for enslig.
I tillegg kommer det en årlig avgift på kr. 100,-.

Ta kontakt for tegning av medlemskap på www.solvangomsorgsboliger.no eller på telefon 51 84 90 00.



Foto: Stein Hugo Kjelby



Kvernevik Sanitetsforening

Formiddagstreff for pensjonister hver onsdag fra kl. 09.30 til 13.00 i Sunde og Kvernevik bydelshus.

Salg av smørbrød og vafler. Bingo.
Velkommen!

For spørsmål ring:

Olaug Svendsen 98 88 61 91
Torhild Warland 99 03 04 93

Bekymrings- telefonen

Opplever du noe som du synes er vanskelig? Vet du ikke hvor du skal henvende deg for å få hjelp? Da kan du ringe Pensjonistforbundets bekymringstelefon: **94 85 60 04**.

Hver dag mottar telefonen mange henvendelser fra pensjonister, ektefeller, barn eller andre pårørende. De bekymringene det meldes om er alt fra ensomhet og hjelpetiltak til arvespørsmål og samlivsproblemer. NB! Den som tar telefonen har taushetsplikt.

Telefonen er åpen mandag - fredag
fra kl. 09.00 - 14.00.

HaaTo privat hjemmehjelp

VI TILBYR:

Avlastning og en person å forholde seg til
Brukerstyrte hjemmehjelpstjenester
Frisørtjenester
Tid til din disposisjon
Allsidighet og fleksibilitet
Hjelp til innkjøp
Utvask av bolig



Vi etablerte hjemmehjelpstjenesten HaaTo i september 2005 som et supplement til den offentlige hjemmehjelpen.

KONTAKT OSS:

Mette Thomassen - Tlf.: 959 66 117 • Sissel E. Haarr - Tlf.: 975 64 523
E-post: mette@haato.no - www.haato.no



Frivillig for kvinner med flerkulturell bakgrunn?



Frivillighetsarbeidet gjør at man får bety noe for andre, og la andre bety noe for seg.

KIA har norskopplæring og aktivitet for kvinner med flerkulturell bakgrunn.

Vi arbeider med kvinner som ønsker å bli bedre i norsk og bedre integrert i det norske samfunnet. Som frivillig i KIA får du anledning til å bli kjent med fantastiske mennesker fra ulike deler av verden.

Vi ser etter frivillige som ønsker å gå tur, noen de kan snakke norsk sammen med og frivillige til digital leksehjelp.

Har du lyst til å bidra?

Vi benytter enkle digitale verktøy som alle får til, og overholder smittevern på tur.

Ta kontakt med oss på tlf: 458 70 329 eller marianne.fjermestad@kianorge.no



Bli medlem i Byhistorisk forening Stavanger!

Dersom du er interessert i Stavangers historie, er vår forening noe for deg. Som medlem får du innbydelse til åtte – ti foredragskvelder/byvandringar årlig samt to nummer av foreningens magasin *Stavangeren*. Magasinet er på ca. 100 sider og inneholder stort sett bare spesialskevne artikler.

Alt dette er inkludert i medlemskontingenten som er kr 400 for enkeltmedlem og kr 550 for familiemedlemskap.

På våre nettsider – <http://www.byhistoriskforening.org/> – finner du mengder av historisk stoff om Stavanger og også mer informasjon om foreningen og arrangementene.

På nettsiden kan du også sende din innmelding.

Du kan også sende e-post til pedersen@marstad.net eller ringe/
sende sms til 908 28 467.



Program for Stavangerlærernes Pensjonistlag våren 2021

- 23.03.2021** «Elise Welhagen. Kvinnesak og haugianerne» ved Gunnar Skadberg
- 20.04.2021** Ingjerd Bull Sinnes forteller om sin far «Bullen i Hillevåg»
Oddbjørg Dehlie: «Hvordan skrive om tiden da våre foreldre levde»
- 18.05.2021** «Foredrag og omvisning på Kunstmuseet»

Alle møtene holdes i Frelesarmeens lokaler i Kongsgaten 50. Møtene starter kl 11.
Møtene vil til enhver tid arrangeres i samsvar med smittevernsreglene som gjelder.

FORMIDDAGSTREFF VÅREN 2021

Formiddagstreff er for alle.

Vi møtes kl 11.00 2. og 4. tirsdag i måneden.

Her blir det noe for enhver smak;

- foredrag
- litt å bite i og kaffe
- allsang, utlodning, andakt

Hjertelig velkommen!



Tjensvoll Kirke

- 9. mars:** Arne Sørås med «Glimt fra Japan».
- 23. mars:** Ellen Hamran Dallon fra Johannes læringscenter – et ressurscenter for deg med sansetap. Fokus på nedsatt hørsel.
- 13. april:** Per Larsen om «Israels dilemma».
- 27. april:** Marianne Næsheim Hall, forteller fra egen bok «Stavanger på 60 tallet».
- 11. mai:** Mari Anne Evensen: «Jentene på Flatholmen».
- 25. mai:** Prest Sigve Ims



Tulipanaksjonen er årlig, og foregår i april måned

Kjøper du tulipaner av oss i Lions, støtter du forebyggende arbeid blant unge i Stavanger

MITT VALG!
ET LIONS-PROGRAM

Dette er et Lionsprogram med formål å forebygge rusmisbruk og etablere sunne og gode holdninger for våre barn. Også tema som mobbing og overgrep er blitt en del av programmet som brukes både i barnehager, grunnskoler og videregående skoler. Lions årlige tulipanaksjon omsetter nesten én million tulipaner. MITT VALG! er langt på vei finansiert av tulipanaksjonen.



Det er 9 Lionsklubber i Stavanger, ca 300 kvinner og menn som bruker litt av sin fritid for å hjelpe andre:
LC Stavanger - LC Stavanger/Finnøy - LC Stavanger/Gyda -
LC Stavanger/Hafrsfjord - LC Stavanger/Harald Hårfagre -
LC Stavanger/Hinna - LC Stavanger/Jåtten -
LC Stavanger/Tasta - LC Stavanger/Øyane

Kontakt vår soneleder om du ønsker informasjon om medlemskap. Telefon: 977 17 342

Returadresse:
«Mortepumpen»
Innbyggerservice
Olav Kyrresgt. 23,
Postboks 8001
4068 STAVANGER

FÅ NED ANTIBIOTIKA- BRUKEN I VÅR!

FRA
LYNGNES
GÅRD PÅ
RANDABERG

Ronia spiller på lag med tarmfloraen din og skaper nye, gode stoffer inne i deg. Forskning viser at Ronia er spesielt god på å **redusere antibiotikabruk** ved **urin- eller luftveisinfeksjon**. Ved bruk på sykehjem rapporteres det blant annet at «korridorlukten» har forsvunnet. Den sterke konsentrasjonen av aroniabær sammen med kortreiste epler gir en potent mikstur – som også har store mengder antioksidanter.

Jeg har slitt med tilbakevendende urinveisinfeksjon i nærmere 20 år. Etter oktober 2019 har jeg ikke hatt noen urinveisinfeksjoner, og jeg går ikke på noen andre medisiner som motvirker infeksjon. – Lene Tjora, Stavanger

*Hadde bare noen sagt dette tidligere, så kunne jeg vært spart for mange år med plager og lidelse. Kommer ikke til å slutte med dette produktet, det er helt sikkert!
– Bjørg Olsen (87), Finnøy*



KONTAKT OSS
ODD ARNE BERGE
☎ +47 40 4 13 550
odd.arne@ronia.no
www.ronia.no

VI
LEVERER!

I SALG HOS
HELSEKOSTTORGET RANDABERG
SKJÆVELAND GARDSUTSALG
LA CHINATA AMFI MADLA
SUNKOST MAXI SANDNES