

INFORMASJONSBLAD FOR ELDRE I STAVANGER

# Mortepumpen

NR. 4/2023

47. ÅRGANG



**Utgitt av:**

Stavanger kommune • Helse og velferd

**Redaktør:**

Stein Hugo Kjelby  
sthugokj@online.no

**Redaksjonskomité:**

Geir Johansen  
geir.johansen@stavanger.kommune.no

Bente Hildeng Næss  
bentehildengnaess@gmail.com

Anne-Grethe Thesen Godal  
aggodal@gmail.com

Stein Hugo Kjelby • sthugokj@online.no

**Redaksjonens adresse:**

«Mortepumpen»  
Olav Kyrresgt. 23  
Innbyggjerservice  
Postboks 8001, 4068 Stavanger  
Kari Bang Jacobsen  
kari.bang.jacobsen@stavanger.kommune.no  
Tlf. 51 50 72 48

Bladet kommer ut 4 ganger pr. år og sendes fritt til alle over 67 år i Stavanger kommune. Dersom noen ikke ønsker å få Mortepumpen tilsendt må det meldes til redaksjonen.

Neste nummer postlegges 29.02.2024  
Stoff må være i redaksjonen 19.01.2024

**Forside:** Ikonet Jesu fødsel. Malt av Marit Kartveit. Forklaring på noe av symbolikken finner du på s. 8.

**Opplag:** 16.000 eksemplarer

**Layout:** Rita Oosterhuis

**Trykk:** Kai Hansen Trykkeri

**Internett:**

[www.stavanger.kommune.no/mortepumpen](http://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:

# Vold mot eldre - TryggEst i Stavanger

Noen har hørt om det. Noen har opplevd det, og noen tror det ikke. Dessverre er det nok slik i Norges land at vold mot eldre forekommer hyppigere enn vi tror. Er det et samfunnsproblem som har dukket opp de seinere år? Nei, det er et gammelt fenomen, belyst i en ny rapport laget av «Nasjonalt kunnskapscenter om vold og traumatisk stress.» Rapporten viste at flere av deltakerne i studiet rapporterte om alvorlig vold, særlig i nære relasjoner. «Vold i nære relasjoner er ikke en privatsak. Vold og overgrep er alvorlig kriminalitet som rammer den enkelte hardt,» sa justisministeren da hun fikk overlevert undersøkelsen. Det er ganske skremmende at mellom 7-9% av befolkningen over 65 år faktisk blir utsatt for vold i nære relasjoner. Opp mot 76000 personer opplever dette jevnlig og der er mange eksempler på ulik voldsutøvelse.

For samfunnet har utøvelse av vold i nære relasjoner begynt å bli en økonomisk belastning, i 2021 beregnet til 92,7 milliarder. Egentlig skulle vold mot eldre være et ikke-problem i vår opplyste og velfungerende verden. Vi burde skamme oss! Men vi må tydeligvis innse at alt ikke er like rosenrødt som vi skulle ønske og tro. Vi må også innse at noe må gjøres for dem som utsettes for vold og overgrep.

Uansett er det behov for handling. TryggEst i Stavanger ble derfor opprettet for cirka et år siden og er et samarbeid med til nå 21 kommuner i landet. Prosjektet skal sikre at risikoutsatte voksnes rettssikkerhet blir i varetatt. I Stavanger er det etablert en TryggEst koordinerings-tjeneste med døgnåpen telefontjeneste og mail-adresse.

Vi ønsker lykke til og vi håper at tilbudet blir benyttet. Les mer om TryggEst i Stavanger på side 9.



# Glorien over hvert menneske

Kunst kan gjøre oss samtidige med 1200-tallets mennesker, tenk det! I Stavanger domkirke skulle taket innvendig i koret pusses. Da oppdaget arbeiderne at det under lag av kalk fantes malerier av englevesen.

Tekst: Biskop Anne Lise Ådnøy

Når kirka åpner igjen neste august får vi se det prestene så da de gjorde tjeneste der på slutten av 1200-tallet.

På de eldste julebildene, ikonene, er tida opphevd og engler og profeter står rundt Maria og Josef og den nyfødte. Slik tenker jeg tida også løser seg opp hver gang et barn blir født. Vi er mennesker av samme slekt. Vi ser inn i et nyfødt blikk, og barnet ser tilbake på oss med uutgrunnelig dybde.

I Hebreerbrevet kapittel 2 leser vi: Siden barna er av kjøtt og blod, måtte også han fullt ut bli som dem. – Det er jo ikke engler han tar seg av.

Figurene på ikoner og julebilder har ofte glorie. Glorien finnes over hvert menneske, fordi Gud ble født som en av oss. På samme måte som kalkpuss skjulte malerier av engler i domkirka, kan rusk og ulike lag av historie skjule vårt sanne opphav. Bær likevel glorien din med ærefrykt. Representer Jesus. Han var ikke redd for å oppsøke andre med Guds kjærlighet. Pave Leo sa i en julepreken på 400-tallet: «Se din verdighet,



*«Se din verdighet, du kristenmenneske. Lev ikke under din verdighet!»*

du kristenmenneske. Lev ikke under din verdighet!»

Løft blikket og se himlingen.



# Engasjement for barn og unge

Tekst og foto: Anne-Grethe Thesen Godal

**D**a jeg møtte legen, professoren og folkehelseopplyseren Peter Fredrik Holst Hjørt for mange år siden, sa han noe jeg aldri glemmer. Han var da rundt 85 år gammel, og vi skulle snakke om satsinger innen folkehelse i kommunene. Etter at han avsluttet sitt professorat i medisin ved Tromsø universitet i 2001, engasjerte han seg i eldremedisin. Han var blant annet formann i Nasjonalforeningen for Folkehelse sitt eldreråd og tilsynslege ved sykehjem. Men da vi snakket sammen, ba han oss om å flytte perspektivet fra eldres behov til den oppvoksende generasjonen. Han minnet oss på at de eldre har fått levd sine liv. Barn og unges framtid var han mye mer bekymret for. Og hvem kan vi dele hans tanker med blant eldre som bor i Stavanger i dag?

Det var nærliggende for Mortepumpen å ta kontakt med tidligere fylkesopplæringssjef Magne Nesvik. Barn og unge har vært hans interesseområde i jobb og på fritid.

## Barndom og oppvekst.

Magne Nesvik vokste opp på Tasta. Mormor og morfar kom fra hver sin gård på indre Tasta, morfar het Ledaal, mormor var født Wølstad. Magnes foreldre fikk tomt og bygde hus på Ledaal-gården i 1957 og siden - i 1978- fikk Magne og Marit bygd sitt hus i hagen på «markå» som hadde fått gatenavnet Slettmarkveien.



Magne Nesvik.

Fra Tasta gikk buss nr. 3 i retning Ynglingen som den gang hadde adresse Madlaveien 24. Han var ikke alene; «Tri-en» (buss nr 3, Tasta-Midjord for de som husker) var full av gutter som skulle i «Guttassen» hver fredag ettermiddag. Ynglingen er en lokal avdeling av Norges KFUK - KFUM og ble startet i Stavanger allerede i 1868. Magnes foreldre

hadde et nært forhold til foreningen, så det kjentes nok trygt å sende 10-åringen dit.

Idealene i Ynglingen, et livssynsåpent fellesskap på kristen grunn der alle skal føle seg velkomne, har preget Magne hele livet. I foreningen var det mange aktiviteter utenom Gutteavdelingen. Her var speideren, Treffnen snack fritidsklubb, Sky Sing og ungdomsklubb. Etter hvert kom også Ynglingens idrettsaktiviteter i gang. For Magne ble fotballen det helt store. KFUM-kameratene ble startet i 1963, da var han 13 år gammel og spilte på småguttelaget. Sin siste kamp spilte han som old-boys i 1998. Gjennom 35 år i fotballen skapt kameratskap som synes å vare livet ut.

## Utdanning

Som mange rogalendinger dro Magne til Bergen for å studere. Det ble norsk grunnfag, tysk mellomfag og kristendom hovedfag. Hovedfagsoppgaven ble en blanding av kirkehistorie og religionssociologi, et spennende tema som handlet om etableringen av Kinamisjonen (senere Norsk Luthersk Misjons-samband) i Ryfylke og konfliktene mellom Kinamisjonen, Misjonselskapet og kirken i perioden 1903-1910.

## Yrkeslivet

Ynglingen betydde mye for den oppvoksende generasjonen i Stavanger på 50-60 og 70-tallet. Ikke minst kunne foreningen bety mye for mange som kanskje ikke følte seg hjemme noe annet sted. Magne ble ansatt som foreningssekretær i foreningen med ansvar for idretten, for ledertrening og landstedet. Vier da han kom hjem etter studietiden i Bergen.

*I foreningen var det mange aktiviteter utenom Gutteavdelingen. Her var speideren, Treffnen snack fritidsklubb, Sky Sing og ungdomsklubb.*

Men etter hvert var det fristende å søke en lektorstilling ved det som den gang het Ledaal videregående skole og som i dag er en del av St. Olav vg. Der fikk han brukt fagene sine fra studiene i Bergen.

Men igjen så han de unges behov for en meningsfull fritid. Fritidsklubbkonseptet som han selv hadde fått oppleve i Ynglingen, hadde han tro på. Og dermed ble det et års tid på kommunens fritidskontor. Utviklingen av bydelshusene var en viktig kommunal oppgave på 80-tallet. Der kunne de kommunale fritidsklubbene holde til, og der skulle det være rom for ulike lag og organisasjoner. Det var et mål at de unge ikke trengte å dra til sentrum på kveldstid. I stedet kunne de bli værende i lokalmiljøet

og knytte vennskap der. Det skulle være rom for alle med voksne til stede. Ikke så ulikt det som skjedde i Ynglingen.

Men da inspektørjobben på Randaberg videregående skole ble utlyst, fristet igjen skolen, Han søkte og fikk jobben. Det var nok «skolemann» han helst ville være.

Reform 1994 var på trappene. For første gang etter krigen opplevde Norge ungdomsledighet. Det var ikke jobber til 16-åringer, og mange stod uten noe å gjøre etter ungdomsskolen. Stortinget vedtok skolerett (ikke plikt) for alle som var ferdig med ungdomsskolen. Det skulle være en pult til alle. Ingen skulle bli overlatt til seg selv.

En del av ungdommene som begynte på videregående, fant seg imidlertid ikke til rette. Noen søkte ikke en gang om skoleplass og kom seg heller ikke ut i arbeidslivet. Stortinget så faren for en negativ utvikling og vurderte om fylkene skulle pålegges å etablere en oppfølgingstjeneste for unge «bortvelgere».

Fylkesskolejefen i Rogaland, Ommund Torgersen tok kontakt med Magne med spørsmålet om han kunne være lokal prosjektleder for et forsøk i 6 fylker med det som etter hvert ble kalt Oppfølgingstjenesten, og som senere ble en lovpålagt tjeneste.

Det ble en spennende tid fra 1. januar 1992 til reformen skulle «sjøsettes» i august 1994. Oppfølgingstjenesten skulle sikre tverrfaglig samarbeid og samarbeid mellom ulike offentlige instanser. Målet var at hver enkelt skulle komme fram til hvilke mulighet som finnes. For å finne seg et yrke og en framtid, kan det være mange veier å gå. For den nye tjenesten var det viktig å vise respekt for den enkelte og hjelpe de unge å gjøre sine valg.

*Det var et mål at de  
unge ikke trengte å dra  
til sentrum på kveldstid.  
I stedet kunne de bli  
værende i lokalmiljøet og  
knytte vennskap der.*

Reform 94 er ofte blitt kritisert som skole-reform, forteller Magne. Kritikerne glemmer ofte hva reformen betydde for de unges oppvekstvilkår. Skoleretten erstattet et arbeidsmarked som ikke lenger fantes og forhindret lediggang.

Da Reform94 ble iverksatt, skulle oppfølgingstjenesten gå fra prosjekt til å bli en del av den

ordinære driften. Prosjektperioden var over og Magne søkte stilling som underdirektør i fylkesmannens utdanningsavdeling (nå statsforvalteren). I 1996 ble han fylkesopplærings sjef. Den stillingen hadde han fram til han som 62-åring i 2012 trappet ned og igjen fikk nye prosjektoppgaver.

### **Pensjonisttilværelsen - hva er nå det?**

Magne kunne ikke så lett slippe ideen om at «ingen skal falle ut av videregående opplæring. Dermed ble han som tidlig-pensjonist prosjektleder for de nye nasjonale satsingene for økt fullføring i videregående opplæring: Først «Ny Giv» og så «Program for bedre gjennomføring» med en rekke tiltak i tråd med det som også hadde vært intensjonen med oppfølgingstjenesten.

Dette prosjektet fulgte han opp fram til pandemien kom og aldersgrensen på 70 nærmet seg.

Som samfunnsmedisineren Peter Hjort tenkte, tenker også Magne. Vi eldre må møte barn og unge med respekt og være lydhøre. Vi må støtte opp om tiltak og tjenester for

barn og unge både i skolen og i fritiden. Oppvekstvilkårene for barn og unge er altfor forskjellige i dette landet. Mange barn vokser opp i familier med inntekter under fattigdomsgrensen. Det er ofte årsak til utenforskap og kan få negative følger for både den enkelte og samfunnet

Nå prioriterer Ynglinge gutten tirsdagsdugnadene på Ynglingens leirsted på Vier og Senior-Ynglingen på torsdag. Han vil gjerne gjøre sitt til at barn og unge skal føle seg velkomne og inkludert på leirstedet og i foreningen. Målet er at Ynglingen skal det være et sted for alle uavhengig av status og økonomi, rase og religion, tro og tvil.

En stadig større del av sommerhalvåret tilbringer han i bryggerhuset på hjemgården til kona Marit i Tønsberg. Her kommer både barn og barnebarn på besøk, og her får han tid til å tenke. Ofte går tankene til den oppvoksende generasjon. «Vi må bry oss og legge forholdene til rette for den enkeltes vekst og utvikling, så vel i skolen som på fritida», er Magnes viktigste budskap.

*Vi eldre må møte barn og unge med respekt og være lydhøre. Vi må støtte opp om tiltak og tjenester for barn og unge både i skolen og i fritiden.*

# Symbolikken i ikonet

Tekst: Marit Kartveit.

Sirkelen øverst på ikonet betegner evigheten. I strålene fra sirkelen ses en due, et kjennetegn som forekommer i flere andre ikoner. Duen er et symbol på Den hellige Ånd. Fra duen deler strålen seg i tre stråler, en stråle for Gud, en for Jesus og en for Den hellige Ånd. Strålene ender i fødselsgrotten hos Jesusbarnet, hos han som er midtpunktet i bildet.

Jakobs evangelium, et apokryft skrift fra 200-tallet skriver at Kristi fødsel fant sted i en klippegrotte. Den taggete inngangen til klippen antyder også Jesu grav.

Jesus er på to steder i bildet. Nederst til høyre vaskes Jesus i et vaskefat som tolkes som en paradiskilde. Vannet assosieres med dåpen og med ordet hvor Jesus kaller seg selv «det levende vann». Jesus er kledd i et teppe av hermelin både i krybben og der han blir vasket. Hermelin er brukt på kongelige kroningskapper og er her symbol for himmelens konge.

Den eldre mannen nederst til venstre ved Josefs side er nevnt i en middelalderlegende. Legenden sier at den gamle mannen er

fristeren. Han frister Josef for siste gang etter Jesu fødsel. Fra nå av lar han Josef være i fred. Den avbrekte staven i fristerens hånd viser at Josef overvant fristelsen.



I midten av ikonet er Maria som vender seg tankefull bort fra Jesus. Hun grunner over ordene som ble sagt til henne av engelen Gabriel ved bebudelsen der det sies at Maria gjemte ordene og grunnet på dem i sitt hjerte.

Hyrden til høyre for krybben representerer hyrdene fra Betlehems-markene. Han blåser på et bukkehorn som assosieres med englesangen hyrdene hørte.

Til venstre for krybben er «de tre vise menn» som ble ledet av stjernen til den nye kongen som var født i Betlehem.

Øverst troner englene som hadde talt både til Maria og Josef, som hadde sunget for hyrdene og som hadde ført vismennene til Jesu fødested.

Bokstavene i det svarte feltet i fødselsgrotten er forkortelser for «Guds mor» over Marias hode og «Jesus Kristus» over kanten av krybben.



# TryggEst Stavanger – hva er det?

Ragnhild Skartveit, Krisesenteret og TryggEst Stavanger

1. mars i år ble det lagt frem en rapport finansiert av Justis- og beredskapsdepartementet, som viste at vold i nære relasjoner kostet det norske samfunnet 92,7 milliarder kroner i 2021. Bare dager før dette ble resultatene av studien «Omfang av vold og overgrep i den norske befolkning» lagt frem av fra Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS), og denne viste at flere av deltakerne i denne studien rapporterer om alvorlig vold, sammenliknet med deltakerne i den forrige omfangsundersøkelsen. Politi og rettsvesen var bare kjent med en liten andel av volden, og under halvparten av de utsatte hadde snakket med helsepersonell om det de hadde vært utsatt for. Utsatte rapporterte ofte at de hadde opplevd flere typer vold og overgrep, og det var en sammenheng mellom å være utsatt i barndommen og å oppleve vold og overgrep i voksen alder.

**TryggEst Stavanger kan snart markere 1års-dag. Hva er TryggEst og hva kan det bety for deg?**

## Bakgrunn

Tidlig i fjor høst ble det vedtatt politisk at Stavanger skulle bli en TryggEst-kommune, og TryggEst ble lansert i forbindelse med Uke mot vold i slutten av november '22. Hittil i år er 21 nye kommuner innmeldt i TryggEst, noe som gjør at det totalt er 55 TryggEst-kommuner som til sammen dekker 39% av befolkningen.

## Risikoutsatte voksne

Risikoutsatte voksne er personer over 18 år som i særlig grad kan ha behov for beskyttelse mot vold og overgrep. Dette er personer som

mottar eller burde mottatt offentlige eller private tjenester, og som pga fysisk, psykisk eller kognitiv funksjonsnedsettelse, alder, rus eller sykdom i liten eller ingen grad er i stand til å beskytte seg selv. Totalt i Norge er vi 4,3 millioner innbyggere over 18 år, og analytikere har regnet ut at målgruppen for TryggEst er 1-1,5 millioner nordmenn.

Forskning viser at en av risikofaktorene for å være utsatt for vold er høy alder, og at mellom 7-9% av befolkningen vår over 65 år er blitt utsatt for vold i nære relasjoner. Dette vil si opp mot 76.000 personer.

Ikke alle med høy alder tenker at de er risikoutsatt. En kan tvert imot føle seg ressurssterk pga den høye alderen – en har for eksempel mer livserfaring, har stått gjennom noen stormer og dagens pensjonister holder seg fysisk sprekere og friskere lengre opp i alder enn generasjonene før oss. «Risikoutsatt» peker på egenskaper utenfor individet, personer som tilhører en risikoutsatt gruppe trenger ikke selv å føle seg sårbar.

Vold i nære relasjoner er ikke en privatsak. «Vold og overgrep er alvorlig kriminalitet som rammer den enkelte hardt», uttalte justis- og beredskapsminister Emilie Enger Mehl når hun mottok omfangsundersøkelsen i februar. Vold i nære relasjoner blir av mange omtalt som et av våre alvorligste samfunnsproblemer.

## Hva er vold?

Verdens helseorganisasjon definerer i Torontoerklæringen (2002) vold mot eldre:

«Overgrep og vold mot eldre er enkeltstående eller gjentatte handlinger, eller mangel på riktige handlinger, som forårsaker skade, nød eller lidelse for en eldre person. Overgrepene og volden skjer i forhold hvor det i utgangspunktet er en forventning om tillit.»

Per Isdals definisjon av vold er også mye brukt:

«Vold er enhver handling rettet mot en annen person som gjennom denne handlingen skader, smerter, skremmer eller krenker, får denne personen til å gjøre noe mot sin vilje eller slutte å gjøre noe den vil.»

Det er ikke mange av oss som ikke har skremt, smertet, skadet eller krenket andre en eller flere ganger gjennom livet, eller også gjennom dette prøvd å påvirke eller styre andre. Til en viss grad både opplever og gjør de aller fleste disse tingene. Dette gjør at det kan være vanskelig å vite om det er vold en utsettes for. Når er det som sies eller gjøres «innenfor» og når er det ikke? De som

utsettes for vold blir også ofte fortalt av den som utøver volden at de overdramatiserer, misforstår eller har skyld i volden selv, og når en blir fortalt dette ofte begynner en til slutt å tro på det.

Vold er altså både handlinger man gjør og handlinger en ikke gjør. I fht andre risiko-utsatte grupper er det også blant eldre snakk om relasjoner hvor det er forventninger om tillit, om det er tillit fra partner, barn eller ansatte som tilbyr tjenester til en. De fleste eldre som utsettes for vold blir utsatt for dette av en de kjenner, derav begrepet «nære relasjoner».

Det er mange eldre som er utslitt av å gi omsorg til en ekstra pleietrengende, hjemmeboende partner. En kan være så trett og sliten at en mister tålmodigheten, og da kan en gjøre og/eller si ting som en ellers ikke hadde gjort eller sagt. Da kan det være en tynn linje mellom det å være utslitt og det å utøve vold. Det kan også være at den pleietrengende, hjemmeboende partneren utøver vold mot den partneren som gir han/henne pleie og omsorg.



Vold i nære relasjoner omfatter flere forskjellige typer vold, de mest vanlige er fysisk vold, seksuell vold, materiell og økonomisk vold, psykisk vold og latent vold. Kun unntaksvis er den som utsettes for vold ikke utsatt for psykisk vold, og at dette kommer i tillegg til annen type vold. Psykisk vold kan være vanskelig å oppdage, en er kanskje ikke klar over det selv en gang at en utsettes for denne type vold.

## Eksempler på voldsutøvelse

- Psykisk vold: Er alle måter å skade, skremme eller krenke på, som ikke er direkte fysiske i sin natur. Styre eller dominere andre, komme med trusler.
- Fysisk vold: Holde, dytte, riste eller klype, bruk av slag, spark eller våpen.
- Seksuell vold: Alt fra trakassering og krenkelser til å bli presset til å utføre uønskede seksuelle handlinger, bli utsatt for voldtekt og seksuell tortur.
- Materiell vold: Handlinger rettet mot ting eller gjenstander. Slå inn dører, vinduer, knuse gjenstander, ødelegge klær.
- Latent vold: Er vold som virker i kraft av sin mulighet. Muligheten for vold blir styrende for den voldsutsattes atferd, man vet at det kan skje igjen

De aller fleste som lever med vold i nære relasjoner, kjenner seg igjen i en modell som vi kaller for Voldssirkelen.

## TryggEst Stavanger

Før TryggEst eksisterte det ikke noe system for organisert «voksenvern» som kommunene kunne ta i bruk. Dette førte noen ganger til tilfeldigheter, ulik behandling, fragmentering og lite systematikk i arbeidet med å forebygge, fange opp og ivareta vold mot risikoutsatte voksne. Dette førte igjen til at flere måtte leve med vold og overgrep. TryggEst skal sikre at risikoutsatte voksnes rettssikkerhet blir ivaretatt, at saker ikke blir oversett eller glemt, sikre lik behandling og sikre en større grad av forutsigbarhet både i hjelpetjenestene og hos brukerne av tjenestene. Det skal være en lavere terskel for å melde fra og oppsøke hjelp, og det skal også bedre livskvaliteten og skape større trygghet for de som mottar tjenester og /eller lever med vold i risikoutsatte grupper. Et forenklet og mer enhetlig system vil også være bedre samfunnsøkonomisk, og forebygging, tidligere avdekking og

håndtering gir mindre følgeskader som ofte krever omfattende behandling og tjenester.

I Stavanger er det etablert en TryggEst koordineringstjeneste. Denne tjenesten er tilknyttet et team bestående av representanter fra Nav, hjemmebaserte tjenester, politi og krisesenteret, og om kort tid satser vi på å også ha representant fra flyktningetjenesten i teamet. Vi har kort vei inn til jurister, støttesenteret for kriminalitetsutsatte og ulike konsultasjonsteam.

TryggEst i Stavanger har et telefonnummer, **tlf.nr. 45 65 64 57**, og en mailadresse, **tryggest@stavanger.kommune.no**.

Telefonen besvares døgnet rundt, mailen besvares neste arbeidsdag. De som tar imot henvendelsene har faglig bakgrunn og erfaring i å håndtere voldssaker. Både privatpersoner og ansatte i hjelpetjenester kan kontakte TryggEst, og en kan også henvende seg anonymt. Først og fremst blir det avklart om det behøves akutt hjelp, enten av helseetat, politi eller krisesenteret. Det er et viktig prinsipp at den det gjelder skal oppleve at den selv «eier» sin egen sak, og en bestemmer selv hvilke hjelpetiltak en vil ta imot. En blir møtt av en fagperson som vet at problematikken er sammensatt og at det er vanskelig for de involverte å gjennomføre endringer i egne liv. Det er viktig for oss å informere om ulike hjelpetilbud, så må den voldsutsatte selv få velge hva som er rett for den. Vi har også forståelse for at en kan velge feil og at en da prøver på nytt med noe annet.

Til nå har TryggEst-sakene vært varierte, og det har vært flere eldre som har benyttet seg av tilbudet. Flere har vært usikre på om det har vært grunn til bekymring for naboen eller om en selv er utsatt for vold, og vi synes det er mye bedre med hundre henvendelser som når det kommer til stykket ikke handler om vold enn at noen som lever med vold ikke får hjelp. Kontakt oss!

# Om influensa- og korona-vaksine i høst

Vi har tatt en prat med smittevern-overlege Ruth L. Midtgarden i Stavanger kommune om hvorfor det er lurt å vaksinere seg mot både influensa og korona i høst.

Av Vigdis By

## Hvor kan folk i Stavanger få satt korona- og influensavaksine nå?

De fleste fastleger gir både influensavaksine og oppfriskningsdose mot korona. Seks apotek gir begge vaksinene, og de andre apotekene gir influensavaksine.

### De seks apotekene er:

Apotek 1, Tasta  
Vitusapotek Løven (sentrum)  
Boots Apotek Hundvåg  
Apotek 1 Hjorten (Amfi Madla 2. etg)  
Vitusapotek Mariero  
Apotek 1 Kilden

Koronavaksine er også tilgjengelig hos smittevern- og vaksinetjenesten i Torgveien 15C for de som ikke har fastlege, og for barn og unge. Bestill på telefon 51 91 33 33. Telefontid er kl. 12-14 mandag-fredag. Det er ikke mulig å komme på drop in.

## Hvorfor er det viktig at de over 65 vaksinerer seg mot korona og influensa i høst?

Beskyttelsen vi har fått av koronavaksine svekkes over tid, og er best de første 3-6 månedene etter vaksine. Det er heldigvis slik at grunnvaksineringen beskytter



Ruth Midtgarden

langvarig mot alvorlig forløp hos de fleste, men oppfriskningsdosen øker beskyttelsen. Svekkelsen av beskyttelsen over tid går raskere jo eldre vi blir, derfor er det viktig med oppfriskningsdoser hos de over 65.

En del av oss har også svekket helse på grunn av høy alder og sykdommer, og da skal det ikke så mye til før vi blir så syke at vi trenger sykehus. Oppfriskningsdose er lurt for å unngå tap av helse og behov for sykehusinnleggelse. Oppfriskningsdosen er laget slik at den beskytter mot de virusvariantene som har vært i sving i senere tid.

Når det gjelder influensa er det slik at viruset som gir influensa varierer fra år til år og stadig muterer, derfor blir influensavaksinen laget ny hver høst for å møte de virusvariantene som forventes. Beskyttelsen etter influensavaksinering varer også kun ca. 6 måneder. Influensa medfører mange sykehusinnleggelse årlig i Norge, og de fleste er i aldersgruppen 65+. Det er derfor lurt å ta denne vaksinen for å forebygge å bli så syk at sykehusinnleggelse er nødvendig. Bli man så syk er det lett å bli svekket, og det tar tid å komme seg.





### **Hvorfor oppfordres vi til å ta vaksinene samtidig?**

Tar vi vaksinene sammen vil kroppen bygge immunitet mot begge. Dette ble gjort i andre land i fjor, og erfaringene er gode. Det er tidsbesparende for oss som tar vaksinen, og for de som vaksinerer.

### **Jeg synes jeg har tatt så mange koronavaksiner nå. I tillegg har jeg vært syk med korona. Er jeg nødt til å ta oppfriskningsdose da?**

Ingen er nødt til å ta vaksiner, det er frivillig, men helsemyndighetene anbefaler oppfriskningsdose for å unngå å bli syk igjen. De som er svekket på grunn av alder og sykdom blir oftere så syke at de må innlegges i sykehus.

### **Hvis jeg aldri har tatt koronavaksine før, kan jeg fortsatt ta første dose? Bør jeg ta den også sammen med influensavaksinen?**

Ja, du kan ta første dosen sammen med influensavaksinen. Siden man regner med at de fleste har hatt korona, er det nå vanlig å grunn-vaksinere med én dose.

### **Er det mye koronasmitte akkurat nå? Hvorfor hører vi ikke noe om**

### **smittestatus i samfunnet lenger?**

Det er ikke lenger registrering av koronasykke slik som den første tiden av pandemien. Korona regnes nå som en av alle de influensalignende sykdommene som går, og forholdsreglene for å unngå å smitte andre er de samme. Det er å være hjemme når man er syk. Myndighetene følger med på koronasmitte ved å analysere avløpsvann fra flere kommuner, og ved å følge med på innleggelse i sykehus for korona. Derfor har man en viss oversikt, selv om det ikke telles.

De eldste og skrøpelige som blir syke bør teste seg og kontakte sin fastlege, for å få vurdert om de bør og kan få behandlingen med medisinen Paxlovid som kan lindre forløpet.

### **Jeg tok en oppfriskningsdose korona i vår. Når kan jeg ta en ny oppfriskningsdose?**

Det bør gå 6 måneder mellom oppfriskningsdoser for optimal effekt.

### **Hvilken koronavaksine er det som brukes nå?**

Nå brukes vaksiner fra Pfizer som heter Corminaty

# Drivkraften

**I forrige nummeret av Mortepumpen kunne vi lese om prosjektet Drøsen kafe, kultur og aktivitet. Prosjektlederen heter Tone Anita Østrådt. Drøsen er knyttet til Diakoniseret Stavanger, lokalisert ved Seniorboligene og Tasta sykehjem. Tone Anita skrev om Drøsen og alt det spennende de har å tilby ved dette seniorsenteret.**

Tekst: Anne-Grethe Thesen Godal Foto: Lars Inge Norgren

**J**eg ble nysgjerrig på hva som kunne være drivkraften bak alle aktivitetene som ble presentert, og Mortepumpen tok kontakt med Tone Anita.

Jeg hadde spesielt merket meg formuleringen om at Diakoniseret og Drøsen jobber for å være en integrert del av nabolaget, og gjerne for hele Tasta bydel. Beboerne i Seniorboligene og mange av sykehjemsbeboerne skulle få erfare at de bor i et levende lokalsamfunn. Ingen trenger å oppleve at de må «parkere» seg, selv om de eldes og ikke er aktive i arbeidslivet lenger.

Drivkraften bak et slikt prosjekt er som regel personavhengig. Den allsidige bakgrunnen til Tone Anita gjorde nok at Diakoniseret rekrutterte akkurat henne til dette 3-årige prosjektet. Og kanskje er det slik, at det kan være en fordel å ikke ha erfaring med arbeid med seniorer fra før.

Tone Anitas studier innen handel og kontor, litteratur, sosiologi og videreutdanning i veiledning gir rom for mange refleksjoner



Tone Anita Østrådt.

i et samfunn i rask endring. Og hva er menneskenes behov avhengig av livssituasjon og interesse, spør Tone Anita seg. Et samfunnsoppdrag der alle blir møtt med respekt har alltid vært sentralt for henne,

enten hun har vært butikksjef i en bokhandel, leder for senteret for spiseforstyrrelser, flyktningearbeider ved NAV og Hero eller som nå, blant seniorbefolkningen i Tasta-området.

Med folkehelsemidler fra staten via Stavanger kommune, har dette prosjektet vært i gang i to år. Brukerorienteringen har lært Tone Anita en masse. Det gjelder å lytte til den enkeltes behov og bruke dokumentert kunnskap om hva som kan være bra for oss mennesker.

Alle vet vi hvor viktig det er å være av betydning gjennom hele livet, slår Tone Anita fast. Og ingen har godt av å være for mye alene. Vi trenger hverandre, og vi trenger å bli inspirert. Eldreomsorgen bør preges av nettopp den kunnskapen.

Da Tone Anita startet arbeidet sitt, fant hun fort ut Diakoniseret har et stort tilfang av potensielle brukere. Her var det muligheter for å nå mange, både seniorer som stadig

ønsker å lære noe nytt og de som først og fremst søker hygge og samvær. Det skulle være rom for alle.

Og ikke kunne hun jobbe alene. Kultur og frivillighetskoordinator Anbjørg Kiplesund ved Tasta sykehjem og leder for beboerforeningen i seniorblokkene Astrid Erland har vært viktige samarbeidspartnere disse to årene. Både sykehjemmets kafé og stuen i seniorblokkene er tatt i bruk til de mest ulike aktivitetene. Ingen trenger å sitte alene lenge om gangen.

Drivkraften bak alt er kunnskapen om hvor viktig det er for eldre å få brukt seg selv etter beste evne, lære nytt og ta et «friminutt» fra helseplager og ikke så kjekke tanker som måtte komme.

Prosjektet skal vare i enda et år. Mon tro om ikke dette flotte initiativet er kommet for å bli?

Nærmere informasjon om tilbudene kan fås på telefon 457 33 305 eller per mail: [tone.anita.ostradt@stavanger.kommune.no](mailto:tone.anita.ostradt@stavanger.kommune.no).

Og for de som er på Facebook til Tasta sykehjem, kommer det informasjon om nye og oppdaterte tilbud ved Diakoniseret. Og ikke minst står ukemenyen på kaféen på denne nettsiden!



Fra høyre Ella Hopøy, Margot Vassøy, Ingrid Lian, Elfie Nes og Irene Kristiansen.

## Hvert eneste menneske er en gåte!

– Vi må bruke livskraften, ikke bare legge oss ned! Og vi må holde godt på trappegelenderet, gå trinn for trinn! Sier Elfie Nes. Livskvalitet, heter dette på fint – også kjent som trivsel. Elfie er 95 år. Blant mye annet leder hun den ukentlige håndarbeidsgruppen på Skipper Worse Ledaal. Det har hun gjort gjennom 50 år. – Hva skulle vi ha gjort uten disse fredagene? sier deltakerne. Og peker rundt på en rikdom av fantasirike produkter. –Nevn en eneste ting vi ikke har laget!

Av Nina Tjomsland (tekst) og Randi-Tone Overskeid (foto)

Omstillingvilje og tilpasningsdyktighet er stikkord både for denne gruppen, og for Elfies eget liv. Hun vokste opp i Graz i Østerrike, i det hun opplevde som et klassesdelt, formelt og snobbete samfunn. Stive flergenerasjons søndagsmiddager var skrækkoggru for en aktiv jente, da barn skulle sees og høres minst mulig. Desto kjekkere da for tenåringsen var det å bli kjent med de norske studentene, som hun mente skilte seg ut: de var populære, kjent

for å være ærlige og kjekke. Selv utdannet hun seg til fysio kjemiker, et spennende fag hvor mye skjedde ved universitetssykehuset for barn, blant annet måtte de rense blodet på Rhesus-negative mødre den gangen. Men skjebnen het Leiv Nes og studerte til å bli arkitekt – og slik valgte hun livet i Stavanger.

### Norge var så mye mer sosialt

– Da jeg kom til Norge, syntes jeg det var





Elfie Nes



Kreative minner



Applikasjonsteknikker fra 1970-80-tallet.

enestående, sier hun nå. -Her var livet så mye mer sosialt. Selv om dere også hadde klasseforskjeller, var det vennligere og åpnere, og lettere å få kontakt. Alle kunne snakke med alle. I Østerrike var folk mye mer opptatt av å kritisere, den gangen.

Ett av hovedkontaktpunktene er altså Skipper Worse, hvor håndarbeidsgruppene har vært like fleksible og lystne på å eksperimentere med nye ting som institusjonen selv. Fra først av reparerte de klær og sydde om. Men så slapp de fantasien løs. – Det er utrolig hvor mye forskjellig vi har laget, alt fra undertøy til vinterkåper, ler de nå. Etter to år fikk Elfie lyst til å danne et eget kurs, begynte å tegne mønstre, lærte nye teknikker – så lærte de alle av og med hverandre. De er omgitt av alt fra fargerike silkedukker og heklede puter til et finslig dekorert lær-omslag til telefonkatalog – er det noen som husker hva det var for noe? Gjennom mange år ble produktene solgt i Nationalforeningens butikk i en av gågatene i sentrum. – Vi har vært i mange forskjellige rom i bygningen her, er alltid blitt godt behandlet, sier de nå.

### **Moter går i bølger**

Interesser og moter går i bølger. I senere år er de unge begynte å strikke mye mer igjen,

og det er alltid hyggelig. -Men tenk hvilke muligheter vi fikk da symaskiner fikk sikk-sakk! sier Elfie, og henter ned en vest av mykt lær hvor fargerike mønsterelementer er finslig føyd sammen.

Når hun snakker, er det mye «vi» og «oss». Men de andre føler trang til å fortelle at hun er primus motor, at hun er en rimmester som forteller og forklarer og feirer på rim – og attpåtil gjerne løfter feiringen med en ekte hjemmelaget Sacher-Torte.

### **Spennende å bli kjent med de unge**

Hva som nå er det viktigste i livet? Bestefaren stelte en stor hage, og Elfie ble smittet for livet, er gjerne i hagen på Stokka hver eneste dag. Og så er det så spennende å bli kjent med de moderne unge; fordi de er oppdradd til at de skal være med på alt, kan det nok være vanskelig å finne sin egen vei, de har så uendelig mange studieretninger å velge mellom.

– Det er viktig å lese, å følge med. Jeg leser to aviser hver dag. Hadde jeg vært ung i dag, ville jeg ha studert psykologi. Det aller morsomste i denne verden er at alle er forskjellige: hvert eneste menneske er en gåte!

# FINNØYS MÜNCHHAUSEN

KRISTIAN OLSEN RODA

**Heldigvis fins det originaler som beriker vår verden. Fra min barndom husker jeg med glede både «Lenden» og «Sjøyden», men da jeg giftet meg med ei jente fra Finnøy, oppdaget jeg at også bygdesamfunnet der hadde noen snåle utgaver.**

Tekst: Gunnar A. Skadberg

**K**ristian Olsen Roda var navnet. Han slo seg ned på bruket "Vådull" på Roda i 1904, og det var Magne Nordbø (1916-2005) som gjorde meg oppmerksom på ham, og Nordbø hadde en usedvanlig evne til å minnes ordrett hva folk hadde sagt eller fortalt.

Hans Kristian Olsen Ræge ble født på husmannsplassen Vardaheiå under gården Ræge i Haaland (Sola) i julen 1842. Han var nummer tre i en søskenflokk på ni hvis foreldre var husmann Ole Johannes Johannesson Håland og Ane Kristina Aslaksdatter Stangeland.

I ungdommen flyttet Kristian til Stavanger der han fikk arbeid som bygningsarbeider. På begynnelsen av 1860-tallet var han bl.a. med på å reise St. Petri kirke. Han var også på Avaldsnes for å vøle på den gamle kirken der, og han var på Stord for å bygge nytt seminar.

Som ung mann hyrte Kristian seg som sjømann. Sjømannsrullene ved Statsarkivet i Stavanger forteller at han oppnådde en fartstid på 63 måneder og 9 dager i utenriksfart, noe som tilsvarer drygt fem år til sjøs. I mars 1876 fulgte han "Brødrene" av Stavanger fra Stavanger til Namsos og siden til København der han avmønstret sommeren 1877.



Kristian og Marta Roda fotografert på Roda på sine gamle dager. Foto lånt av Magne Nordbø

Den 4. desember 1877 mønstret han på skuta "Formica" i Arendal, og kursen ble satt for England. Den tredje og siste skuta han hyrte seg på, het "Leif". Den tilhørte et interessentselskap i Stavanger der skipsreder Thomas S. Falck var primus

motor. Kristian Olsen mønstret på denne skuta 17. desember 1887. Skuta gikk i fart på Middelhavet og Sør-Amerika. Når Kristian fortalte om ferden med "Leif", sa han: "Ja ha, me farte så langt syd at det ble to torsdager i hver uga."

Den 10. juli 1889 befant "Leif" seg i England, for denne dagen stakk Kristian av fra skuta som lå for anker i Hull mens Kristian sist var blitt observert i tettstedet Goole noen kilometer vest for den engelske havnebyen. Sjømannsrullene forteller dessverre ingenting om årsaken til rømningen, så vi vet ikke om den hadde noe med skipper Børre Eriksens regime å gjøre, eller om det gjaldt uoverensstemmelser med arbeidskamerater, eventuelt om Kristian var lei dårlige hyrer. Han kom seg i alle fall tilbake til hjemlige strender, men drog aldri mer i utenriksfart.

Kristian Olsen ble gift med Marta Olsdatter Nedre Landa. Kristian og Marta slo seg først ned på gården "Leide" i Årdal der Kristian livnærte seg som gårdbruker og tømmermann. Kristian og Marta fikk der to barn som begge døde som små.

I 1888 kjøpte Kristian et 50 mål stort utmarksområde på Ullandhaug ved Stavanger av Ole Gabrielsen Ullandhaug for 850 kroner. Gårdsbruket kalte Kristian for Vestbø, trolig til ære for Martas far som kalte seg Vestbø etter å ha bodd på denne gården på Finnøy en tid. Kristian satte seg opp gårdshus og dyrket etter hvert 40 mål av sin eiendom på Ullandhaug.

I 1900 bodde Ola Belestson Landa Vestbø hos datteren på Ullandhaug. "Underholdes af datterens mand", heter det i folketellingen. Kristian dyrket korn og poteter mens Marta tok seg av kjøkkenhagen. Ekteparet hadde også "kreatur" og fjærkre" forteller folketellingen. "Vaskepige og daglønnerske" Johanna Olsen fra Fitjar på Stord leide

husvære på "Vestbø", men hun arbeidet for andre enn husfolket.

Etter 16 år på Ullandhaug slo ekteparet Olsen seg ned på Roda i Finnøy i 1904. I en periode bodde Kristians yngste søster Ane Kristina (f. på Ræge i 1857) sammen med dem. Magne Nordbø husker henne som "ei koselege dama" som bl.a. spøtte sokker for søsknene hans på Nordbø. Ola Belestson var fortsatt sammen med datteren og svigersønnen da de flyttet til Finnøy. Han døde i 1910 og var svært giktbrudden mot slutten av sitt liv.

En gang kom Kristian til Nordbø for å levere strømper som kona hadde bøtt. Da fortalte han så levende om minner fra sjømannstiden at fru Nordbø (Elisabet Klausdatter Hesby) ble ganske fælen av å se inn i øynene til fortelleren. Det var som han var på et annet sted mens han fargela sine erindringer.

Magne Nordbø mintes også at Marta hadde tjent i byen som ung jente. Det var da hun traff Kristian. Et minne fra tiden i byen, var at både Marta og Kristian snakket "pent" stavangersk innimellom de naturlige dialektordene, og de oppførte seg "bedoftigt" når noe ekstra stod på.

Etter det som ble fortalt på Finnøy, hadde ikke Kristian så "godt av bylivet", noe en bygutt skulle likt å vite hva innebar. Det farefulle bylivet skulle i alle fall være årsaken til at ekteparet flyttet nordover og endret etternavn til Roda. Gårdsbruket Vestbø på Ullandhaug ble solgt til Reinert Berge for 8100 kroner.

Magne Nordbø minnes følgende "herme" etter sjømannen som ble bonde på Roda: "Ja, ha, hu Marta gjer kydene store vondla med høy og halm, og dei mjølke så forsykkjande." [Vondla: vri sammen fórpsjoner av høy omkranset med halm. Den gamle måten å fore kyrne på.]



Kart over England som viser beliggenheten av den vesle byen Goole på østkysten.

Som sjømenn flest hadde Kristian tendens til å overdrive og fargelegge sine historier med ekstra kulør. Bl.a. fortalte han om en av sine arbeidskamerater som falt ned fra riggen og skamslo seg i dekket ”så hjernen flød udover. De sa at mannen va’ dø’e, men eg sa: Han e’ ò’kje dø’e. Eg samla hjernen opp og fekk ò’ an på plass og bandt rundt med smertingsty. Og mannen kom seg og ble godt brugelig. Han ble noe røren i uvér, men var altså godt brugelig.”

[Smertingsty: Kassert seilduk som ble viklet omkring skadestedet.]

Kristian hadde besøkt menneskeetere på Ildlandet, fortalte han, men han og noen andre

modige kamerater hadde likevel gått i land på sydspissen av Sør-Amerika. Nordmennene kom seg imidlertid kjapt om bord i skuta da indianerne ”glefste” etter dem!

Kristian var også innom en havneby i Afrika med ”Leif”. Vi vet at denne skuta gikk på Cape Town i Sør-Afrika, så trolig var det i denne byen at mørkhudene var ute etter kobberet som var lagt som en beskyttelse rundt vanngangen på båten. «Svartingene» angrep i nattemørket, men ”me skjøt på de, for me så de i morilden”, fortalte Kristian.

Marta døde på Finnøy 11. juli 1926 – 76 år gammel mens Kristian levde like til 18. april 1932 da han var 90 år gammel.



# ÅRETS PENSJONIST 2024

**På den internasjonale eldredagen (02.10) inviterte Eldrerådet i Stavanger til fest på Skipper Worse, Ledaal. Det var i overkant av 70 personer tilstede. Vi fikk et variert og interessant program med god matservering.**

Tekst og foto: Bente Hildeng Næss.



Reidunn Østhus.

Statsforvalter Bent Høye orienterte om Statsforvalterens oppgaver. Han trakk spesielt frem ordningene med verge for personer som ikke kan ta ansvar for eget liv og eiendom. Dette ansvaret kan også ivaretas av noen som er knyttet til den umyndige, dersom det er inngått en fremtidsfullmakt. Han presiserte viktigheten av en slik avtale og rådet oss til å fylle ut en slik og få den juridisk godkjent. Han trakk også frem erfaringene og lærdommen vi fikk gjennom perioden med pandemi. Det var en stor utfordring å møte en så stor helsetrussel for befolkningen uten egentlig å vite nok om sykdommen og behandlingen av den. En måtte ofte ta avgjørelser uten å ha tilstrekkelig kunnskap. Av dette lærte vi å være åpne for nødvendige endringer underveis etter hvert som mer kunnskap var tilgjengelig. Det var også tydelig at vi må i større grad legge vekt på planlegging av beredskap og prioritere det i større grad. Vil lærte også at ved internasjonalt samarbeid når en viktige mål hurtigere. Ett eksempel på dette er vaksineutvikling og -spredning. Samfunnet utvidet også i stor grad bruken av digitale hjelpemidler, som f.eks i hjemmeundervisning, hjemmekontor,

digitale møter både i jobbsammenheng og mer privat, legekonsultasjon. Det var mange fordeler med dette, men i ettertid stilles det spørsmål om vi er blitt litt for avhengige av digitale verktøy og internett.

Vi ble også underholdt. Det var bandet Mood Indigo som holdt en hyggelig konsert.

Ordfører Kari Nessa Nordtun var også tilstede. Hun delte ut pris til Årets pensjonist 2023 i Stavanger kommune. Det var en sprek og stolt pensjonist fra Fogn, Reidunn Østhus; som kunne ta imot både blomster og pris og pene ord. Reidunn var «Profilen» i Mortepumpen nummer 3 i 2021, så her blir det bare en kort omtale. Reidunn er pensjonert lærer fra Fogn. Etter at hun pensjonerte seg, har hun brukt mye tid på frivillig arbeid. Det er særlig knyttet til eldresenteret på Fogn der det ukentlig serveres middag og det er tilbud om kulturell underholdning og turer. Hun er også engasjert i norskundervisning av fremmedspråklige. I mange år har hun vært engasjert i søndagsskolen. I tillegg hjelper hun mennesker med spesielle behov. Vi får si som ordføreren, Reidunn er et ekte ja-menneske som beriker sitt nærmiljø.

# DEN GANG DA BRANNVESENET HADDE



Til høyre ser vi Domkirken. Ved dens venstre side Mariakirken – brannstasjon fra 1866 – 1883. Huset i enden av gaten het Hotel du Nord og ble byens andre brannstasjon.

**Når historien om Stavanger brannvesens etablering skal skrives, kan man ikke unnlate å ta med noe om Mariakirken, som merkelig nok endte opp som byens første brannstasjon.**

Tekst: Owe Østberg

**D**et er uklart når kirken ble oppført og hvilken funksjon den hadde, og hvorfor den ble plassert så nær Domkirken. Det er fremsatt en hypotese om at Mariakirken ble bygget som en erstatningskirke etter bybrannen i 1272 da Domkirken fikk store brannskader. Det tok lang tid å gjenreise Domkirken, og i mellomtiden kan det ha vært nødvendig å ha et midlertidig gudshus mens restaureringen

pågikk. En annen hypotese var at Mariakirken ble oppført som et eget selvstendig kirkebygg nært tilknyttet domkapitlet for byen og de nærmeste distriktene omkring.

Etter reformasjonen i 1537, var Mariakirken i forfall. I 1565 ble den overlatt til Stavanger borgerskap og gjort om til rådhus og lagtinghus.

Tidlig i 1866 startet ombyggingen av

# TILHOLDSSTED I BYENS SENTRUM

rådhuset til brannstasjon. Det ble da slått et stort hull i østveggen slik at brannkjerrene kunne komme inn og oppstilles i det gamle kirkekoret.

Da brannvesenet stod klar for utrykning den 3. april 1866, var det ikke mye som minte om et tidligere kirkebygg.

Ved etableringen hadde brannvesenet en styrke på 12 mann. Konstablene gikk i flotte uniformer av blått klede med røde render i buksene. Blanke messingknapper framme på overdelen fremhevet det flotte utseende. På hodet hadde de blanke, sorte lærhjelmer med messingbeslag og kule på toppen. Brannmesteren hadde foran på hjelmen et sølvskilt med motivet av et brennende hus.

Det var i de dager en militær stil i brannvesenet. Brannkonstablene skulle, ifølge gamle Stavanger-borgere, vært litt av et syn når de paraderte i full mundur foran brannstasjonen med øksa på skulderen som et gevær.

På den tiden var det ikke snakk om velferds- permisjon. Permisjon ble kun innvilget når brannmannen skulle i begravelse til en av sine aller nærmeste slektninger. Noe tid til familieliv eller samvær med andre mennesker var det ikke.

Selv om det bare var i forbindelse med begravelser at permisjon ble innvilget, hendte det fra tid til annen at Otto Waitz, branndirektøren, fikk henvendelse av enkelte som spurte om permisjon av andre grunner.

Svaret som branndirektøren ga, var alltid det samme: «Nei, tenk om det bryter ut brann mens du er borte». Nå hadde det seg slik at en dag fikk branndirektøren besøk av en som høflig spurte om et par timers permisjon. Han fikk ikke fullført resten før Waitz avbrøt ham med å si som så mange ganger tidligere: «Nei tenk om det bryter ut brann mens du er borte».

Etter at brannkonstabelen var gått fra kontoret, tenkte Waitz seg om. Han følte at han hadde behandlet ham urettferdig. Brannkonstabelen hadde ikke fått fortalt hvorfor han søkte om permisjon. Waitz kalte ham derfor inn på kontoret igjen og spurte om grunnen til at han ønsket seg fri. Brannkonstabelen fortalte at han skulle ha sølvbryllup om et par dager, og i den sammenhengen hadde han spurt kona om det var

*«Når det gjaldt tjenestetid, hadde konstablene vakt hele døgnet uten annen avbrytelse enn en time fri en sjelden gang».*

noe spesielt hun ønsket seg. «Og kånå mi hadde ett ønske», sa han, «hu hadde lyst te å se kossen eg ser ud i dagslys». Om han fikk innvilget permisjon, sier historien ingenting om, men den gir i alle fall en god pekepinn på hvordan forholdene var.

De lange stundene på stasjonen ga konstablene anledning til å sysle med ting som skaffet dem biinntekt, og som fikk tiden til å gå. Var det sko som trengte halvsåling, en sag som skulle files, eller steintøy som skulle limes, så var det bare å ta seg en tur innom «vaktå», for der var de alltid billigere enn andre steder. Enkelte som ikke var så nøye med hårsveisen, fikk klippet seg for en billig penge. For brannmennene som ønsket

seg et gratis blås, var det mulighet å røyke inn nye merskumspiper for folk. Det var i det hele tatt ikke den tingen som ikke kunne ordnes på brannvakta.

Mariakirken var en liten bygning da den stod ferdig. Utvendig målte den bare 20 x 6.5 meter. Brannvesenets utvikling gikk sin gang, og med dette fulgte et øket behov for bedre plass både for materiell og mannskap. Frem til 1882 hadde mannskapsstyrken øket fra 12 til 17 mann, hestene fra 3 til 6 og utrykningskjerrene fra 4 til 8.

I et brev til formannskapet datert 30. mai 1882 skriver branndirektør, Otto Waitz, at brannvesenet har gjennomgått en betydelig utvikling, og at brannstasjonen har blitt for liten. Waitz påpeker også at andre kommunale etater som holdt til på forskjellige steder i byen, kunne flytte inn i en og samme bygning.

Formannskapet innså også at brannstasjonen ikke holdt mål lenger. Det var heller ikke fremmed for tanken om å samle alle kommunale etater på ett sted.

Dermed skjedde det noe helt nytt. Stavanger kommune hadde fått tilbud om å kjøpe bygningen som lå tvers over gaten ved brannstasjonen. Denne bygningen var et hotell som også hadde historiske røtter tilbake i tiden.

Bygningen som skulle bli den andre brannstasjonen i byen, omfattet et lite kvartal for seg selv. Den lå der hvor Domkirkeplassen har sin beliggenhet i dag.

Første gang vi hører om denne eiendommen er i middelalderen. Da lå det på denne plassen en bygning som hadde navnet Communsgården.

(Dannet fra det latinske begrepet communis som betyr felles). Bygningen var kannikenes (prestenes) fellesbolig, derav navnet. Communsgården eksisterte frem til 1570-årene. Da stod den for nedfall.

Bygningen som brannvesenet kom til å flytte inn i, var gammel. Den eldste delen av den som lå mot Brattegaten, ble bygget etter bybrannen i 1684. Ved forskjellige ombyggingsarbeider gjennom årenes løp, kom for dagen mange bygningsdetaljer av historisk verdi.

Frem til 1882 ble bygningen nyttet til flere formål, bl.a. som klubblokale og hotell som hadde navnet Hotel Du Nord. I andre etasje på hotellet lå «Johsasalen» som ble brukt til konserter, teaterforestillinger og selskapeligheter. Det var parafinlamper som sørget for belysningen, og brannfarlige var de. En gang tok det også fyr i sceneteppet, men til alt hell gikk det bra allikevel. Fredrik Garmann skriver om forholdene: «Ja, når jeg

tenker på det nu, er det mig ufattelig hvordan autoritetene i det hele taget kunde tillade at der ble givet forestillinger i et saadant lokale. En avlang sal i anden etage med vinduer på den ene siden, hel vægg på den anden, og helt i salens baggrund en eneste trang tretrapp. Om der for alvor engang var udbrudt ild i denne innelukkede kasse under en forestilling, vilde man simpelthen enten være klemt eller trampet i hel i trængselen ved udgangen, eller man var blevet et offer for luerne”.

I 1882 ble Hotel du Nord solgt til Stavanger Brændevinssamlag. Det hadde planer om å innrede bygningen til et moderne hotell. Imidlertid strandet hotellplanene fordi omkostningene for å få bygningen i tidsmessig

*«Bygningen som  
brannvesenet kom til å flytte  
inn i, var gammel. Den  
eldste delen av den som lå  
mot Brattegaten, ble bygget  
etter bybrannen i 1684».*



Midt i bildet ser vi byens andre brannstasjon, og til høyre litt av Domkirken. Legg merke til at Mariakirken er revet.

*«I 1882 ble Hotel du Nord solgt til Stavanger Brændevinssamlag. De hadde planer om å innrede bygningen til et moderne hotell. Imidlertid strandet hotellplanene fordi omkostningene for å få bygningen i tidsmessig standard ble for store».*

standard ble for store. Brændevinssamlaget tilbød derfor kommunen om å kjøpe eiendommen for kroner 30.000, men stilte én betingelse: Brannstasjonen med stallbygning nedrives og tomten legges ut til offentlig plass innen utgangen av 1883. Branndirektør, Otto Waitz, som også hadde tittel som stadsingeniør, anbefalte at kommunen benyttet seg av dette tilbudet. Han fremholdt videre at brannstasjonen ikke hadde noen særlig antikvarisk verdi, og en eventuell restaurering ville bli kostbar.

Formannskapet foreslo derfor på et møte 6. juli 1882 at bystyret gikk med på Brændevinssamlagets vilkår. På det neste bystyremøtet ble det enstemmig vedtatt at Stavanger kommune skulle overta Hotel du Nord for kroner 30.000.

Etter en del ombyggingsarbeider flyttet brannvesenet inn i de nye lokalitetene, og dermed forsvant den gamle brannstasjonen eller Mariakirken ut av fra bybildet for alltid.



Det var ikke bare brannvesenet som tok i bruk de nye lokalitetene. Politiet som den gang var kommunalt, formannskapet, kemneren, kommunerevisjonen, bygningsvesenet, ingeniørvesenet og fattigforstanderen var også institusjoner som flyttet inn i samme bygning. Den fikk navnet Kommunegården i og med at samtlige kommunale etater var samlet på ett sted.

Utviklingen gikk imidlertid sin gang, og flere av de ovennevnte etater så seg etter hvert nødt til å få nye lokaliteter fordi det ble for liten plass.

Brannvesenet var også i utvikling. Bilene avløste hestene. Den første brannbilen ble tatt i bruk i 1918, og i 1926 var bilparken komplett. Mannskapstyrken øket, og nytt teknisk utstyr krevde stadig mer plass.

Utkjøringsforholdene under utrykning var dårlige. Det var bare et par centimeters klaring på hver side av bilene. Enda verre var det når kjøretøyene skulle rygge inn i vognhallen. Da måtte fortauet på den andre siden av gaten tas i bruk, og trafikken hopet seg opp på begge sider.

*«Brannvesenet var også i utvikling. Bilene avløste hestene. Den første brannbilen ble tatt i bruk i 1918, og i 1926 var bilparken komplett».*

Som det kommer frem av bilde, var «hele byen» på benene for å være med på begivenheten.



Allerede før andre verdenskrig ble spørsmålet om en ny brannstasjon tatt opp, men krigen satte en stopper for det hele. Det gikk ytterligere elleve år etter frigjøringen før den nye brannstasjonen var et faktum.

18. desember 1956 var det imidlertid slutt på en 74-årig tilværelse i byens andre brannstasjon. Daværende brannsjef, Sigurd Evensen, holdt en kort tale før korpset forlot stasjonen. Han minte om de gode tradisjonene som var knyttet til brannvakta i byens sentrum, og håpet at de ville følge med til den nye stasjonen.

Presis klokken 15.00 slo brannformann Toralf Brathetland alarm for den siste

«utrykningen», og alle bilene til brannvesenet forlot stasjonen i kortesje.

Mye folk hadde stilt seg opp langs kjøreruten. Mange av disse var personer som i flere år hadde hatt det daglige besøket på brannstasjonen. Nå var det med vemod de så at brannvakta flyttet fra sentrum.

På Lagårdsveien 32 stod en flott og moderne stasjon som brannvesenet flyttet inn i. Etter en prøvealarm for den siste kontroll av varslingen, ble den første vakta satt. Brannvesenet var klar for utrykning fra byens nye brannstasjon.

## «Mortepumpen» – Utgivelsesdatoer og innleveringsfrister 2024

Stavanger kommune, Helse og velferd vil også i 2024 utgi 4 nummer av Mortepumpen, informasjonsblad for eldre i Stavanger.



### Utgivelsesplan 2024:

	Nr. 1/23	Nr. 2/23	Nr. 3/23	Nr. 4/23
Innleveringsfrist til redaksjonen	19. januar	26. april	22. august	25. oktober
Utgivelsesdato	29. februar	6. juni	26. september	2. desember

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

# Flytting

TEKST HENRIK PAASKE

(Akt 1, 2 og 3 står henholdsvis i Mortepumpens 3 tidligere nummer 2023.)

## Akt 4

### Scene 1

I den nye leiligheten te Jarle i Varmen 3

Jarle

Flyttemann 1 - Billy

Flyttemann 2 - Alf (Affe)

Det ringe på døren hos han Jarle. Han har nå flytta inn i den nye leiligheten sin i 5te etasje i Varmen 3. Alt e' komt på plass - sofaen, TV'en, steroanlegget, cd'ene, pladene, vannsengen, spisebordet og stolane - alt udenom bøkene og gardinene.

Jarle lukke opp, og ka ser han? Flyttemennene Billy og Alf fra Onna Armen flyttebyrå. Og de har med adle bøkene.

«Her e' adle bøkene dine,» seie Billy. Både han og Alf smile småstolt øve at flyttejobben nå e så godt som ferige.

«Men dokker sa jo at dokker sko setta bøkene udfør boden i kjelleren! Og så konne eg henta ein og ein bog opp om gangen når eg fant ud at eg ville lesa ein bog.»

«Det me' å setta de i boden sa me jo bare på skoi. Dessuden e' det jo ikkje adle så lese bøger frivillig.»

«Ja, ja - det e'sant. Men nå har jo dokker bære de opp, bare for å måtte bera de ner igjen!» seie Jarle oppgitt.

«Men hørr, eg har ein gladnyhed te

dokker om bøkene så eg tenkte eg ville dela med dokker itte dokker har bære de ner i kjellerboden igjen.

Det e'jo snart jul, så eg tenkte eg ville spandera ein kopp kaffi og ein jødekage på dokker bortpå Dolly på Fiskapiren som ein ekstra påskjønnelse for den goe jobben dokker har gjort. - Ka seie dokker te det?»

«Eg lige ikkje jødekager,» seie Billy surt.

«Ja, ja - men de har sikkert andre julakager så du lige, - fattigmann for eksempel?»

«Eg lige ikkje fattigmann heller,»

«Vannari, drikke du kaffi då?»

«Ja, av og te.»

«Bare te?»

«Nei, eg drikke kaffi bare av og te! - E' du tunghørte, eller?»

«Ka sa du?»

«E du tunghørte?» skreig Billy.

«Nei, hørrer det sånn ud?»

«Ja.»

«Men bler dokker med?»

«Greit for meg,» seie Alf. «For meg og,» seie Billy.

«Fine. Men då går me bortigjønå når dokker har bære ner bøkene.»

Ein drøy time seinare sidde de borte på Dolly's på Fiskapiren med kver sin kopp kaffi. Jarle og Alf tygge på kver sin jødekage, og Billy på pibbarnydder.

«Det va' synd dokker ikkje klarte å få opp

# og bøgger

pianoet mitt,» seie Jarle. «Men det e' jo ikkje alt så går veien her i livet, pluss at det va jo et gammalt og ganske falskt piano ittekvert.» - «Heldigvis har eg jo lirekassen itte han danske tippoldefaren min, så eg kan jo spela på den!»

«Ka gjor dokker foresten med pianoet?» - «Kjørte dokker det te Forus?»

«Nei, me fant ud at me ville sette det på Vaulen badeplass sånn at folk kan spela på det te sommaren. - Me kjørte det ner i går litt seint på kveldingen og satte det på plattingen der kor kiosken står.»

«Ingen såg oss.»

«Eg tror dokker e galne.» - «Koffer heiv dokker ikkje driden?» - «Det komme jo te å bli ødelagt når det snør og regnel!» - «

«Me pakte det jo inn i ein vanntette pressening, så snø og regn blir `kje någe problem.» - «I tillegg har me gjort avtale med ein kompis av oss så e' pianostemmer om at han ska stemma pianoet te sommeren når han sleppe ud.»

«I dag står der jo pianoer adle veier kor det krele me'folk - for eksempel på Kvadrat, flyplasser, jernbanestasjoner, gågader - kafor ikkje på ein badestrand? - På Vaulen krele der jo og med folk om sommeren når der e' fint ver!»

«Han pianostemmeren dokkers; ka e' de'han sidde inne for?»

«Ka tror du?»

«Fyllekjøring?»

«Ja. Han hadde vært på julabord med jobben på Heldige Anton på Bryne. Så istedenfor å la bilen stå, så kjørte han hjem i den røde Lada Tarzan'en sin. Men han glymte å skru på lysene. Det va jo ikkje så lurt, for itte 5 minutt på 44 rett der du svinge av te Podlest sto poltiet.»

«Litt av et graudhåve han kompisen dokkers. Ikkje skru på lysene på bilen når det e mørkt!»

«Ka me regningen for stemmingå av pianoet? Kem har dokker tenkt ska betala den?»

«Det må jo bli deg,» seie Billy og Alf i kor.

«Meg?»

«Ja. - Det e' jo ditt piano!»

«Me avtalte me han at han stemme pianoet 1st juni kvart år framigjønå. Ittepå sende han regningen te deg. Han fekk adressen din.»

«Åja - Kor møyje tar han for stemmingå?»

«Han e' billige. - 1000 kroner gangen.»

«Det blir jo fort en del tusen av det framigjønå!» seie Jarle lett irriterte.

«Ja, alt koste, og adle ska jo leva, men e du heldige så e' pianoet fesent itte et par år. Så då må jo kommunen og de kjøra det te Forus, for det jo ingen udenom deg, meg og Alf og pianostemmeren så vett at det e' ditt piano.»

«Foresten tenkte me at du kan betale han me de pengene me sko ha hatt for tymmingen av vannsengå di,» seie Alf.

«Javelog,» seie Jarle oppgitt.

«Men fortell osser nå gladnyheden om bøgene dine.»

«Jo,» begynne Jarle. Han kremte og får et alvorligt drag øve ansiktet. «Her i går ringte ein kjenning av meg som sidde i styret for Nylund skolekorps og sa at de kvert år har loppemarked i skolegården, og at de trenge bøger.»

«Koss visste han at du har bøger som du ikkje har plass te?» spør Billy.

«Jo, han hadde våre på besøg hos bestemoren sin i Oppheimsgadå 60 på Storhaug, og der hadde han lest artikkelen Flytting av Bøger i et tidligere nommer av Mortepumpen. Då han såg navnet ditt, tenkte han at det måtte jo vera meg. Og det stemte jo. Så derfor ringte han meg.»

«Eg sa han kunne få med seg de fleste bøgene mine inklusive Salomonsens leksikon i 12 bind fra 1892 og Schreiners Norges historie i 16 bind fra 1912. Hvis de får solgt de, får de jo någon kroner i korpskassen sin. Og hvis ikkje, så går bøgene te onkelen te Billy på Ombo. Va' det onkel Ivar du kalte han?»

«Ja,» seie Billy. «Han drive firmaet Johnsen, Johnsen, Johnsen & Co Skrap og Antikviteter. Han har spesialisert seg på bøger og gamle bildekk.»

«E'de 3 så adle hette Johnsen som drive samen? - 3 brødre kanskje?»

«Nei, han drive aleine, men når han tridoble navnet Johnsen så tror jo adle at han drive et svert og ikkje et lide firma.»

«Kem e' det han selle te då?»

«De så eie kaier både i byen og innigjønå, og til og med på Karmøy kjøbe de av og te mange, oppte 50-100 dekk om gangen. Ein mann i fra Veavågen kjøpte ein gang 75 dekk, korav 4 king size traktordekk så kånå hans sko laga dekorasjonsbed av i hagen. Så selv om onkelen min ikkje akkurat e' fydde med gullhår i rauå, så gjør han det bra.

I tillegg har han någon brukte Lada Tarzan debiler som han kjøpte for någon kroner hos Knoksen på Forussletten. Av og te dokke der opp ein og aen sleden ml- er så trenge ein del eller to, fortalte han ein gang.»

«Eg gjer beskjed te dokker hvis de ikkje får solgt adle bøgene på Loppemarkedet te Nylund skolekorps. Så kan dokker avtala direkte med de kor dokker ska henta de. Hørres det greit ud?»

Billy og Alf nikke.

«Javel,» seie Jarle. «Då har me det.»

«Regningen eg fekk av dokker, har eg betalt alt. Eg syns dokker e ganske rimelige»

«Men ka fekk deg te å bestemma deg for å gje vekk de fleste bøgene dine? Det hørtes ikkje sånn ud i går?»

«Då eg våkna i mårres hadde eg fonne ud i løbe av natten at eg jo egentlig ikkje e' spesielt interessert i bøger, bortsett fra någon ganske få som eg alltid har hatt med meg. Eg tenkte at det må jo vera bere at andre kan ha gleden av mine bøger som jo for det mesta har samla støv i boghyller og kasser i øve 50 år. Og hvis Nylund skolekorps kan få någon kroner i kassen i tillegg, e' jo ingenting bere. Og eg får bere plass i leiligheden sånn at eg kanskje kan kjøba någon nye bøger istedenfor å slida med adle de gamle bøgene som eg for det meste har arva itte foreldrene, beste- og oldeforeldrene mine. Når eg tenke meg om har jo de aller fleste av bøgene våre som ein møllestein rundt halsen. Det skal bli he-erligt å bli kvitt de.»

«Gratla med det!» - «Det vakje værst!»

«Eg hadde aldri trodd du ville forandra deg 200% om bøgene dine fra i går te i dag!»

«Det e' aldri for seint å forandra seg!»

«Men då må dokker ha god jull!»

«God jull!»

«Så snakkes med kanskje ein aen gang.»



«De samvirkede fagforeningers sangforening»

# Sangkvartetten «Norden»

Tekst: Stein Hugo Kjelby



Korets medlemmer ved 50 – års jubileet i 1957.

**Første rekke:** F.H. Skjørestad, S. Johannesen, A. Simonsen, S. Omdal (dirigent), Johs. Haugsgjerd, Eyolf Dahl, J. Jensen.

**Andre rekke:** A. Liberg, E. Sivertsen, E. Dahl, K. Johannessen, Ø. Bloch Johnsen, A. Rasmussen, V. Jakobsen, J. Kristensen, Th. Kristiansen, S. Figved, H. Haugsgjerd, T. Andersen.

**Tredje rekke:** R. Tollefsen, Kr. Skjørestad, A. Olsen, T. Lea, O. Ommundsen, I. Malde, O. Simonsen, J. Sletthaug, W. Lea, A. Pedersen, O. Gundersen, F. Larsen

Foto: Kaada, Stavanger.

**Syng kun i din ungdoms vår  
I din lyse sommer.  
Sangens vell fra hjertet går  
Og til hjertet kommer**

Mannskor har en lang tradisjon i Stavanger. Hvem har ikke lest Ajax sine historier om ‘an

Marton og livet i Pedersgaten og at far til ‘an Marton var med i sangkoret «Harpen».

Opp igjennom tidene har det vært mange kor i Stavanger. Det første, «Stavanger Mandsangforening» ble stiftet i 1846. Medlemmene besto for det meste av “bedre folk”, kjøpmenn, håndverkere, og

funksjonærer, som la vekt på det selskapelige. Hos mange av disse ble det lite sang og mye selskapelighet. De fikk derfor bare noen få års levetid.

Mer varig karakter fikk «Haandværkernes Sangforening» som ble stiftet 4. oktober 1853. Dette koret ble godt organisert med vedtekter, medlemsmøter, offentlige konserter og deltakelse på større sangerstevner.

En ny «Stavanger Mandsangforening» ble stiftet i 1857. Fortsatt var det vanskelig å opprettholde gløden blant sangerbrødrene over lengre tid. Selskapelighetene ble prioritert høyere enn de seriøse sangøvelsene, og etter noen år med festlig samvær og utflukter, døde aktiviteten gjerne hen.

Mannskorene som hadde røtter tilbake til 1850-årene, fikk en kraftig tilvekst i siste del av 1800-tallet, forankret i yrkesgrupper, fagforeninger, avholdslag og menigheter.

Et av de eldste er «Stavanger Ynglinge-forenings sangforening», som ble stiftet i 1866. «Godtemplarernes Sangforening» ble startet i 1878, og to år senere stiftet støperi-arbeiderne en sangforening.

### **«De samvirkede fagforeningers sangforening»**

Det var i februar 1907 at tanken om å etablere et kor innen De Samvirkende fagforeninger ble fremsatt, det skulle være et firstemmig mannskor innen de fagorganiserte arbeiderne i byen. Allerede fredag 7. mars samme år ble det innkalt til konstituerende generalforsamling. Utarbeidede lover ble vedtatt og styre ble valgt. Koret fikk navnet «De samvirkede fagforeningers sangforening». Som dirigent ble ansatt kantor Wilhelm Helland.

I lovene som ble vedtatt het det at korets formål var å samle alle interesserte sangere

innen arbeiderorganisasjonene for derved om mulig å høyne arbeidernes interesser så vel åndelig som kulturelt. De samvirkende skulle betale utgifter til dirigent, samt at koret skulle få gratis øvelseslokale. Men så skulle koret være forpliktet å opptre når og hvorsomhelst fagforeningene forlangte det. Kontingenten ble satt til kr. 0,25 pr. måned med øvelse to ganger i uken.

Allerede ved starten hadde det tegnet seg 30 medlemmer, men tallet steg til om lag 55 medlemmer i mai. Sin første opptreden hadde koret 1. mai 1907. Det var for anledningen skaffet hvite luer og koret sang i demonstrasjonstoget, på tribunen på Nytorget og på folkefesten i Håndverkerhallen om kvelden. Koret gjorde sine saker bra og høstet stort bifall. Koret har siden den gang alltid deltatt i demonstrasjonstoget 1. mai og på de forskjellige tilstelninger som har vært holdt og det er ikke få steder koret har opptrådt gjennom 50 år.

### **Luefarge og fanespørsmål**

Luene som først var hvite ble seinere forandret til rød, da man fant at det bedre symboliserte den stand koret tilhørte. Seinere ble fargen forandret til hvit igjen, slik at det harmonerte med det som bruktes i Norsk Arbeidersangerforbund.

I februar 1912 kom fanespørsmålet opp. Savnet av fane hadde vært merkbart. Beslutningen om å anskaffe en fane til koret møtte ingen motstand, og det ble startet en pengeinnsamling. Lørdag 8. mars var det fest med faneavsløring og festtaler var ordfører Magnus Karlson. Fanen var malt av maleren Georg Eeg-Berg.

Kvartettmerker ble anskaffet i 1918 til korets medlemmer. Det var en slags medaljer som ble utdelt ved 5, 10 og 15 års medlemskap i

koret. Gullmerket ble tildelt når et medlem hadde stått i 25 år.

## Stor aktivitet

I november 1914 ble koret innmeldt i Norsk Arbeidersangerforbund og var i mange år eneste kor på disse kanter som var tilsluttet forbundet. Det første landssangerstevne koret deltok på var i Drammen i 1918 med 21 sangere. Vi kan lese ut av 50-års skriftet at koret nærmest hvert år har deltatt på landssangerstevner rundt omkring i vårt ganske land. På landssangerstevnet i Oslo i 1928 var «Norden» et av de tre korene som ble uttatt til å synges i Norsk Rikskringkasting.

Koret har også vært representert ved de store Nordiske Arbeiderstevner både i København og i Gøteborg. I tillegg til litt lengre turneer har koret rundhåndet spredd sin sangerglede i nærmiljøet og mange steder på Vestlandet. Jubileumskonserter har og tydelig hatt sin store betydning i koret. For eksempel hadde koret 25 års jubileumskonserter i Folkets Hus. Konserten ble kringkastet og koret mottok rosende omtale rundt omkring i landet.

Under krigen ble aktiviteten roligere, men de deltok på et par lukkede konserter i Teateret. Dirigenten den gang, Thonning Olsen, kom på den ide, som så ble satt ut i livet, om å få i stand en konsert med bare nyere norske mannskorkomposisjoner. Dette var den

første konsert i landet i sitt slag og høstet lovord fra samtlige komponister, og med håp om fremgang for nyere norsk mannskorsang.

Tidligere hadde koret sine årlige fotturer rundt om i Ryfylke i pinsen. Det ble også arrangert bil og båtturer for medlemmene med familier rundt om i fjordene og på Jæren. Til tre av sangerstevnene leide koret egen båt, og på den måten gjorde det hyggeligere og billigere for medlemmene å komme avgårde, og derved få komme ut og se seg om og høste lærdom.

## Vanskelige tider og ny fremgang

Ved korets 50-års jubileum er det fortsatt en av korets stiftere som er med, nemlig Aksel Olsen. Han beskrives som en av korets ankermenn og har tatt mange tunge tak for å holde kvartetten oppe. På 1920 tallet var det stor arbeidsledighet innen korets rekke og det var ikke alltid liketil å få koret til å henge sammen. Især føltes dette tungt etter at kvartetten mistet støtten av både De samvirkede og partiet. Selv hadde de ingen kasse å ta av.

Koret måtte nå stå på egne bein og på bakgrunn av «avvisningen» fra De samvirkende, ble det besluttet å gi koret nytt navn, «Sangkvartetten Norden». Det føltes mange ganger tungt å drive koret. Især var det vanskelig under den arbeidsledighetsperiode

Bakgrunnen for denne artikkelen er en henvendelse fra Ann Helen Haugsgjerd. Hun hadde ved opprydning funnet gamle papirer om «Sangkvartetten Norden». Hennes far, Johannes Haugsgjerd, var i mange år medlem og formann i dette koret. Han var til daglig oppsynsmann i vannverksavdelingen til Stavanger ingeniørvesen. Johannes Haugsgjerd hadde ellers mange interesser blant annet idrett. Han var sterkt engasjert i faglig organisasjonsarbeid og var ved sin død 28. mars 1958 formann i Norsk Kommuneforbunds avdeling for ledere og tekniske funksjonærer. Han var en kjent korsanger, sterkt engasjert i «Sangkvartetten Norden», men også i Rogaland Arbeidersangforbund der han hadde flere tillitsverv.



Koret avbildet med røde luer. Foto: Ukjent.

som hersket i byen omkring 1921. Av korets 28 medlemmer var 18 arbeidsledige. Det så helst mørkt ut for koret, men det har hersket den rette sangerånd og et ubrytelig samhold, slik at de overvant alle vanskeligheter som oppsto. Koret har vært så heldig innenfor sin midte å hatt folk som ikke var redde for å ta noen tunge tak når det gjaldt, og støtte opp under koret, slik at vanskelighetene ble overvunnet. I tillegg var de så heldige å få dirigenter til koret som virkelig gikk inn for koret og arbeidet det opp til et av byens ledende kor. I denne forbindelse, uten forkleinselse for andre dirigenter, fremheves Thonning Olsen. Fra den tid han overtok koret gikk det fremover med stormskritt. Hadde han satt seg noe i hodet som han ville ha frem, ga han seg ikke. Derfor drev han koret frem fra den ene suksess til den andre. Spesielt fremheves jubileumskonsertene i 1932 og 1937. Dessverre måtte Thonning

Olsen si fra seg oppgaven som dirigent på grunn av sykdom. Han står imidlertid som en bauta i korets historie og de har mye å takke ham for, han som fikk koret opp av bølgedalen.

Det som har særpreget korets virke og som har holdt koret oppe gjennom alle disse årene, er den enestående kameratslige og kollegiale ånd som alltid har hersket innen koret. Det har titt og ofte blitt sagt at er man først kommet inn i «Norden», er det sjelden at en går ut igjen.

Ved 50 års jubileet hadde koret 32 aktive medlemmer hvorav flere som hadde vært med i over 25 år. At trivselen i koret har vært så god begrunnes med det gode sosiale klimaet i koret. Det har blitt vedlikeholdt med ulike sammenkomster som årlige St. Hans turer, krabbefester og juletreffester for medlemmene

og deres familier. Alt dette har naturligvis gjort sitt til å skape den rette kameratslige ånd som må til for at et kor skal kunne holde sammen.

Så langt noe av korets liv og levnet frem til 50 årsjubileet. Det er lite som beskriver korets videre funksjon, men «Norden» har imidlertid alltid vært knyttet til arbeiderbevegelsen og har gjennom årene deltatt på en rekke arrangementer i regi av den. Koret har ofte opptrådt på byens sykehjem og deltatt også på stevner i regi av Norsk Sangerforbund. Hvert år arrangerte Rogaland Sangerforbund julekonsert i St. Johannes kirke, der Sangkvartetten Norden også deltok. Det siste skriftlige tegn på aktivitet er at koret synger på Tasta sykehjem 17. mai 2001 med John Sterken som dirigent. De er heller ikke registrert som medlem i Rogaland Sangerforbund.

Livsløpet til «Sangkvartetten Norden» kan nok være sammenlignbart med mange kor på den tiden. De var alle avhengige av at det kom med nye kormedlemmer til erstatning for de gamle som sluttet, noe mange kor ikke fikk oppleve. Vekslende økonomi gjorde at ikke alle hadde økonomi til å hyre gode dirigenter som kunne drive korene fremover, det fikk innflytelse både på repertoaret og sangkvaliteten. Dette og andre årsaker, førte til at noen kor gikk hen i glemselens hav.

Så har noen undret seg over hvorfor et kor betegner seg som en sangkvartett. En kvart er jo fire? En fornuftig løsning er at betegnelsen for ordet henviser til de fire stemmene i koret, 1. tenor, 2. tenor, 1. bass og 2. bass.

### **Fremdeles god koraktivitet i Stavanger**

Selv om vi opp gjennom årene har sett at flere av de «gamle» korene har blitt nedlagt, har det heldigvis for korbevegelsen oppstått nye. Tidligere «Næringsforeningens Mannskor» har fornyet seg og heter nå «Stavanger mannskor». «Song og Spelkorlaget av 8.

mars og *Sønn»* er vel det koret som mest har profilert seg på ulike områder. VSOP er og et kor av nyere dato. Vi har noen profesjonelle kor og rundt omkring i menighetene er det stadig oppegående kor. Stavanger Domkor er kjent for sin lange tradisjon og solid korsang.

I tillegg til alle mannskor, og blandakor, må vi ikke glemme de mange damekorene som oppsto i kjølvannet av etableringen av mannskor. Også barnekor er viktig for fremtidig rekruttering.

Vi må nok se i øynene at de «gamle» mannskorene er i ferd med å dø ut på grunn av alder og liten rekruttering. Det positive er at nye kor med yngre sangere og nytt repertoar blomstrer opp. Det er derfor godt håp om at korsangen vil leve videre i Stavanger og i det norske folk.

#### *Kilder:*

*Stavanger mellom sild og olje.*

*Stavanger Byleksikon*

*50 års melding for Sangkvartetten Norden.*

*Internett lenker til Sangkvartetten Norden.*



Kvartettmerke som ble utdelt ved fem, ti og femten års medlemskap.



# Viktig informasjon presentert på

**Onsdag 25. oktober arrangerte Senior Norge igjen et viktig og nyttig møte i Madla bydelshus. Temaene som ble tatt opp denne gangen var: Handlingsplan for personer med demens 2024 – 2027, informasjon fra pasient- og brukerombudet om rettigheter og saksgang ved klager.**

Tekst: Bente Hildeng Næss. Foto: Helge Gabrielsen

Til tross for at emnene var både aktuelle og relevante, var det alt for få som møtte opp og fikk med seg viktig informasjon. Jeg vil starte med å anbefale alle til å følge med på møter som Senior Norge arrangerer. Det er fri adgang og Madla bydelshus ligger sentralt med lett tilgang med buss eller egen bil. Det er rikelig med parkeringsplasser. Etter møtet kan en kjøpe kaffe og mat i Skipper Worse kafeen som også ligger i Madla bydelshus.

Handlingsplan for personer med demens 2024 – 2027 (presentert av Heidi Nedreskår) er klar til politisk førstegangsbehandling 14.11.23. En gruppe som er satt sammen av fagfolk, representanter fra kommunen og brukere har utarbeidet planen. Både Eldrerådet og Innvandrerrådet har kommet med innspill. En regner med at endelig behandling blir i kommunestyret 22.01.24.

Planen tar utgangspunkt i at antall personer med demens vil øke med økende antall eldre i kommunen. Planen legger til grunn at alle skal ha adekvat behandling og hjelp. Demens utvikler seg over en periode på 10–12 år. I de første fasene kan de fleste klare seg godt hjemme med god tilrettelegging og hjelp, både til pasient og pårørende. I de neste fasene er det

viktig med fleksible tilbud som dagsenter og korttidsopphold, men i tillegg til de tilbudene vi alt kjenner, ønsker en å ha noe flere mer spontane tilbud der søknadsprosessen og ventetid forenkles og forkortes.

For å oppnå et mer aldersvennlig samfunn, vil kommunen satse på kompetanse oppbygging. Alle som skal arbeide med demente personer, skal få skolering etter en plan som utarbeides. En slik skolering skal også ansatte som møter personer med demens i arbeidet sitt få, som f.eks publikumsmottak på legevakt, mottak på helse- og velferdskontorene. Det blir også viktig å inkludere brukermedvirkning i arbeidet. De pårørende tilbys skolering. Ulike måter å gi avlastning hjemme skal prøves ut.

Hjelp i overgangsfasene mellom sykehusopphold og hjemmetilværelse må også styrkes. Det vurderes videre om det bør være en demenskoordinator på helse og velferdskontorene.

Det blir også viktig å se på ulike teknologiske løsninger (sensor teknologi). Likeledes er trening tilrettelagt for den enkelte viktig. For å trekke den enkelte med i fellesskapet, kan veien gå gjennom å kartlegge pasientens nettverk og bygge på det.

# Madla Bydelshus



Heidi Nedreskår presenterte Handlingsplan for personer med demens.



Vegar Wåga informerte om pasient- og brukerombudet.

Det ønskes også å styrke satsing på forskning. Det andre temaet som sto på programmet var «Informasjon fra pasient- og brukerombudet». Dette ble presentert av Vegard Wåga. Han gikk gjennom kontorets oppgaver og historie. På 2000 tallet ble dette en statlig ordning, med 15 ombudskontorer. Ett av dem er i Stavanger. Helsedirektoratet er direkte overordnet organ. Oppgavene er å ivareta den enkeltes rettigheter etter lovverket. Ombudet har uttalerett og skal være «vaktbikkje» for oss slik at vi får det vi har rett på. De har dessuten taushetsplikt. Denne tjenesten er gratis. Det de kan hjelpe oss med er å klargjøre rettigheter i forhold til kommunale tjenester, veilede

i eventuelle klageprosesser eller hvordan gå frem for å få erstatning. Dette gjelder spesielt fastlegeordning, sykehjem, legevakt, hjemmetjenesten og behandling av ulike søknader. Ofte gjelder sakene spørsmål om rettigheter, forsinket oppfølging, ansattes oppførsel, ventetid og annet.

Som pasienter har vi en rekke rettigheter: Forsvarlig hjelp, medvirkningsrett, rett til informasjon fra kommunehelsetjenesten og fastlegen, fritt behandlingsvalg, rett til fornyet vurdering, rett til å bytte fastlege. Pårørende har også rett til informasjon.

Takk for et lærerikt og nyttig møte.

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.



## Fotballkrigen

Det va ein gang ein fotballmanager så hette Bill Shankly. Han blei døpt William, men kalt for Bill, og han levde fra 1913 te 1981. Han e ein av de mest respekterte personligheder innen engelsk fotball – særlig kjent fra tiden i Liverpool FC, der han va manager fra 1959 te 1974, då klubben vant mange troféer.

Någen påsto at Bill Shankly ein gang hadde lovt kånå at de to sko gå ud på bryllupsdagen – og at han holdt løftet ved å ta na med på ein treningskamp med Liverpool sitt reservelag. Denne historien dementerte Bill på det sterkaste. ”Eg e ikkje så domme at eg gifte meg – og at eg dermed har årlig bryllupsdag – midt i fotballsesongen. Hu hadde bare ein vanlige bursdag.”

Og Bill va ganske klar i talen når det gjaldt byens fotballhegemoni. ”Det finns bare to lag i Liverpool – det e Liverpool FC og Liverpool FC sitt reservelag.”

De mest berømte ordene te Bill Shankly e disse: ”Någen mennesker tror at fotball e et spørsmål om liv eller død. Eg lige ikkje den innstillingen. Eg kan forsikra deg om at det e langt merr alvorlig enn som så.”

For å støtta Bill, tar me turen te Mellom-Amerika. Og for å støtta tidenes manager i Norge, Drillo, tar me litt geografi fysst.

Mydlå Mexico i nord og Columbia i sør, ligge syv stater. Fem av de har kyst både mod Atlanterhavet i øst og Stillehavet i vest. Lengst i nord ligge Guatemala, og så komme Belize (tidligere British Honduras) så bare

har østkyst. De neste landene e Honduras, litle El Salvador så bare har vestkyst, og de tri nederste på kartet e Nicaragua, Costa Rica og Panama.

På 1960-talet va forholdet mydlå nabolandene Honduras og El Salvador ikkje særlig godt. I flerne tiår hadde folk fra det tettbefolkede og fattige El Salvador slått seg ner i det stora og romslige Honduras – her va det lettare å få jobb og tjena pengar. Møje va illegal innvandring, og grensene va ganske uklare.

Dette irriterte de så styrte i Honduras, og i 1967 kom ein lov så gjorde det mye vanskeligare å komma seg øve grensen og inn i landet. Då blei det dårlig stemning, og avisene i begge landene gjorde sitt beste for å fyra opp om modsetningane mydlå landene.

Og i denne ”festlige” atmosfæren va det tid for semifinalen i Mellom-Amerika sin VM-kvalifisering i fotball i juni 1969 – mydlå nettopp Honduras og El Salvador.

Den fysste kampen, så blei spelt 8. juni i Honduras’ hovedstad Tegucigalpa, endte med 1–0 te hjemmalaget. Itte kampen sørgde tilhengerne fra begge lag for ein solide dose med opptøyer og slagsmål i gadene.

Den andre kampen blei spelt 15. juni i San Salvador, El Salvadors hovedstad. Vertslandet fekk sin hevn og vant 3–0. Kampen blei naturlig nok fulgt opp med ennå merr opptøyer og slagsmål.

Itte VM-reglene den gang va det då

uavgjort, og lagene måtte spela omkamp på nøytral grunn i Mexico City. Denne kampen blei spelt 26. juni og endte med 3–2 seier te El Salvador. Fansen fra begge lag blei holdt så langt fra kvarandre som mulig, og fem tusen bevæbna meksikanske politimenn holdt vakt. Men ude i gadene blei det skikkelige optøyer – både i Mexico og Honduras. De to kjempende landene brant kvarandres flagg og biler, og det gjekk så langt at myndighetene i El Salvador brøyd adle diplomatiske forbindelser med Honduras. Samtidig blei det møyje bråg og uro langs grensen mydlå landene.

De neste to ugene blei situasjonen bare verre og verre, og då gjekk det som det måtte gå, ifølge Bill Shankly.

Udpå ittemiddagen 14. juli sendte El Salvadormilitære bakkestyrker inn i Honduras i en regulær invasjon. El Salvador hadde det absolutt beste organiserte bakkeforsvaret av de to landene, men Honduras hadde bedre luftstyrke. Så på tross av at El Salvador fekk hjelp fra innleide amerikanske fly og piloter, blei resultatet omtrent uavgjort. Dette va for øvrig siste krig i verdenshistorien der det blei brukt propellfly.

Organisasjonen av amerikanske stater, OAS, hadde allerede fra fyste dag prøvd å mekla i konflikten. De klarte å forhandla frem ein våbenhvile så trådte i kraft 18. juli – fira dager itte at krigen brøyd ud. Den blir derfor ofte kalt 100 timers-krigen.

El Salvador trakk ikkje troppene tebage for Honduras godkjende at OAS-observatørar fekk komma inn i landet for å forhindra overgrep mot salvadorianere.

Fotballaget te El Salvador va altså komt te finalen i VM-kvalifisering. Der slo de Haiti – igjen itte omkamp på nøytral bane. Dermed va det litla, krigsherjede landet med i VM for aller fyste gang i 1970. Her blei det tri tab og 0–9 i målforskjell.

Fodballkrigen førte te at rundt 3000 sivile og 100 soldater blei drept. 12.000 blei skada og 150.000 hjemløse. Ødeleggelsene kom på øve 50 millioner dollar.

Pytt, pytt. Manchester United betalte Juventus tri ganger så møyje for fotballspilaren Paul Pogba i 2016. E det løyte der e krig i verden?

**Kjære pensjonist:**

## Husk at hjernetrim er sunt!

Rolf Schreiner, som er fast skribent i Mortepumpen, har gitt ut en bok («Hva koster korken?» – Ajax Forlag) med 222 oppgaver for de små grå.

Viktig: Dette er ikke tradisjonell quiz – dvs. kunnskaps-spørsmål innen historie, geografi, sport, politikk, musikk etc. For å løse oppgavene gjelder det kun å bruke hodet på best mulig måte. Altså – ren balsam for den mentale helse.

**Boken kan kjøpes i bokhandelen.**

**Nytt  
opplag!**



# HERTERVIGHUSET

Det var i 1839 at malerens far, Lars Larsen Hertervig, flyttet det lille huset som i dag har adressen Rosenberggaten 38, fra slektsgården Hertervig på Borgøy i Tysvær, til Stavanger. Det fikk den gangen nr. 725 på Egenæs løkke A 5 som strakte seg utover til Bybergstykket.

**K**unstmaleren selv var da bare 9 år gammel, men her i familiens fremtidige hjem bodde Lars Hertervig i flere perioder; i første omgang i 11 år, til høsten 1850 da han reiste til Kristiania for å gå på tegneskolen. Etter at sykdommen hans hadde brutt ut, forlot han Dusseldorf i 1854 og kom tilbake

Foto: Wikipedia





til Stavanger hvor han i ett års tid oppholdt seg hos sin mesen, kjøpmann Sundt.

Fra høsten 1855 til mars året etter tok malermester Peder Aanensen seg av ham, inntil han ble flyttet til baker Ole Nielsen. Kort tid etterpå ble han så overført til Gaustad Asyl hvor han ble værende i nesten to år. Tilbake i Stavanger igjen var det på ny baker Nielsen som losjerte ham i vel ett år, på regning fra fattigkommisjonen, før han tilbrakte seks år hos en morbror på Borgøy.

Da han kom tilbake til byen i juli 1865, flyttet han først inn hos broren Knut og var der i ett år, og etterpå kom han til malermester Aanensen i ni måneder. Endelig, våren 1867, var han tilbake til barndomshjemmet i Rosenberggaten 38, og her er det han maler noen av sine beste bilder – de lyse fjordlandsskapene. Han og faren drev nå en liten torghandel sammen. De innredet et

verksted på loftet, og der laget de bokhyller, blomsterpinner og forskjellige slags møbler som de solgte på torget. Faren snekret, og sønnen malte og dekorerte.

Fra september 1870 fikk Lars Hertervig støtte fra kommunens fattigkasse: samtidig kommer han atter til broren Knut og svigerinnen Ellen Marie i Sandvigen Kassefabrikk hvor han nå bor i 8 år; også etter at broren hadde forlatt byen og familien og slått seg ned på Island.

Deretter flyttet han tilbake til barndomshjemmet, men etter farens død i 1885 ble huset solgt, og Hertervig kom for tredje gang til sin svigerinne som nå bodde til leie i Rosenberggaten 26, hos Ole Abeland, der Hertervig fikk et kvistværelse. Sitt siste leveår tilbrakte ha i en privat forpleiningsanstalt i Nedre Strandgate 62, fritt og suverent over Vågen. Der døde Lars Hertervig, 72 år gammel, den 6. januar 1902.



På hvilket grunnlag kan vi så tale om Hertervigs hus? Som vi skjønner, hadde han jo flyttet ganske mye rundt omkring i sitt tragiske liv. Til det er å bemerke at Lars Hertervig bodde i Rosenberggaten 38 i tilsammen 22 år, vel en tredjepart av leveårene. 24 av de 25 årene han holdt til hos broren Knut og hans familie, faller etter 1870. Men Lars Hertervig laget kunst helt til han døde i 1902, og hans skapende kraft ebnet aldri ut. Jeg mener vi med full rett kan bruke ovennevnte betegnelse. Her var hans hjem, her tilbrakte han sine ungdomsår og her ble noen av hans hovedverk malt.



# INFORMASJONSSIDER

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

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

Kommersielle annonsører står selv ansvarlig for tilbudets innhold, pris og kvalitet



*Ny blodprøve kan forenkle og forbedre diagnostikken av Alzheimers sykdom*



# Hukommelsesvansker?

- **Glemsomhet**
- **Forvirring om tid eller sted**
- **Vansker med å finne ord**
- **Vansker med å planlegge eller løse vanlige oppgaver**
- **Endring i humør og personlighet**

I Sør-Rogaland pågår forskningsprosjektet

**Blodprøve for tidlig påvisning av Alzheimers sykdom.**

Snakk med fastlegen din om å delta i studien.



## Vil du delta i en studie for å se om Omega-3 har effekt på aldringsprosessen?

Vi søker etter deltakere som kan være med og teste ut AvailOm, et omega-3 produkt. Du vil enten få aktivt virkestoff eller placebo over en 6 måneders periode. I studieperioden må du komme til SUS 3 ganger for å blant annet ta kognitive tester og tester av muskelfunksjonen din. Du vil også bli bedt om å avgi biologisk materiale, som blod og spytt.

For å være med må du være over 55 år og ha en BMI mellom 25 og 30. Du kan ikke ha alvorlige sykdommer og du kan ikke ha tatt tran eller andre omega-3 produkter de siste 6 månedene.

Det vil bli gjort forundersøkelser for å se om studien passer for deg. Ta gjerne kontakt med studiesykepleier på telefon 90799285 eller send en epost til [sesamforskning@sus.no](mailto:sesamforskning@sus.no) for mer informasjon.



# Hva er PROTECT Norge?

PROTECT Norge er et internettbasert forskningsprosjekt som tar sikte på å forstå hvordan hjernen eldes, og hvorfor noen utvikler demens.

Registrer deg i dag: [www.protect-norge.no](http://www.protect-norge.no)

## Hvorfor være med?

PROTECT Norge er en fantastisk mulighet til å ta del i banebrytende norsk forskning ved å «logge på» hjemmefra! Ved å delta i PROTECT Norge hjelper du forskere til å få bedre og mer inngående kunnskap om demens. I tillegg får du tilgang til hjernetrimspill som kan hjelpe å opprettholde og forbedre dine hjernebaserte ferdigheter.

## Hvem kan være deltaker?

Du kan ta del i denne studien dersom:

- Du er over 50 år.
- Du er bosatt i Norge.
- Du har en datamaskin eller et nettbrett med internettilgang.
- Du ikke har en demensdiagnose.

## Hva innebærer deltakelse i studien?

Deltakere i PROTECT vil årlig over en periode på inntil 5 år

- gi informasjon om demografi, livsstil, fysisk og psykisk helse og medisinbruk
- gjennomføre nettbaserte tester som måler hjernebaserte ferdigheter, som hukommelse.

Deltakerne vil også få mulighet til å avgi DNA gjennom en spyttprøve. Dette gjøres enkelt hjemme en gang. Deltakere får også mulighet til å delta i andre studier med lignende formål via PROTECT Norges nettside.



## Hva er målet med PROTECT Norge?

Ved å gjenta tester som måler hjernefunksjon en gang i året over en periode på 5 år, vil utviklingen i hjernen følges over tid. Denne utviklingen, koplet sammen med informasjonen om blant annet livsstil og genetik, vil hjelpe forskere å kunne besvare spørsmål som:

1. Hvordan påvirker vår livsstil, trening og søvnvaner risikoen for demens?
2. Hva er de tidlige tegnene på demens? Hvordan skiller disse seg fra vanlig aldring?
3. Hvilken rolle spiller gener i den aldrende hjernen?

Svarene gjør oss bedre til å forebygge og behandle demens.





## Sammen åpner vi opp for en bedre alderdom

Brukermedvirkning • Forskning • Kunnskapsformidling

**SESAM**  
WISEAGE

WISEAGE er SESAM sin plattform for brukermedvirkning og samfunnsengasjement hvor personer over 60 år deler av sin visdom, får ny kunnskap om og mulighet til å delta i forskning ved SESAM.



### Bli med i WISEAGE eller få mer informasjon?

#### SESAM – Regionalt kompetansesenter for eldremedisin og samhandling

Stavanger Universitetssjukehus, Postboks 8100, 4068 Stavanger

Telefon SESAM +47 51515619 / WISEAGE +47 468 94 609

e-post: [wiseage@sus.no](mailto:wiseage@sus.no).



Følg oss på Facebook: [WiseAgebySESAM](https://www.facebook.com/WiseAgebySESAM)

**SESAM**

HELSE VEST

HELSE STAVANGER  
Stavanger universitetssjukehus

## Velkommen til Senior Kafe på Gausel bydelshus!

Tirsdager Kl 10-12

Torsdager Kl 12-14:30

Kjøp av kaffe, te og noe godt å bite i.

Gode drøs, aktivitet og sosialt samvær.

For informasjon kontakt Hinna Frivilligsentral:

Epost: [sunniva.s.roberts@stavanger.kommune.no](mailto:sunniva.s.roberts@stavanger.kommune.no)

Mobil: 918 42 657

## FOTPLEIE – Kr. 600,-

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**  
KRYDD, HALVPARTEN GÅR TIL SELGER gatemagasinet.no

## Tante Emmas Hus

– for seniorer

Inviterer til:

### Syng Julen Inn 2023

### 10. desember

### Kl. 13.00 – 15.30

Program

Musikk og sang ved Terje Rønnevik

Fint program, servering av smørbrød, kake og kaffe

Blomstertrekning på inngangsbilletten

Billetter selges i Tante Emmas Hus,  
Kongsgt. 43, tlf. 51507962/7271

Billettpris: kr 225,00

Arrangementet er støttet av Eldrerådet



# Bergeland bydelssenter

Jelsagt. 2, 4012 Stavanger. Mobil 948 22 653. E-post: bergeland.bydelssenter@stavanger.kommune.no  
Åpent mandag–torsdag kl. 08.30–15.00. **Stikk innom for en kaffekopp og en drøst!**

## 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 og kanskje du har noen nye idèer?**

## Aktiviteter 2024

### Mandager:

Snekkerverksted kl 08.30 – 15.00

Malegruppe kl 9.00 – 13.00

Trim med instruktør kl 10.30 – 11.30

### Tirsdager:

Snekkerverksted kl 8.30 – 15.00

Spikkegruppe kl 9.00 – 13.00

Rank og Glad kl 9.15 – 10.15

Pust og Strekk kl 10.30 – 11.30

Bingo kl 12 – 14 annen hver tirsdag (partallsuke)

Porselensmaling kl 15 – 18 annen hver tirsdag

(partallsuke)

### Onsdager:

Snekkerverksted kl 8.30 – 15.00 (når det ikke er treskjæringskurs)

Malegruppe kl 09.00 – 13.00

### Torsdager:

Snekkerverksted kl. 8.30 – 15.00

Rank og Glad kl. 9.15 – 10.15

Håndarbeidsgruppe kl. 10.30 – 13.30

Malegruppe kl 9.00 – 13.00.

Bridge kl 14.00 – 18.00

### Fredager:

Snekkerverksted kl 8.30-14.00

## Kurs 2024

### NYHET!

**PUST og STREKK - tirsdag kl. 10.30 – 11.30**

PUST TIL ET BEDRE LIV – så enkelt at alle kan lære  
Fokus på pusteteknikk, avspenning og lett strekk -  
finn ro og trygghet i egen kropp

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

God styrketrening, med elementer fra yoga, pilates  
og dans.

Bedrer balanse og styrker kjernemuskulaturen.

Begge økter med Ida Robberstad

Klippekort à 15 klipp, kan brukes på begge

treningene - kr. 1200,-

Gratis prøvetime. Trening hele året, unntatt ferier.

**Treskjæring – onsdager fra kl 9.00 – 13.00**

Start: Januar

Instruktør: Jostein Tvedt

Gammel teknikk, verdt å ta vare på.

Kursavgift: 8 ganger – Kr. 1900,-

Andre kurs settes i gang ved stor nok interesse:

F.eks.: Farg diit eget garn, lefsekurs eller kortlaging.

Kanskje du har ideer til kurs du ønsker å holde selv eller tanker om andre kurs som kunne vært interessante? Da hører vi gjerne fra deg!

**Porselensmalingsgruppen på tirsdager fra kl 15 – 18 ønsker flere deltakere.**

Har du malt på porselen før? Da kan du nå gjøre dette sammen med andre, hyggelige damer. Du vil bli tatt veldig godt imot. Ta kontakt for mer informasjon.

**MALEGRUPPER**

Vi har nye malegrupper på mandager og onsdager fra kl. 9 – 14. På onsdager er det av og til instruktør. Her kan du male i godt selskap.

**BERGELAND JULEBAZAR**

3. desember fra kl. 11 – 15

Vi selger strikkevarer og trevarer fra årets «produksjon» på Bergeland Bydelscenter, Bondens Marked kommer med sine varer og det blir stands i «Stuå» med salg av håndverk – alt fra keramikk, såper, søm og smykker med mer. Det blir også kortreiste spiselige varer. Du får kjøpt Julegrøt, kaker og kaffe. Velkommen!

**Nabolagshagen!**

Har du grønne fingre, men ingen hage? Savner du å stelle med planter, bed og jord? Velkommen til oss!

**NYTT KERAMIKKVERKSTED.**

Åpent fra kl. 10 – 14 mandag, tirsdag og torsdag. Kom og lek med leire – erfaring er en fordel. Det vil også komme tilbud om kurs med instruktør, så følg med på annonsering på sosiale media.



Konsert- og kulturkvelder annonseres etter hvert.

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

Kontakt oss på Bergeland Bydelscenter for informasjon/ brosjyre.



# Landsforbundet for offentlige pensjonister

## Rogaland Sør lokallag

**LOP er et fagforbund for pensjonister som har arbeidet i offentlig sektor.  
LOPs hovedformål er å ivareta tjenestepensjonisters interesser.  
LOP er partipolitisk og livsynsmessig nøytral.**

### LOP tilbyr

- Aktivt pensjonistliv
- Interessefellesskap
- Møteplass for gamle kjente og nye bekjentskap



### LOP sentralt

- Har drøftingsrett med regjering og Storting
- Deltar i trygdeoppgjør og drøftinger om statsbudsjett
- Er høringsinstans for departementene
- Er en viktig stemme for offentlige tjenestepensjonister



### LOPs stemme er viktig for tjenestepensjonisters økonomi

- Trygdeoppgjøret 2023: godt resultat i år og for framtidige reguleringer der pensjonene skal ha gjennomsnitt av lønns- og prisvekst!
- En hovedsak for LOP er nå skatteutvalgets innstilling (nov 2020): I LOPs høringsuttalelse påpekes bl.a.
  - Skatteskjerpning for pensjonister
  - Økt trygdeavgift på pensjonsinntekt (5,1% -> 6,5%)
  - Trygdeavgift på lønn foreslås redusert (8% -> 7%)
  - Skatt på egen bolig foreslås basert på antatt leieverdi
  - Forslag om arveskatt på felles bolig og annen formue dersom en av ektefellene dør
  - Økt matvaremoms fra 15% ->25%  
Foreslås kompensert med økt barnetrygd, bostøtte og studiestøtte





### LOP Rogaland Sør

- Har nesten 500 medlemmer fra sørfylket
- Har medlemsmøter 5 ganger i året, pluss en årlig førjulsfest.
- Tilbyr kurs om aktuelle tema, 2-3 ganger pr. år
- Inviterer medlemmer med på besøk i lokale bedrifter, 2-3 ganger pr. år
- Arrangerer 4 ganger i året medlemsreiser i inn- og utland med 1 – 10 dagers varighet
- Formidler rabatterte billetter på enkelte kulturarrangement



### LOP ønsker et aldersvennlig samfunn og jobber for

- Styrking av de kommunale eldrerådene
- Kompetanse og bemanning i kommunehelsetjenesten
- Minstenorm for bemanning i sykehjem
- Mat og ernæringsomsorg til eldre i alle kommuner
- Utvide mammografiprogrammet til 69+
- Tannhelse – en del av det offentlige helsetilbudet



Se gjerne på hjemmesida vår, [www.lop.no/rogaland](http://www.lop.no/rogaland), eller ta kontakt dersom dette er interessant for deg!

**Vi i LOP Rogaland Sør vil gjerne ønske deg velkommen som medlem!**

Vennlig hilsen  
for LOP Rogaland Sør

lokallagsleder Bjørg Brekke Sørskog

E-post: [bjorg.brekke.sorskog@kleppnett.no](mailto:bjorg.brekke.sorskog@kleppnett.no) Tlf. 906 69 184



Stavanger  
kommune

## Influensa- og koronavaksine

Du som er 65 år og eldre anbefales å ta både influensavaksine og en oppfriskningsdose koronavaksine i høst. FHI venter både en kraftig influensasesong og smittetopper med korona. I Stavanger kan du få satt influensa- og koronavaksine samtidig hos fastlegen. De fleste apotek setter influensavaksine. Seks apotek setter koronavaksine etter avtale med Stavanger kommune. Se [www.stavanger.kommune.no/vaksine](http://www.stavanger.kommune.no/vaksine) for oversikt. Koronavaksine er gratis, mens du må betale for influensavaksine.

## Sunde Bedehus, SUNDEVEIEN 29

### 1. desember kl. 18.00

Adventsamling. Besøk av Svein Helge B. Torsteinsbø. Mat. Åresalg

### 9. januar kl. 10.30

Formiddagstreffets jule og nyttårsfest. Olav Eikeland og Nicol Hjorth-Olsen taler og synger. Emne: Skatten fra Bedehuset

### 30. januar kl 10.30

Formiddagstreff. Besøk av Magne Wold

### 27. februar kl. 10.30

Formiddagstreff. Besøk av Per Tjøstheim

Du er velkommen til hyggestunder i trivelig miljø



## Kreft ... Hva gjør jeg nå?

**Vi har tilbud og aktiviteter for kreft-rammede, pårørende og etterlatte.**

Å være kreftsyk kan by på mange utfordringer i hverdagen. Kreftforeningen tilbyr praktisk hjelp, rådgivning, kurs og møteplasser rundt omkring i landet. Alle tilbudene er gratis.



Les mer om tilbudene på [kreftforeningen.no](http://kreftforeningen.no) eller ring 21 49 49 21.

**Ingen skal møte kreft alene – snakk med oss i Kreftforeningen.**



**KREFTFORENINGEN**  
TIL FOR DEG

Er du voksen og utsatt for **vold** eller **overgrep**?

Enten det er deg eller noen du kjenner, kontakt kommunens TryggEst-koordinator på

**456 56 457**



Stavanger  
kommune



### **Slagforeningen i Rogaland.**

Vi er et lokallag underlagt Nasjonalforeningen for folkehelsen med 120 medlemmer som møtes på Skipper Worse første mandagen i måneden kl. 18.30. Sosialt samvær med god musikk eller foredrag. Kaffe og utlodning hører med.

Det blir arrangert bussturer lokalt og årlig tur med reiseleder til Mallorca til handicapvennlig hotell.

Hjertelig velkommen til alle som har lyst å være med.

Er det noen spørsmål er det bare å ta kontakt med  
Reidun Jones - tlf. 93 41 79 71

## **Byggefirma Håland**

Vi hjelper med allt av vedlikehold og oppgaderinger på eiendomen din.

- Tømmerarbeid.
- Eletrikerarbeid.
- Rørleggerarbeid.
- Murerarbeid.
- Hagearbeid.

gratis befarng

Ta kontakt på tlf 40168964 for en uforpliktende prat

# Tannlegevakt

**Vi hjelper med akutte problemer, enten det er smerte, løse fyllinger eller andre tannproblemer.**

Ring: **91785003**  
(Ring hvis du ønsker konsultasjon)  
Tannlege Follegg AS,  
Kannikbakken 6  
(4.etasje over Vitus vaktapotek)  
4005 Stavanger.

## VELKOMMEN TIL MOSTUN NATURSENTER



FOTO: ESPEN HELLS

Mostun natursenter drives av Naturvernforbundet i Rogaland og ligger sentralt mellom Tjensvollkrysset og Mosvatnet. Her arrangeres det foredrag og familiearrangement med natur som gjennomgående tema. I vår våtmarksutstilling kan du lære mer om våtmarkene på Jæren. Det er gratis inngang til utstillingen.

Kaféen er åpen onsdager 11.00 - 13.30 og søndager 11.00 - 15.30 og er et perfekt stopp for en kaffe og vaffel etter turen rundt Mosvatnet.

Lokalet kan også leies til arrangement, merkedager og minnestunder. Kontakt oss på [post@mostun.no](mailto:post@mostun.no) hvis du har spørsmål om vårt tilbud.



**Naturvernforbundet**  
Rogaland



# SENIORENE

*Vi hjelper deg*

...og gjør hverdagen enklere:

- Hagearbeid
- Vedlikehold og maling
- Enklere flis/murarbeide
- Snekkerarbeide
- Montasjearbeide
- Hjelp i hjemmet
- Montering av møbler
- Tjenester til sameie - borettslag
- Hjelp med IT, data/teknisk
- Hjelp til innkjøp og levering
- Leksehjelp grunnskole - VGS
- Ta kontakt, vi fikser mye annet!

For mer informasjon, vennligst  
kontakt oss i Stavanger og  
omegn på telefon:

**970 57 643**

Eller e-post:

[stavanger@seniorene.no](mailto:stavanger@seniorene.no)

Besøk oss også på:

[www.seniorene.no](http://www.seniorene.no)

Vi søker også spreke Seniorer  
som ønsker å jobbe med oss!



Stavanger  
demensforening

Bli med på laget for en bedre demensomsorg, støtt forskning på demens  
og den lokale demensforeningen!

**Er du ikke medlem, men har lyst til å bli det?**

Meld deg inn i Nasjonalforeningen for folkehelsen på nettsiden

[nasjonalforeningen.no/bli-medlem/](http://nasjonalforeningen.no/bli-medlem/), eller send en e-post til

Nasjonalforeningen Stavanger demensforening.

[demensforeningenistavanger@gmail.com](mailto:demensforeningenistavanger@gmail.com)

Tlf.: 938 88 591, leder Lillian Michaelsen

Følg oss på Facebook:

<https://www.facebook.com/stavangerdemensforening>



# Hvor skal du bo når du blir eldre?

Alternativet kan være Solvang Omsorgsboliger som ligger på Eigenes.

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](http://www.solvangomsorgsboliger.no)  
eller på telefon 51 84 90 00.



Foto: Stein Hugo Kjelby

## Trenger du hjelp med data?

Åpent Hus - onsdag 18. oktober og torsdag 19. oktober kl. 11-14

Tante Emmas Hus – for seniorer har åpent hus om opplæring i bruk av PC, nettbrett og smarttelefon onsdag 18. oktober og torsdag 19. oktober kl. 11-14. Ingen påmelding, det er bare å komme!

Disse to dagene får du informasjon om hvilken hjelp våre frivillige dataveiledere kan gi. Vi gir opplæring i grupper eller en-til-en. Hvis det er tid til det kan våre veiledere også gi dataopplæring disse to dagene (ta gjerne med egen pc, mac, smarttelefon, ipad eller andre nettbrett). Veilederne våre gir hjelp både til deg som er uten forkunnskaper om data, og til deg som gjerne vil lære litt mer!

Opplæringen er gratis, og vi spanderer kaffe og vafler!

Vil du vite mer? Ring Brit Bjørkli på telefon 51 50 79 62. Husk, ingen spørsmål er dumme!



Tante Emmas Hus – for seniorer holder til i Kongsgt. 45.  
Velkommen!

[www.stavanger.kommune.no](http://www.stavanger.kommune.no)

Åpningstid: mandag – fredag kl. 11.00 – 15.00

## 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](mailto:marianne.fjermestad@kianorge.no)



## Formiddagstreff i Stokka kirke

### Vår 2024

#### 10. januar

Arild Vøllestad: Kameratklubben anno 1949 – et eksempel på Stavanger diakonale arbeid

#### 14. februar

Fremtidsfullmakt ved Christian Backe fra rådgivningskontoret i Eldres hus  
Sang av Ragne Marie Døble

#### 13. mars

Ola Hunsager: Påsken – kirkens viktigste høytid

#### 10. april

Berit Helgøy Kloster: Teltmakerarbeid

#### 8. mai

Stokka kirke 50 år

Alle formiddagstreffene begynner klokka 1100.

Det er alltid bevertning, loddsalg og allsang.

**VELKOMMEN!**

# 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

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

På våre nettsider – [www.byhistoriskforening.org](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](mailto:pedersen@marstad.net) eller ringe/ sende sms til 908 28 467.



### Rosenberg Pensjonistforening

Rosenberg Pensjonistforening har sine møter i Rosenberg Idrettshall. Her disponerer vi kontorplass, møtelokale og treningslokale. Fotball, gymnastikk og apparat trening 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.



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 [stavangers.frivilligsentraler.no](http://stavangers.frivilligsentraler.no)

**Eiganes og Våland frivilligsentral:**

Elizabeth Parra Ganteaume, mobil: 47784171

**Finnøy frivilligsentral:**

Ragnhild Valand, mobil: 99398595

**Hillevåg frivilligsentral:**

Nina Tunge- Kvamme, mobil: 92432928

**Hinna Frivilligsentral:**

Sunniva S. Roberts, mobil: 91842657

**Hundvåg frivilligsentral:**

Ann Therese Madland, mobil: 99290718

**Madla og Kvernevik frivilligsentral:**

Elizabeth Parra Ganteaume, mobil: 47784171

**Rennesøy frivilligsentral:**

Kim Tysse Ingebrigtsen, mobil: 45658570

**Storhaug frivilligsentral:**

Hege Benedicte Blom Stene og Gro Skartveit, mobil: 90713992

**Tasta frivilligsentral:**

Eva Maria Gärtner, mobil: 46925212

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!



# Rådgivningskontoret for pensjonister i Stavanger

Vi gir pensjonister bosatt i Stavanger gratis rådgivning innen en rekke områder:

- Arv og testament
- Overskjøting av fast eiendom
- Pensjon og forsikringer
- Skattespørsmål
- Fremtidsfullmakter
- Andre saker du synes det kan være nyttig å snakke med oss om

Våre rådgivere har bred yrkeserfaring og vi har taushetsplikt. Rådgivningskontoret holder hus i underetasjen i Tante Emmas Hus, Kongsgata 42, med inngang fra Breiavatnet. Kontoret drives av Fellesutvalget for pensjonistforeninger, med verdifull støtte fra Stavanger kommune.

For timebestilling ring **51 50 78 90** mellom kl. 10 og 12. Er vi opptatt, legg igjen beskjed på telefonsvarer så ringer vi tilbake så fort vi kan. Eller send e-post til: [radgivningskontoret@stavanger.kommune.no](mailto:radgivningskontoret@stavanger.kommune.no)



**Fellesutvalget for  
pensjonistforeninger  
i Stavanger**



## VELKOMMEN TIL SKIPPER WORSE-SENTRENE!

På Eiganes, Madla og Tasta har vi sosiale møteplasser med mange kjekke aktivitetsgrupper: Diskusjons- og samtale-grupper, sangkor, quiz, allsang, linedans, snekkerbod, strikkekafe, sjakk og bridge, bokklubb, hageklubb, fritidskurs, trening, turgrupper, med mer. Og vi arrangerer også bussturer.

Ta kontakt direkte til våre senter for å høre mer. Vi har felles telefonnr. 51 56 43 30. Du kan også besøke hjemmesiden vår [www.skipper-worse.no](http://www.skipper-worse.no)



## 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 tlf.nr. 51 56 43 30 (tast 5) eller 411 05 703. Se hjemmesiden vår [www.skipper-worse.no](http://www.skipper-worse.no) for ytterligere opplysninger





## VIL DU BLI MED I SNEKKERBUA?

Hver tirsdag fra kl. 10.00 er vi en gjeng som møtes i snekkerboden på Skipper Worse Ledaal. Vi har det sosialt og trivelig, og lager ting til oss selv. I pausen kan vi kjøpe lunsj, vafler og m.m. fra kafeen i etasjen over. Nå har vi ledige høvelbenker, og vil gjerne få flere med.



Har du lyst til å være i lag med oss? Kom innom og se hvordan vi har det, vel!



## SKIPPER WORSE AKTIV

Vi har trening for alle nivåer. Kom og prøv - enten du ikke har trent på minst 20 år, eller allerede er veltrent. Hos oss finner du dyktige instruktører og hyggelig sosialt fellesskap. Vi har ukentlige treningstimer i fem bydeler; Eiganes, Madla, Tasta, Sunde og Hundvåg. Vi har også turgrupper.



Treningsstudio på Ledaal har åpent fra kl. 08.30 til 15.00 tirsdag, torsdag og fredag, og til kl. 18.00 mandager og onsdager. Du finner treningsplan på hjemmesiden vår [www.skipper-worse.no/Aktiv](http://www.skipper-worse.no/Aktiv). For mer informasjon ta kontakt på telefonnr. 51 56 43 30 (innvalg 1), eller epost: [aktiv@skipper-worse.no](mailto:aktiv@skipper-worse.no)



Stavanger  
kommune

## Har du nedsatt syn eller hørsel?

– ta kontakt med fagkonsulentene for syn og hørsel

### 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 diagnostisert som svaksynt eller hørselshemmet av spesialist

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](mailto:sansetap@johannesls.no)

[www.johannes.no](http://www.johannes.no)

## Rådgivningskontor for hørselshemmede og deres nettverk



Stavanger  
kommune

Spørsmål om å leve med nedsatt hørsel.  
Bruk og stell av høreapparater.  
Informasjon om tilbud og rettigheter.  
Hjelp med brev, søknader og skjema o.a.  
Enkel hørselscreening.

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** i Haugesundsgata 27 – etter avtale.

### Treffpunkter:

**Tante Emmas Hus**

Kl. 11.00-12.00: Første torsdag i måneden

**Skipper Worse Ledaal**

Kl. 11.00-12.00: Andre torsdag i måneden

**Rennesøy helse- og omsorgssenter**

Kl. 09.30-11.30: Tredje torsdag i måneden

**Judaberg innbyggertorg**

Kl. 12.00-14.00: Tredje torsdag i måneden

Formiddagstreff i Døvekirken

kl. 11.00-13.00: Hver tirsdag

(fortrinnsvis for døve og tegnspråkbrukere)

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

Telefon eller SMS 47 80 35 41 (telefon betjent tirsdager og torsdager)

e-post: [horsel@johannesls.no](mailto:horsel@johannesls.no)

Postadresse: Pb 8069 Forus, 4068 Stavanger

[www.johannes.no](http://www.johannes.no) Spesialavdeling Voksne (gult felt) - Meny

## 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 – kl. 11.00 kan du spille badminton. Det er både for nybegynnere og hagespillere og vi har trener som kan instruere. Fra kl. 11.00 til 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](mailto:berit.garvik@wemail.no)  
**Mobil: 951 12 122**

## Hei alle pensjonister

**Vi vil øke kapasiteten i gruppen og ta med flere. Er du nylig blitt alene som pensjonist eller lignende? Kanskje du har fått litt god tid nå og søker nytt nettverk?**

Vi er en gjeng med kjekke damer som treffes med jevne mellomrom. Tilbudene er mange og vi søker dere som har lyst og tid til bli kjent med nye. Ta kontakt på mail [sissel.kvale@lyse.net](mailto:sissel.kvale@lyse.net) så snakkes vi.

## LAWN BOWLS PÅ LASSA

Er du mellom 19 og 90 år?

Kom og prøvespill "Lawn Bowls" med Stavanger Bowls Club

Vi har egen bane på Lassa Idrettsanlegg. Hver mandag og fredag kan du få kyndig veiledning mellom klokken 10 og 12, oppmøtet er kl 09.45.

Parkeringen ved Ynglingen. Du får låne utstyr de første gangene du er med.

Du må ha på deg sko med flate såler når du er på banen. Passer både for herrer og damer.

Se [stavangerbc.com](http://stavangerbc.com)





# 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, 916 51 005**

alle dager 09:00 - 21:00



Kjædet for psykisk helse

**HELSE STAVANGER**  
Stavanger universitetssjukehus

**VELGÅ  
LEVENO**  
selvmordsforebygging

## Landsforeningen for hjerter- og lungesyke – LHL Stavanger, Sola og Randaberg



LHL  
Stavanger

Vi er en lokalforening med ca. 900 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 Tinnestad tlf. 90 77 93 66.

**Turtrim** med innlagt kaffi og drøsepause hver onsdag kl. 11.00, møtested ved Gamlingen.  
Kontaktperson Bjørg Thorsen tlf. 480 32 210.

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

**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.

**Strikking og sosialt samvær** i Rosenkrantzgt. 36. første mandag i hver måned fra kl. 17.30.

Vi arrangerer også årlig 4 kjekke turer.

Vårt kontor er i Rosenkrantzgt. 36 og har åpent hver tirsdag mellom kl. 17.00 og 19.00.  
Tlf. 51 53 40 51.

Bli du medlem får du tilsendt vårt blad.  
Her formidler vi fortløpende alle nødvendige opplysninger.

## Pårørendeskolen

### Kurs for pårørende til personer med demens

**Kurssted:** Tasta sykehjem

Kurset gir kunnskap om demenssykdommer og hva det innebærer både for den som har sykdommen og for deg pårørende. Kurset består av 6 samlinger.

**Kursdatoer:** Tirsdag 24. januar, 31. januar, 6. februar, 13. februar, 20. februar kl. 18.00–20.30.  
Kursavgift 400 kr.

For nærmere opplysninger og påmelding, kontakt  
Tasta sykehjem 51 56 85 00 (sentralbord)  
e-post: [post@tasta-sykehjem.no](mailto:post@tasta-sykehjem.no)  
Påmeldingsfrist: 12. januar  
Arrangør: Tasta sykehjem / Stavanger kommune



Tasta Sykehjem  
-trygghet og trivsel for alle

# 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](http://avogtil.no)





## 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](mailto: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](http://www.mittrodekors.no).



# TANTE EMMAS HUS – FOR SENIORER



Kongsgata 43, tlf. 51 50 72 71

Kafe Breiavatnet er åpen  
Mandag til fredag: kl. 11.00 – 15.00

Tante Emmas Hus har stengt uke 27, 28,  
29 og 30. Kafe hvor byens seniorer kan  
møtes. Kaféen har byens flotteste utsikt over  
Breiavatnet.

### **Meny:**

Smørbrød, focaccia, salat, kaker, kaffe,  
cappuccino og sjokolade. Vi har også glutenfritt  
tilbud!  
Frokostservering hver første tirsdag i måneden  
kl. 10.30.

### **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.

### **Rådgivningskontoret for pensjonister:**

Åpningstider: Mandag – fredag: kl. 10.00–12.00  
Tlf. 51507890, epost:  
radgivningskontoret@stavanger.kommune.no

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 –  
12.00. De gir råd og veiledning om tilbud og  
rettigheter for personer med nedsatt hørsel.

(Rådgivningskontorene følger skolens ferie)



SR-bank pensjonister som treffes på Kafe Breiavatnet  
hver andre torsdag.



# Aktiviteter i Tante Emmas Hus!

## Trenger du hjelp med data?

Seniornett Dataklubb i Tante Emmas Hus

## Hjelp med mac, pc, smart-telefon, ipad eller andre nettbrett

Trenger du hjelp til å komme i gang med bruk av pc, nettbrett eller smart-telefon?

## Frivillige veiledere i Tante Emmas Hus kan hjelpe deg med å komme i gang.

Du trenger ikke ha forkunnskaper om data, men vi ønsker også deg velkommen som ønsker å lære litt mer. Du kan få en til en opplæring eller delta i undervisning i mindre grupper. Ingen spørsmål er dumme. Kom innom for en prat, eller ta en telefon til Brit tlf. 51507962 for å få nærmere opplysninger.

## Slektsgranskingsgruppe

Ønsker du å vite mer om slekten din? Hver mandag kan du få hjelp til å få lære mer om hvordan du skal gå frem for å finne ut mer om slekten. Vet du hvem din oldemor var, hva het hun og når ble hun født? Hva het din tippoldefar? Hvor bodde han og hva var hans yrke?

Dette kan du finne ut dersom du begynner med slektsgranskning. Vi leter i gamle kirkebøker på internett. Vi bruker Gards –og Ættesoger og ikke minst så hjelper vi hverandre med å finne informasjon. Våre kurs er hver mandag kl. 11.00 – kl. 13.00 i Tante Emmas Hus.

Er du medlem i Tante Emmas Hus Dataklubb kan du være med på både Dataklubb og Slektsgranskning

## Strikkekafe:

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

## Strikkekafe – Stavanger Strikk & Drikk

Stavanger Strikk & Drikk har strikkekafe i

Tante Emmas Hus siste fredag i mnd. kl. 11.00 – 15.00.

## Kunstutstilling

Kunstutstilling Mara Sola varer til og med 20.januar 2024.

## Allsang

Det blir allsang 1.fredag i mnd. Kl. 12.00. Vi har fått sangbøker i gave fra Pensjonistforbundet Stavanger Lokallag og Prosjektet er støttet av Folkehelsemidler i Stavanger kommune.

Allsangen blir ledet av:

1. desember: Bjørn Kallevig.

## Syng Julen Inn

Søndag 10.desember kl. 13.00 – 15.30 blir det Syng Julen Inn i Tante Emmas Hus. Fint program, sang og musikk ved Terje Rønnevik. Servering av smørbrød, kaker og kaffe. Billetter til arrangementet kan bestilles i Tante Emmas Hus.

## Sjakk

Kan du spille sjakk? Tante Emmas Hus har mottatt flere sjakkbrett fra Sjakk & Samfunn. Har du lyst til å spille sjakk eller lære andre å spille sjakk så er det fint om du tar kontakt.

## 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 eller ta kontakt med Brit på tlf. 51507962.

## Frivillig til Kafe

Tante Emmas Hus har frivillige som er med og driver kafeen. Har du lyst til å være med å jobbe på kafeen, så ta kontakt med Brit på tlf. 51507962.

## Selskapslokale med byens fineste utsikt over Breiavatnet!



**Selskapslokale til leie i anledning fødselsdager, barnedåp, 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](http://www.stavanger.kommune.no)

**Alle er velkommen til Tante Emmas Hus – for seniorer**



## Formiddagstreffet i Madlamark menighet

**Våren 2024 Kl. 11.00 i menighetssalen.**

Januar 3.	Juletrefest. Ernst Baasland: Festtaler Musikalsk innslag v/ Ragnhild og Terje Hadland Opplesning v/ Svanhild Hagen	Februar 28	Stian Fantoft Alvestad: «Aldersvennlig samfunn i Stavanger.»
Januar 17.	Tore J. Aas: «Mine interesser går på skinner.» Min salme.	Mars 13.	Fastegudstjeneste. Etter gudstjenesten fortsetter programmet i menighetsalen: Ragnhild Halle: «Kirkerommets skatter.»
Januar 31.	Odd Jan Hagen: «Fanny Crosby.»	April 3	Håvard Husebø: «Fugletrekk og fuglemerking.» Odd Jan Hagen: «Våren i ord og toner.»
Februar 14.	Tor Magne Nesvik: «Vær alltid glade» sier Bibelen.		

# 993HJELP™

TIL ALT MULIG

**VI ER TOTAL LEVERANDØR  
AV ALLE TYPER  
HÅNDVERKSTJENESTER  
OG KAN HJELPE MED**

- TØMMERARBEID.
- MURERARBEID.
- MALERARABEID.
- RØRLEGGERARBEID.
- ELEKTRIKERARBEID.
- FLISELEGGING.
- HAGEARBEID.
- VINDUSVASK /PUSS
- RENHOLD OG UTVASK
- OG MYE MER

**VI PÅTAR OSS OGSÅ TOTALRENOVERING AV  
BADEROM.**

**Ta kontakt på**

**Tlf. 993 45 357**

**Mail [stig@993hjelp.no](mailto:stig@993hjelp.no) [www.993hjelp.no](http://www.993hjelp.no)**

Med deg på laget kan vi gjøre  
en viktig innsats for  
integrering



Mobil: 459 19 714  
stavanger@caritas.no



Bli frivillig på vår  
språkopplæring  
som lærer eller på  
språkkafe

Norsk og Engelsk



Caritas  
Stavanger



 Caritas  
Stavanger



**Vi trenger frivillige norsklærere og engelsklærere samt frivillige til språkkafe.**

Dersom du kan tenke deg å bidra kan du ta kontakt med oss på:

**tlf. 459 19 714**

**stavanger@caritas.no**

Caritas er en internasjonal hjelpeorganisasjon. I Norge jobber Caritas hovedsakelig med integrering av innvandrere i det norske samfunnet.



Mange flyktninger har behov for informasjon og kunnskap om lokalsamfunn, kultur og språk. Som frivillig kan du hjelpe dem å finne deres plass i det norske samfunnet!





## 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.

Torsdagskafé hver torsdag kl. 11.–12.

Dataklubb hver torsdag kl. 10.00.



## 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

# Noen trenger deg...



 KIRKENS SOS  
ROGALAND

## Vil du være den som lytter?



[www.kirkens-sos.no/frivillig](http://www.kirkens-sos.no/frivillig)

---

Ta gjerne kontakt for en  
uforpliktende prat: 971 70 995



## Velkommen til Drøsen, kafé kultur og aktivitet

En sosial møteplass med kjekke aktiviteter, kurs og kulturtilbud. Her finner du både trim, yoga, datahjelp, bokspa og mye mer.

Kaféens åpningstider er tirsdag, onsdag og torsdag kl 14.30 – 17.00. Vi serverer middag fra eget kjøkken og en torsdag i måneden er «komletorsdag». Oppdatert meny legges ut på Facebook ukentlig.

Vil du vite mer om tilbudene våre? Ta kontakt på telefon 45 73 33 05 eller se Facebook: Tasta sykehjem

Drøsen kafé, kultur og aktivitet  
finner du i 1. etg. på Tasta sykehjem,  
Prestveien 14, 4025 Stavanger



**STAVANGER MANSKOR**



## Bli med og syng med oss!

Hos oss i Stavanger mannskor har alle stemmerett – lyse som mørke, nye som erfarne og unge som voksne.

Vi er stadig på jakt etter nye medlemmer og kan friste deg med et godt miljø, sanger fra pub til kirke og trivelige øvinger hver mandag kl. 19.00.

Vi øver i lokalene til Song og Spelkorlaget av 8.mars & Søn –  
Normanns gate 24.

Kom på neste øvelse – så er du i gang!

**For mer informasjon – se [www.stavangermannskor.no](http://www.stavangermannskor.no)**

# 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](mailto: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.



# FRIMERKESAMLING ER EN HYGGELIG HOBBY



Har du en frimerke-  
eller postkort-samling?  
Kanskje tiden er moden  
for å gjøre noe med



samlingen, da er du velkommen i  
**STAVANGER FILATLIST-KLUB**



Medlemmene ser fram til å møte deg og samtale om dine samlerinteresser.

Et kåseri om et samleområde holdes ofte på møtene.

Det arrangeres klubbauksjoner, bytteleder har med utvalgshefte, du kan bytte eller selge til hyggelige priser. Du kan få fylt «huller» i samlingen din til gunstige priser.

Du er velkommen som gjest på våre møter,  
liker du deg hos oss vil vi gjerne ha deg som medlem.

## MØTEDAGER

2024 Januar 9. og 23. Februar 13. og 27. Mars 12. og 26.

### Vi holder møtene

på Ågesentunet, Ågesenveien 6 i Hillevåg,  
dorene åpner klokken 18:30,  
andre og fjerde tirsdag i måneden.  
På møtene serverer vi kaffe og noe å bite i.



## VELKOMMEN!

## STAVANGER FILATELIST-KLUB

# Pensjonistuniversitetet



Stavanger

**Pensjonistuniversitetet Stavanger er en frivillig organisasjon for personer over 60 år. Vi arrangerer hver måned foredrag over aktuelle temaer.**

## **Foredrag våren 2024**

- 13.12.2023: «Mellom nasjonalromantikk og europeisk mote, 100 års bunadshistorie i Rogaland.»  
Ved Målfrid Grimstvedt
- 17.01.2024: "Jens Hundseid - Rogalands glemte statsminister"  
Ved Thor Geir Harestad, pensjonert lektor og forfatter
- 14.02.2024: «Skjelv du på handa, Vladimir, Samfunnsengasjement gjennom film og poesi».  
Ved Oddveig Klyve, forfatter , gjendikter og filmregissør
- 28.02.2024: «1 million liv»  
Ved Tore Lærdal, Styreleder i Laerdal Medical
- 20.03.2024: «Hva skjer i Storbritannia etter Brexit?»  
Ved Annette Groth, journalist og forfatter.
- 28.04.2024: «Kjernekraft»  
Ved Sunniva Siem, professor i fysikk ved UIO
- 15.05.2024: «Kunsten å bli forfatter»  
Ved Gunnar M. Roalkvam, historiker og forfatter.
- 12.06.2024: «Sommertur langs Jæren – Norges flotteste jarekant!»  
ed turleder og foreleser Hanne Thomsen.

Alle foredrag holdes i **Kulturhuset Sølvberget kl. 11.**

Medlemskontingent for 2023 er kr. 500. Medlemmene har gratis adgang til foredragene.

Inngangspenger for ikke-medlemmer er kr. 100.

Hjemmeside: [www.pustavanger.net](http://www.pustavanger.net), e-post: [post@pustavanger.net](mailto:post@pustavanger.net)





Er du jurist og vil bidra til at kreftrammede får en bekymring mindre?



## Kreftforeningens rettshjelp søker frivillige jurister / advokater

### Er du jurist og vil bidra til at kreftrammede får en bekymring mindre?

Kreftforeningens rettshjelp er et gratis tilbud til kreftpasienter og pårørende. Våre frivillige er til stede ved våre Vardesenter eller distriktskontor i Oslo, Bergen, Trondheim, Stavanger, Kristiansand, Bodø og Tromsø. Gjennom Kreftforeningens rettshjelp ønsker vi å gi juridisk veiledning, slik at de som rammes av kreft skal ha en bekymring mindre.

Vi søker etter frivillig jurister/advokater til våre Vardesenter og distriktskontor i Oslo, Bergen, Trondheim, Stavanger, Kristiansand, Bodø og Tromsø.

#### Hva kan du bidra med?

- Juridisk veiledning til kreftpasienter og pårørende som kommer innom på drop in-besøk eller booker avtale på forhånd ved våre Vardesenter/distriktskontor
- Oppfølging av henvendelser i etterkant

#### Hva får du som frivillig i kreftforeningens rettshjelp?

- Mulighet til å bruke din fagkompetanse til å hjelpe kreftpasienter og pårørende med å få oppfylt sine rettigheter
- Utstrakt klientkontakt
- Et stort nettverk av jurister og advokater
- Tilgang til fagsamlinger og kurs for frivillige i regi av Kreftforeningen
- Opplæring og oppfølging fra ansatte i Kreftforeningen

#### Hvem ser vi etter?

- Du har avlagt juridisk embetseksamen/master i rettsvitenskap
- Du er serviceinnstilt (må evne å se klientenes behov og vekke tillit)
- Det er ønskelig med relevant erfaring innen trygderett, helse rett, forsikringsrett og/eller arbeidsrett
- Du kan bruke data som arbeidsverktøy

Vi har særlig behov for jurister med lang erfaring, og pensjonerte jurister er velkomne til å søke.

For mer informasjon om Kreftforeningens rettshjelp se vår nettside.

Har du spørsmål om vervet eller ønsker å bli frivillig, send oss en e-post med CV, vitnemål og eventuelle attester til [rettigheter@kreftforeningen.no](mailto:rettigheter@kreftforeningen.no). Eventuelt kan du melde din interesse ved å fylle ut skjemaet på vår nettside.



# 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](https://bit.ly/hhstavanger)



Stavanger  
kommune



## HINNASENTERET

Kurs- og aktivitetssenter

### PROGRAM Våren 2024

#### Våre tilbud er for seniorer.

Flere av aktivitetene støttes av K-stud.

Går du med et ønske om å starte kurs eller en frivillighetsaktivitet, ta kontakt.

#### Servering

Under våre aktiviteter tilbys lunsjpakke; to halve påsmurte rundstykker, en kopp kaffe og vaffel for kr 50,- per pers.

Det er mulig å bestille kaker og bakst fra vårt kjøkken. Du er velkommen til å handle fra vårt kjøkken.

#### Åpent hverdager 08-14.00


Telefon: 51905790

Gamleveien 30B, 4018 Stavanger

E-post: [hinn@hesbynett.com](mailto:hinn@hesbynett.com)

#### Du finner mer om oss på:

[www.hinnasenteret.com](http://www.hinnasenteret.com)

 Frisør & foterapeuten VI-TØ er også på Hinnasenteret. Ta kontakt med Farah H. Razavi, mobil: 41649566.

### MANDAG:

#### Håndarbeidsgruppe kl. 10.00

Veving, strikking mm. Treff annenhver uke. Oppstart 08. januar.

#### Kunst- og kulturgruppe kl. 10.30

Kunst- og kulturforelesninger ved gjester og egne krefter.

Oppstart 15. januar.

#### Fransk konversasjon kl. 11.00

– Viderekomne. Vi kommer sammen og samtaler på fransk. Ingen lærer. Oppstart 08. januar.

Semesterkontingent kr 150,-.

### TIRSDAG:

#### Bridge – viderekomne kl. 10.00

Vi samles i stuen for hygge og spill.

Kontingent kr 150,-

Oppstart 09. januar.

#### Turgruppe kl. 11.00

Ca. 1 times tur i nærområdet.

Oppstart 09. januar. Lunsj etterpå.

#### Sosialt treff kl. 11.30

-Uforpliktende fellesskap uten fast program. Selvstyrt gruppe.

Det er mulig å kjøpe lunsj.

Oppstart 09. januar.



## ONSDAG:

### **Bridgekurs for nybegynnere kl. 10.00**

Oppstart 14. februar v/min.8stk.  
6samvær, kursavg. kr 700,-.  
Lærer Thom Hinna.  
Påmeldingsfrist 31. januar.

### **Spansk dagligtale kl. 10.00**

Videreføring av grunnkurs,  
bør kunne litt fra før. .Oppstart 10. januar.  
10 ganger ved min. 6 stk. påmeldte.  
Påmeldingsfrist 05. januar.  
Kursavgift kr 850,-.  
Lærer: Odrun Eiken Cruz.

### **Andakt i kirkerommet kl. 10.15**

– Et samarbeid med Hinna Menighet.  
Oppstart 10. januar.

### **Hinnasenterets seniorklubb kl. 10.40**

Vi møtes i stuen til underholdning,  
årsalg, drøs, og fellesskap.  
Medlemskontingent kr 250,-.  
Nye medlemmer alltid velkomne!  
Oppstart 10. januar.

### **Sterk og stødig kl. 13.00-14.00**

Treningsgruppe for seniorer.  
– Et samarbeid med fysioterapijenesten  
og frivillige aktører. Ingen påmelding.  
Merk: programmet følger skoleruta.

## TORSDAG:

### **Yoga kl. 09.30**

10 ganger med instruksjon av  
Ellen Thomseth.  
Kursavgift kr 1100,-.  
Oppstart 11. januar.  
Matter for utlån. Ta med et godt teppe.  
– Mulig å kjøpe lunsj etterpå.  
Påmeldingsfrist 05.januar.

### **Bridgekurs kl. 10.00**

For deg som vil friske opp gamle  
kunnskaper med lærer Paul A. Hinna.  
Oppstart 11. januar.  
Kursavgift kr 650,-.  
Meld deg sammen med en makker.  
Påmeldingsfrist 05. januar.

### **Ipad/iphone kurs kl.10.00**

Ønsker du å lære mer om  
hvordan du bruker din  
Iphone/ipad. 10 ganger  
Påmeldingsfrist 06jan.  
Kursavgift kr.500,-  
Oppstart 11.jan.

## FREDAG:

### **Snekkerboden kl. 10.00**

Treskjæring og annet trearbeid.  
Semesterkontingent kr 200,-.  
Oppstart 05. januar.

### **Malegruppe kl. 10.00**

Alle teknikker. Vi inspirerer hverandre.  
Semesterkontingent kr 200,-.  
Oppstart 05. januar.

### **Åpen kafe kl. 11-13.00**

Ta deg en tur innom for lunsj,  
kaffe, drøs og fellesskap.  
Oppstart 05. januar.



**Vi vil ønske alle våre  
brukere en riktig God  
Jul og Et Godt Nyttår.**

Minner om julebasaren den 13.  
desember kl.11.00

Da får dere gratis grøt, saft,  
julekaker og kaffe.  
Velkommen tilbake til senteret i  
2024.

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

# Datahjelp

Vil du lære å bruke smarttelefon, PC eller nettbrett? Vil du kjenne deg tryggere på internett? Kom innom et av våre tilbud, så hjelper vi deg!

## **I sentrum, Olav Kyrres gate 23**

Torsdager 09.30 – 11.30 i 1.etg hos innbyggerservice i Stavanger kommune.

## **I sentrum på Sølvberget**

Datahjelp i inntil 20 minutter, mandag til torsdag klokken 17.00 – 21.00 i informasjonskranken i 1. etasje.

## **I sentrum på Tante Emmas Hus**

Dataklubb og veiledning flere dager i uken. Ta kontakt med Brit Bjørkli for mer informasjon på tlf 51 50 79 62.

## **Hundvåg**

Mandager 11.30 – 14.00 i kafeen på Øyahuset, Ulsnesveien 11.

## **Storhaug**

Tisdager 16.00 – 18.00 på Frivilligsentralen i Kvitsøygata 3.

## **Hinna**

Datagruppe på torsdager 10.00 – 11.30 på Idunhuset, Gamleveien 53.

Ta kontakt med Hinna frivilligsentral 51 50 78 21/918 42 657.

## **Judaberg**

Datahjelp fredager i partallsuker 09.00 – 11.30 på Finnøy bibliotek.

## **Vikevåg**

Datahjelp hver mandag 11.30 – 13.00 på Rennesøy bibliotek.

Velkommen!



Stavanger  
kommune