

INFORMASJONSBLAD FOR ELDRE I STAVANGER

Mortepumpen

NR. 1/2024

48. ÅRGANG





Informasjonsblad for eldre i Stavanger

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
Innbyggerservice
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 06.06.2024
Stoff må være i redaksjonen 26.04.2024

Forside: Vågen i Stavanger en fin solskinsdag. Foto: Shutterstock.

Opplag: 16.000 eksemplarer

Layout: Rita Oosterhuis

Trykk: Kai Hansen Trykkeri

Internett:

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:

Kom i feststemning!

Vi er kommet godt i gang i året 2024 og med oppkjøringen til det store 900 års jubileet neste år. Som i idretten trenger også store begivenheter en grundig «oppvarming» før start. Så tidlig som i januar i år ble introduksjonen til feståret 2025 presentert. Det viste at vi kan se frem til mange høydepunkter, der en av de store er gjenåpningen av Domkirken.

Et av målene for et jubileum er å engasjere og gi rom for formidling, debatt og engasjement. «Jubileet skal bidra med å bygge identitet hos innbyggerne i Stavanger regionen, ved å skape tilhørighet, tillit og fellesskap, og ikke minst bygge Stavanger-regionens omdømme og attraktivitet for befolkningen.» sa ordfører Sissel Knutsen Hegdal da hun presenterte 900 års programmet i januar.

Jubileumsprogrammet inneholder utrolig mange innslag. Mortepumpen vil i løpet av året presentere noe av det som tilbys regionens befolkning. Vi «tyvstarter» imidlertid med kulturkveld i Askje kirke i november i fjor i regi av menigheten og historielaget som en aperitiff på 900 års jubileet.

Videre presentere vi Bibliotekets «Saga Skrivelig» som aktiviserer alle 5. klasser fra skolene i Stavanger.

De som studerer jubileumsprogrammet vil se at der er en god del program myntet på de unge. Ja, men resten er for oss alle. Gled deg til 900 – års jubileet, og forbered deg til festen!

Piken fra Jelsagaten

Tekst: Anne-Grethe Thesen Godal

Noen ganger kan vi bli mer nysgjerrige enn andre ganger, når vi møter mennesker i ulike sammenhenger. Du ser dem der, og jammen sann ser du dem der også. De er på en måte over alt, men kanskje ikke alle vet hvem de er. De kan til og med nøle med å fortelle om seg selv.

Christin Sagen Landmark er en slik person. Vi får henne likevel til å fortelle.

Barndom og oppvekst

Christin, som ble født måneden etter fredsslutningen i 1945, vokste opp i morfarens hus i Jelsagaten 51. Tenk å få vokse opp midt i dagens spesialområde for trehusbebyggelse med den i morfarens tid nydelige barokkhagen! Og ikke minst med en utsikt mot Hillevågsvannet, Våland, Ullandhaug og til og med Dalsnuten. Dette er en vakker del av bydelen Storhaug.

Ikke mange har fått vokse opp i en generasjonsbolig, slik Christin og de to søstrene hennes gjorde. Morfaren hadde kjøpt huset i Jelsagaten i 1928. Mormor og morfar bodde oppe, og familien på fem bodde nede. Morfars familie Christophersen kom til byen fra Gard på Talgje i Ryfylke, forteller Christin. Morfaren hadde jobb som revisor hos Bjelland. Revisoren hadde ikke bare sansen for tall. Han elsket naturen og dro ofte til fjells og tok også døtrene med. Men han døde så altfor tidlig, så han fikk bare 21 år i Jelsagaten. Christin husker



Christin da hun var på Rotarys distriktskonferanse som guvernør på Bryggen i Bergen i 2017. Foto Per Ove Askeland

godt savnet av morfaren, ikke minst at hun ofte som ganske liten spiste formiddagsmat sammen med ham og fikk krysse opp i sofaen når han måtte hvile, før han skulle tilbake på arbeid.

Mormor fortsatte å bo oppe. Christin tenker ofte på hvor godt det var at mormoren hadde slikt et lyst og trygt sinn og var takknemlig for hver dag hun fikk leve. Og hun var der alltid for barnebarna sine. Desto viktigere ble det med en bestemor i huset, da også Christins far døde så altfor tidlig, bare 50 år gammel. Foreldrene hadde da bare vært gift i

14 år, og plutselig var det to enker i huset og tre farløse jenter. Christin var hun i midten, den eldste var 13 år og den yngste var bare 3. Slikt preger barn, gjerne for resten av livet. Livet ble plutselig snudd på hodet. Samtidig tenker Christin at hun tok ikke skade av å ta litt ansvar og være til hjelp. Moren fikk arbeid i Rogalandsbanken, eller Stavanger og Rogalands Bank, som den het den gangen. Hver ettermiddag da banken stengte, ventet Christin på moren, slik at moren ikke skulle gå hjem alene.

Allerede som 5-åring begynte Christin å spille piano. Inspirasjonen kom fra far, som også underviste henne. Det var mye musikalitet i familien både på fars og mors side, med mye sang og musikk. Hennes onkel, Fredrik Sagen, var domorganist i Domkirken. En fjernere slektning, var komponisten og dirigenten Georg Washington Magnus fra slektsgården i Hogganvik. Han var i sin tid en sentral person i Stavangers musikkliv.

Christins farfar, Johannes Sagen, var fra Vormestand i Ryfylke. Han fikk arbeid som skipsbygger ved seilskipsverftet i Hogganvik som var eid og drevet av Christins oldefar, Fredrik Magnus. Her traff han Fredriks datter Hanna, som ble Christins farmor. Da skipsverftet ble nedlagt, bl.a. som følge av nedgangstider og overgangen fra seilskip til dampskip, flyttet Johannes og Hanna til Stavanger hvor Johannes fikk arbeid som rundholtmester ved Rosenberg Verft i Sandvigen.

I jenteklassen på Storhaug skole og senere på St.Svithun realskole og gymnas, ble det både piano og sang. På realskolen ble hun «oppdaget» av sanglæreren og oppfordret til å ta private sangtimer samtidig som hun fikk spilletimer med onkel Fredrik etter at faren døde. Etter hvert tok sangen mer overhånd og har vært hennes rike interesse hele livet med sangstudier, korsang og solosang gjennom mange år både i Stavanger, Oslo, Edinburgh og ved konservatoriet i Stavanger. Ofte akkompagnerer hun seg selv. Å få uttrykke seg og glede andre med sang og pianospill, har vært utrolig givende gjennom livet, forteller hun.

Ungdomstiden.

Gymnastiden ble avgjørende for Christins videre liv. Samholdet i Laget og i «Gjengen» med 10-12 lagsvenner, betydde mye for Christin. Mødrene deres forsto hvor viktig ungdomstiden var, så de la til rette for at de kunne ha fester hjemme hos hverandre. Hun forteller at de hadde en veldig fin og trygg ungdomstid. Og det var i gymnastiden hun og Arne Landmark ble kjærester for alltid, 17 år gamle. Selv om Christin og Arne var kjærester, hadde de likevel planer hver for seg etter gymnaset. Christin dro til 1-års opphold i USA, og Arne dro først på militærtjeneste i Troms og deretter til jusstudier i Oslo.

Voksenlivet

Tilbake fra USA startet Christin i Stavanger Sparekasse som sentralbord- og



Det mer enn 100 år gamle huset i Vikevåg.
Foto: Privat

forværelsesdame, som det het den gangen. Litt senere, i 1966, ble hun ansatt som den andre norske i Phillips Petroleum Company Norway i Stavanger. Språkkunnskapene fra USA kom godt med, og Christin tenker med glede tilbake på tiden da amerikanerne begynte oljeletingen i Nordsjøen. Det var en pionertid hvor Phillips ikke så seg råd til gardiner i de nye kontorene i Dusaviken, hvor det tekniske utstyret bl.a. besto av IBM kulehodemaskin, telex, spritduplikator og VHF-samband med boreriggen «Ocean Viking». Meldingene derfra var ofte «WOW» - Waiting on Weather – når boringen måtte stanses pga uvær.

Etter at Christin og Arne hadde giftet seg i 1968, ble Christin overflyttet til Phillips' daværende hovedkontor i Oslo, og arbeids-

giver betalte til og med for flyttingen! Det var en spennende tid i oljen med «ups and downs» og usikkerhet om man i det hele tatt ville finne olje. Det ble mye kaffedrikk og sigarettøking for geologene og mye møter med Oljekontoret i Industridepartementet. Så fant Phillips olje i Ekofisk-feltet. Jeg husker så godt atmosfæren på kontoret da vi fikk melding om dette funnet, sier hun. Norge var blitt en oljenasjon!

Etter at Arne hadde arbeidet som jurist i fire år, både i Justisdepartementets lovavdeling og som dommerfullmektig, gikk veien tilbake til Stavanger og «olja». Christins mor bodde da alene i Jelsagaten, og familien overtok huset. De tre guttene deres fikk vokse opp med en kjær mormor, slik Christin hadde gjort. Det ble noen gode år for alle i huset.

Etter flere hjemmeværende år fristet arbeidslivet igjen. I Stavanger var det mange muligheter, og etter hvert ble det mellomlederstillinger og videreutdanning innenfor salg, forsikring, boligfinansiering, regnskap, administrasjon, personal m.v. Gjennom disse arbeidsoppgavene ble Christin godt kjent med både oppgangs- og nedgangstider i næringslivet. Triste menneskeskjebner i nedgangstiden og bankkrisen på 1990-tallet gjorde inntrykk, med bl.a. tvangsauksjoner og utkastelsesforretninger.

«Sorgen og gleden de vandrer til hope», sa hennes oldemor. Å få utvikle og frigjøre mennesker er så rikt, slår Christin fast; - godhet og forståelse; se det gode i en selv og i andre, akseptere og forsoner; tilgivelsens og takknemlighetens gave, fremme den andre og glemme seg selv. Så enkelt, men dog så vanskelig mange ganger, sier hun.

Egen praksis som coach hadde hun i flere år. Så kom pandemien. Da ble det plutselig slutt på så mye. Men pandemien ga åpning for deltakelse i internasjonale webinarer med videre fordypning og utvikling og møter med flotte mennesker, sier hun. Veldig berikende.

Pensjonisttilværelsen

Alle guttene var for lengst flyttet ut, og Christins mor ville flytte på sykehjem. Det var tid for neste generasjon til å overta Jelsagaten. Det gamle huset skulle igjen bli fylt med yngre generasjoner; men uten besteforeldre denne gangen.

Tenk å stå fritt til å velge hvor du skal bo som pensjonist, sier Christin. Det er jo ikke alle til del. Men det kunne hun og Arne. Hvorfor ikke kjøpe et «bare» 10 år gammelt hus på Klosterøy, i vakre og fredfulle omgivelser og med vannbåren varme og ganske så mye mer lettvinnt enn i Jelsagaten. Som sagt som gjort. Men så skjedde det noe. Som nyforelskete ungdommer hadde de sett et hvitt hus med smårutete vinduer på Madla. Et slikt hus var noe å ønske seg, den dagen det kunne bli aktuelt. Christin oppdaget at «drømmehuset» i sentrum i Vikevåg på Rennesøy var til salgs. Og nå var tiden inne. Et langt over 100 år gammelt hus hvor historien sitter i veggene, og det er plass nok til barn, svigerbarn og barnebarn rundt bordet. Et herlig hus på en vakker øy med hyggelige mennesker omkring og mange turmuligheter.

Hav og hei har betydd mye for Christin opp gjennom livet. Fra «fjord og fjære» til «fjell og dypen dal» - gjennom livet har hun opplevd hytteliv ved sjøen på Myklebust i egen og barnas oppvekst, Hamrabøheiene i Suldal med utsikt mot Skaulen - «mitt Himalaya» som hun kalte det, og Lysefjorden med hus i Lysebotn. Også der kan Christin ha glede av musikken, som når hun er engasjert til å spille både orgel og piano på den årlige juletreffesten i Lyse kapell. Da er det en liten kuriositet at det gamle orgelet ble innviet av hennes onkel, domorganist Fredrik Sagen. Det var da kapellet sto ferdig i 1961.

Et liv i utviklingens og musikkens verden er på ingen måte over.

Skjemt og fleip

Fra Sølvsberg-gjengens samlinger

Di hadde vært jifte i 25 år, men hadde ingen ongar. Ut på kvelden då di feirte syllbryllupet og adle satt me' et glass, va' de' ein som spurte syllbrudgomen: «Kossen kan de' ha seg at dåkker ikkje har någen ongar?» - «Jo, de' ska eg sei deg. Ein gong då me va' forlofte spurte eg henne om me ikkje sko kosa oss litt. Men då svarte hu nei, og siden har eg ikkje spurt 'nal»

Gustav va ikkje særlig godt likte, og de' va'kje mange så savna han når han dø'. Då han blei begravde hadde presten vanskelig for å finna di rette orå, men til slutt kom de': «La oss alle håpe at han er kommet dit hvor vi alle har vanskelig for å tro at han er.»

Ei biske og temmelig øvelegen kåna kom bort te fiske-handlar Espedal ner på Torjå, såg på fisken og spurte: «Er den gammel fisken Deres?» - «Eg kjenne ikkje fydseldagen, men dødsdagen va i dag!» svarte Espedal'en.

Thor fulgte nøye me' då di sprengde du Syllberg-håla. Han kom hjem te far sin og fortalte me' någen svære auer: «Fysst bære di hål i fjedle. Så legge di dundraditt i håle. Så robe di: «Versgo her!» og så springe di å gjømme seg.»

Så va de' kånå så kom te dokter Pettersen. Hu va gravide igjen, for tolvte gongen. «Sei meg ein ting,» sa dokter Pettersen. «Har dokker ikkje hjelpemidlar hemma?» «Å, jøss, du kan veda de', me har då støvsugar!»

Klara hadde vært på sygehuse' og tatt blindtarmen. Lørdagen ittepå va hu ude og gjekk tur med kjeresten, han Per. Då seie hu Klara: «Du Per, vil du se kor eg blei opererte?» - «Ja!» kom det forventningsfullt fra han Per. «Der!» sa hu Klara og pekte ner på sygehuse'.



Dusten satt heilt bak i bussen då han såg ei sygesøster så han kjende, steig på. Han strålte opp da han såg ner og ropte: «Hei Helene! Nå e de' lenge siden eg har låge hos deg, men eg kjenne de' på meg at de' ikkje blir lenge nå te dur har meg i sengå igjen.»

«Va' de' ikkje forferdeligt så han Ludvig snorka i kjerka i dag?» - «Jo, han vekkte oss jo adle samen!»

Nils og Olav va skolekameratar. Di hadde begge passert 80 år. Ein dag ner på Torjå begynte han Nils å prata me' ein gammale mann me' langt grått skjegg. «Kem va de'?» spurte han Olav. »Kjende du ikkje han? Me gjekk jo i same klassen på Petri.» «Tøys og tull. De' va då ikkje ein einaste i klassen så hadde grått skjegg!» sa han Olav.

Larsen og kånå satt og hadde ein go'e middag på julaftå. «Eg spekulere på om me leve te neste jul» seie Larsen. «Ja, me pleie jo å gjørr' de'» svarte kånå.

Oppvarming til 900 års jubileet

Mange har sikkert fått med seg at vi i 2025 skal feire at Stavanger by, domkirken vår og bispedømmet har 900 års jubileum. Og oppvarmingen har allerede begynt.

Tekst og foto: Anne-Grethe Godal

I pinsen i fjor startet Stavanger bispedømme en stafett. «Stafettpinnen» er en robåt på 4,8 meter, utlånt av Engøyholmen kystkultursenter. Båten brukes som stafettpinne, fordi båt har vært et viktig framkomstmiddel for å komme seg til kirke, enten det var gudstjenester, gravferder, dåp eller bryllup. Stafetten begynte i Egersund i pinsen i fjor. Og nå er den underveis til alle de 90 menighetene i Stavanger bispedømme og ender opp i Vågen 1. pinsedag 2025. Hver menighet den besøker, tegner sitt bumerke/logo på seilet som følger med robåten.

Selv om båten ikke kommer til Rennesøy før sist i april i år, inviterte Rennesøy prestegjeld og Rennesøy historielag til kulturkveld i Askje kirke en kveld i november. Bakgrunnen for arrangementet var oppfordringen fra Stavanger bispedømme til menighetene, denne gangen i den nord-vestre bydelen i Stavanger, om å begynne å feire allerede nå.

Det var anbefalt å danne en felles komite for soknerådet og det lokale historielaget. Dette var med tanke på å få vist hva som har vært og er typisk og interessant med kirkens rolle i Rennesøy prestegjeld. Pensjonert professor fra Misjonshøyskolen (VID vitenskapelige høyskole) Thor Strandenæs har påtatt seg å koordinere



Askje kirke

jubileumskomiteens arbeid i samarbeid med lederen for historielaget Anny Hatlen. Kvelden i Askje kirke var ett av flere arrangementer som kommer.

Kulturkvelden.

Med kirkelig gjestfrihet ble vi møtt av mange frivillige både fra soknerådet og historielaget. Der var det nok av kaffe og uendelig mange sorter bakst.

Strandenæs ønsket velkommen til en fullsatt Askje kirke og fortalte om bakgrunnen for komiteens arbeid. Samtidig ønsket han kveldens foredragsholdere Magnor Aske og Ernst O. Baasland velkomne.

Foredragene handlet om de gamle kirkeveiene i Rennesøy, den sørlige delen og tre giganter i Rennesøy prestegjeld, giganter med nasjonal betydning på 1800-tallet.



Magnor Aske og Ernst Baasland

Magnor Aske fortalte om kirkeveiene fra 1856 og fram til i dag. Historielaget har lagt ned et stort arbeid for å finne gamle spor fra den gangen de fleste gikk til fots til kirke eller kom med båt fra øyene omkring og gikk i land på flere steder på Askje. Bøndene lot folk gå gjennom åkrene. Etter hvert ble flere kirkeveier pløyd opp, og i dag kan det være vanskelig å finne spor. Men veien presten gikk, han som kom fra Hausken kirke, er lett synlig gjennom et gjel. Kirkeveiene forteller om hvor sentralt kirken sto i folks liv og levned.

Ernst Baasland tok for seg haugianeren, gründeren og lekpredikanten John Rasmussen Haugvaldstad (1770-1850), læreren, kvinnesakskvinnen og avholdssakens forkjemper Elisabeth Edland (1869-1901) og presten og politikeren Lars (Lauritz, Laurentius) Oftedahl (1781-1843).



Anny Hatlen



Thor Strandenæs

Å bli minnet om vår kulturarv og de som gikk foran i et banebrytende arbeid, er spennende.

Feiringen av 900 års jubileet kan gi oss mange impulser fra tidligere tider og muligheter til å tenke framover på en konstruktiv måte. Det er bare å følge med på alt som skal skje fram til 2025.

Vi passer på hverandre

Mortepumpen ser det som viktig å fortelle om bomiljøer der eldre mellom 60 og 90 år er glade og fornøyde.

Tekst og foto: Anne-Grethe Thesen Godal.

Denne gangen tok vi kontakt med Astrid Erland, lederen for beboerforeningen i seniorboligene knyttet til Diakoniseret Stavanger i Prestveien på Tasta. Dette senteret eies av 5 av Stavangers menigheter: Tasta, Domkirken /St. Petri, St. Johannes, Kampen og Tjensvoll.

De 71 seniorboligene er på ca 64 kvadrat og ligger i en høyblokk og noen få i lavblokk i rekke. Slike blokker skulle det vært bygget



Astrid Erland

mange flere av, sier Astrid Erland og refererer til utsagn fra noen av beboerne som:

«Tryggheten og det sosiale samholdet i blokkene er unikt. Og ting fungerer godt. Gode naboer som passer på og hjelper hverandre».

«Her trenger ingen være redd for å bli liggende i dagevis uten noen oppdager det»

«Det er spesielt godt å bo her. Det er mange arrangement en kan delta på. Slik er det ikke i andre tilsvarende boliger i byen».

«Det er et gode at ytterdørene er låste, slik at ikke uvedkommende kommer seg inn».

Beboerforeningen er spesielt opptatt av at ingen skal oppleve ensomhet. Samtidig er det viktig å understreke at det gis rom for privatliv og opplevelsen av å være «herre i eget hus», sier Astrid Erland.

Felles dagligstue med kjøkken er lagt til rette for et unikt fellesskap, og beboerne tar sin del av ansvaret for at alle skal trives og være trygge. Beboerforeningen har et eget styre som velges på årsmøtet. I tillegg velges det en dagligstuekomité som arrangerer vår- og høstfest. Dette året er det Astrid Erland som er styreleder.

Og styrets oppgaver er mange. Hverdagene er det flest av, og det er viktig at styret har system for å ta i mot beboernes ytringer når det gjelder hvordan noe kan gjøres annerledes. Misnøye skal ikke få gro fram.

For å holde kontakten med Diakoniseret fungerer styret som bindeledd mellom beboerne og Diakoniseret. Sammen med senteret og Drøsen kafé, kultur og aktivitet, blir det laget en avis «Blokkposten» - med en egen redaksjonskomité. Avisen kommer ut 6 ganger i året.

Avisen omtaler hva som skjer, av smått og stort.

Ved å lese «Blokkposten» vet beboerne når de 2 årlige bussturene blir, at det blir både 17. mai og julefest i dagligstuen, at den månedlige filmkvelden på storskjerm (Prestveien kino) blir av, at frivillige blant beboerne arrangerer Bingokveld fra tid til annen og at de 5 menighetene i tur og orden lager en årlig kosekveld.

Og ikke minst gjøres det kjent at på Drøsen kafé på sykehjemmet like ved, er det middag å få kjøpt 3 dager i uken.

Astrid Erland understreker hvor viktig det er at alle beboerne blir med og tar ansvaret for et godt bomiljø. Der sitter de ikke og venter at andre skal komme å ordne opp. De tar skjeen i sin egen hånd.

Men forutsetningen er å ha disse unike rammebetingelsene. Kanskje de folkevalgte i samarbeid med byarkitekten kunne finne flere slike smarte løsninger, spør Astrid Erland seg.

God vaksinedekning i Stavanger i vinter

Vaksinering mot covid-19 og influensa har høsten 23 og vinteren 24 vært gitt ved fastlegene, seks apotek og smittevernkontoret. Vaksinedekninger er nå god i risikogruppene.

I gruppen 65+ har nå 75,9% tatt influensavaksine.

I gruppen 65+ har 68% tar oppfriskningsdose mot for covid-19 høsten 23.

Dette er vi godt fornøyd med.

De som ikke har fått influensavaksine eller oppfriskningsdose covid-19 kan kontakte fastlege eller smittevernkontoret. Det må være 6 måneder siden forrige covid-19 vaksine.

Apotekvaksinering opphørte ved utløpet av februar.



Ruth L. Midtgarden, smittevernoverlege



Alderdommen er lang – hvordan ønsker du å ha det?

Hvor bevisst er du på at det er like mange år mellom 60 og 90 som det er mellom 30 og 60? Den positive samfunnsutviklingen med at vi blir stadig friskere og lever stadig lengre vil for mange føre til en pensjonisttilværelse som nesten er like lang som et helt yrkesliv.

Tekst: Stian Fantoft Alvestad, rådgiver Stavanger kommune. Foto: Maskot/NTB

For mange kan overgangen til en hverdag preget av mye fritid komme brått på, mens andre har lagt store planer for hvordan de ønsker å tilbringe denne nye og viktige epoken i livet sitt. Uansett hvordan du ønsker å tilbringe pensjonisttilværelsen din er det lurt å tenke litt på hvordan du ønsker å ha det mens du enda har energi og overskudd til å realisere målene og ønskene dine.

I en ny artikkelserie i Mortepumpen vil vi som sitter i kommunens boligrådgivingsgruppe gå nærmere inn på hva det betyr å planlegge for egen bosituasjon i alderdommen. Hva bør jeg tenke på? Hvilke valgmuligheter finnes? Hvordan kan kommunen bistå meg i denne prosessen? I denne første artikkelen vil vi fokusere på hva du allerede nå kan tenke

gjennom for å ha en bolig som er god å bo i hele livet.

Er min nåværende bosituasjon tilpasset hvordan jeg ønsker å ha det i alderdommen?

De aller fleste ønsker å bo i sin egen bolig så lenge som mulig uten å flytte. Boligen din føles som «hjemme», du kjenner naboene dine og har gjerne en sterk tilknytning til stedet. Men hva skal til for at hjemmet ditt i dag også skal være et godt hjem for deg dersom ting endrer seg?

Nordmenn bruker store summer på å pusse opp boligene sine hvert år, men dette er i stor grad av estetiske grunner fremfor funksjonelle. Planlegging av boligens bruksområder bør ikke stoppe opp selv om det ikke

lenger handler om å pusse opp barnerom eller lage plass til tenårings ski, sykler og andre fritidsaktiviteter. For at boligen skal møte dine aktivitetsbehov kreves det planlegging for å få det slik du ønsker å ha det. Er det oppgaver du har i dag du helst ønsker å slippe, for å bruke tid på andre aktiviteter? Har du en trapp eller et inngangsparti som det kan bli problematisk å bevege seg i med en aldrende kropp? Det er lurt å gå grundig gjennom boligen og ta en vurdering av denne med fremtiden i bakhodet.

Det er også lurt å vurdere boligens plassering i nærmiljøet i forhold til turmuligheter, tilgjengelighet til apotek, dagligvarebutikker, bibliotek og andre steder du både har behov- og ønsker for å oppsøke. Det å bo i nærheten av gode forbindelser for kollektivtransport gjøre at mange kommer seg lettere rundt. Det sosiale felleskapet i nærmiljøet er også viktig for mange. Hvem ønsker du å bo i nærheten av i forhold til familie og venner?

Når du har gjort en vurdering av boligen din og hvordan du ønsker å ha det som pensjonist kan du se klarere for deg om boligen dekker behovene og ønskene dine for fremtiden. Kanskje kommer du frem til at det er nødvendig og riktig løsning for deg å gjøre noen endringer i nåværende boligen slik at den kan fungere i årene fremover. Eller kanskje du innser at boligens utforming eller plassering ikke egner seg for slik du ønsker å ha det fremover.

Det som er fint med å ha gjort denne vurderingen tidlig er at du har mulighet til å planlegge og gjøre endringene som du ønsker å gjøre mens du har energi og overskudd til å ta tak i dette. Og dersom du har planer om å gjøre oppgraderinger av boligen din vil dette være vurderinger du bør ta med deg inn i planleggingen, (som i tillegg kan være kostnadssparende). Da kan du slippe å stå i

en situasjon hvor du senere må gjøre store endringer i boligen din – eller være nødt til å flytte, på grunn av at boligens utforming ikke møter ditt funksjonsnivå.

Det er viktig å anerkjenne at økonomien til folk er ulik og kan få betydning for hvilke tilpasninger som er mulig å gjøre for deg og din bolig, og er en del av vurderingene. Fordelen ved å starte planleggingen tidlig er at dette gir mange muligheter til å lage en plan for finansieringen av de tiltakene man ønsker.

Under følger en ikke-uttømmende liste som kan være nyttig for deg å tenke gjennom når du vurderer hvordan du ønsker å bo i pensjonisttilværelsen:

- Er søppeldunkene plassert langt fra veien?
- Er ankomsten til boligen din godt tilrettelagt?
- Er størrelsen på rommene i huset riktig for deg?
- Kan dørtersklene i boligen by på problemer i fremtiden?
- Er det riktig for deg å bo i bolig med flere etasjer, og er trappene godt tilpasset med sklifrie trinn og godt rekkverk?
- Er belysningen i hjemmet god nok?
- Hvordan er fargekontrastene i boligen?
- Ønsker du å ha hage?
- Er boligen plassert i nærhet til kollektivtransport?
- Hvordan er boligen plassert i forhold til steder du oppsøker ofte?
- Hvordan er boligen plassert i forhold til venner og familie?

I de neste artiklene i denne serien vil vi gå mer i dybden på de to valgmulighetene du har for å skape egnede boforhold for deg selv i alderdommen, å oppgradere boligen din eller flytte til en mer egnet bolig. Vi vil også presentere flere ressurser som kan være nyttig i denne prosessen, både kommunale og ikke-kommunale.

Stavanger biblioteks prosjekt ved 900

De vil gjerne ha deg med som frivillig!

Tekst: Bente H. Næss Foto: Stavanger Bibliotek



Elever fra Storhaug skole deltar på Saga Skriveliga.

Biblioteket i Stavanger er i gang med sitt arbeid til 900 års jubileet i 2025. I den anledningen har de etablert noe de kaller «Saga skriveliga». Dette er en skriveklubb for elever mellom 10 og 13 år. Femteklasser fra skoler i Stavanger inviteres til å delta i et litterært arbeid som skal resultere i en bok fra hver klasse. Arbeidene blir gjort tilgjengelig for publikum i 2025. Det er elvenes fantasi og tanker om innhold som skal legges til grunn for boken, ortografi og grammatikk skal ikke være det styrende. Denne type arbeid krever god voksendekning. Biblioteket har god erfaring med å få hjelp fra frivillige i lignende arbeid. Derfor ønsker de oppmerksomhet fra våre lesere i Mortepumpen.

Her kommer en kort beskrivelse av arbeidet med hver klasse og oppgavene til de frivillige. Arbeidet starter på skolen i den inviterte klassen. Elevene får en innføring i prosjektets innhold, mål og litt om arbeidsoppgavene de kommer til å møte. Lærerne som kjenner klassen godt, setter sammen grupper som kan fungere godt i denne type arbeid som inneholder både ideutveksling, skrivning og tegning. Når klassen kommer på biblioteket, overtar de ansatte og de frivillig ansvaret. Først blir klassen orientert om arbeidet med klassens bok. De ansatte innleder med en inspirasjons økt for å sette fantasien i gang. Klassen har deretter en ideutveksling som ender opp med en ramme for boken og

års jubileet i Stavanger



: Grethe Mo til v. og Tone Larssen leder prosjektet.

fordeling av emner til den enkelte gruppe. Det videre arbeidet skjer i gruppene. Hver gruppe ledes av en frivillig. Når arbeidet er ferdig, samles klassen igjen. Hver gruppe presenterer sitt arbeid. Klassen må deretter finne en tittel på boken. Arbeidet med å ferdigstille bøkene, gjøres av de ansatte på biblioteket. Bøkene blir trykket og bundet inn. Deretter skal de gjøres tilgjengelige for interesserte.

Hvilken opplæring får de frivillige når de skal inn i dette arbeidet?

Det arrangeres samlinger der oppgavene gjennomgås og en har ideutvekslinger. De blir i tillegg invitert til lunsj. Før klassebesøkene er det forberedelses samtaler og etterpå er det etterarbeids samtaler. Dersom arbeidet i en gruppe, ikke fungerer slik det skal, styrkes gruppen av ansatte ved biblioteket.

Dersom noen ønsker mer informasjon om dette prosjektet, kan en gå inn på «Saga skriveliga (solvberget.no.)» Dersom noen ønsker å melde seg på som frivillig, kan en ta kontakt med: Grethe Mo (41304426), eller grethe.mo@solvberget.no

Vi vil alle gjerne leve lenge

«Vi vil alle gjerne leve lenge, men helst ikke bli gamle og i hvert fall ikke dø.»

Av Hroar Pettersen

Vi hører vi må akseptere døden som en del av livet. Det kan være vanskelig. Det ligger bak i hodene våre, men det er ikke lett å snakke om døden.

Gjennom livet vil vi gjerne ha kontroll på det meste. Døden har vi lite kontroll på. Og særlig ikke hvordan vi skal dø. De fleste av oss vil ende på sykehus eller sykehjem.

Vi trenger fortsatt håp. Vite at våre etterlatte har det bra. Vi vil gjerne ha en hånd å holde i, noen å snakke med. Og vite at noen tar vare på oss på en verdig måte når vi selv ikke lenger kan. Vi ønsker at den siste tiden blir uten for mye smerter.

Døden kan ta seg god tid og de fleste av oss vil helst ikke være alene. Men mange mennesker har kanskje ikke lenger noen nære pårørende eller de pårørende er utslitt etter mange dager og netter hos den døende. Da er det behov for et menneske som kan avlaste pårørende og sykehjem og som er villig til å tilbringe noen timer ved sengekanten.

Helsetjenesten er et kommunalt ansvar



Våker Dagny Nedrebø og pleier Caren Salac



Marianne Person har vært våker i flere år:

og de har også et mål om at ingen skal dø alene. Men presset på de ansatte med mange andre arbeidsoppgaver er så stort at de sjelden har tid til å sitte en hel natt hos et døende menneske. Uten at frivillige uten andre oppgaver enn å sitte sammen med den døende stiller opp vil mange av oss oppleve døden alene.

Å våke er å glemme seg selv en stund og gå på besøk inn i et annet menneskes liv. Du må tilpasse deg det andre mennesket og situasjonen det er i. Som døende er vi avkledd all staffasje, men vi er fortsatt et menneske som fortjener respekt. Av og til er det nok å kjenne nærværet av et annet menneske, kanskje en hånd og noen ganger en liten samtale. To mennesker i et mørkt rom – den ene vet at døden snart kommer og den andre håper å få leve litt til.

Det er nå fem år siden Røde Kors i Stavanger startet opp en våketjeneste i vårt distrikt. Behovet for tjenesten er kraftig økende og i år ligger de an til å våke i over 1600 timer. De



Anniken Brueland er fast ansatt i Stavanger Røde Kors og koordinerer Våketjenesten

er dermed blitt landets største våketjeneste. Allikevel har de behov for flere frivillige. Du er hjertelig velkommen! Og husk at hjelper du andre så hjelper du også deg selv.

Praktiske opplysninger

Hvis du har lyst til å bli våker og hjelpe andre medmennesker, så ta kontakt med Røde Kors. Etter et intervju deltar du på to obligatoriske kurs, et introduksjonskurs til Røde Kors og et temakurs om våketjenesten. Du vil også få tilbud om andre kurs, f.eks. psykososialt førstehjelpskurs.

På de første våkevaktene er du sammen med en erfaren våker. Du får oppfølging og du får anledning til å delta i små samtalegrupper. Et par ganger i året er det større samlinger med litt faglig påfyll og sosialt samvær. Ta kontakt med Anniken Brueland på tlf **922 71 049** eller e-post anniken.brueland@redcross.no.



Nå kan du få gratis datahjelp – i alle bydeler

Tone Hafnor og Elin Halvorsen legger til rette for å hjelpe deg med data.

Er det vanskelig å sende vedlegg på e-post? Forsvinner meldingene på mobilen og apper slutter å fungere? Finner du ikke informasjonen du leter etter på internett? Du er ikke alene, og heldigvis er det hjelp å få.

Tekst: Tone Hafnor, Stavanger kommune

Nå kan du få gratis datahjelp, uansett hvor du bor i kommunen. Dette er et tilbud til deg fra Stavanger kommune, slik at flere kan bli inkludert i det digitale samfunnet.

Du kan besøke datahjelp på bydelshus, bibliotek og frivilligsentraler. 2 timer hver uke sitter det hyggelige veiledere som er klare til å hjelpe deg. Du kan ta med mobilen, nettbrettet eller datamaskinen din, og få én-til-én veiledning. Veilederne har fått opplæring og har taushetsplikt, slik at hjelpen skal være trygg og profesjonell. Trivelig pleier det også å være, og kaffen står alltid klar.

En av deltakerne oppsummerte det slik etter et kort besøk på datahjelp:

- Dette har spart meg for mange timer med frustrasjon!

Bort med digital skam!

Den digitale utviklingen går lynraskt, og det kan være vanskelig å henge med. I Norge regnes 14 prosent av befolkningen som å ha ingen eller lave digitale ferdigheter. I tillegg er det 8 prosent som ikke har Bank-ID. Og uten Bank-ID er du i praksis utestengt fra mange digitale tjenester, inkludert opplysninger om

TID OG STED FOR DATAHJELP 2024

Tid og sted for datahjelp (gyldig januar – juni 2024)

Hundvåg bydelshus

(Øyahuset)

Mandager kl. 11.30–14.00

i kafeen.

Gausel bydelshus

Onsdager kl. 11.00–13.00.

Bekkefaret bydelshus

Tirsdager kl. 14.30–16.30.

Finnøy bibliotek

Fredager kl. 10.00–12.00.

Madla bibliotek

Tirsdager kl. 12.00–14.00.

Rennesøy bibliotek

Mandager kl. 11.30–13.00.

Storhaug Frivilligsentral

Tirsdager kl. 16.00–18.00

i Kvitsøygata 3.

Sunde og Kvernevik bydelshus

Mandager kl. 09.00–

11.00.

Tasta bydelshus

Onsdager kl. 16.30–18.30.

Sentrum:

Innbyggerservice

Torsdager kl. 09.30–

11.30 i kommunens

innbyggerservice, Olav

Kyrres gate 23.

Sølvberget bibliotek

For kortere henvendelser

kan du få datahjelp i

skranken i biblioteket i 1.

etasje, mandag til torsdag

kl 17 – 19.

Tante Emmas Hus

Her er det datahjelp flere

ganger i uken. Kontakt Brit

på tlf 51 50 79 62 for mer

informasjon.

Datahjelp har stengt i

påske-uken. Tid og sted

for datahjelp er alltid

oppdatert på nettsiden:

stavanger.kommune.no/

datahjelp

din egen helse på helsenorge.no. Dette er en samfunnsutfordring som det blir snakket altfor lite om.

I tillegg til å hjelpe innbyggere med hverdagslige, digitale problemer ønsker datahjelp-tilbudet å bygge ned «digital skam» og normalisere behovet for hjelp. Det skal være helt greit å spørre om hjelp! Noen ganger er det bare litt hjelp som skal til for å huske hvordan innlogging eller annet fungerte, mens andre ganger er det behov for lengre veiledning og forklaring. Og repetisjoner må til, det er helt ok å komme tilbake for å spørre om det samme flere ganger.

Eksempler på hva du kan få hjelp til:

På datahjelp kan du for eksempel få hjelp til å justere eller skru av ringelyd, lagre kontakter i telefonlisten, opprette og bruke Vipps, finne informasjon på nettet eller bestille time hos frisør via internett. Veiledere hjelper til med

å laste ned apper, opprette epostadresse eller finne tømme kalenderen for søppelspann. Det eneste du ikke kan få hjelp med er nettbank, da henvises du til banken. Men du kan få hjelp til å finne nettsidene, åpningstider og kontaktinformasjon til banken din.

Mange av henvendelsene på datahjelp handler om hjelp med epost, for eksempel å sende et vedlegg, og hjelp med bilder. På datahjelp er ingen spørsmål for dumme og digital skam finnes ikke. Datahjelp skal oppleves tålmodig og trivelig, og har som mål å bidra til at du blir tryggere og mer selvhjulpne. Apropos trygghet: Veilederne skal ikke se når du skriver inn koder og passord, da snur de seg vekk. Glemte passord er også en kjent utfordring. På datahjelp kan du også få hjelp til å bruke fingeravtrykket eller ansikts-gjenkjenning som passord.

Velkommen innom et datahjelp-tilbud.

En dramatisk husbrann i 1909

Tekst: Owe Østberg

Da jeg om våren 1984 gjorde et dypdykk i brannvesenets arkiv, kunne jeg lese i en brannrapport fra 27. februar 1909 om en dramatisk husbrann i Møllegaten 103 hvor beboerne i andre etasje måtte hoppe ut fra vinduet for å redde livet. Jeg bet meg merke i adressen. Det var jo der min mormors venninne, Elise Eike, hadde bodd i ungdommen.

Helt tilfeldig ble min mormor og Elise naboer i Kalhammaren hvor de hadde stiftet familie. Da Elise fremdeles var i live, måtte jeg bare avlegge henne et besøk for å få en klarhet i hva som skjedde i den dramatiske brannen som kunne kostet familien hennes livet.

Jeg kjente Elise godt, som nå hadde Tønnessen som familienavn. Da jeg avla henne et besøk, traff jeg på en vital 94-åring. Selv om det var 75 år siden brannen fant sted, hadde den allikevel satt dype spor etter seg hos Elise. Det skulle følgende ord bekrefte: «Eg huske braen som om an sko ha vært i går».

94-årige Elise Tønnessen.

Her er fru Tønnessens beretning om hvordan hun opplevde brannen som tross alt fikk et lykkelig utfall: «Jeg hadde vært en tur hos slakter Tunge på Løkkeveien en lørdagskveld for å kjøpe kjøtt til søndagsmiddagen. (Det var i de tider slakterbutikkene stengte klokken 20.00 om lørdagskveldene). Da jeg kom hjem og inn i gangen, ser jeg i døråpningen til stuen at den står i full fyr. Først ble jeg sjokkert av synet. Tankene ville liksom ikke fungere. Men så slo det meg at jeg måtte komme hurtigst mulig opp i andre etasje hvor min mor og mine to mindreårige søsken, Osmund og Arne bodde.



Bildet som er fra 1907, viser to venninner. Vi ser Elise Eike som sitter til venstre, og min mormor Inger Johanne Torkelsen. Datidens mote blant tenåringsjenter var hatter. Og det var hatten til Elise som hun mente berget håret hennes for å bli svidd av i den dramatiske brannen.

Jeg kom opp i andre etasje og inn i stuen hvor familien min holdt til. De hadde ingen anelse om brannen i etasjen under. Da ropte jeg av mine lungers fulle kraft: «Det brenne nere, me må komma oss ud i ein fele fart». Jeg var den første som skulle gå ned trappene, men da hadde brannen allerede spredd seg slik at det var nytteløst. En ildtunge for til værs og svidde litt av håret mitt. Heldigvis, får jeg si, så hadde jeg på meg en tjukk, brun hatt,

ellers hadde sikkert hele håret blitt svidd av. Vi kom tilbake til stuen igjen, og jeg forstod at situasjonen begynte å bli alvorlig. Det var bare én vei ut, og det var gjennom stuevinduet mot Møllegaten. Jeg var den første som hoppet. Det gikk i likeste laget.

Det hadde etter hvert begynt å strømme folk til. Mor fikk de to yngste søsknene mine ut av vinduet, og menneskene nedenfor tok av det meste for fallet. Nå var det bare mor som stod igjen, og gravid som hun var i sjetten måned, nølte hun i lengste laget med å hoppe. Det var tross alt fem meter ned til gaten.

Jeg ropte til folkene: «E der ikkje ein stige som me kan sedda opp for å redde ner na mor!». Men ingen stige var å oppdrive. Situasjonen var nå blitt prekær, og folkene ropte opp til mor: «Hopp, hopp!». Og til slutt hoppet mor. Også hun kom fra utspranget uten skader, og da hun tre måneder senere fødte en sønn, foregikk fødselen uten komplikasjoner.

Med hele familien i god behold etter å ha hoppet ut fra andre etasje, kom brannvesenet til unnsetning kort tid etter. Og i løpet av en halvtimes tid var brannen under kontroll. Som fru Tønnessen sa: «Brannfolkå va goe sjøl om de bare hadde hest og kjerra som de rykte ud med».

Jeg spurte Elise om hun kunne huske årsaken til brannen. «Ja,» sa hun, «den huske eg godt. Det va ein parafinlampe som stod på et bord med tri bein. (Strømmen var ennå ikke kommet til byen- den kom 10. desember 1909- så det var parafinlamper som sørget for belysningen). Onna ein heftige diskusjon blei det for å slå fast ei meining slått med håndå på bordet som kveltra, og parafinlampen satte fyr i stuå. De tog flukten itte et forgjeves forsøk på å slokka braen, og de varsla heller



Elise Eike

ikkje beboerane i andre etasje. Mesteparten av innboet vår blei flammenes rov. Det var ikkje assurert, men alligavel, me va jo svinheldige som berga livet».

Det går mot slutten av fru Tønnessens beretning, og hun avrunder det hele med å si i en humoristisk tone: «Eg tror ikkje der va någon fare for at klydde som me sko ha te middag på syndagen, blei for lide steikt.

Her er et kort utdrag fra brannrapporten som beskriver den alvorlige situasjonen da brannvesenet kom til Møllegaten 103: «Ved brandvæsenets fremkomst slog luerne ud gjennom vinduene og gadedøren i 1ste etage og ligesaa gjennom endel av 2den etages vinduer saavel mod gaden som mod gaarden».

For å redde livet var den eneste mulighet for Elise og hennes familie å hoppe ut fra andre etasje. Og det var i siste liten.



Mortepumpen vil i årets fire nummer belyse noen juridiske spørsmål som kan være nyttige for de fleste pensjonister. Hjelp til dette får vi av BDO Advokater A/S. Første spørsmål som behandles er Utdeling av gaver fra uskiftet bo.

Tekst: Abridgael R.H.Balfour.

Utdeling av gaver fra uskiftet bo

Sitter du som enke eller enkemann i uskiftet bo, og vurderer du å gi større gaver? Da lurer du gjerne på hva du kan gi i gave og hvor store gaver som du kan gi?

Det er vanlig at en enke eller en enkemann som sitter i uskiftet bo ønsker å gi gaver til familie eller venner. Arveloven setter imidlertid begrensninger for det å gi gaver under uskifte uten samtykke fra arvingene etter førstavede. Du kan etter lovens arveregler for eksempel ikke dele ut gaver som står i et såkalt «misforhold» til din formue. Hva som menes med misforhold avhenger av uskifteboets størrelse. Vanlige gaver som gis til bursdager, konfirmasjoner og lignende er uproblematisk,

men gaver av en større verdi kan gjerne bli et problem. Dersom du som gjenlevende ektefelle har gitt en gave av større verdi som viser seg å stå i misforhold til uskifteformuen, er arvingene etter førstavede ektefelle i sin fulle rett til å bringe saken inn for retten for å få gaven tilbakeført til uskifteboet¹.

Hva betyr uskifte?

Uskifte betyr at gjenlevende ektefelle overtar avdødes formue, slik at arveoppgjøret utsettes til uskifte opphører, som normalt er ved gjenlevende ektefelles død. Svært ofte fordeles ikke arven før gjenlevende ektefelle også er død. Da fortsetter gjenlevende ektefelle å forvalte fellesboet som om dødsfallet ikke var skjedd. At boet er uskiftet

betyr derfor at arven etter avdøde ikke er fordelt ennå. Utgangspunktet er at den som sitter i uskiftet bo har disposisjonsrett over alle verdiene, både de verdiene som stammer fra ektefellen selv og det den avdøde etterlater seg. Denne ordningen gir deg som sitter i uskiftet bo mulighet til å fortsette med din tilvente levestandard, men tillater også økt forbruk av boets eiendeler og verdier. Du kan som et utgangspunkt bruke boets midler slik du selv ønsker, blant annet ved å dele ut gaver til familie og venner.

Din disposisjonsrett over boet kan begrenses i lov, testament og avtale. En praktisk viktig begrensning følger av arveloven § 23. Loven fastslår at gjenlevende ikke kan dele ut gaver som står i misforhold til formuen i uskifteboet. Bestemmelsen skal hindre illojal tapping og forvaltning av uskifteboet.

Vurderingen av misforhold

Det er et generelt forbud mot å gi gaver som står i misforhold til boet. Det må dermed foretas en vurdering av forholdet mellom gavens størrelse og formuen i boet. Ved vurderingen av gavens verdi i forhold til boet må du se på nettoverdien på gavetidspunktet. Forbudet gjelder også gavesalg, som er salg til underpris. Et eksempel på et gavesalg kan være at gjenlevende ektefelle bytter sin luksuriøse enebolig mot en av barnas mindre leiligheter. For gavesalg må det være slik at differansen mellom salgssummen og anslått markedspris ikke kan stå i misforhold til uskifteformuen.

Hva som utgjør «misforhold» og hvor den nærmere grensen går kan imidlertid være vanskelig. Spørsmålet ble behandlet av Høyesterett i dom avsagt 9. november 2022. Vurderingen av hva som utgjør «misforhold» må ta utgangspunkt i en matematisk

vurdering av forholdet mellom gaven og hele boets størrelse på gavetidspunktet. Høyesterett opererer her med en såkalt «faresone» på mellom 10 % og 30 %. Det innebærer at gaver som utgjør mindre enn 10 % av boets verdier sjelden vil omstøtes, mens gaver som utgjør mer enn 30 % nesten unntaksvis bør omstøtes.

«En enke sitter i uskifte etter sin ektefelles død, og ønsker å gi gaver til hver av sine to barn. Da uskifteboet ble etablert etter ektefelles død, var verdiene i boet 1 million kroner. Enken gir sin datter en gave verdt 50.000 kroner. Denne gaven utgjør da 5 % av boets verdier, og vil ligge utenfor den såkalte «faresonen». Det er dermed liten sannsynlighet for at arvingene kan kreve denne gaven tilbakeført til boet. Enken ønsker videre å gi hytta verdt 500 000 kroner i gave til sin sønn. Denne gaven utgjør 50 % av boets verdier, og datteren til enken kan høyst sannsynlig kreve at sønnen tilbakefører gaven tilbake til enken.»

Denne matematiske beregningen av forholdet mellom gaven og boet er kun et utgangspunkt, og det må foretas en konkret vurdering av hvert enkelt tilfelle. Utgangspunktet for den konkrete vurderingen er at du har full disposisjonsrett over alle verdier i boet. Du kan bruke og forbruke boets midler etter eget ønske, også i større grad enn det som ble gjort før din ektefelles død. Grensen for hvilke gaver som kan gis går ved det som fremstår som misbruk av denne disposisjonsretten. Gaver som bærer preg av illojal forvaltning av boet, eller prioritering av enkelte arvinger eller andre personer på bekostning av de øvrige arvingene, vil lettere kunne anses som uforholdsmessige i forhold til boets verdi. Andre relevante momenter ved vurderingen er formålet med gaven, hvem den er gitt

til og boets økonomiske utvikling etter etableringen. Dersom gjenlevende ektefelles innsats har økt boets verdier, bør det ifølge Høyesterett tillates mer enn når boet har minket i verdi i uskifteperioden. For eksempel vil en enkemann som pusser opp huset for å øke verdien og nedbetaler lån for å bli gjeldfri tillates å gi større gaver til sine barn, sammenlignet med en enkemann som forbruker boets verdier slik at det synker i verdi.

I vurderingen er det også anledning til å kumulere flere gaver til samme mottaker. Det betyr at verdien av flere mindre gaver til en og samme mottaker kan legges sammen til ett samlet pengebeløp. I motsatt fall vil gaveregelen kunne omgås gjennom mindre utporsjoner over tid.

Hva er konsekvensen av ulovlige gaveutdelinger?

Arvingene kan kreve gaver tilbakeført til boet dersom den står i misforhold til uskifteformuen. Ved utdelinger av verdier som overstiger din gavekompetanse, må det reises søksmål innen ett år etter at arvingene fikk kunnskap om gaven. En forutsetning er at mottakeren av gaven forstod eller burde forstått at gaven ble gitt i strid med arvelovens regler.

Ved utdelinger av verdier som overstiger din gavekompetanse til én av arvingene, vil det kunne anses som et arveoppgjør. I så tilfelle kan de øvrige arvingene, uavhengig om de utdelte verdier står i misforhold til uskifteboet, kreve tilsvarende arveoppgjør. Dersom du ikke vil gi de øvrige arvingene tilsvarende oppgjør, kan disse arvingene ha rett til å kreve hele uskifteboet skiftet. Dette følger av arveloven § 24.

Kan jeg gi en gave som forskudd på arv?

Du står nokså fritt til å forskjellsbehandle dine arvinger ved å gi dem gaver eller andre begunstigelser. Hvis du likevel ønsker å likebehandle dine barn kan gaven gis som forskudd på arv. Gaver vil som utgangspunkt ikke tas med i et arveoppgjør, mens forskudd på arv vil trekkes fra. Arvinger som får gaver som forskudd på arv, får dermed mindre i arv ved det senere arveoppgjøret, mens de øvrige arvinger får mer. En gave vil imidlertid kun regnes som forskudd på arv dersom dette er satt som betingelse på gaven på det tidspunkt den gis. For å unngå misforståelser i senere tid anbefaler vi at det opprettes et gavebrev som kan dokumentere en slik betingelse.

Dersom du sitter i uskiftet bo og vurderer å gi gaver til dine barn eller andre, er det viktig å huske på at arveloven setter begrensninger. Dersom gaven står i misforhold til uskifteformuen, kan arvingene kreve at gaven tilbakeføres til uskifteboet. Det må alltid foretas en konkret vurdering i hver enkelt sak, der en rekke omstendigheter kan tenkes å spille inn. For de som velger å sitte i uskiftet bo og ønsker å utdele gaver til arvinger eller andre personer, kan denne konkrete vurderingen oppleves som komplisert og vanskelig. Om du sitter i uskiftet bo og ønsker å gi gaver er det fornuftig å søke juridisk bistand for å unngå senere tvister. Ta kontakt ved behov for rådgivning knyttet til utdeling av gaver i uskiftet bo eller andre arverettslige spørsmål.

-
- 1 Dersom avdøde ektefelle har særkullsbarn, vil gjenlevende ektefelles rett til å sitte i uskifte være betinget av deres samtykke. Gjenlevende ektefelles disposisjonsrett vil i hovedsak være bestemt av hva som er blitt avtalt.

Prøver ut nye åpningstider ved Tasta og Vågedalen dagsentre

Tasta og Vågedalen dagsentre skal prøve ut ny åpningstid på mandager. Målet er å vurdere hvor godt åpningstiden er tilpasset brukerne.

Dagsentrene ved Tasta og Vågedalen sykehjem skal i en periode prøve ut endret åpningstid hver mandag. Fra 1. mars til 1. november skal de hver mandag ha åpent fra klokken 11 – 16. De andre ukedagene skal de fortsatt ha vanlig åpningstid, klokken 9 – 14. Brukere som går på de to dagsentrene på mandager vil få tilbud om å enten fortsette å gå mandager med ny åpningstid, eller å bytte mandagen mot en annen dag. De som kun ønsker å gå mandager med åpningstid 9-14 vil få tilbud om å bytte til et annet dagsenter med disse åpningstidene.

Helse- og velferdskontoret vil sende ut informasjonsbrev til de brukerne som blir berørt, og vil i tillegg ringe dem med informasjonen. Brukerne får da anledning til å si hvilken løsning de ønsker.

Nye søkere til dagsentrene vil få informasjon om de forskjellige tilbudene, og anledning til å velge det som passer best for dem.

Dagsrytmen ved Tasta og Vågedalen dagsentre vil med endret åpningstid på mandager være cirka slik:

- Brukerne ankommer mellom klokken 10:30 til 11:00
- Frokost/lunsj klokken fra 11:00
- Aktiviteter klokken 12:00 til 14:30, med enkel mellommat cirka klokken 13:00

- Middag klokken 15:00 til 16:00
- Brukerne hentes fra klokken 16:00

Vi håper at de nye åpningstidene er godt tilpasset våre brukere, og at mange ønsker å prøve dette ut. Vi vil følge opp med evaluering underveis, og både brukere, pårørende og ansatte får anledning til å uttale seg om endringen.



Barneår på Nedra Sovjet (Årrestadstykket)

Rosenberg verft.
Nedad beddingen.
Kampenelevene godt
skjult på andre siden
av byfjorden.

Tekst: Tor Sigurd Nielsen Foto: Stavanger Byarkiv



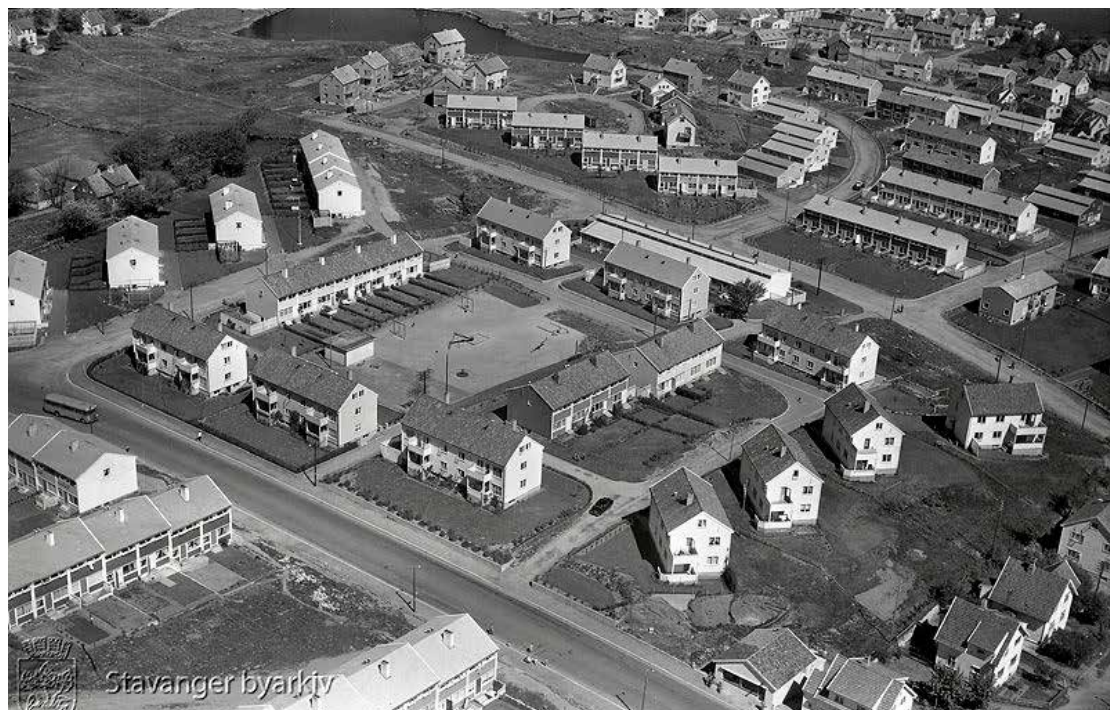
Hva er «gamle dager»? For meg har det vært det bestefaren min kunne fortelle om. JEG har aldri opplevd «gamle dager», har jeg i min naivitet ønsket å tro i alle år. Nå sitter imidlertid mine barnebarn på fanget mitt og ber meg fortelle om «gamle dager». Så ringen er sluttet.

De første etterkrigsårene var preget av boligmangel samtidig med kraftig forhøyede fødselstall. Derfor var det fantastisk for min lille familie på tre å kunne flytte fra et loftsrom hos mine besteforeldre i Øvre Holmegate til en flunkende ny boligbyggelagsleilighet på Årrestadstykket nord i Stavanger, på nedsiden av Randabergveien. Her, og på Steinkopfstykket, som lå på andre siden av den samme vegen i vest, stod Stavanger Boligbyggelag for en storstilt utbygging, og her skulle folk av alle kategorier smeltes sammen til en ny bydel.

Noen mener de husker mye fra de første barneår. Jeg skal ikke påstå jeg er av den

kategori. Men jeg husker som det var i går at far min tok meg med opp på Nytorget da vi skulle flytte. Der stod det rekker av hester med førsekken fylt av høy tredd over mulen, oppspent foran tohjulskjerrer med flatt plan, og ventet på at eieren skulle skaffe seg en transportjobb for dagen. Jeg var vel 5 år, og jeg ser fremdeles for meg utsikten mot Rosenberg i svingen der Tanke Svilandsgate bøyer oppover mot Randabergveien, der jeg satt på toppen av flyttelasstet. Den turen var stor!

De bedrestilte i byen hadde allerede sine bydeler, som Eiganes, Paradis eller Vaulen, så det var ikke unaturlig at det var mange unge og arbeidsfolk som kom til å etablere seg i de nye feltutbyggingene, enten det nå var i min bydel langs Randabergveien, eller på Solslettå, i Bekkefaret eller Saxsemarka. Og, den gang, som ved senere utbygginger, hadde områdene sine utfordringer. Hos oss varte det ikke lenge før bydelen på folkemunne fikk navnet: «Øvra og Nedra Sovjet».



Årrestadstykket (Nedra Sovjet). Randabergveien nærmest. Chr. Bjellandsgate bak. Mange unger her, mye plass og nok av aktiviteter.

Men lot vi unger som vokste opp der, la oss prege av kallenavnet? Aldeles ikke! Vi var særdeles fornøyde med vår bydel, med ubegrensede åpne marker og sølepytter og myrer å trø uti. Fornøyde ble vi snart også med den skolen vi kom til å høre til, Kampen. Det hjalp ikke hvor mye elevene ved de andre skolene ropte i 17. mai-toget: « Kampen, Kampen, ville ville rampen ! ». Det var vel det vi nøys i!

Vi flyttet inn i en vertikaldelt firemannsbolig, av typen som fremdeles står godt rundt omkring i byen. I vårt hus bodde det 11 unger, to og tre i hver leilighet. I nabohuset tror jeg man var oppe i 20. Og, i en 8-mannsbolig som lå på andre siden av veggen, var det hele 40 unger. Rekorden i området var 15 unger i en familie. Men de hørte jo til i dulteforeningen, så da var det ikke noe mer snakk om det. Her i gata var man var aldri i manko på lekekamerater.

Og lekte gjorde vi til gagns. Og det gjorde vi

stort sett alltid ute. Da vi ikke hadde balløkke, gravde vi unger oss skikkelig langt inn i en skråning , og brukte en lite trafikkert Chr. Bjellandsgate som tilleggsareal. Boksen av, brennball, gjemmeleken, fange-fri, hinkespill, melde krig, tikken, tauhopping, vaskan, balleker (dabba) og kanonball holdt oss i aktivitet og drog med seg alle. Og av og til ble lekene tilsatt litt ekstra dramatik, som da hele gata slo brennball på ei mark, der de skulle sprengte ut ei tomt like ved. Vi var på normalt trygg avstand, men hva visste vel vi om hvor mye øl skytebasen hadde innabords en lørdag ettermiddag? Et durabelig smell, og knyttnevestore steiner haglet over marka vi 20 unger var på. Utrolig nok, ingen skadd. Og vi, vi tenkte ikke mye på oss sjøl, men føyk bort til tomta, og så på den meterstore steinen som stod halvveis inne i loftet på nabohuset, og politibilen som raskt ankom.

Og vi laget selv hjelpemidler til leken. For eksempel å bygge store drager av listverk og



Misjons-
blokkene.
De som
bodde her,
sa «je»,
mens me
andre sa
«eg»!

gråpapir var enkelt for oss. Jeg skulle alltid ha størst og best. Og så stod jeg så der oppe på marka med den største dragen og det lengste tauet, da en som vi i dag ville kalt psykisk funksjonshemmet, absolutt ville holde dragen. Det fikk han..... Og så bare slapp han tauet, og gliste bredt da dragen reiste av gårde og satte seg fast for ever i områdets høyeste tre. Selv om han var dobbelt så stor som meg, fikk han seg både kraftige spark på leggen og kraftige verbale reaksjoner. Han grein, og gikk hjem.

Og så laget vi pil og bue. Foreldre som jobbet i brislingindustrien fikk/tok med seg hjem teiner, tynne stenger av stål, som ble brukt til å tre brisling på når de skulle røykes. Av disse laget vi buer med fantastisk spenst. Og de mest ambisiøse av oss kjøpte blomsterpinner som vi surret skytetråd på. Fantastisk utstyr. Eneste ulempe var at når vi konkurrerte om hvem som kunne skyte lengst, fant vi ikke pilene igjen. De gikk for langt.

Apropos skytetråd : En spennende hobby var å oppsøke alle tomtene som ble sprengt ut i nabolaget. Her fant vi ofte biter av lunte som ble brukt under utsprenngning. Luntene bestod av krutt i en tråd, omsluttet av en slags tjærebånd. Vi rullet ut båndet og samlet kruttet. Hadde vi tilgang på tomme geværpatronhylser fra en far som var med i Heimevernet, fylte vi disse opp med krutt, klemte dem sammen om en bit lunte og med vaselin rundt for å tette. En av disse ble gravd ned i en sandhaug på lekeplassen. Vi fikk imidlertid ikke med oss at kontorsjefen (den eneste av sitt slag i området) sin bil (og dem var det ikke mange av), stod like i nærheten. Vi tente på og stakk unna. Og vi kom ikke tilbake igjen den dagen. For ikke uvesentlige deler av sanden haglet ned på den fine bilen.

For oss gutta i gata var alt som kunne brenne og smelle, veldig spennende. Å tenne fyr på vårtørre gras- og lyngmarker var kjekt, helt

til høyden og bredden på flammene ble så stor at det ble aktuelt for brannbilen å komme. Da var vi ikke der!

Smelling og brannlukt var også et tegn på at 17. mai nærmet seg. Da var det aktuelt å lage fresepapir. Dette var avispapir dynket i en egenkomponert væske, tørket og presset sammen. Etter behandling var papiret så potent at ved å slå på det med en stein, eksploderte det i flammer. Av og til fant vi stoffet hjemme. Det var et vanlig ugrasmiddel. Og en geskjeftig unggutt i gata visste hvordan han skulle hjelpe oss alle til å skaffe salutt på 17. Han ringte til handelslaget på Tasta og presenterte seg som gårdbruker NN. « Eg sende ud drengen min som skal henta ein sekk (50 kilo) med ugrasmiddel ». Så syklet han selv ut med sin trehjuls varesykkel og kom tilbake i gata i triumf. 8-10 ivrige gutter stilte så med bøtte og sukker stjålet i skapet hjemme, samt gamle nummer av 1.mai. Så var det å hente vann i Paddedammen, blande sukker, ugrasmiddel og vann i bøttene, og dynke avispapiret i blandingen. Etterpå ble papiret lagt til tork på lyngen. Men... en liten tass i gjengen hadde fått noe natriumklorat som han hadde lagt i lomma. Og, da han skulle teste om papiret var tørt nok til å brenne, stod beina plutselig i full fyr. Det er ikke lett å glemme hylene fra guttungen, og unggutten sine rop, mens vi alle sprang oppover bakken: «Ikkje sei det va meg du fekk de av !»

I denne og andre spennende hverdags-situasjoner så vi lite til katastrofe-psykologer eller ordførere som forteller allmennheten om hvor fantastisk apparat kommunen besitter for å støtte de involverte. Når jeg tenker meg om, husker jeg ikke at de voksne deltok på noe som helst av det vi dreiv på med. Skulle vi på trening, var det å gå eller sykle på egen hånd. Og vi sjekket selv om isen på Stemmen var klar for oss. Stemmen, som i dag er idrettsbane, var opprinnelig et



Hest og kjerre var like vanlig i 1950 som el-bil i dag.

vannreservoar for Bjellands sildemel-fabrikk, og sjelden sikker etter politiets vurdering. Jeg elsket å gå på skøyter, og hadde Ballangrud lengdeløp med sko. En dag hadde vi bruk for å skrape snø av banen, og da var stativene som redningsmateriellet var hengt opp på, ideelle som skraper. Helt ute ved vegkanten var det et stativ jeg ville ta i bruk. Mens jeg stod bøyd og fiklet med ståltråden som livbøyen var festet med, hørte jeg en bil stoppe like ved øret mitt. Men jeg hadde ikke tid til å kikke opp, inntil det øyeblikk inntraff da politibilen satte på sirenen rett inn i øret mitt. Lua hang igjen i piggråden i gjerdet, skjerfet fant vi etterpå ute på isen en plass, og jeg sprang opp den lange bakken og helt hjem.... på de flotte skøytene.

Det var mer vinter før. Jeg husker rattkjelketurene helt fra Randabergveien og ned til Bjergsted. Jeg husker turer på ski over Byhaugen og ned i Fygaren. Og vi laget bobbaner i snøen med de gode gamle hele ølflaskene (murer).

Fisking var jo også veldig kjekt. Og alltid uten

foreldre. Redningsvester var ikke oppfunnet engang. Vi trillet stadig vekk ned til sjøen for å fiske stinter, og gjerne noe småsei om de va på bede. Da var kaien på Polar et godt sted, knausen på nedsiden av Sjøfartsskolen(med dagens fritt fall-ramper), Bjellands fabrikk, eller kaien foran Bjellands hummerpark. Som jeg husker det, ble mange våte nok, men ingen druknet.

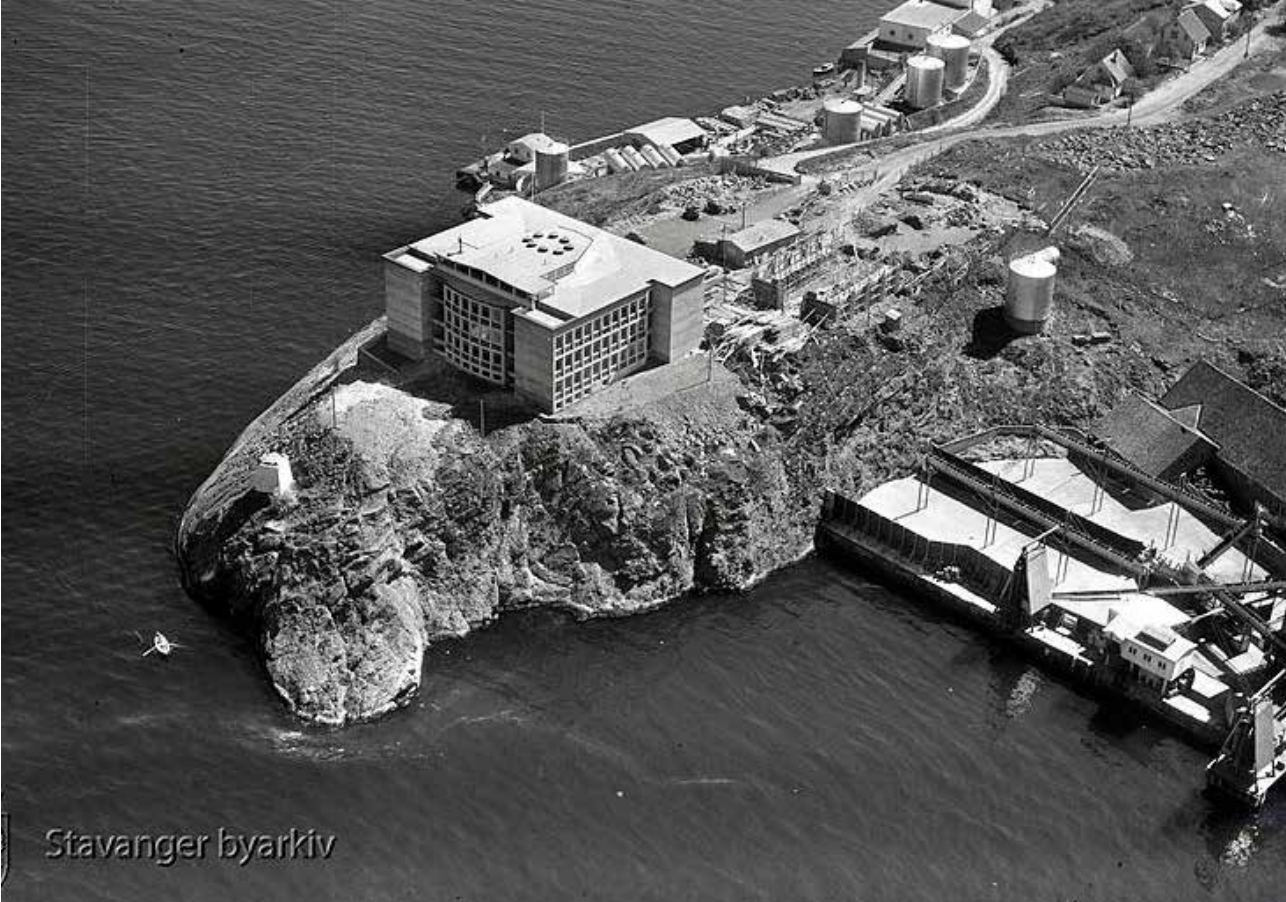
En annen episode husker jeg også veldig godt. Vi hadde klatret ned under den store trebrygga utenfor Bjellands hummerpark. Under brygga var det mye lettere å se fiskene, vekke fra lyset. Vi måtte imidlertid håpe på at det ikke kom større båter forbi. Da kunne vi risikere å bli vasket vekk fra bjelkene vi krøyp rundt på. Vi fisket i veg, men SÅ. En gjeng fra Tasta befant seg plutselig oppå brygga. Og den eldste, to-tre år eldre enn oss under, drar fram snabelen sin og begynner å pisse på oss, og meg i særdeleshet. Urinen sildrer ned mellom plankene og rett i hodet på meg! I dag kan jeg vel si at noe mer nedverdiggende behandling har jeg aldri opplevd. Jeg skreik og bannet det jeg kunne, men selv ikke truslene om at min større bror skulle få ham, kunne hjelpe meg.

Skulle vi skaffe skikkelig matfisk, var plassen Polar, med Rosenberg verft tvers over på Buøy-sida. En dag da jeg stod der og kastet med slukstanga mi, sendte jeg sluk og sene i en flott høy bue utover mot Tjuvholmen. Og gjett om jeg fikk napp! En skikkelig voksen svartbak (den største måkearten) hadde fløyet under senen og fått sluken i kroppen. Det nappet verre enn den største fisk, men jeg klarte å holde fuglen nede i vannet, og drog den inn. Her dukket det opp et skikkelig mannfolk fra fabrikk, som med grove hansker turde ta tak i fuglen og få den løs. Jeg har enda bildet av nebbet på den store fuglen som gaper over skinnstøvelen til redningsmannen hengende i hukommelsen. Når jeg nevner Rosenberg, er det nærliggende

å tenke på skolen vi gikk på, Kampen. En gigantskole, med 1500 elever! Hva er minnene derfra, om ikke bare positive. Vi hadde verdens beste lærer, Arnold Jørgensen (som senere ble mangeårig skoleinspektør). Og, det beste av alt, på Kampen fikk vi fri fra skolen hver gang det var stabelavløping på Rosenberg. Det var et mektig syn når de store 33 000 tonnerne som ble bygd oppe på slippen, ble sklidd ut i vannet. Da var det alltid spennende å følge med på om båten kom til å seile så langt over mot oss at den krasjet i land.

Og, vi slapp sang i 7.klasse. Bakgrunnen her var at en av gutta fra Bakkeland sendte den røde tollekniven forbi sanglæreren og i veggen bak ham en gang i 6.klasse. Da ordnet læreren opp ved å snu gutten opp ned foran oss alle og tre hode/skuldre ned i den firkanta bossdunken i finèr, slik at den sprakk til fire kanter. Da ble sangen avlyst og vi fikk regning med Jørgensen. Dette opplegget fortsatte i 7.klasse. Og det verste med Kampen? Skoletannlegen!

Var femtallet bare velstand og glede? Dessverre var det ikke så vel. Jeg husker mor mi komme slepende hjem på tunge leksika, stuptrøtt og skuffet over å ha reist rundt på Tau og Jørpeland uten å selge ei bok. Så fikk hun jobb på Tempo, byens første lavprisbutikk. Du burde ikke bli sett på byen med innpakkingspapir eller pose fra Tempo. Da var du plassert i lavstatusgruppen. Jeg husker mye bruk av alkohol, alt for mye, både hjemme og blant naboer. Men det tragiske klarte i alle fall jeg ofte å snu til noe annet: F.eks. fikk vi TV før de fleste andre. Men trøttanes nok dro far min ofte med seg svirebrødre fra byen for å se på fotballkamper på tv-en. Før de kom til oss, hadde de vært inne hos fru Frantsen, kalt Franså, som gauket (solgte porsjoner privat) brennevin i Østervåg. Da hendte det ofte at tv-en sviktet, og de fikk ikke sett noen kamp. Det de og



Stavanger byarkiv

Sjømannsskolen. Mye fisk å få nedrest på neset.

far min ikke visste, var at om man trakk ut antennen, falt bildet vekk. Det visste nemlig jeg.

Jeg husker også at jeg skulle kjøpe sluker hos Steensland på Løkkeveien og hadde med noen kamerater. Da vi kom ut av butikken, viste kompisene mine hva de hadde stjålet mens jeg handlet. Da lærte jeg at slike folk tar du ikke med deg inn i en butikk.

Men jeg husker også at om du som mor var tom for penger, kunne du handle på bok, altså skrive ned din skyldnad til lønna kom. Jeg husker veldig lite som omhandler mobbing, eller plassering av folk i økonomiske grupper. Selvsagt husker jeg at jentene fra blokkene på Misjonsmarka var litt mer sofistikerte enn oss fra lenger nord. Men vi så jo at de syntes vi var spennende. Mange av mine klassekamerater

bodde kummerlig på Bakkeland eller nede ved gassverket. Jeg kan ikke huske at de ble mobbet, men de har kanskje en annen historie å fortelle selv. Jeg stod nok også lagelig til for hogg, siden far min hadde sonet for å ha vært nazistisk propagandasjef under krigen. Dette ble fantastisk nok aldri nevnt en eneste gang for meg under oppveksten.

Jeg husker dugnadsånden som ofte kom til anvendelse blant beboerne i huset og området. Her var også ungene med. Og her lærte man seg de første ordtakene: Mine ambisjoner om å gjøre skikkelig opp for seg, resulterte en gang med at løft av håndtakene på en skikkelig tung trillebår medførte at jeg slapp ut en god dose luft bakentil. «Tunge tak røyner bak», var en klok kommentar.

Jarle, Billy og Alf på nye

Føljetongen fra 2023 om karene i «Onna Armen flyttebyrå»
fortsetter i 2024 med fire nye episoder. Følg med, følg med!

Tekst: Henrik Paaske

Akt 1

Tur te onkel Ivar på Ombo

5te januar klåkkå 5 øve 12 på kafe Dolly på Fiskapiren.

«Det va fint du kunne komma, Jarle.»

«Du harkje heilt komt deg itte nyttårsfeiringå ser eg,» seie Affen.

«Det ekje så gale nå. Håve e ijaffall på plass.»

Håve te han Jarle såg ikkje ud te å vera heilt på plass i d` heile tatt. Då han tog av seg den syge huå si - sånn ein me øyreklaffer så gjørr at når det blåse, så står klaffane rett ud. Onna huå hadde han den soveromssveisen. Krøllene hans - de få han hadde igjen på skålten - sto adle veier. Nerforbi den spraglete vinterfrakken med fiskabeinsmønster, hadde han to forskjellige sokkar på beinå - ein røe og ein grønne. Men slips hadde han. Det ska han ha.

Sokkane la ikkje Affen og Billien merke te, for då hadde de sikkert begynt å le. For Jarle såg ud så et julatre, og det te tross for at julen

va øve for denne gang.

«Ka e det dåkker vil?»

«Me hadde lyst å snakka med deg om någe.»

«Ka då om?»

«Me har to nyheder te deg; - ein goe og ein dårilige.» - «Kafferein vil du ha fysst?»

«Eg kan få den dårilige fysst,» seie Jarle.

«Den dårilige nyheden e at d` va ingen som klypte bøgene dine på loppemarkedet te Nylund skolekorps her i desember. Så han så styrte med det ringte åsser å sa at me måtte komma å henta di.»

«Javel. - Har dåkker gjort det?»

«Ja, me henta di i går, så nå går di te an onkel Ivar på Ombo,»

«Javel.» - «Den goe nyheden då; - ka e den?» spør Jarle.

«Den goe nyheden e at me har tenkt å hørre med deg om du vil bli med i Onna Armen Flyttebyrå samen med meg og Billy.»

«Ka meine dåkker?»

eventyr

«Jo altså, om du har lyst å bli kompanjong med Billy og meg?»

«Hekkan! - E det for at dåkker trengje flerne folk?»

«Ja, me trengje ein te, for me får bare merr og merr å gjørr på.» - «Folk flytte jo heile veien.» - «Og me har plass i bilen te 3 i førarhuset, så me trengje ikkje nye flyttebil.»

«Koss klinge det i dine øyrer?»

«Ka sa du?»

«Koss klinge det i dine øyrer?» seie Billy lett irritert.

«Det klinge ålreit når eg tenke meg om.»

«Ja, for du har jo ikkje så møyje å gjørr på om dagene. Du svive jo jo mest på tomgang.»

«Stemme det. Itte eg slutta som advokat hos Pallesen og Co då di gjekk kånk, har eg hatt lide og ingenting å gjørr på» -

«Men kásste det någe å bli med?»

«100 000 kroner.» - «Og då fyllje julaborde i

desember og julatrefesten i januar med!» seie Billy.

«Hondre tusen kroner!» - «Det e jo og pengar. - «Men det e greit.»

«E du me?»

«Ja!»

«Fine!» - «Då e du 3dje mann i AS'et vårt - Onna Armen Flyttebyrå AS» - «Gratla og velkommen!»

«Ka ti ska eg begynna?»

«I mårå, for då drar me te Ombo me bogene dine.

«Fint! Ka ti reise me?»

«Me tar kvart øve 7 ferjå te Tau.»

«Greit, eg ska ver klar.»

Neste dag ombord på ferjå frå Hjelmeland te Nesvik.

«Men me ska jo ikkje te Nesvik, din tog!» - «Me ska jo te Skiparvik på Ombo,» seie Billy te Alf. - «Koss klarte du å havna i feil ferjefil»

- «2 filer, og du velge feil fill» - «Gratla!»

«Det var dåkkers skyld, for dåkker maste sånn på meg og sa at når me kom te Hjelmelandsvågen, så sa dåkker at eg måtte kjøba ein påse Bamsemums.»

«Kjypte du?»

«Nei, for de hadde ikkje merr Bamsemums igjen.» - ««De va udselde» - «Det vil sei at di vakje akkurat udselde, for de hadde ein påse igjen.» - «Men den skulle han så drive sjappå ha sjøl.»

«Javel. Ka gjør me nå då?» spør Jarle.

«Eg snakke med kapteinen, og hørre om han ikkje bare kan gå innom Ombo på veien tebage fra Nesvik,» seie Alf.

«Spørr og om de har Bamsemums ombord på ferjå?»

«Jo, eg ska spørr.»

På veien tebage øve Hjelmelandsfjorden

blåste det skikkelig opp sånn at den litla ferjå begynte å rulla i dønningane. Det varte ikkje lenge før Billy blei skikkelig sjøsyge. Itte 5 minutter måtte han bare hiva håve øve rekkå, - på vindsia. Der sto sørvesten rett imod. Så du kan jo tenka deg koss det gjekk.

Og du sko ha sitt han Jarle. Øyreklaffane på huå hans flagra heilt vilt i vinden. Det va nesten så det såg ud som han sko letta akkurat så et helikopter.

Alf snakke med kapteinen, men han ville ikje hørre snakk om å gå innom te Skiparvik på returen. De gjekk bare innom Skiparvik av og te.

Og ikkje hadde han Bamsemums ombord heller.

Så gjett kem så havna på Hjelmelandskaien igjen bare for å oppdaga at neste avgang te Skiparvik ikkje va før om 2 timar.

Langt udpå ittemiddagen kom di fram te onkel Ivar innforbi Skiparvik.

Minner om en jernbro mellom Våland og Storhaug?

Mortepumpens redaksjon fikk et spørsmål fra Bjørg Veddevik om vi kunne finne ut litt fakta om en gammel jernbro som gikk fra Paradis til Biskop Reinalds gate (der gamle KNA hotellet lå). Hun husker denne broen fra sin oppvekst. Etter noen henvendelser uten resultat, har vi bestemt oss for å gi dere lesere utfordringen, siden det er stor historieinteresse hos våre lesere. Noen har også fotosamlinger der det kanskje kan finnes bilder av denne broen. Hvis dere finner noe, er det fint om dere sender det til redaksjonen v/ Bente H. Næss (bentehildengnaess@gmail.com)

God jakt!

Ensom? Kom til Skipper Worse og bli med!

– Jeg kaller dette min nye familie, sier Lars Abrahamsen. Og smiler ved synet av livlig prat rundt bord i Tasta bydelshus.

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

Etter å ha mistet sin kone gjennom nesten 60 år, og selv ha vært ut og inn av SUS, var det snakk om sykehjem. Dagene var lange og tunge. Det var vanskelig å bringe mening inn i livet. «Nei, du er for frisk til sykehjem» erklærte legen. Han anbefalte eldresentrene til Skipper Worse – og fikk rett. Lars er med i en turgruppe hver tirsdag og i «Syng med oss» på fredager. Stadig flere opplever at det rike valget av aktiviteter kan stimulere interesser og åpne for inkluderende samvær som gjør det mulig å arbeide seg inn i veltrimmet trivsel.

Vi er heldige, vi som bor i Stavanger. Ikke bare tilbyr Skipper Worse Ledaal, med avdelinger i Tasta og på Madla, et mangfold av aktiviteter og sammenkomster, men lederne og frivillige følger godt med i skiftende ønsker og behov. Uansett form og interesser er det ingen sak å finne noe å gjøre – og mange å bli kjent med.

Den enkeltes muligheter og behov skifter gjerne med årene. Jorunn Schei Martinsen hadde aldri drevet med idrett før hun begynte på Ledaal for snart 15 år siden. Hun og mannen var blitt pensjonister og fant dette et godt sted å gå, både sosialt og på trening.

– Da han ble syk, var det sosiale her like viktig for meg som treningen, sier hun nå.

– Det har satt seg under huden på meg: jeg må trene, holde meg i sving. Uten Skipper Worse kan jeg gå hjemme alene hele dagen, uten å snakke med et eneste menneske. Dette er et samlingssted. Det er alltid hyggelig å komme hit. Her føler jeg en sterk tilhørighet:



Lars Abrahamsen.



Jorunn Martinsen.

når jeg føler meg alene, går jeg hit og får snakke med noen. Og treningen gjør at jeg er såpass i form at når jeg går hjem, føles livet ok!

Du blir veldig trøtt av å stå i en sorg

Mange har lignende erfaringer som Lars Abrahamsen og Jorunn Schei Martinsen. Etter å ha mistet en ektefelle etter kanskje 50-60 år, og kanskje ha brukt alle krefter og all tid på omsorg de siste årene, var dagene ulidelig tunge da de ble alene.

– Min mann var syk med kreft i 14 år, forteller Anne Karin Falch Voerman.

– Da han døde for to år siden, ble det helt tomt. Du blir veldig trøtt av å stå i en sorg. Av og til holder det hardt å stå oppreist. Jeg begynte å gå på kirkekaffe i Bekkefare, men følte meg veldig ensom – helt til jeg ringte hit, forteller Jorunn Schei Martinsen.



Jorunn og Anne Karin sin vennegjeng på Ledaal.



Anne Karin Falch Voerman.



Leif Johan Skjæveland.

Skipper Worse er sterkt undervurdert

– Skipper Worse er sterkt undervurdert. De har vært med på å redde meg. Jeg begynte med bare å gå på trim-parti, tre ganger i uken. Jeg har fått en fantastisk mottakelse: de ansatte kommer og gir meg en klapp på skulderen, oppmuntrer, jeg føler meg veldig sett. Prioriteringer skifter, og her kan vi alltid finne noe. Trim vil jeg nok alltid beholde. Har vært innom quiz, og vil kanskje prøve andre aktiviteter også etter hvert. Og attpåtil er her så god mat: her har de et godt, gammeldags kjøkken.

Hilde Ullestad Borgmeijer ble alene for fem

år siden, etter 55 års ekteskap. Mannen var nederlandsk, og hun tyr til et nederlandsk uttrykk for å beskrive Skipper Worse-kulturen: «gezelligheid», trivsel, hygge.

– Folk her er alltid vennlige, åpne og inkluderende. Fra tid til annen har jeg også vært med på yoga, og så snart du begynner, blir du oppmuntret til å bli med på kaffe og en prat etterpå, forteller hun.

– Når jeg har fått en passe dose trim og samvær, da kan jeg klare å være i godt humør, også når jeg kommer hjem til tomt hus!

Kameratlaget er enormt viktig

I Madla bydelshus traff vi Leif Johan Skjæveland, som ble enkemann for snart syv år siden. Etter hvert som kona ble dement, fikk han svært lite tid med venner, og det var tungt da han ble alene. Nå går han her minst én gang i uken, på quiz hver onsdag. Men han savner et større miljø med flere menn – han er så glad i danse, og ville synes det var fint om flere menn hadde lyst til å bli med.

Leif Kvalvåg er et kjent ansikt – også i apparatrommet og kafeen på Ledaal. Han var gift i bortimot 60 år. Han og Reidun pleide å gå inn fra boligen på Tasta for å trimme; fra først av gikk hun på rekkegym og styrke.



Leif Kvalvåg sin gjeng.

Leif har aldri hatt problemer med å holde seg i sving, det er alltid noe å ordne med hus, hytte, båt, fiskeing.

– Det var et voldsomt savn da hun døde for seks år siden, og kameratlaget her er enormt viktig. Vi er en gjeng som går på styrketrening to ganger i uken, alltid med kaffe og en god prat etterpå. Nå som jeg er så gammel, går det gale hvis jeg ikke holder styrke ved like; jeg merker det med én gang hvis jeg har vært syk og borte et par uker.

Anbefaler alle å komme seg opp og ut

Skipper Worse gir voldsomt mange muligheter: aktivitetene er lagt opp slik at de har noe for alle, slik at vi kan avgjøre selv hva vil delta i. Et par ganger i året er det dans her, med orkester og pizza.

Leif Kvalvåg oppsummerer, bestemt: - Jeg anbefaler alle å komme seg opp og ut!

Mulighetene er mange. Lars Abrahamsen er blant annet med i en gruppe som drar til Tasta sykehjem hver torsdag for å trene. Det kan de gjøre gratis, i øvingslokalet Sterk og Stødig, vel vitende hvor viktig det er å øve balanse. Trutt og stadig. Attpåtil har de veldig god mat – ukens høydepunkt etter turen er å få store, flotte, nystekte vafler. Og



Leif Kvalvåg.

han har enda mer å glede seg over, har funnet en venninne som synes det er kjekt å gå på konserter med denne karen som til og med har sunget i domkoret i en fjern fortid.

– Vi må gjøre noe selv, kan ikke bare sitte der og bli underholdt, konkluderer han. Alle disse tilbudene, og ikke minst det sosiale, det er unikt!



Vårt ypperlige helsevesen

Dette lille innlegget er skrevet for å tilkjenne offentlig våre gode opplevelser med de statlige og kommunale helsetjenestene vi er så heldige å ha.

Av Bente Hildeng Næss og Hans Eyvind Næss (80 år)

Bente har i flere omganger de siste syv årene måttet gjennomgå operasjoner, både akutte og planlagte. Hun har blitt «skåret i» på SUS og på Haukeland. Ved alle sykehusbesøkene er hun blitt møtt med vennlighet, omsorg og profesjonalitet. Ektefellen har nytt godt av sykehushotellene når dette har vært naturlig pga alvorlighetsgraden ved operasjonene.

Hans Eyvind hadde inntil august 2023 aldri hatt vært syk nok til å ha behov for å benytte seg av helsetjenestene. Men som følge av at han ble bokstavelig talt slått til jorden av en nerveskadesykdom som medførte mye smerter og tap av bevegelseevnen i venstre fot/leg/lår ble han først hjulpet av de kommunale hjemmetjenestene med assistanse og hjelpemidler hjemme. Da de nevrologiske smertene tok helt overhånd ble han kjørt til akuttmottaket på SUS. Etter undersøkelser og prøver gjennom en uke med sterk medisiner og døgnopphold først på ortopedisk og deretter på nevrologisk avdeling ble han overført til Bergåstjern sykehjem for opptrening av fysio- og ergoterapeuter. En måned senere ble han sendt hjem utstyrt med rullator og krykker. De følgende ukene ble han opptrent hjemme av kommunalt helsepersonell. Den systematiske og faglig godt utprøvede treningsoppleggene har ført til at han langsomt og sikkert bokstavelig talt er tilbake på beina. Og livet har normalisert seg. Nå er hjelpeapparatene returnert. Men

fysikalsk behandling fortsetter ennå noen tid. Og hjemmehjelpen har varslet nye kontrollbesøk. Om mikroorganismene som har voldt skadene noensinne forsvinner helt fra kroppen er usikkert.

Vi er altså begge nå noenlunde friske og raske. Det ville vi neppe ha vært, iallfall ikke i samme grad som nå, uten den medisin- og kirurgfaglige behandlingen vi har fått ved SUS og Haukeland og for mannens vedkommende av det kommunale helsepersonellet. Sykesøstre og terapeuter har stått på pinne dag og natt og hjulpet til med treningsopplegg som har bidratt til at kroppsfunksjonene er blitt stadig bedre. Alle ansatte har vært vennlige og hjelpsomme på alle måter. Vi kan ikke i stor nok grad uttrykke vår takknemlighet overfor de ansatte ved helseinstitusjonene og i de hjemmebaserte tjenestene. Vi føler begge at vi er dem alle med sine mange ulike funksjoner ved sykehusene og sykehjemmet stor takk skyldig for at vi fortsatt har det normale livet vi har glede av å kunne leve. Vi har opplevd alt personale vi har møtt som medansvarlige i et sømløst system fra kirurgisk og medisinsk spesialisthjelp til matstell og døgnpleie. Vi har også opplevd en hyggelig sosial tone pasientene imellom takket være praktisk gode og inkluderende opplegg ved institusjonene.

Det eneste vi begge har opplevd stressende er svært lang ventetid ved innleggelse på SUS.

Kirkegaten

Tekst: Reidar Frafjord

Som et resultat av Gatnavnskommissjonens grundige behandling av sentrale deler i byen i 1861, etter Storebra´en i 1860, fikk en gammel gatetrasé sitt nåværende navn i hele sin lengde.

I middelalderens Stavanger var det to hovedgater, begge beliggende på den østre siden av Vågen. Dette var Nedregaten som tilsvarer gaten på Skagen i dag, og Øvregaten som i det store og hele følger gateløpet til den nåværende Kirkegaten.

Denne gaten hadde sin begynnelse innerst i Børeviken hvor man gikk i land på Pottemakerstranden. I dag er forlengst denne bukten borte, i stedet er det kommet kaianlegg her. Når man fortsatte opp bakken, kom man til Timianstorget hvor det engang var en åpen plasse, der nå Kirkegaten krysser Øvre Holmegate. Etter navnet var det et torg på dette stedet hvor bønder solgte varene sine. Timian som var et ettertraktet krydder, må ha blitt omsatt på denne plassen hvor det også befant seg en bybrønn.

Rett før gatens høyeste punkt er vi i vår tid kommet like nedenfor Valbergtårnet. Fra sjøen og opp hit var det Storebraén raserte og la en stor del av byen i aske. Her opp var grensen hvor brannen ble stoppet. Litt lenger sørover i gaten har vi Prostebakken, oppkalt etter prost Langberg som bodde her og også drev et gårdsbruk. Løen lå der firma Rolfsen holder til i dag. Prostebakken var en gang en av byens viktigste ferdselsårer som i gamle dager var forbindelsen mellom vestre og østre bydel. Gateløpet sluttet av mot et gjerde hvor en port førte inn til Domkirkens område.



I gammel tid, etter hvert som det grodde frem sjøhus med våningshus på Holmen og Pottemakerstranden, ble det nødvendig med en forbindelse herfra og til sentrum. I praksis var nemlig "sjøgaten" Skagen til langt ut på 1800-tallet blokkert ved Valberget. For å komme videre til "Søilå" og Holmen denne veien måtte man forsere en bratt og lang trappegang.

Den nordre delen av nåværende Kirkegate, fra Pottemakerstranden, ble etter hvert kalt "Gaden opad til Byen" eller "Gaden til Holmen". Fra 1700-tallet ble imidlertid betegnelsen "Holmegaden" mest benyttet, mens det sørligste løpet, mot Domkirken, ble benevnt som "Uhrens Gade".

Tydningen av "Øvre Gade", "Holmegaden" og dagens Kirkegate sier seg selv. For å finne opprinnelsen til "Uhrens Gade" må

Tilskudd fra Eldrerådet

Driftstilskudd kan søkes av lokale, frivillige organisasjoner, lag, foreninger og menigheter som driver sosialt forebyggende arbeid blant eldre.

Søknad stiles til Eldrerådet, og sendes på mail til jorunn.lura.jaasund@stavanger.kommune.no eller pr post til **Stavanger kommune, Eldrerådet, Postboks 8001, 4068 STAVANGER**

Søknadsskjemaet for 2024 må brukes. Dette finnes på kommunens hjemmeside.

Søknadsfrist er 31. mars



man derimot gå langt bakover i tid. Midt i Prostebakken munner det ut en liten gatestump som i dag har navnet Urgaten.

Begge må peke til samme opprinnelse uten at topografien gir noen antydning om en naturlig ur. En teori kan være at byggematerialene, steinen til Domkirken, har vært lagret i dette området, og at vraksteinen som ikke ble benyttet, ble tippet utfor skråningen mot Skagen/Vågen og ble til en ur.

Fra 1870-årene ble Kirkegaten regnet som byens hovedgate med flere store manufakturhandlere. At gateløpet var smalt, skyldtes ikke minst alle terrassehagene som strakte seg fra Skagen like opp til Kirkegaten.



Tusenfryd

Å plukke tusenfryd å leve livet
Og bringe med seg, hjem til mor
Det e kjærlighet i kverdagslive
Det e glede, glede stor

Å plukka vår-dager i februar
Og vente på ein skuddårs-dag
Då et syskenbarn, ska feira året
Hun er nio-tyve snart

Tenk at eg har bein å gå på
Tenk at eg kan bøya meg
Å plukka tusenfryd langs veien
På veien der eg går.

Å plukka vårblomster langs veien
Mens me vente på ein vår

Torstein Alvar



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 Morteepumpen.

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



SESAM
DAGENE 2024
/ Livet er aldring /

**Velkommen til Norges største arrangement
om – og for – eldre!**

13. – 16. mai på Clarion Hotel Energy, Stavanger

SESAM-dagene har arrangementer over flere dager for helsepersonell, forskere, politikere og samfunnsengasjerte personer.

WiseAge-dag torsdag 16. mai - gratis påmelding

Åpent arrangement med fokus på Eldres helse, mestring og livskvalitet.
Dagen arrangeres i samarbeid med Statsforvalteren i Rogaland.

- * Livet er aldring. Presentasjon fra boken «Aldring. Nye forutsetninger i en ny tid.»
- * Presentasjon av aktuell forskning ved SESAM

Mer informasjon og påmelding på www.sesamdagene.no.

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.

Følg oss på Facebook: WiseAgebySESAM

SESAM

HELSE  VEST

 **HELSE STAVANGER**
Stavanger universitetssjukehus

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

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.



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.



FOTPLEIE – Kr. 700,-

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

Janes Fotpleie Tlf. 95 05 71 76

Org.nr. 81727772



Du får:

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

Jeg tar med meg utstyret og kommer hjem til deg!



GATEMAGASINET
ASFALT

KR 100,- HALVPARTEN GÅR TIL SELGER gatemagasinet@slatt.no



Tirsdagslunsj i Gausel kirke

Tirsdagslunsj en tirsdag i måneden
kl. 12-14 i Gausel kirke.

Velkommen til lunsj med "stående buffet", fokus på det sosiale, interessante gjester, andakt, quiz og god prat. Pris kr 50,-

Tirsdagslunsjen er for voksne i alle aldre.
Kom alene eller inviter gjerne med deg noen. Håper vi sees!

Datoer for våren:

12. mars, 23. april, 28. mai og 18. juni.

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

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 drøs!**

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 – 14.30

Malegruppe kl 10.00 – 13.00

Trim med frivillig instruktør kl 10.30 – 11.30

Tirsdager:

Snekkerverksted kl 8.30 – 14.30

Spikkegruppe kl 9.00 – 13.00

Rank og Glad kl 9.15 – 10.15

Pust og Strekk kl 10.30 – 11.30

Sosial Bingo kl 12 – 14 annen hver tirsdag (partallsuke)

Porselensmaling kl 15 – 18 annen hver tirsdag (partallsuke)

Onsdager:

Snekkerverksted kl 8.30 – 14.30

KREON 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

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.

Andre kurs settes i gang ved stor nok interesse:

F.eks.: Farg diitt 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.

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.

Nabolagshagen!

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

BERGELAND BAZAR

Det blir nye markeder i april, juni august og oktober. Her får du oppleve et myldrende folkeliv og det er fullt av fristelser for både øyne og gane. Bondens Marked kommer med sine varer og det blir stands i «Stuå» med salg av håndverk, samt kortreiste spiselige varer.

Du får kjøpt mat, kaker og kaffe. Velkommen! Gratis konsert med Rygir 1. februar kl 12 – i Stuå

I samarbeid med Rygir og Storhaug kommunedelsutvalg, kan vi invitere til en musikalsk time der du får norsk folkemusikk med hardingfele, gitar og sang!



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.



**Kultursoga for Finnøy,
Fogn, Talgje, Halsnøy,
Bokn og Byre**

**Kultursoge kan kjøpast på
Finnøy Bibliotek og på
Innbyggjartorget på Judaberg
i opningstida.**



**Innbyggjartorget har ope
tysdag - fredag kl. 11.00 – 15.00**

Prisen på boka er kr. 800,-

Boka kan og bestillast på sms/tlf. 414 52 135

og sendast i posten.



Arbeidsame vikingar strevar med å få plassert skattekista på Gullholmen i rett posisjon. Boka er illustrert av Svein Skarbøvik.

Treffnen

Annehver tirsdag (i partallsuker) inviterer vi til «Treffnen». Vi holder til i menighetssenteret som ligger i underetasjen til St. Johannes kirke. Vi begynner klokken 11.00 og avslutter kl 13.00.

Datoer for treffnen våren 2024:

- Mars: 5 og 19
- April: 2, 16 og 30
- Mai: 14 og 28
- Juni: 11



God mat og drøs på hver samling. Første tirsdag i måneden har vi utlodning. Da selger vi årer til kr. 10,- pr stk. og lodder ut gevinster som deltakerne har med seg. Når det ikke er utlodning, betaler hver enkelt kr 20,-! Velkommen til St. Johannes menighetssenter!



Velkommen til Åpen Kafe på Gausel bydelshus!

**Datahjelp
Arrangementer
Håndarbeid
Mobilitets-
trening**

GAUSEL

FRIVILLIG

**Kjøp av kaffe, te og noe godt å bite i.
Gode drøs, aktiviteter og hyggelig selskap.**

Kontakt:

Gausel bydelshus:
Epost: Edyta.lenarczyk@stavanger.kommune.no
Mobil: 51508661

Heddeveien 141,
4033 Stavanger

PROGRAM FOR SLP VÅREN 2024

- 23.01.24 «Den som oppvikker andre,
oppvikker seg selv» v/Ståle
Ree
- 20.02.24 «Om å vokse opp på
Eiganesløkkene»
v/Gunnar Skadberg
Årsmøte
- 19.03.24 «Norge er større enn vi tror»
v/Ernst Baasland
- 23.04.24 «Rariteter fra en løyen
verden» v/ Rolf Schreiner
- 21.05.24 Tur

Møtene holdes i Frelsesarmeens lokaler i
Kongsgt 50. Alle møtene starter kl 11.00.
På møtene serveres mat, sang opplesning
i tillegg til kåseriet. Dette koster 150 kroner
dersom du ikke er medlem og 100 for med-
lemmene. Årskontingenten er 400 kroner.



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 oppgarderinger på eiendomen din.

- Tømmerarbeid.
- Elektrikerarbeid.
- Rørleggerarbeid.
- Murerarbeid.
- Hagearbeid.

gratis befaring

Ta kontakt på tlf 40168964 for en uforpliktende prat



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 eller ring 21 49 49 21.

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



KREFTFORENINGEN
TIL FOR DEG



Stavanger Sanitetsforening

www.stavanger-sanitetsforening.no

organisasjonsnummer: 971 080 426

PROGRAM MARS - DESEMBER 2024

Mandag 19. februar:	Årsmøte.
Mandag 18. mars:	Kosthold for voksne kvinner v/ernæringsterapeut Gro Kristoffersen.
Mandag 29. april:	Mannekengoppvisning.
Mandag 3. juni:	Medlemstur.
Mandag 26. august:	«Mitt hjemland Ukraina» v/Natalia Hagen.
Mandag 30. september:	«Det fantes løgne folk før i tiå og» v/Engwall Pahr Iversen.
Mandag 28. eller Onsdag 30. oktober:	Program er foreløpig ikke fastsatt.
Mandag 2. desember:	Julemøte.

Alle møtene begynner kl. 19.00, og arrangeres i foreningens administrasjonsbygg med adresse Madlaveien 13, eller i foreningens helsehus I med adresse Schiøtzgt 5 (tidl. Klinikken på Madlaveien).

Møtene annonseres på foreningens facebook-side og på nettsiden www.stavanger-sanitetsforening.no.
Velkommen!



Stavanger Sanitetsforening
Madlaveien 13, 4008 Stavanger
www.stavanger-sanitetsforening.no

Bo- og aktivitetssenter med varmtvannsbasseng, Tjensvoll
Tlf. 51 87 01 10
marianne.madland@sanitetsforeningen.no

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

Kontor/administrasjon, Madlaveien 13
Tlf. 51 52 67 88
sissel.sigvaldsen@sanitetsforeningen.no

Utleie av selskapslokaler og av kurs- og møtelokaler.

Styreleder Ingrid Bergesen
Tlf. 48 14 17 02
ingrid.bergesen@lyse.net

For mer info: ta kontakt eller sjekk vår nettside:
www.stavanger-sanitetsforening.no.
Vi er også på Facebook: Stavanger Sanitetsforening, frivillig organisasjon.

Velkommen til: Møter for medlemmer og andre interesserte, siste mandag måneden kl. 19.00.

Formiddagstreff vår 2024 Tjensvoll kirke



Tirsdag 12 mars	Sanger jeg er glad i gospel, jazz, salmer Ved Karia Arnøy
Tirsdag 26 mars	påskeferie
Tirsdag 09 april	Egil Rasmusen
Tirsdag 23 april	Kjetil Aano Kall og eventyr lyst
Tirsdag 14 mai	Allsang 17 mai sanger Evt Astrid
Tirsdag 28 mai	Tur til Ormøy vi besøker Inger og Egil Møt ved kirken kl 11.00
Tirsdag 11 juni	Allsang evt Jan Steinar Dahle.
Tirsdag 18 juni Kl. 10.30 Tjensvoll Kl. 10.45 Bekefaret Retur ca kl 16.00	Buss tur til Dirdal, middag på Byrkjedals tunet, historien om Gloppedalsura, Vikeså, Stavanger Pris ca 950 kr Påmelding til Tjensvoll kirke

Nabokafe` hver onsdag fra kl.12-15 en sosial samling med god mat og en god «drøs» alle velkommen

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 så snakkes vi.

SENIORENE

Vi hjelper deg

...og gjør hverdagen enklere:

- Hagearbeid
- Vedlikehold og maling
- Enklere flis/murararbeide
- 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

Besøk oss også på:

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/, eller send en e-post til

Nasjonalforeningen Stavanger demensforening.

demensforeningenistavanger@gmail.com

Tlf.: 901 82 272, leder Johanne Vik

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 Eiganes.

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

Frokost og middag blir servert
7 dager i uken.

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

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

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



Foto: Stein Hugo Kjelby

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

Åpningstid: mandag – fredag kl. 11.00 – 15.00

Bli kjent med Stavanger Rotary Klubb

Klubben ble stiftet i 1924 og vi feirer 100 års jubileum i år. Vi er den nest eldste klubben i Norge etter Oslo Rotary Klubb. Vi har vært fadderklubb for 9 andre klubber.

Vårt motto er «å gagne andre». Vi jobber for dem som trenger det, med prosjekter både lokalt og internasjonalt. Det mest kjente internasjonale prosjektet er nok Rotary sitt bidrag til at Polio nærmest er utryddet i verden.

Klubben har i alle år vært opptatt av å speile sammensetning av medlemmene mot byens offentlige, kulturelle og næringsmessige liv. Derfor har møteprogrammene alltid lagt vekt på å være aktuelt og samfunnspeilende, til glede og inspirasjon for medlemmene. Bedriftsbesøk er en viktig del av programopplegget og vi besøker årlig flere bedrifter i nærmiljøet. Klubben består av kvinner og menn med en variert faglig og yrkesmessig bakgrunn og et stort nettverk.

Formidling av kunnskap er en viktig oppgave i Stavanger Rotary Klubb. Et klubbmøte gir medlemmer ny viten og økt innsikt om temaer som har verdi både for yrkesliv og privatliv. Programkomitéen velger emner og foredragsholdere som gjør møtene meningsfulle og utviklende. Foredragsholdere har bakgrunn innen forvaltning, forskning, næringsliv, kultur

og politikk som belyser et vidt spekter av aktuelle temaer, med en beskjeden gave som takk.

Rotary er en verdensomspennende service organisasjon, partipolitisk og religiøst uavhengig med ca. 1,2 millioner medlemmer i ca. 36.000 klubber i mer enn 200 land og geografiske områder. De som innbys til medlemsskap er ressurssterke kvinner og menn som har bred yrkesmessig bakgrunn, og som er gode representanter for sitt yrke.

Rotary ble grunnlagt i 1905 i USA av Paul Harris, den første klubben i Norge kom i 1922 og Norge har i dag 275 klubber med tilsammen ca. 9.000 medlemmer. Rotary International er alene av denne type klubber til å ha uttalerett i FN. Velkommen til å ta kontakt med oss for nærmere informasjon.

<https://stavanger.rotary.no/no/kontakt-oss>

Tekst: Kommunikasjonskomitéen v/Beathe-Jeanette Lunde



Formiddagstreff i Stokka kirke

Vår 2024

13. mars

Ola Hunsager: Påsken – kirkens viktigste høytid

10. april

Berit Helgøy Kloster: Teltmakerarbeid

8. mai

Stokka kirke 50 år

Alle formiddagstreffene begynner klokka 11.00.

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

På våre nettsider - www.byhistoriskforening.org - finner du mengder av historisk stoff om Stavanger og også mer informasjon om foreningen og arrangementene. På nettsiden kan du også sende din innmelding. Du kan også sende e-post til pedersen@marstad.net eller ringe/ sende sms til 908 28 467.



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

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



**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 samtalegrupper, 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



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 for ytterligere opplysninger



VIL DU BLI MED I STRIKKE- KLUBBEN PÅ MADLA?



Vi treffes i kafeen på Madla Bydelshus hver tirsdag fra kl. 10.30 til 13.30. Vi strikker, diskuterer og spiser lunsj.

Vi tar også en runde quiz av og til. En kjekk og sosial formiddag sammen med andre strikkeglade. Kom gjerne innom for en prat og en kopp kaffi, og ta med strikketøyet ditt.



PENSJONISTTREFF PÅ ØYAHUSET, HUNDEVÅG

Den tredje torsdagen i måneden inviterer vi til hyggetreff på Øyahuaset fra kl. 18.00. Programmet varierer. Det kan være et kåseri, musikalske innslag og allsang. Vi serverer alltid kaffe og noe å bite i.

Åresalg og utlodning.

Entré kr 100,-.

For mer informasjon, se plakaten på Øyahuaset, eller hjemmesiden vår www.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

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
Postadresse: Pb 8069 Forus, 4068 Stavanger
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
Mobil: 951 12 122

Senior Norge

Senior Norge Rogaland inviter til møte på

Tante Emmas Hus ved Breiavannet
Onsdag 20. mars 24 kl. 1200

Vi har et spennende tema: «Takk bare bra, depresjon hos eldre» ved Ingrid Langeland, leder alderpsykiatrisk poliklinikk, SUS
Sang ved Anne Larsen

Alle får kaffe/te pluss noe å bite i

Alle hjertelig velkommen. Aud Klovning Knudsen (styreleder)

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



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



Rådet for psykisk helse

HELSE STAVANGER
Stavanger universitetssjkehus

**VELGÅ
LEV ENO**
selvmordsforebygging

Landsforeningen for hjerte- 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 Tinnesand 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.

Krakketrin 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.



Eiganes og Våland Historielag

Program for våren 2024

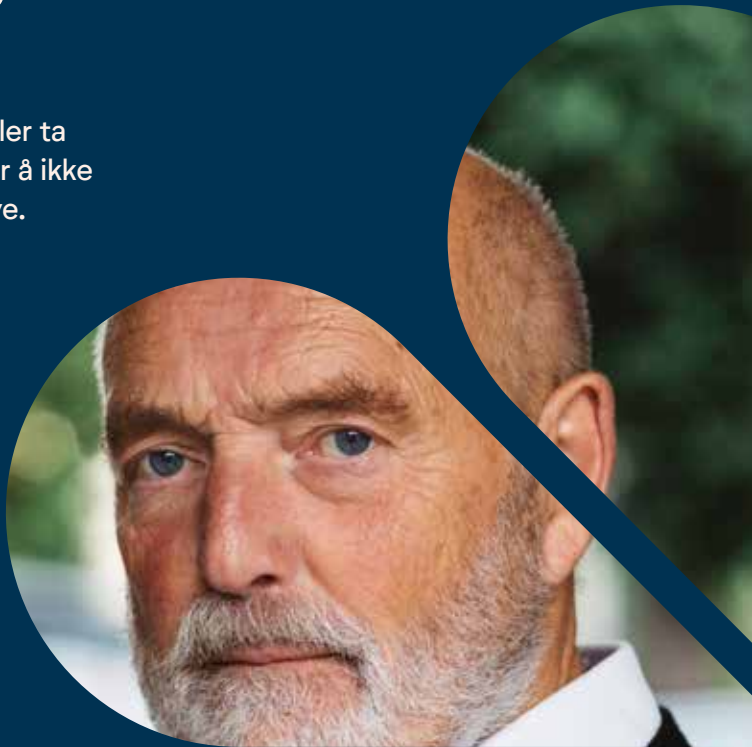
- 5.2. 24 Svein Nordbø: Stavanger på 1800-tallet. Årsmøte
- 8.4.24: Tanja Rosså Ødegård: Fremtidens kriminalomsorg
- 6.5.24: Lena Antonius: Tanker rundt 900 års jubileet i 2025
- 15.6.24: Tur til Rott sammen med Tasta Historielag.

Møtene finner sted kl. 19 i Sanitetsforeningens lokaler i Madlaveien

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



Av.og.til



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

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

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

Ønsker du å bli besøksvenn blir vi glade om du tar kontakt på stavanger@redcross.no eller ring koordinator Birgitte Nordnes på 907 86 958 eller 51 52 38 50. Du kan også registrere seg på www.mittrodekors.no.

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.

Slektsgranskningsgruppe

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 tipp-oldefar? 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 av Christopher Jonassen åpnet **24.februar** varer til og med 5.april.

Onsdag 19.mars kl. 18.00 - Kulturkveld

Christopher Jonassen forteller om seg og sin kunst. Samtale mellom kunstner og publikum.

Allsang 1.fredag i mnd.

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 forskjellige forsangere hver gang.

Fredag 15.mars kl. 12.00 - Foredrag «Hitlers underskrift»

Ingunn Pallesen Wettrhus forteller om sin far, Lars Pallesen juniors opphold i konsentrasjonsleiren Sachsenhausen under 2. verdenskrig. Pallesens historie er veldig spesiell, da han ble benådet på grunn av at hans far, kaptein Lars Pallesen senior i en dristig manøver reddet 600 tyskere fra det synkende passasjerskipet «Dresden» over i sitt skip, «Kronprinsesse Martha», like utenfor Karmøy, i 1938. For denne bragden mottok han diplom og medalje fra Hitler.

Fredag 12.april kl. 12.00 - Presentasjon av boken «Elise i fyret»

Eugenie Prøis Lunde forteller fra sin bok Elise i fyret. Handlingen i boken er fra 2.verdenskrig. Det blir også sang og musikk av Eugenie Prøis Lunde med pianist Odd Jan Hagen.

17. mai lunsj

Det blir 17-mai lunsj i Tante Emmas Hus kl. 11.30 – 13.30. Dagen ledes av Terje Rønnevik. Det blir fint program med tale for dagen og dikt lesing. Lunsj: smørbrød, kaffe og kake. Sang og musikk ved Terje Rønnevik og Kjell Eivind Forsmo. Billetter 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 Kafe eller Dataklubb

Lyst til å bli med som frivillig? Flere frivillige seniorer er med og driver aktiviteter i Tante Emmas Hus enten på kafeen eller som dataveiledere. Du er en ressurs for andre seniorer og du er med i et hyggelig fellesskap! Ta kontakt med Brit hvis du ønsker å være med! Tante Emmas Hus -for seniorer Kongsgt. 43, tlf. 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

Alle er velkommen til Tante Emmas Hus – for seniorer



Formiddagstreffet i Madlamark menighet

Våren 2024 Kl. 11.00 i menighetssalen.

13. Mars	Fastegudstjeneste v/ Turid prest. Etter gudstjenesten fortsetter programmet i menighetssalen. Ragnhild Halle: Kirkerommets skatter.	17. April	Gunnar Berge: Til Kongen med fagbrev. Utlodning.
3. April	Håvard Husebø: Fugletrekk og fuglemerking. Odd Jan Hagen: Våren i ord og toner.	8. Mai	Rolf Schreiner: «Rariteter fra en løyen verden.» Quiz.
		22. Mai	Tur. Jæren på kryss og tvers med Egil Harald Grude som lokal guide. Middag på Kvalbein gård. Avreise kl. 10.00. Binnende påmelding.

Ingen skal måtte dø alene

En person som ligger på det siste, er på sitt mest sårbare. En hånd å holde i, et lyttende øre og litt oppmerksomhet kan utgjøre stor forskjell for et menneske i den aller siste fasen av livet.

I Røde Kors mener vi at ingen skal måtte dø alene, og at ingen skal måtte kjenne på ensomhet i de aller siste dagene av livet. Gjennom Røde Kors Våketjeneste tilbyr vi medmenneskelig nærvær til dødene og deres pårørende.

Som frivillig i Våketjenesten blir din oppgave å våke over en person i livet siste fase. Du skal ikke påta deg helsefaglige oppgaver, men være en trygg voksenperson som er stilstedet. Som våker vil du få forespørsler om konkrete vakter når behovet meldes inn.



 Røde Kors

Ønsker du å bli Våker blir vi glade om du tar kontakt på anniken.bruealand@redcross.no eller ring koordinator Anniken Bruealand på 92 27 10 49 eller 51 52 38 50. Du kan også registrere seg på www.mitrodekors.no.

Frivillig for kvinner med flerkulturell bakgrunn?

Frivillighetsarbeid gjør at man får bety noe for andre og lar andre bety noe for seg! KIA Rogaland har norskopplæring og ulike aktivitetstilbud for kvinner med flerkulturell bakgrunn.

Kvinnene i KIA 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, øve på å snakke norsk sammen, eller kanskje du kan tilby enkel digital leksehjelp?

Ta kontakt med oss på tlf:
458 70 329 eller
marte.aarseth@kianorge.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



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. 14–15.30.

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

Nå er det tid for vårens mannekengoppvisning

Butikkene er Volonte (Madla Amfi), Taras (Sola) og Angel (Kirkegaten) på Skipper Worse Ledaal, Erling Skjalgssons alle 10, onsdag 13. mars kl. 19.00.

Dørene åpnes klokken 18.00, de spreke moteløvene i Lions Club Stavanger Gyda er mannekenger, enkel servering samt utlodning. Inngangsbillett kr. 140,-.

Alt Lions Club Stavanger Gyda gjør av prosjekter er frivillig arbeid og innsamlede midler går uavkortet til humanitære prosjekter. I tillegg til å arbeide for syke og eldre, prioritere Lions Club Stavanger Gyda lokalt arbeid for barn og unge.

Lions har et undervisningsopplegg, et holdningskapende program som følger

barna fra barnehage til videregående skole. Et viktig mål er å gi barn og unge et grunnlag til å kunne ta selvstendige og gode valg når de møter motgang i livet. Det er givende og ikke minst viktig å få være med på å hjelpe der det trengs.

De ivrige damene i Lions Club Stavanger Gyda ønsker alle hjertelig velkommen til mannekengoppvisningen.



Lions Club Stavanger Gyda er del av Lions Internasjonal, verdens største serviceorganisasjon. Lions er en utadvendt og åpen organisasjon som driver humanitært arbeid lokalt, nasjonalt og internasjonalt.

Velkommen til Drøsen, kafé kultur og aktivitet

Et utvalg av vårens tilbud på Drøsen, kafé kultur og aktivitet

Mandager kl 15.00 – 16.00 Yoga – påmelding

Tirsdager kl 13.30 – 15.00 Datahjelp i samarbeid med Seniorene AS og Kakadu Ignite AS.
05.03, 19.03 og 09.04

Tirsdager kl 13.00 – 14.30 Bokspa/samlesing (vi bruker Shared reading – metoden).
12.03, 10.04 (onsdag), 14.05 og 11.06

Torsdager kl 14.00 – 15.00 Sterk og stødig – treningene følger skoleruten

Velkommen til å vår hyggelige kafé med god mat og sosialt fellesskap. Her får du kjøpt middag fra eget kjøkken og en torsdag i måneden er «komletorsdag». Oppdatert meny legges ut på Facebook ukentlig. Kaféens åpningstider er tirsdag, onsdag og torsdag kl 14.30 – 17.00.

Vil du vite mer om tilbudene våre? Ta kontakt på telefon 45 73 33 05 eller se Facebook: Drøsen kafé, kultur og aktivitet

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

VIL DU BLI FRIVILLIG I KREFTFORENINGEN ?



Foto : Ole Martin Wold

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

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

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

Våre tilbud

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



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,

MØTEDAGER VÅREN 2024

Mars 13. April 10. og 24. Mai 8. og 22. Juni 12.

Vi holder møtene

på Ågesentunet, Ågesenveien 6 i Hillevåg,
dørene 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

- 20.3: «Hva skjer i Storbritannia etter Brexit?»
ved journalist og forfatter Annette Groth
- 24.4: «Kjernekraft, en del av energikilden i Norge?»
ved professor i fysikk ved UIO Sunniva Siem,
- 15.5: «Kunsten å bli forfatter»
ved historiker og forfatter Gunnar Roalkvam
- 15.6: «Sommertur langs Jæren – Norges flotteste jarekant!» Turleder
Hanne Thomsen
- 21.8: «Med vei skal landet bygges, de store vei-prosjektene i vårt
område, historie, nylige og pågående større veg-prosjekt, planer
og fremtiden».
ved Bjørn Alsaker, prosjektleder Vegvesenet

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, e-post: post@pustavanger.net

Noen trenger deg...



 **KIRKENS SOS**
ROGALAND

Vil
du være
den som lytter?



www.kirkens-sos.no/frivillig

Ta gjerne kontakt for en
uforpliktende prat: 971 70 995



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. 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



Stavanger
kommune



HINNASENTERET

Kurs- og aktivitetssenter

For du som ønsker å få mer ut av trygde- og pensjonisttilværelsen. På senteret finner du mange forskjellige aktiviteter som turgåing, kurs- og gruppevirksomhet, seniorklubb, kafé samt mulighet for frisør og fotterapeut.

Program vår 2024:

Mandag:

Kunst- og kulturgruppe oppstart kl.10.30
Annenhver mandag håndarbeidsgruppe kl.10.00
Fransk konversasjon kl.11.00

Tirsdag:

Bridge for viderekomne kl.10.00
Turgruppe kl.11.00
Sosialt treff for enslige og aleneboende kl.11.30
Spanskkurs kl.10.00

Onsdag:

Andakt i kirkerommet kl.10.15
Hinnasenterets seniorklubb kl.10.40
Kurs i bridge for nybegynnere kl.10.00
Sterk og stødig kl.13.00

Torsdag:

Bridgekurs for viderekomne kl.10.00
Yogakurs kl.9.30

Fredag:

Malegruppe kl.10.00
Snekkerbod kl.10.00
Åpen kafé kl. 11-13

Programfoldere for våren 2024 vil bli lagt ut på Hinnasenteret og i Hinna kirkes våpenhus.

Du finner det også på nettsiden www.hinnasenteret.no
Spørsmål om program og påmelding til kurs mm.: tlf. 51 90 57 90
Frisør og fotterapeut Farah. H. Razavi, mob.: 41649566

Vi vil gjerne ha flere med på de forskjellige aktivitetene.

**Du er velkommen til å komme innom å se om dette kan være noe for deg.
Hilsen oss på Hinnasenteret**

Sunde Bedehus, SUNDEVEIEN 29

15. mars kl. 19.00

Fredagskveld med Tore Nærland, som vil fortelle om sitt liv med Gud og om Bike For Peace

09. april kl. 10.30

Formiddagstreff: Besøk av Cristian Fredrik Uhl: DE HVITE BUSSENE

07. mai kl. 10.30

Formiddagstreff Besøk: Arnfinn Røyland NLM

11. juni

Fellestur til Flekkefjord

Du er velkommen til hyggestunder i trivelig miljø

VELKOMMEN TIL MOSTUN NATURSENTER



FOTO: ESPEN MILLS

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 hvis du har spørsmål om vårt tilbud.



Naturvernforbundet
Rogaland

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

Gratis datahjelp

Vil du ha hjelp til å sende vedlegg på epost,
søke på internett eller oppdatere apper?

På datahjelp tar du med egen mobil, nettbrett eller PC for én-til-én veiledning. Her kan du spørre om alt! stavanger.kommune.no/datahjelp
Velkommen innom for datahjelp, tilbud hver uke fra januar til juni:

Eiganes og Våland

Torsdager kl. 09.30 – 11.30 i kommunens innbyggerservice, Olav Kyrres gate 23.

Hundvåg bydelshus (Øyahuset)

Mandager kl. 11.30 – 14.00 i kafeen.

Gausel bydelshus

Onsdager kl. 11.00 – 13.00.

Bekkefaret bydelshus

Tirsdager kl. 14.30 – 16.30.

Finnøy bibliotek

Fredager kl. 10.00 – 12.00.

Madla bibliotek

Tirsdager kl. 12.00 – 14.00.

Rennesøy bibliotek

Mandager kl. 11.30 – 13.00.

Storhaug Frivilligsentral

Tirsdager kl. 16.00 – 18.00 i Kvitsøygata 3.

Sunde og Kvernevik bydelshus

Mandager kl. 09.00 – 11.00.

Tasta bydelshus

Onsdager kl. 16.30 – 18.30.

Tante Emmas Hus

Her er det datahjelp flere ganger i uken. Kontakt Brit på tlf 51 50 79 62 for mer informasjon.



Stavanger
kommune