

INFORMASJONSBLAD FOR ELDRE I STAVANGER

# Mortepumpen

NR. 3/2023

47. 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 30.11.2023  
Stoff må være i redaksjonen 27.10.2023

**Forside:** I dagens Profil handler det mye om Rosenberg, Buøy og Sigvald Bergesen i et intervju med Kari Thu og Sigmund Kristensen. Sigvald Bergesen hadde stor omsorg for arbeidernes ve og vel og ungene levde med i alt som skjedde på verftet. På bildet er vi vitne til høytidelig dåp og stabelavløping av nybygget skute. Foto: Hans Thostenes. Bildet er utlånt av Stavanger Byarkiv.

**Opplag:** 15.000 eksemplarer

**Layout:** Rita Oosterhuis

**Trykk:** Kai Hansen Trykkeri

**Internett:**

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

**Annonsepriser:**

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

Gjelder for kommersielle annonsører.

Tidligere utgaver av Mortepumpen blir nå lagret på

<https://issuu.com/search?q=mortepumpen>

PÅ REDAKTØRKRAKKEN:

# Når barn lider

Gjennom media får vi jevnlig informasjon om verdens kriger og konflikter. Det blir mer og mer skremmende å se omfanget og grusomhetene. I alle verdens hjørner er det maktkamper av ulike slag som sender mennesker på flukt og skaper nød og elendighet. Oppi alt dette opplever vi at de som skulle vært mest beskyttet, barna, som oftest lider mest som følge av urolighetene.

Årets TV-aksjon går i år til organisasjonen Redd Barna og deres arbeid med å hjelpe barn som er den uskyldige part i enhver konflikt. Mortepumpen vil gjerne være med å reklamere for dette viktige arbeidet og oppfordrer leserne til å bli bøssebærere når innsamlingen går av stabelen i oktober. Du kan lese mer om TV-aksjonen og hva du kan bidra med på side 10.

Når vi allerede berører temaet nød, blir vi også jevnlig påminnet om at ikke alle i vårt land har det like romslig økonomisk. En økende gruppe mennesker får ikke endene til å møtes og får problemer. Mange reagerer på de høye matprisene og sier de ikke har råd til å kjøpe den maten som anbefales av kostrådsekspertene. Mange av disse menneskene må søke hjelp hos veldedige organisasjoner som har matutdeling til vanskeligstilte. Enhver av oss kan sikkert føle og tenke hva det gjør med et menneske i en slik situasjon. Det burde ikke være slik i vårt rike land. Heldigvis er det hjelp å få fra ulike instanser. På side 16 har kommunens ernæringsfysiologer noen tips til dem som sliter med å få i seg nok og riktig mat.

Så har vi da et håp om at dette problemet skal fort forsvinne nå som et nytt bystyre har overtatt makten. En god eldreomsorg har vært et av hovedpunktene i valgkampen, ikke minst løfte om betydelig bedring for dem med lavest inntekt. Nå er det opp til den enkelte velger, du og meg, å passe på at valgløftene blir innfridd, slik at vi får det vi har blitt lovet og at de som trenger det mest får hjelp!

# Rosenberg mekaniske verksted og Buøy skole - et lykkelig partnerskap

Tekst og foto: Anne-Grethe Thesen Godal

**Profilen denne gangen skal handle om et partnerskap illustrert ved en samtale med læreren og hennes elev som møtte hverandre for første gang i 1962 på Buøy skole.**

I 1962 var det knapt noen som brukte begrepet partnerskap. Det var heller ikke vanlig å snakke om bærekraftige fellesskapsløsninger og utfordringer. Likevel var det noen som visste at det går an å gjøre hverandre gode og vise omsorg i praksis.

Mortepumpen møtte læreren Kari Andersen (gift Thu og senere ordfører i Stavanger i perioden 1982-1988) og eleven Sigmund Kristensen på Skipper Worse Ledaal. De mimret om gamle dager. Da Sigmund begynte i 1. klasse på Buøy skole i 1962, var det den første klassen Kari Thu hadde som lærer. Klassen besto av 28 gutter, og Sigmund var en av dem. Den første klassen på den første skolen etter endt lærerutdanning, glemmes ikke selv om det er 61 år siden, sier Kari. Verken Kari eller Sigmund glemmer heller ikke hvor viktig skolens partnerskap med Rosenberg mekaniske verksted var.

### **Kari og Sigmunds fortelling om et lykkelig partnerskap**

1962 var Stavanger byen uten «oljå», og



Lærer og elev. Kari Thu og Sigmund Kristensen

Rosenberg mekaniske verksted var en viktig arbeidsgiver for mange. På naboen Buøy skole gikk mange av arbeidernes barn, og Rosenberg mekaniske verksted v/Sigvald Bergesen d.y. fulgte skolens arbeid med interesse. Det var gutteklasser, og det var jenteklasser. Sigmund husker at Kari sa at guttene burde jobbe litt mer med skolearbeidet. Respekten for læreren førte til at de etter hvert gjorde sitt beste. Buøy skole var en attraktiv arbeidsplass, og det virket inn på rekrutteringen av lærere. Det var mange dyktige, og skolen var kjent for et godt

arbeidsmiljø og et godt samarbeid lærerne imellom. Kari tror nok dette smittet over på elevene, og hun tenker med glede på hvor bra det har gått med de fleste. Selv landet Sigmund i det internasjonale bore- og riggselskapet Transocean.

### **Rosenberg mekaniske verksted på Buøy**

Rosenberg mekaniske verksted ble en viktig støttespiller for Buøy skole, forteller Kari og Sigmund med stor entusiasme. Rederen Sigvald Bergesen d.y. kjøpte verkstedet i 1942, og etter krigen ble det betydelig modernisert. Både Bergesens rederi og andre bygde båter på verkstedet. Det ble stadig utvidet, og produksjonen av Bergesens supertankere i begynnelsen av 60-årene var verkstedets storhetstid fram til det ble solgt til Kværner Industrier i 1970.

Selv om Sigvald Bergesen d.y. flyttet sitt hovedkontor til Oslo i 1940, vendte han stadig tilbake til Stavanger. Hans interesse for verkstedet som bygde båtene hans, førte blant annet til omsorg for de ansattes ve og vel. Og hans omsorg kom til å bety mye for Buøy skole, både fordi familiene hadde det bra, og fordi skolen og Buøy skoles musikkorps nøt godt av Bergesens milde gaver.

Gunnar Roaldkvams vise «Han far og de» forteller om Sigvald Bergesen d.y. og de som arbeidet på Rosenberg. Kari og Sigmund synes dikteren sier det så godt:

*De stysste bådane i verden  
blei ein gang bygde på Rosenberg.*

*Me som hadde farar på verkstedet  
va stolte av det.*

*I aviså sto det at det va  
Sigval Bergesen d.y. som bygde bådane,  
men va det ikkje han far og de?*

*Kver jul va me på julatrefest  
og drakk eventyrbrus i Bethania.  
Me fekk påse med lommalykt og frukt  
før me gjekk hjem.  
I aviså sto det at det va  
skipsredar Bergesen d.y. som spanderte,  
men va det ikkje han far og de?*

*Av og te ga Bergesen d.y.  
store pengar og sygebil te byen.  
Adle syns at han va ein snille mann,  
dei trodd' ikkje han røykte og ikkje at han drakk  
I aviså sto det: Mange takk!  
Men kem tjente Bergesen d.y. pengar på,  
va det ikkje på han far og de?*

*Og Bergesen d.y. blei ennå rigare,  
adle sa at han va ein einer.  
Men ingen visste kor møyje han eigte,  
og ka han kontrollerte.  
I aviså sto det at han skapte verdier,  
men ka va det egentligt de gjor  
på Rosenberg, han far og de?*

*Bergesen d.y. e doe, kvil i fred,  
andre eige Rosenberg i dag.  
Men sama kvernå male stadigt  
om de store som får det te.  
I aviså sto det at ingen kunne erstatta Bergesen d.y.  
Men eg tror me greie oss uten skipsrederar  
men aldri uten han far og de?*





Møte med Sigvald Bergesen d.y. i dagens Stavanger

Visen får oss til å tenke på at de som også skal æres, ikke må glemmes. Kari og Sigmund vet godt at mangt kunne sies om Sigvald Bergesen d.y. på godt og vondt. Men denne gangen har de behov for å fortelle om det de kaller det lykkelige partnerskapet.

### **Det lykkelige partnerskapet**

Sigvald Bergesen d.y. adopterte Buøy skole og dermed også skolens musikkorps. Dette forholdet varte til han døde i 1980, 87 år gammel.

Adopsjonen resulterte i masse teknisk utstyr til skolen. Bare det beste var godt nok for de ansattes barn. Og den årlige sommerturen til Vier glemmer verken Kari eller Sigmund. Det var Rosenbergs båt, «Rosenberg VI» som fraktet barna og lærerne dit. På et tidspunkt sa en av direktørene nei til disse utgiftene. Det gikk ikke d.y. med på. «Mine barn» måtte få den tradisjonelle Vierturen.

Til jul fikk alle barna en stor eske hver med mye snop, fiken, dadler, kokosnøtt og sjokolade. Var det flere barn i familien, ble det hauger med snop. Slikt skapte mye glede.

Barna fikk også et nært forhold til skipsfarten. Skolen adopterte tankskipet Berge Edda. Og oppgaven deres ble å sende brev og tegninger til dem som jobbet ombord.

Bergesens «barn» fikk også oppleve hvordan det ble lagt til rette for at foreldrene skulle ha det bra. Det ble opprettet en sparekasse. Samtidig kjøpte Bergesen opp tomter på Buøy. Disse ble regulert til boliger, og tomtene ble solgt billig til arbeiderne. Med egeninnsats og billig Husbanklån ble det bygget horisontaldelte boliger inkludert en hybel som måtte leies ut til en ansatt i 5 år.

I tillegg fikk familiene konto med gunstige vilkår hos Teknisk Bureau, Holgersen og Heggen (klær) og andre.

Det skulle være godt å jobbe på Rosenberg mekaniske verksted, og forholdet til Bergesen var til gjensidig glede og nytte.



Buøy Skoles  
Musikkorps  
1968

Som elev var Sigmund aktiv musikanter i Buøy skoles musikkorps og siden ble han dirigent etter Leiv Brakstad. Slik har han inngående kjennskap til forholdet mellom Sigvald Bergesen d.y. og korpset. Og minnene er mange.

Tenk å få spille på skipenes dåp/sjøsettinger og prøveturer! Hele skolen hadde fri, og det ble servert smørbrød og wienerbrød. Det var fest på Buøy hver gang et skip var ferdigstilt. Og uniformene hadde den karakteristiske grønne Bergesenskipfargen, kanskje litt mørkere grønn.

Den faste juletradisjonen med at korpset spilte da de ansatte gikk hjem fra arbeidet kl 12 på julaften, er det nok mange som husker godt. Det ble julestemning av slikt.

Da korpset skulle representere Stavanger i Harlow i England, passet Bergesen på at det

vanket is og brus til «barna mine». Det var nok viktig for han at han ble husket.

På Bergesens 80-årsdag ble korpset invitert til Oslo. Det ble chartret et fly, og tiden var inne til å kjøpe nye uniformer. Gebursdags-gaven fra korpset var et bilde av dem alle, samtidig som Bergesen ble utnevnt til korpsets første æresmedlem. Da kom tårene til 80-åringen.

Før korpset dro hjem igjen, ble de invitert til Bergehus på Drammensveien. Da takket Bergesen for at de hadde tatt bryet med å spille på hans 80-årsdag. Samtidig kommenterte han de nye uniformene og kvitterte med å saldere kostnadene korpset hadde hatt med å skaffe de nye uniformene.

Og alltid, uavhengig av begivenhet, insisterte han på at korpset skulle spille A. O. Vinjes sang



Fra Kari Thu sitt fotoalbum

*At far min kunde gjera  
det gilde, han hev gjort,  
og fram i livet bera  
so mykje gjævt og stort,  
det var fraa dag til annen  
for meg so god ei stød:  
stor arv det er for mannen  
av godtfolk vera fødd.*

### **Fortellingen om «et lykkelig partnerskap»**

Denne fortellingen kan gi rom for ettertanke. Kari og Sigmund reflekterer over om et slikt partnerskap hadde vært mulig i dag. De slår fast at det er andre tider nå. «Oljå» har skapt et annerledes samfunn. Norges høye skatteinntekter har gjort det mulig for skolene å operere med helt andre budsjetter. Få tenker at det skal

gis almisser til skoler og barna, som er elever der.

Den økende forskjellen mellom fattig og rik utfordrer likevel bærekraftige fellesskapsløsninger. Kanskje de rikes og noen av de store selskapenes stiftelser kan skape litt av den gleden Kari og Sigmund opplevde på Buøy? Disse stiftelsene har lignende formål som Bergesen kanskje tenkte på. Stiftelsene støtter humanitære, kulturelle og sosiale tiltak, det lille ekstra i en velferdsstat som sørger for det meste.

Den gangen i 60-årene kunne det kjennes godt av og til at Bergesen d.y. brydde seg, selv om det var «han far og de» som for det meste skapte verdiene.

# Tobias Sandstøl – den siste vekteren i



Tekst: Owe Østberg

**T**obias Sandstøl ble født 23. januar 1856 på gården Sandstøl i Lunde sogn. Allerede i 20-årsalderen kom han med i arbeiderbevegelsen og ble sosialist. På denne tiden drev han som anleggsarbeider både på jernbane- og veianlegg og kom i kontakt med fagorganisasjonen som han ble agitator for. I 1892 stiftet han Lyngdals veiarbeiderforening og ble selv den første formann. Han var den ledende kraften både faglig og politisk.

Etter 25-års omflakkende tilværelse kom Sandstøl til Stavanger i 1900 hvor han hadde fått arbeid i kommunen, og i 1904 ble han ansatt som tårnvekerer i Valbergtårnet.

Tobias Sandstøl ble etter hvert en kjent mann i byen, først og fremst i arbeiderbevegelsen. I mange år satt han i bystyret som representant for Arbeiderpartiet, og hadde dessuten en rekke tillitsverv.

Da Stavanger Brandkorpsforening ble stiftet 10. oktober 1909, var han den selvskrevne formann for denne, ikke minst fordi han var i besittelse av de egenskaper en slik stilling krevde. Sandstøl hadde fra tidligere dårlig erfaring med at en som tok initiativet og dannet en fagforening kunne møte kraftig motbør. Han har selv uttalt: «Det var et stivt stykke arbeid, thi det var mægtige kræfter i tiden der var imod fagbevegelsen». Tobias var en person som tydeligvis ikke lot seg påvirke av den slags tankegang.

Hvordan var så tilværelsen for Sandstøl når han gikk brannvakt i Valbergtårnet? I boken "Byen og menneskene" gir forfatteren og journalisten, Theodor Dahl, en levende skildring om «Tobias-den siste vekteren i Valbergtårnet».

*I Valbergtårnet gikk vaktmenn  
og stirde fra vinduene etter ildtunger over  
mønene i alle retninger. Med øvde  
og pålitelige øyne.*

Jeg var ofte i Valbergtårnet hos vekterne, og tok byen i blikket fra det høge stade. Det var slik et gildt og malerisk syn. Den gamle byen lå nedunder omkring med røde tak, bygd etter som livet bøyde seg frem fra århundrer tilbake. En kunne stå i tårnvinduene og



# Valbergtårnet

likesom se årgangene i den, vokserlivet. Fortida og nåtida.

Den siste vekteren var Tobias Sandstøl. Jeg kjente ham godt. Mintes ham som arbeideren i gata, men best som tårnvekteren i Valberje. Der steg han rundt fra vindu til vindu, stirde over byen med vekterøyne, tok sine visse glaninger i hvert vindu, og alarmklokken hadde han klar om galt skulle være. Mange branner hadde Tobias varslet brannstasjonen. Slått den uhyggelige alarm midtnattsbøl når det flamde opp et steds over husmøne.

Tobias gikk og gikk. Rundt i tårnet. Stirde og stirde. Gikk og gikk. Det var hans gjerning dag og natt. Det sov en hel stad i hans varetekt. Han skulle våke over alle. Han var en truen kar og trofast vekter».

Vaktene kunne ofte bli lange i Valbergtårnet. Det ble god tid til å reflektere, og Sandstøl hadde for vane å uttrykke seg i vers, både når det gjaldt ting som han hadde på hjertet og ting som han opplevde på vaktene sine. «Taarnvægternes Klagesang» viser at det ikke var så lett for vekterne, liten lønn og 112-timers tjenestetid i uken.

Ettersom tiden gikk, ble det mindre behov for vekterne i Valbergtårnet. Den 5. oktober 1922 var deres dager omme. Det var ikke tidsmessig lenger med vakt der. En epoke i byens liv gikk over i historien. Tårnet mistet noe av sin gamle sjel og ble tomt og øde da vekterøyne ikke lenger stirde fra vinduene.

Tobias Sandstøl døde 3. april 1945 89 år gammel. Når minnene lever i det gamle Stavanger, vil han tre frem. Han og Valbergtårnet. De var ett. Han var den siste vekteren der etter å ha vært byens våkne øye dag og natt og varslet når «Den røde hane» gol. Nå er det bare tårnet tilbake som et monument over den svunne tid.

## «Taarnvægternes Klagesang»

(De andre to Taarnvægterne nægtede mig at offentliggjøre den.)

*Vægterne de vaager over Byens Fred.  
Skuer gennem Taage i fra Tårnet  
med.*

*Vi maa gaa og glane hvert Minutt  
med Flid. Ildens Røde Hane gale kan  
til enhver Tid.*

*Seksten timer lange i hvert enda  
Døgn. Vi er ganske bange de tar det  
for en Løgn.*

*Lønnen den er liden den ei rekker til.  
Thi den dyre Tiden sluge allting vil.*

*Tolv a fjorten Øre for hver Time lang.  
Derfor jeg fremføre denne Klagesang.*

*Fem skal av det leve bitter  
Nærings sorg. Vanskelig at klarere det  
vi tar paa Borg.*

*Og vi haver balet for at faa lidt mer.  
Knap er jo det Talet som vil hjelpe  
her.*

*Akk de ere så døve for vort stille Krav.  
Kanskje de vil tøve til vi naar vor  
Grav.*

# Gi to timer i oktober – bli bøssebærer

I år går TV-aksjonen til Redd Barna og deres arbeid med å hjelpe barn som er rammet av krig og konflikt. Sammen kan vi gi over 100.000 barn mulighet til å leke, lære og leve i fred.

**T**enk deg å være ti år og at interessene og drømmene dine er byttet ut med bomber og granater. Du vokser opp i en krigssone og føler deg ikke trygg i ditt eget hjem. Hver dag risikerer du å bli skutt eller voldtatt, og plutselig må du flykte fra alt du kjenner.

## Et pusterom til å være barn

- Hvert sjettede barn i verden vokser opp i krig og konflikt, og det har aldri vært så mange barn på flukt som nå. Det betyr over 450 millioner barn som hver eneste dag blir utsatt for krigens brutaliteter, sier Anders Dahle Vedholm, fylkesaksjonsleder for TV-aksjonen i Rogaland. Han forteller at årets aksjon skal gi barn et pusterom til å være barn, til å leke og lære i trygghet, med støtten de trenger fra de rundt seg. -Vi skal også gi barn som har flyktet til Norge muligheten til å føle mestring og bli inkludert i sitt nye nærmiljø.

## De ekte heltene

Redd Barna er til stede der barna trenger det, og bidrar til at barn, og de som stiller opp for dem, får den hjelpen de trenger. -Det er de frivillige og feltarbeiderne i nærmiljøet som er de ekte heltene. De bidrar til at barna får en tryggere barndom. Derfor går midlene til tiltak som gjør familiene, skolene og nærmiljøene tryggere for barn, forklarer Vedholm.

Søndag 22.oktober skal 100.000 bøssebærere over hele Norge ut i to timer og banke på 2,5 millioner dører. 7.000 frivillige i alle landets kommuner skal arrangere og tilrette-

legge for at innbyggerne kan gå med bøsse for at barn skal få leve i fred.

Pengene skal fordeles mellom prosjekter i Ukraina, Syria, Bangladesh, Sør-Sudan, DDR Kongo og Norge. I Norge skal vi hjelpe barn som har flyktet fra krig og konflikt.

## Bli bøssebærer

- Jeg er så stolt over innsatsen vi gjorde i Rogaland i fjor! Vi ble beste fylke på landsbasis og Stavanger ble beste storby. Vi klarte stort sett full bøssebærerdekning i alle kommuner og gjennomførte fire ringedugnader til næringslivet fra Vindafjord i nord til Eigersund i sør, forteller en storfornøyd fylkesaksjonsleder. Han er sikker på at årets tema vil treffe bredt og satser på topp plassering også i år.

- Min oppfordring er: Meld deg som bøssebærer! Vi vil ha deg med på laget! To timer én søndag i oktober er en liten innsats for at barn som lever i krig og konflikt skal få et pusterom til å lære, leke og leve i fred, avslutter Anders Vedholm.

Registrering av bøssebærere åpner 14. september på [tvaksjonen.no](http://tvaksjonen.no).

## Fakta om årets aksjon

- 89% av barn som fikk hjelp til å takle vonde opplevelser i al-Hol-leiren i Syria sa at det fikk dem til å føle seg tryggere og bedre.
- Mer enn 6.800 barn i Ukraina har lært om landminer og hvordan de kan unngå skader.
- 7000 barn i Sør-Sudan har blitt gjenforent med familiene sine siden 2013.
- Det har nesten vært en tredobling av grove



22. OKTOBER 2023



**Redd Barna**

**TV-AKSJONEN NRK**

krigsforbrytelser mot barn siden 2010.

- Hvert sjette barn vokser opp i krig og konflikt.
- 22 barn blir drept eller skadet i krig hver dag.
- Over 100 millioner mennesker er på flukt i verden i dag. Halvparten av dem er barn.
- I 2022 kom 40.014 asylsøkere til Norge. 11.190 av dem var barn. Aldri før har så mange mennesker søkt om beskyttelse i Norge.

### Hva betyr gaven din?

- 200 kroner: sekk, bøker og skrivesaker til en skoleelev.
- 500 kroner: fire barn som har flyktet til Norge får mulighet til å gå på kino.
- 1000 kroner: fosterfamilie for et barn i en måned (DR Kongo og Sør-Sudan).
- 10000 kroner: trygge rom for lek og utvikling for 25 barn.

### Fakta om TV-aksjonen

- TV-aksjonen NRK er verdens største innsamlingsaksjon målt i antall frivillige

og innsamlede kroner fordelt per innbygger.

- TV-aksjonen har vært arrangert hvert år siden 1974 og har gitt livsviktig hjelp til mange millioner mennesker.
- Det er takket være bøssebærerne at det samles inn så mye år etter år.
- TV-aksjonen organiseres av et sekretariat som jobber tett med organisasjonen som har fått aksjonen. Sekretariatet koordinerer 7000 frivillige over hele landet og organiserer innsamlingen gjennom 500 kommune- og bydelskomitéer.
- Under TV-aksjonen i 2022 samlet bøssebærerne inn utrolige 90 millioner kroner i løpet av turen på to timer.
- Et eget innsamlingsråd oppnevnt av NRKs styre mottar og vurderer søknadene fra organisasjonene som ønsker å få tildelt TV-aksjonen. Kringkastingssjefen tar den endelige beslutningen om hvem som blir mottaker av TV-aksjonen. Innsamlingsrådet har ansvar for å påse hvordan pengene brukes.
- I 2023 er aksjonsdagen søndag 22.oktober.

# Historien til brødrene Lund - **Fridthjov,**

**Gjennom tre omfangsrike bøker kan en følge historien til de tre brødrene som gjennom fire tiår stadig var i nyhetsbildet i Stavanger, og ble kjente personer i bybildet.**

Tekst: Øyvind Lund

**F**amilien Lund flyttet til Stavanger tidlig på 1920-årene. De kom fra Kristiansand, og håpte nok at det skulle bli lettere å finne arbeid her for faren Bernt som var stukkatør.

Familien besto av foreldre med seks barn i alderen 8 til 18 år, og de bosatte seg i Godalen.

Guttene var ivrige idrettsutøvere, og viste seg tidlig frem på stevner. Fridthjov, som var den eldste, trakk de yngre brødrene med seg til Viking, og markerte seg med å bli junior-krets-mester i 5-kamp, 19 år gammel. Men han viste tidlig at det var som administrator han hadde det største talentet, han ble valgt til formann i Viking da han bare var 20 år gammel.

Etter hvert var det ikke tilstrekkelig for guttene bare å drive med sommeridrett, og da var det bokseringen som fristet mest.

Det første boksestevnet Olav var på var *Det Vestlandske boksestevnet* som ble arrangert i Turnhallen i Stavanger i november 1923. Han var da 15 år gammel, og hadde begynt å trene boksing i Viking. Derfor fikk han lov til å oppholde seg nær opp til ringen under stevnet, for å kunne hjelpe bokserne.

Under kampen fikk en av bokserne inn et kraftig slag som førte til at motstanderen fikk k.o. og blødde kraftig neseblod. Olav ble sjokkert, kvalm, og styrtet ut av hallen. «Aldri mer på boksekamp» sa han til seg selv. Men to og et halvt år senere sto han på pallen som krets-mester i lettvekt.

Det skulle føre til en lang karriere som bokser. Blant annet norgesmester tre ganger, kongepokal, deltakelse i åtte landskamper, og kåret som landets beste bokser i 1931.

Dessuten var han dyktig innen friidrett, han hadde kretsrekorden i stavsprang i en årrekke og deltok i flere norgesmesterskap.

Men det var ikke bare Olav som kunne bokse. Fridthjov var krets-mester flere år, og Benna var både krets-mester og norgesmester to år. Deres bokseopplevelser kan du lese mer om i bok 2.

Der fortelles det også om hvordan Benna, den yngste av brødrene, briljerte i svømme-konkurranser som 14-15-åring. Men da han ble 16 år begynte han å spille fotball for Viking, og allerede året etter spilte han fast på A-laget som senterløper. Med tiden ble det tre landskamper og 211 kamper for Viking. Dessuten var det han som lagde teksten til Vikingsangen *Dè e Viking, Dè e Viking* som komme nå.....

Som nevnt tidligere viste det seg tidlig at Fridthjov hadde sine beste evner innen administrasjonsarbeid. Han var i Vikings styre i en årrekke og deltok i arrangement av både friidrettsstevner, boksestevner, terreng- og orienteringsløp og 17. mai tilstelninger på stadion. Det var stor arbeidsledighet i denne tiden, og han hadde gått arbeidsledig etter artium. 27 år gammel flyttet han til Sauda for å arbeide i den nye bedriften Electric Furnace Products Co Ltd. Han meldte seg inn i Sauda Idrettslag, og det varte ikke lenge før han var trener for bokseavdelingen og valgt inn i styret for idrettslaget.

Men etter noen år fikk han tilbud om en stilling i Sandnes og Jærens avis, og flyttet tilbake til Stavanger. Dette førte til at han etter en tid ble ansatt som sportsjournalist i



# Olav og Bernhard (Benna)



Utklipp fra Viking sitt medlemsblad «Vikingen».



Fridthjov taler ved avdukingen av minnesmerket over falne idrettsmenn under krigen 1940-1945.



Benna ikledd landslagsdrakten etter landskampen mot Tyskland i Magdeburg.

Stavanger Aftenblad, og fikk en lang karriere som journalist og senere redaktør og politiker med ansvar for kommunalpolitikk. Som sportsjournalist var han Aftenbladets utsendte medarbeider under OL i Berlin, og rapporterte om mange spesielle opplevelser fra lekene. Fra hjemmefronten opplevde han, og skrev om de fleste idrettsarrangementene som gjennomført. Det var bla begivenheter som skihopp i Ullandhaugbakken med tusenvis av deltakere, skihoppet som ble bygget på Obrestad hvor deltakerne nesten hoppet ned i strandsteinene og fotballkamper med Viking.

Den tredje boken starter med krigsutbruddet i 1940, og forteller om de tre brødrenes kamp mot de tyske invasjonstyrkene.

Både Olav og Benna var politimenn, og hadde den vanskelige oppgaven å arbeide under tysk ledelse samtidig som de i skjul gjorde det de kunne for å hjelpe norske borgere mot nazistene.

Hendelser som da Benna fikk i oppdrag av den norske politimesteren å dra til Hundvåg

for å arrestere havarerte tyskere, og hvordan tyskere senere drev klappjakt på ham i Jørpelandsheia er spennende lesing.

I tillegg er beretningen om Fridtjof sine opplevelser under krigen gitt god plass. Den starter med at han kjørte i bil foran de tyske fremrykkende invasjonstyrkene for å rapportere til Aftenbladet, reiste deretter til Oltedal for å delta i motstandskampen, til han ble arrestert av tyskerne i 1940 for spionasje og dømt til døden. Men historien slutter ikke der, for dødsdommen ble omgjort til fengselsstraff som han sonet i forskjellige tukthus i Tyskland.

Etter krigen var brødrene fremdeles glødende engasjert i idrett, men var også sosialt engasjert. De var aktive i et stort antall organisasjoner og komiteer som arbeidet for å bedre de sosiale forholdene for både unge og eldre.

Bøkene er skrevet av Øyvind Lund, sønn av Fridthjov Lund. De kan bestilles på tlf 9055 0246.



Kirsten Marie Foss, Anne Lise Martinsen og Randi Westbye.

## FFK – en presentasjon

### Har du hørt om Fellesgruppen for Kreftrammede? Ikke?

Av Evelyn Johansson

FFK ble stiftet 26. april 1989 med tilknytning til Den Norske Kreftforening. Det skulle være en forening for folk som har, eller har hatt, ulike krefttyper, og for pårørende og etterlatte. Da Kreftforeningen la ned i Stavanger, ble FFK en selvstendig gruppe.

I dag lever foreningen i beste velgående. Hver tirsdag fra kl. 12.00 til 14.00 har vi åpent hus på kafeen i Tante Emmas Hus i Kongsgaten. Da går praten livlig over kaffekoppen og noe å bite i (som vi kjøper selv). Ekstra hyggelig er det når det dukker opp nye folk som har lyst til å bli kjent med foreningen og kanskje bli medlem. Alle er velkomne!

Det arrangeres temamøter med variert innhold. Møtene holdes en onsdagskveld i måneden i Tante Emmas Hus.

I vår hadde vi allsang med Eva og Erik Lindboe i januar, rekeften i februar, årsmøte i mars og moteoppvisning fra Mood i Tastasenteret i april. I juni reiste 34 glade medlemmer på tur til Skagen i Danmark.

I høst skal vi ha Ajaxkveld med quiz i september, en hyggelkveld med god mat i oktober, julebord på Victoria Hotell i november og julebasar i desember. Vi har åresalg og utlodning på temamøtene. Kafeen har begrenset plass, så her må de som har lyst til å komme, melde seg på et par uker før møtet.



Styret i 2023:  
Unni Landa, Laila  
Hobberstad,  
Ingjerd Walle  
Lie, Brit Jansen,  
Evelyn Johansson,  
Sissel Tønnessen,  
Kirsten Marie  
Foss og Marion  
Bergsten Olsen.

Som du ser, så handler det lite om sykdom. Det hender at vi har besøk av fagfolk som forteller om tilbud og rettigheter og gir gode råd, men vi ønsker at medlemmene skal ha det trivelig og sosialt hos oss. Det er mange enslige som trenger et sted å komme seg ut og møte andre i samme situasjon, uten sykdomssnakk, og i blant går vi sammen på revy eller teater. Styret prøver å følge opp medlemmene med telefoner, blomster ved sykdom eller en visitt på sykehuset.

Vi har en gruppe frivillige medlemmer som hver uke steker vafler på fire avdelinger på Stavanger Universitetssykehus, 1K og 2K tirsdag og 6G og 6H onsdager. De er fordelt i grupper på tre som steker vafler ca. en gang i måneden. Dette er en veldig givende oppgave som blir satt stor pris på av pasienter og pårørende. Det drypper litt på de ansatte, også. Og vi har behov for flere frivillige, så ta gjerne kontakt hvis du har lyst til å bli vaffelsteker.

Inntekter får vi fra private gaver, fra Stavanger Kommune og Helse Vest, utlodninger og medlemskontingent. Dessuten søker vi støtte fra forskjellige legater.

Styret i år består av Marion Bergsten Olsen (leder), Unni Landa (nestleder), Ingjerd Walle Lie (kasserer), Sissel Tønnessen (sekretær),

Kirsten Marie Foss (styremedlem), Laila Hobberstad (styremedlem), Brit Jansen (vara) og Evelyn Johansson (vara). Vi har egen facebookside.

I dag har FFK ca. 140 medlemmer, og vi har plass til mange fler. Du er velkommen!

Neste år feirer vi 35-årsjubileum. Da blir det fest!



Berit Myhren, Jorunn Halvorsen og Marion Bergsten Olsen



# Når matvareprisene setter en stopper

Mortepumpen har fått et brev fra en leser som reagerer på de høye prisene på matvarer. På grunn av det, har hun ikke råd til å følge alle de gode kostrådene som florerer. Vi har latt kommunens ernæringsfysiologer lese brevet og bedt dem komme med synspunkter og gode råd.

Tekst: Julie Sørbø Helliesen og Synnøve Halvorsen, kliniske ernæringsfysiologer, Helsehuset Stavanger.

Når man handler i matbutikken, så styres de aller fleste av pris. Matvareprisene har steget betydelig den siste tiden, noe som kan gjøre det utfordrende å spise sunt og variert etter kostholdsrådene når kostrådene ikke tar hensyn til pris. Sunne matvarer som laks og torsk, er noe av det som har hatt størst prisvekst. Frukt og grønt har også blitt vesentlig dyrere.

For de som ikke er i stand til å lage middagen selv og ferdigretter er eneste alternativ er hverdagen blitt kostbar. Skal man ha en hel fjordlandmiddag til 80-120 kr hver dag eller en middag levert hjemme på døren fra Skipper Worse til 98 kr er det flere som velger å kutte ut middagen med noe mer næringsfattig, eventuelt at de deler den i to.





# for et sunt kosthold

For å unngå for lite og feil mat trenger denne gruppen et billigere tilbud, som for eksempel kunne vært subsidierte ferdigretter.

Det finnes mange forskjellige tips og triks for en sunn og billigere mathandel. Vi vet likevel at flere allerede følger disse rådene og at det fortsatt ikke strekker til. Dersom

*«Dersom matvareprisene ikke endrer seg i nærmeste fremtid, vil økt støtte til sårbare grupper være et viktig tiltak».*

matvareprisene ikke endrer seg i nærmeste fremtid, vil økt støtte til sårbare grupper være et viktig tiltak. Vi ernæringsfysiologer i Stavanger kommune har et høyt ønske om at prisen på sunne matvarer reduseres for at flere skal klare å følge kostrådene, men dette er dessverre noe som er utfordring for vår makt og område. I håp om at det kan komme til nytte hos noen ønsker vi bidra med det vi kan bidra med; noen tips til hvordan å spise både sunt og billigere. Følgende er tipsene:

- Handle matvarer i sesong. Matvarer som er i sesong selges alltid billigere.
- Se på kiloprisen. Mange matvarer av samme type kan ha en ganske ulik pris. Sjekk derfor alltid hvilken av matvarene som har billigst kilopris.
- Ta vare på rester. Det er lurt å holde orden i kjøleskapet, sånn at man vet hvilke rester man har. Ha f.eks. en restemiddag i uken og suppler med litt ekstra hvis du har. Har du et helt brød så skjær det opp, putt i fryseren

og ta opp noen skiver etter hvert som du trenger det.

- Kjøp inn billige basismatvarer: Havregryn er billig og kan brukes til å lage havregrøt. Bønner og linser er også rimelig i pris. Fiskeboller og fiskekaker med høyt innhold av fisk, samt flere supper og gryter kan også lages ganske billig.
- Følg med på tilbud. Bruk f.eks. appen Mattilbud som har oversikt over tilbudene til de aller fleste matbutikker.
- Usunt er ikke alltid billigst: et eksempel på dette er 200 g melkesjokolade som kan koste 20 kr på tilbud. Dette gir en kilopris på 100 kr. Samtidig syntes noen det kan være dyrt med epler til en kilopris på 29,90 kr.
- Ta gjerne til deg tips som gis til studenter: Tipsene som gis studenter om å spise sunt på et stramt budsjett er like nyttige råd til andre enn studenter med begrenset inntekt. Opplever du at du ikke har råd til nok mat? Da finnes det tilbud som Frelsesarmeen hvor man kan ta kontakt og få bistand.

*«Opplever du at du ikke har råd til nok mat? Da finnes det tilbud som Frelsesarmeen hvor man kan ta kontakt og få bistand».*

Kilder:

Frelsesarmeen: [https://frelsesarmeen.no/sarbare-grupper/mat-klaer-og-veiledning?fbclid=IwAR1c7-QEh aoPgnxQq\\_mmQ\\_erwPUoUV79V0iDDubcPYzge\\_6gKe 6D5juWcc](https://frelsesarmeen.no/sarbare-grupper/mat-klaer-og-veiledning?fbclid=IwAR1c7-QEh aoPgnxQq_mmQ_erwPUoUV79V0iDDubcPYzge_6gKe 6D5juWcc)

# Stavanger-regionens gylne år

Intervju med Jostein Soland

I år kommer Jostein Soland ut med essaysamling med tittelen «Kilden – Til innsikt og utsikt. Stavanger-regionens gylne år». Den er illustrert av Ståle Ådland og Kjell Pahr-Iversen. Utgiver er Ramsvig Handelsstad AS.

Av: Bente H. Næss

Essayene er opprinnelig skrevet for Næringsforeningens magasin «Rosenkilden» i tiden mellom 1995 og 2012 da Jostein Soland var direktør for foreningen – og i etterkant fram til og med 2016. Essayene tar for seg en region i rivende utvikling der mange avgjørelser måtte tas. Vi fikk: nytt stadion, Norsk oljemuseum ble åpnet og nytt konserthus. I 2005 kunne Kong Harald åpne Universitetet i Stavanger og tre år senere Stavanger som Europeisk kulturhovedstad. Dobbeltsporet Stavanger-Sandnes stod ferdig i 2009, og tre år senere ble arbeidet med verdens største og lengste undersjøiske tunnel startet: Ryfast. Deretter diskusjonen om en mulig kryssing av Boknafjorden – Rogfast som det nå arbeides for fullt med. Og over alt dette hadde Trollplattformen steget til vær i Gandsfjorden: med sine 472 meter ble den verdens største, høyeste og tyngste flyttbare menneskeskapte konstruksjon.

*Og midt oppe i alt dette arbeidet du, Jostein Soland?*  
Det var den virkeligheten som utspant seg av offentlige og private prosjekt rundt oss mennesker i regionen. Driveren var den ressursrikdommen som olja hadde tilført oss regionalt og nasjonalt. Næringsforeningen ble både direkte og indirekte involvert – og tok selv initiativ som f.eks. Ryfast.

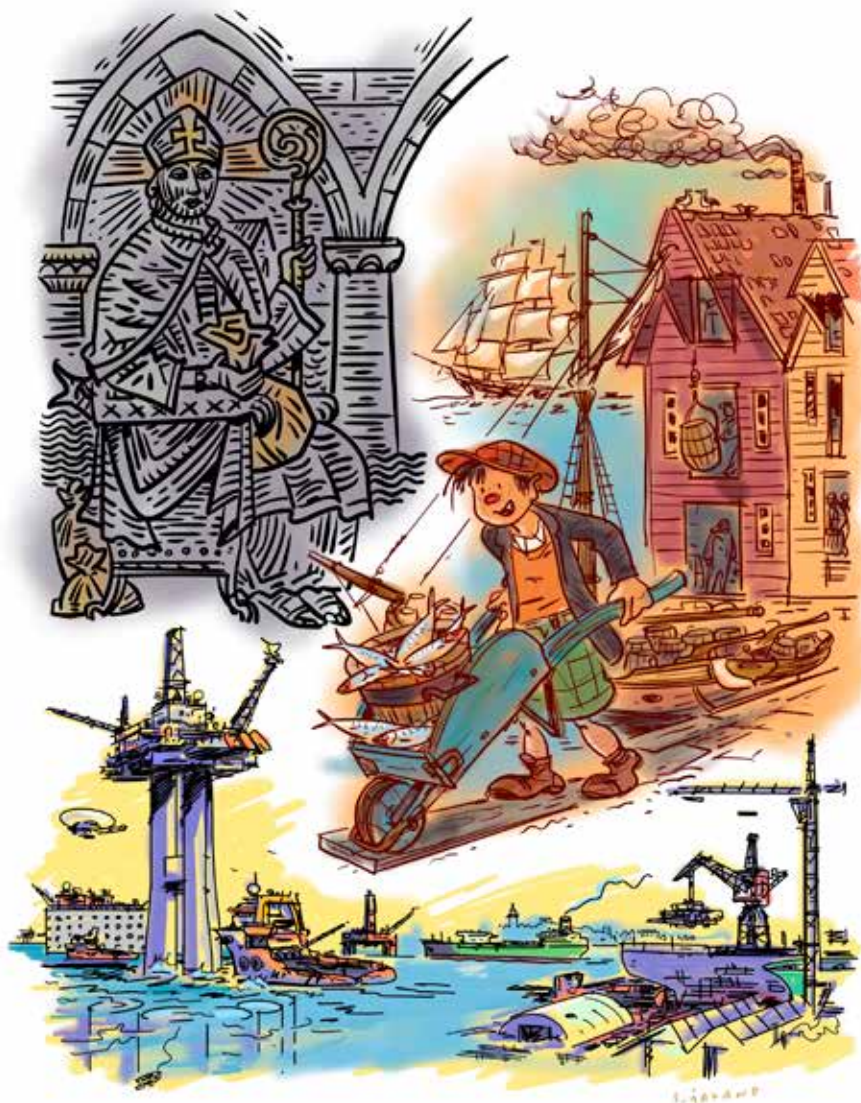
*Hvordan skjedde denne involveringen?*

I 1994 gikk jeg på som adm.dir. i Nærings-



foreningen. Den hadde da 225 medlemsbedrifter. Den uttalte utfordringen var å gi næringslivet en tydeligere stemme i samfunnsdebatten. Gjennom 1970- og 80-årene hadde jeg arbeidet ved norske og utenlandske universitet og ledet den mediefaglige utviklingen på Ullandhaug. Der handlet det om kommunikasjon – om å kunne lese, skrive og snakke, om å forstå hva og hvorfor vi arbeidet med bestemte spørsmål – for så å kunne formidle de konklusjonene vi måtte trekke. Det var snakk om pedagogikk i nye sammenhenger.

Derfor startet mitt arbeid med å spørre medlemsbedriftene om hvilke saker som opptok dem, og hvorfor. Så ble det foreningens oppgave å diskutere og formidle disse – internt og eksternt.



Folk og innsikt (2013): Stavanger har fått sin egen byhistorie. Erttiden vil skrive vår tids historie. Klarte vi å utvikle et noenlunde felles virkelighetsbilde? En samforstand? Som ettertiden honorer som evne til samspill og samhandling?

### *Og hvordan gjorde dere dette?*

Tilbakemeldingene fra medlemmene ble utformet som møtetema og redigert som halvårsprogram. Pågangen var stor, og jeg innså nødvendigheten av å kunne følge opp innmeldte tema skriftlig. I 1995 startet jeg derfor «Rosenkilden». I begynnelsen skrev direktøren alt selv. Så fikk vi en egen redaksjon. Bladet ble etter hvert distribuert til Ryfylke og hele Sør-fylket. Lokale næringsforeninger meldte seg inn i Stavanger-næringsforeningen

ble regional. Ved min avgang ved årsskiftet 2011-2012 hadde antallet medlemsbedrifter passert 1.600. Vi var 18 medarbeidere på hel- og deltid. Rosenkilden kom da med 11 utgaver årlig, sidetallet varierte fra 70 til 80 med et opplag på 14.000. Fra dag 1. hadde direktøren sin egen faste spalte, «Kilden».

*Og nå er det et utvalg «Kilden»-artikler du gir ut? Hvorfor!*

Jeg fortsatte å skrive «Kilden» i helt fram til

utgangen av 2016. Det ble til sammen 216 essays, og 80 er nå samlet i boken. De er ledsaget av illustrasjoner av Ståle Ådland og Kjell Pahr-Iversen, et etterord om essayet av professor Bjørn Kvalsvik Nicolaysen og en hilsen fra Næringsforeningens direktør Harald Minge.

*Men er ikke artiklene dine utdatert. De behandler jo spørsmål som ligger tilbake i tid?*

Jeg åpner samlingen med sitater av Nobelprisvinner William Faulkner - «The past is never dead» - og filosofen Søren Kierkegaard: «Det forunderlige er at livet bare kan leves forlengs, men må forstås baklengs». Anslaget er intet mindre enn Alexander Kiellands programerklæring for hans forfatterskap - å belyse samfunnsutfordringer gjennom personer, for så å kunne gi klare meldinger om ønsket utvikling.

Derfor har jeg skrevet om Machiavelli og maktbruk, Janteloven og «folk flest» - som sentrale føringer i «fortellingen om oss». Og nyttårshilsener fram mot 1000-årsskiftet: Hvilke verdier skal fellesskapet bygge videre på? Og hva legges til grunn for utviklingen av regionen? Skal vi f.eks. fortsette Aftenbladets redaksjonelle linje og tro på «Den Stavangerske Begeistringsskolen»? Og hvilke kulturgevinster ga egentlig Stavanger 2008? For å ikke å snakke om folks og regionens framtid. Hvor er viljen til kommune- og fylkesreformer når hele samferdselsmønsteret er endret? Og kommunene er vokst sammen til en regionby? Samferdselsutfordringene har stått i kø. Noen er realisert, mens andre - som dobbeltsporet over Jæren - har stått på vent i flere tiår. Nord-Jæren er landets tredje største byregion - og puster Bergen i nakken. Men regionen taper i kampen om nasjonale ressurser når vi insisterer på «historiske» kommunegrenser.

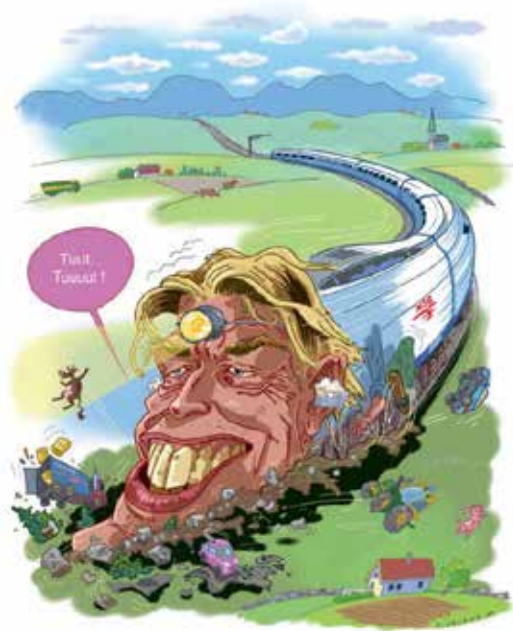
Det tok over 60 år fra universitetsområdet på Ullandhaug ble regulert, til UiS kom. Men det må fortsatt kjempes om studier som medisin.

Kiellands uttalte kampvilje må vi ta med oss i framtiden. Og engasjement til fortsatt kamp

om viktige samfunnsproblemer er viktig - både i nåtid og framtid. Det har fortiden lært oss.

*Dette var da voldsomt?*

Det kan du gjerne si. Men tittelen «Kilden - Til innsikt og utsikt» er ment å kunne gi noen orienteringspunkt til hvordan vil har levd og lever våre liv - som individ og fellesskap. Ønsket mitt har vært - og er - å kunne framstå som en positiv og konstruktiv motoffentlighet i møtet mellom folkevalgte og næringsliv - de som skaper det økonomiske grunnlaget for vårt velferdssamfunn. Verdiskaping er selve livsnerven i fellesskapet, en verdiskaping som våre folkevalgte er satt til å forvalte - etter de verdiene som de ulike partiene arbeider etter. Verdier og fordeling danner selve samfunnsveven - kulturfellesskapet. Derfor er mitt mantra: næring er kultur som kultur er næring.



Lyntog og lønnsomhet (2010): Samferdselsminister Magnhild M. Kleppa meldte at regjeringen hadde satt av 56 mill. kr. til utredning om lyntog med bygging som mål. Arbeidet var støttet av alle partier på Stortinget - unntatt FrP. En sentral pådriver bak stortingsflertallet var SVs Hallgeir Langeland.

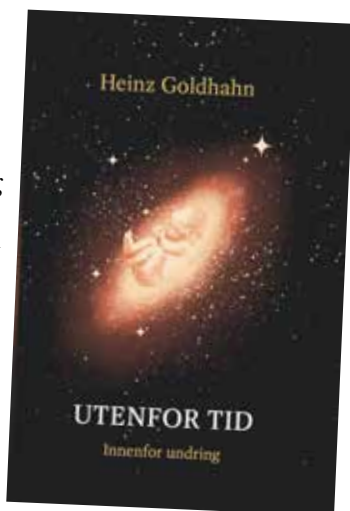


# Utenfor tid

**M**in første bok er nylig utgitt på Kolofon forlag. Det er et Essay med tema innenfor menneskets eksistens i livet og utgangen fra livet. Muligens er dette tema som kan ha spesiell interesse for Mortepumpens lesere/målgruppe?

Boken er tilgjengelig i Stavanger Bibliotek og kan ellers selvfølgelig kjøpes enten i bokhandel eller fra forlaget. Jeg bor og er oppvokst i Stavanger, og er selv pensjonist. Boken er den første av planlagte to eller tre innenfor tema eksistens. Bok to er under arbeid og kan forhåpentligvis bli ferdig i løpet av 2024. Som en kort presentasjon av innhold har jeg laget et kort resymé :

«Tankene ble født sammen med oss, de er en uatskillelig del av vår eksistens. De strømmer gjennom våre sinn, frie som



fugler, og ordene fungerer som jegeren som fanger og foreviger dem. I vår indre verden finnes nøkkelen til det som var, til det som er, og til det som skal bli. Tankene rommer det som kan tenkes, men ikke beskrives. Kun det ubevisste bærer erfaringen om det vi en gang var.

Og tenk over dette: Døden er livets mynt, den bestemmer livets verdi. Den minner oss om livets skjørhet og forsterker vår bevissthet om dets dyrebare natur. Vi kom til verden sammen, livet og døden, og sammen vil vi en dag forlate det.»

Håper det kan være noe redaksjonen og bladets lesere kan ha interesse i å lese mer om.

Min kontaktadresse er:  
Heinz.goldhahn@lyse.net  
Telefon 91622787

## Mannekengoppvisning

Nå er det tid for høstens mannekengoppvisning på Skipper Worse Ledaal, Erling Skjalgssonsalle 10, onsdag 18. oktober kl. 19.00. Dørene åpnes kl. 18.00. De spreke moteløver i Lions Club Stavanger Gyda er mannekenger, enkel servering, samt utlodning. Inngangsbillett kr. 150,-.

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

Lions har et undervisningsopplegg, et holdningsskapende 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.

Vennlig hilsen for Lions Club Stavanger Gyda  
Gro Sørli Sikveland

# Flytting

Tekst Henrik Paaske

(2. akt sto i Mortepumpen nr. 2/2023. Akt 4 kommer i Mortepumpen nr. 4/2023.)

## Akt 3

### Scene 1

Jarle, Billy og Alf (Affe) fra Onna Armen flyttebyrå

Jarle vente på de udfor inngangsdøren te Varmen 3.

«Nå må de komma snart. Eg har snart stått her i ein time. Det e' bikkjekaldt så det er rett før eg fryse rauå av meg. Der ser eg bilen dis komma. De e på andra siå av Badedammen, og de ser ud så de leide itte kor de ska. Det e' best eg vinke og hoje på de.» Jarle hoje og vinke på de alt han kan.

«Der såg de meg.»

«Gjekk det greit å få nyggelen i banken?»

«Ja, no problem!»

«Snakke du engelsk og?»

«Lidegrann. Eg kan ijaffall tella te hondre på engelsk.»

«Det e vel best Billy at du kjøre bilen bort på andra siå av bygget, der kor vareheisen e. Så tar me det derfra.»

«Ja, det blir sikkert enklast å få tingene inn i bygget bårtme vareheisinngangen.»

Billy kjøre rundt bygget og bakke bilen heilt innte rampen sånn at han og Alf kan lempa møblene og pikk og pakk rett fra bilen og ner.

Sofaen står ytterst på lasteplanet, så de begynne med den. Det gjekk greit å få an ner på rampen og innigjønå dørå, inn i gangen

og bort te heisen. Men han va jysla tunge, og der ekje plass te møje aent i inngangspartiet.

Plutselig hørre de heisen. Et øyeblikk ittepå går heisdøren opp. Ud komme ein svere mann. Han e'så breie at det såvidt han klare å komma seg ud av vareheisen. Han harkje sjangs å komma forbi sofaen og flyttefolkå, så ingen komme akkurat nå verken ud eller inn.

«Ka gjør me nå?» spør Alf i det han klør seg på den nybonte månen sin.

«Spørr tjokken om han kan flytte seg.»

### Scene 2

«Du, tjokken, - kan du flytta deg så me komme inn i heisen med sofaen.»

(«Ikkje sei det, din tog! Då flytte han seg ijaffall ikkje.»)

«Pass deg, di rega, ellers så sette eg meg på deg!»

«Flytt heller den sløve sofaen dokkers. Eg flytte meg ijaffall ikkje»

(«Ka sa eg!»)

Billy og Alf ser oppgidde på kvarandre, og begynne å bera sofaen ud igjen.

«Ka e'de'så skjer?» «Koffer kommer dokker ud igjen? Sofaen ska jo opp i 5te etasje!»

«Ja, men der ein svere graps av ein mann så står i veien for oss. Han villkje flytta på seg.»

«La meg snakka med han.» seie Jarle. «Eg e jo gammale bokser, og har bankt opp svere bamser før.»

Jarle går inn, men komme ud igjen med ein gang.

# og bøgger

«Ka e´ dette for någe tull? Der e´ jo ingen foran heisen!»

«Men han va´ der jo nettopp.»

«Ja, ja - men han e´ vekke nå!». «Se heller å få fingren ud. Ellers blir me ikkje ferige før midnatt!»

Billy og Alf får itte møyje om og men lirka sofaen inn i heisen. Han tar heile heisen så de lure nå på kossen de ska gjør det for å få heisen opp i 4de etasje.

«Der e´ bare såvidt plass i heisen te ein av oss. Så eg tenke det e´ best du Billy tar heisen, for du e´ jo lettast av oss to. Så tar eg trappene.»

«Så lenge eg sleppe å gå oppigjønå trappene, e´ de´ greit for meg.»

Den einaste måden der va plass i heisen te Billy, va når han la seg oppi sofaen. Det gjorde han, men då han jo e´ nokså lange stakk tedene hans udforbi sånn at Billy måtte lirka de innforbi for å få igjen heisdørå.

## Scene 3

Billy og Alf fekk sofaen ud av heisen, og klarte itte møyje kaving å få sofaen opp trappen te 5te etasje og bort te inngangsdøra te Jarle sin leilighed.

«Javel, så e´ me framme.» Både Billy og Alf va ganske fesne «Kan du åbnoopp for oss, e du greie, så me får satt han inn, og kan henta resten av flyttelasset?» robe Alf.

Jarle finne fram nyggelen, settan i nyglahålet og vrir om. Ingenting skjer. Ein gang te. Ingenting skjer.

«De´ va som f... det då.» - «De sa jo i banken at det sko ver nyggelen te leiligheden min.»

«Ja, ja.» «Det e´ i jaffall feil nyggel, for den der passe ikkje.»

«Fekk du bare ein nyggel?»

«Nei.» - «Eg fekk to.»

«Ka me´ den andre då?» - «E´ an heilt lige den fysste?»

«Nei.» - «Han e´ ikkje lige den fysste nyggelen.»

«Ka me å prøva den andre nyggelen då? Kanskje den passe?» seie Alf så begynne å bli irriterte.

Jarle prøve den andre nyggelen. «Smokk,» sa det i det låsen gjekk opp.

«Das war guten sein.» .

«Kan du tysk?» spør Jarle

«Lidegrann.»

«Ka betyr det då?»

«Det betyr - det var gutten sin på tysk,»

«Men den fysste nyggelen då,» - «Ka e´ det den e´ te? Barskabet ditt?»

«Nei,» - «Eg tippe den e´ te boden i kjelleren.»

«Åja,» - «Fylle der bod og med?»

«Javelog, - klart der må fylla bod med.»

«Då kan me jo stappa adle bøgene dine inn i boden,» - «Så kan du jo bare henta ein og ein bog om gangen opp fra kjelleren ittekvert så du ska lesa de.»

I det de går inn i entréen, hørre de TV lyder inne fra stuå.

Jarle, Billy og Alf ser spørrende på kvarandre.

«E' der folk i stuå?» spør Billy

«Det hørres sånn ud,» svare Jarle - «Men Madsen sine - de forrige eierne - ska ha flytta ud i går sa de i banken.»

Stuedørå går opp, og i døråbningen står han svere maen fra heisen.

«Nå igjen?» - «Ka e' nå dokker vil?» spør han.

«Me komme med flyttelasset te han Jarle.»

«Javel, men skjeringsdatoen e' jo ikkje før i mårå. - Så det nytte ikkje å komma med det nå. - Eg har jo ikkje flytta ud ennå!»

«Men eg fekk veda av banken at du hadde flytta ud i går, og at eg kunne flytta inn i dag,» seie Jarle fortvila

«Det e' feil, for eg flytte ikkje ud før i mårå.»

«Eg spurte deg jo før me begynte å lasta opp bilen om du va heilt sikker på at det va i dag at du kunne flytta inn her» seie Billy lett irriterte. «Og du svarte at du va heilt sikker på at det va i dag!»

«Ka gjør me nå då?» spør Alf - «Me kankje bare flytta alt tebars igjen, og så komma tebage i mårå!» - «Dessuden har me i mårå et nytt flyttelass på Hinna hos ein rørlegger som ska flytta te byen.»

Jarle fintenke litt før han åbne kjeften og spør om ikkje Madsen kan flytta inn i den nye leiligheden sin i kveld. - Han seie at Billy og Alf sikkert kan hjelp'an å flytta når de e' ferige med hans pikk og pakk.

«Jo, eg kan jo forsåvidt det, for den nye leiligheden på Eiganes e innflyttingsklare» seie Madsen, «Og nyglane har eg fått.» - «Men det e' bare det at eg har avtale med flyttebyrået «Rett Vest» om å henta flyttelasset mitt i mårå tidligt kl 8.»

«Så kem ska betala di då?» - «Hvis du betale de, e' de' greit for meg,» seie Madsen «De ska ha 20 000 tusen - pluss moms.»

«Eg kan godt betale,» seie Jarle, «for eg vant nettopp i Lotto her i forrige uge.»

«Ska sei!» - «Das war guten sein!» - «Kor møyje då?» spør Billy.

«1.500 kroner.»

«De' va'kje møyje.»

«Nei, men det e' bere enn ingenting.»

«Ja, men oss då,» spør Alf «Kem e' så har spurt oss om me vil flytta Madsen sitt pikk og pakk nå i kveld?» - «Me begynne jo å bli ganske fesne ittekvert.» - «Og kem ska betala?»

«Hvis dåkker seie ja te oppdraget, kan eg godt betala,» seie Jarle.

«Ja, for du har jo nettopp vonne i Lotto,» seie Billy og Alf i kor.

Billy og Alf blir enige med Jarle om kor møyje de ska ha for flyttingå av Madsen sine ting. Siden det blei øvetidsjobbing skulle de ha 40 000 - pluss moms.

Så bretta de opp armene, og satte i gang.

Fyst fekk de opp resten av Jarle sitt flyttelass på gangen udfor leiligheden hans. Der måtte det stå te i mårå. Bøgene bar de inn i boden hans.

Flyttemennene fra Onna Armen flyttebyrå blei ferige med Madsen sitt flyttelass kl 5 på tolv. Då va' de i jafall fesne.

«Då e' de' bare Jarle sine bøger igjen,» seie Billy då de kjøre nerigjønå Eiganesveien.

«De får me ta i mårå,» seie Alf.



# BJELLANDS FABRIKK NR.9

Om denne fabrikkbygningen forteller John Gunnar Johnsen i bind II av sitt fremragende bokverk om hermetikkindustrien i Stavanger.

Den flotte røde og hvitmalte murbygningen med en grunnflate på 52x18 m i to etasjer med kjeller og loft, som fortsatt eksisterer i Nedre Banegate, ble reist i 1911, to år etter at byen fikk elektrisk kraftforsyning. Bygningen ble reist på den tomten der kjøpmann Andreas Cederbergh tidligere hadde hatt en av sine reperbaner, en reperbane som for øvrig har gitt navn til Nedre og Øvre Banegate. Chr. Bjelland & co hadde på dette tidspunktet fem hermetikkfabrikker i Stavanger og to utenbys. Den nye fabrikk fikk etter hvert tallnummer 9, og den hadde som oppgave å tilfredsstille firmaets behov for etiketter og blikkemballasje til gaffelbiter etc. Elektrisiteten var det sikre kraftkildedefundamentet for fabrikkens moderne litografiske maskiner.

Allerede i 1912 var arbeidsstokken i denne fabrikk oppe i 100 personer. Året etter fikk den nye og moderne fabrikk besøk av konge og Storting. Firmaet Chr. Bjelland & co. opparbeidet seg etter hvert spisskompetanse på litografiske produkter og på trykking av emblemer, brevhoder og reklameplakater – ikke minst takket være ansettelse av tyske litografer. Spesielt nevnes Hermann Warning som en dyktig litograf som for øvrig slo seg ned i byen for godt. Bjelland gjorde seg også uavhengig av andre trykkerier og slapp å vente i noen kø etter produkter som skulle effektivere driften av firmaets virksomhet.

Virksomheten ved fabrikk nr. 9 fortsatte fram

til 1980 da Norway Foods, en sammenslutning av de resterende hermetikkfabrikkene i byen, ved utgangen av dette året, besluttet å legge ned den tradisjonsbærende fabrikk i Banevigen. Det meste av trykkemaskiner og utstyr ble da overtatt av Aase Grafiske og flyttet til firmaets industribygg i Sverdrups gate. Fabrikkbygningen Nedre Banegate er tatt vare på og har fått annet bruksformål inn i en ny tid.



# Sammen kan vi gjøre enda mer!

**Madla er en vital bydel. Mange spreke seniorer bor rundt bydelsenteret her. Vi har stor aktivitet, og vil gjerne ha enda mer, sier Sissel Mæland og Grynet D.M. Stage, lederne ved Skipper Worse Madla. – Vi tar mer enn gjerne mot alle ideer, og folk som er villig til å stille som frivillige.**

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

Senteret er fullt av folk, selv på en regntung mandag. Duplikat-bridge er populært, og det er også alle trimgruppene som har en diger sal å utfolde seg i. Her handler det om trivsel, om livsglede, og kafeen er åpen for alle.

Aktivitetene i Skipper Worse Madla spenner vidt, og omfatter i tillegg til alle treningsgruppene også bingo, bridge, oljemaling, engelsk konversasjon, strikkekafe, kaffedrøs; hørselhjelp, foredrag og kåserier; og både dagsturer og andre reiser. Senteret har også frisør og fotterapeut.

## Mange eldre flytter til Madla bydel

Mye av nybyggingen i nærmiljøet er leiligheter. Det vil si at mange som flytter inn, er seniorer. Desto viktigere er det da at vertskap og frivillige er åpne og omstillingsvillige: det gjelder ikke bare å møte etterspørsel, men også ha tilbud som kan hjelpe folk å oppdage at det kan være

kjekt å prøve noe helt annet enn de har vært vant til.

Da Grynet jobbet som frivillig hos Skipper Worse for 30 år siden, var pensjonister stort sett helt annerledes enn dagens. Den gangen var ikke så mange opptatt av å holde seg i god fysisk form. Nå er folk i denne aldersgruppen så aktive; en del vil attpåtil få med mest mulig og trener gjerne hver dag, og går rundt til de forskjellige Skipper Worse-sentrene for å finne treningsgruppene de føler de har mest igjen for. – Her på Madla har vi stor kapasitet, og vil blant mye annet gjerne få i gang en turgruppe for sosiale vandringer rundt om i nærmiljøet. Det vil da si at vi trenger en turleder eller flere, gjerne folk som er lokalkjente i bydelen.

Behov og kapasitet varierer sterkt, selvfølgelig også fysisk. Derfor har Madla også sittende treningsgrupper. Slapt? Langt i fra, ler Grynet: hun, som er utdannet



Bridge appellerer mest til menn.



Joan Halvorsen (90+) er ivrig med i bokgruppen.

yogalærer, var med en gang – og hadde gangsperr i tre dager etterpå -

– I bridge er det overvekt av menn, mens kvinner gjerne er flinkere til å være aktive, fleksible, og utforske nye ting. Gruppene våre for maling og tegning er åpne, og vi tenkte at det kanskje også kunne være aktuelt med en ny bokklubb. Og så lurer vi på å invitere til en samling for å lage julekranser, den type samhandling kan være skikkelig inspirerende. Vi har også snakket om å arrangere linedanskvelder, som noen har prøvd på Skipper Worse Tasta og synes er veldig kjekt.

### Hjerterom forebygger ensomhet

Ideene står i kø. -Det kunne for eksempel også være skikkelig kjekt med en gitargruppe her! sier Sissel. – Det er alltid viktig å forebygge ensomhet. Og vi ser jo stadig at folk er veldig sosiale. For svært mange sitter det langt inne å sitte alene på en kafe på Madlatorget. Her kan du alltid finne folk å prate med. Mange kommer kanskje et kvarter før treningen begynner for å få tid til en drøs, og etter trening slår de seg gjerne sammen til en kopp kaffe og en vaffel. – Og de som ikke er kjent her, er hjertelig velkommen til å stikke innom til en prat, både om tilbudene vi har, og om aktiviteter de kunne tenke seg. Her er hjerterom!

Hos Skipper Worse er det et løpende behov for nytanking og omstilling. I dag vil nye

pensjonister ofte prioritere trening. Men så, når barnebarna er store, har de kanskje tid og lyst til å prøve mye annet også. Daglig leder Randi-Tone Overskeid forteller at da hun begynte på Skipper Worse Ledaal, var det rundt hundre pensjonister som stortrivdes med å komme sammen til allsang en gang i uken – og den gangen skulle det jo helst ikke være på engelsk. Nå er tilbudet på Ledaal nedlagt p.g.a. lite oppmøte, men i stedet har Skipper Worse fått sitt eget kor, Korallene, som består av mer enn 30 sangglade seniorer. Og på Skipper Worse Tasta holdes allsangtradisjonen i hevd hver fredag. En delegasjon fra Taiwan var forresten rå-imponert over opplegget til alle Skipper Worse-sentrene. – De fikk mange gode ideer til tilbud til seniorer i sitt hjemland, forteller Randi-Tone.

Sissel og Grynet begynte begge å jobbe på Skipper Worse Madla på sensommeren i fjor. – Når du er ny, er det knallviktig å bli kjent med gjestene. Vi er blitt tatt utrolig godt imot. Folk som ikke er kjent her, er selvfølgelig også velkommen til å stikke innom og ta en prat; vi har så mange tilbud allerede, men lytter mer enn gjerne til ideer og innspill.

– Det er alltid nyttig med nye øyne på driften vår, sier Randi-Tone. – Sissel og Grynet står fritt til å bygge opp noe nytt, så jo flere ønsker og ideer, desto bedre!



Etter trim er det alltid tid til en god drøs rundt kaffebordet.



Sissel Mæland og Grynet D.M. Stage er ledere for Skipper Worse Ledaal.

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



## Merkelig frukt

Elinore Fagan blei født 7. april 1915 i Philadelphia, Pennsylvania, USA. Morå va tenåringsen Sarah Julia Fagan, og faren hadde så godt som null kontakt med mor og barn. Han hette Clarence Holiday og blei seinare ein flinke jazzmusiker så blant aent spelte med Fletcher Henderson. Både mor, far og datter va ganske så mørke i huden.

Morå tog seg ikkje godt av jentå si, og i januar 1925, da Elinore va ni år, blei hu av domstolen sendt te The House of the Good Shepherd, ein katolsk reformskole. I oktober same år fekk hu venda tebage te morå, som imens hadde stabilisert livet sitt og åbna ein restaurant kalt the East Side Grill, der mor og datter jobde seint og tidlig. Då Elinore va elleve år, slutta hu å gå på skolen.

Mor og datter flytta mod slutten av 1920-talet te New York City, der tenåringsjentå i 1929 ein tid jobde som prostituert på et bordell i Harlem.

Elinore likte å synge, og hu debuterte på obskure nattklubber i Harlem tidlig i 1930-åra. Hu va nok påverka av Louis Armstrong og Bessie Smith, men hu utvikla fort et svært personlig uttrykk.

Elinore blei oppdaga av pladeprodusenten John Hammond i 1933, og hu gjorde sine fysste pladeinnspelningar året ittepa med ei gruppa så blei leda av Benny Goodman. Hu fekk kontrakt med Brunswick Records, og mydlå 1935 og 1938 gjorde hu ein rekke stilskabande innspelningar med forskjellige

grupper leda av pianisten Teddy Wilson. Her medvirka òg någen av de mest fremtredande musikerne på denne tiå, bl.a. Lester Young, Coleman Hawkins og Benny Goodman. I 1937 og 1938 turnerte Elinore i korte perioder med de store orkestrene te Count Basie og Artie Shaw.

Strange Fruit va i utgangspunktet et dikt om lynsjing av svarte menn, så blei skreve av Abel Meeropol, ein jødiske lærar fra The Bronx. Diktet, så e ein klar protest mod lynsjing av svarte i sørstatene, blei fysste gang publisert i 1937 i The New York Teacher, et fagforeningsblad.

Teksten består av tri vers, kver av de har fira korte linjer. Forfattere omtalte kroppor som e lynsja ved henging og brent, som ein ”merkelig frukt” i trærne i sørstatene i USA. Teksten e krass og direkte og vise kontrasten mydlå de idylliske forestillingane om de fruktbare, sørlige delene av USA og den groteske, rasistiske virkeligheden med møje vold. Her er fysste vers:

*Southern trees bear strange fruit  
Blood on the leaves and blood at the root  
Black bodies swaying in the southern breeze  
Strange fruit hanging from the poplar trees*

Då melodi blei satt te, fekk me den fysste berømte amerikanske, antirasistiske sangen, og den oppnådde ein viss suksess som ein protestsang i og rundt New York.



Strange Fruit blei tilfeldigvis hørt av Barney Josefson, grunnleggaren av Cafe Society, New Yorks fysiske, integrerte nattklubb. Han introduserte sangen for Elinore, som nå hadde tatt artistnavnet Billie Holiday.

Hu fremførte sangen på Cafe Society i 1939, og itte eget udsagn va hu redd for hevn fra kvide folk. Sangen blei ligavel et fast innslag når hu hadde sine opptredener.

Holiday tog kontakt med pladeselskabet sitt, Columbia, for å laga pladeinnspilling av sangen. Men produsenten hennes, så fortsatt va John Hammond, va ikkje enige, og Columbia avsla å gjør opptag av sangen.

Dermed gjorde Holiday avtalte om opptag med Commodore, Milt Gablers alternative jazz-pladeselskab. Hu kom te å gjør opptag av sangen to ganger for Commodore, fysiske gang i 1939 og andre gang i 1944. Strange Fruit va høyt respektert og blei itte kvart Holidays bestselger. Sangen blei et varemerke for konsertene hennes på den tiå, men pianisten hennes, Bobby Tucker, kommenterte seinare at Holiday brøyd samem itte kver fremføring.

Sangteksten va så gribande at Holiday seinare sa: "Den fysiske gangen eg sang de tri versene, tenkte eg at dette blei heilt feil. Det va ikkje et einaste klapp av applaus då eg avslutta. Så begynte ein enkelt person å

klappa nervøst. Og så plutselig klappte adle, og de ropte te meg."

Klubbeiar Josefson merkte fort at Strange Fruit hadde sterk påvirkning på publikum, og han insisterte på at Holiday måtte avslutta adle sine show med den sangen. Når sangen sko te å begynna, slutta kelnerne å servera, lysene i klubben blei slått av og ein enkel spotlight skinte på Holiday på scenen. Gjørå den musikalske introduksjonen hadde Holiday auene igjen, som om hu ba en bønn.

Sangen blei den store hymnen te antilysjebevegelsen. Den mørke stemningen i teksten planta fysiske frø te det så seinare blei borgerrettsbevegelsen på 1950- og 60-talet.

Og når det gjelde rasisme, fekk Billie Holiday mange slag i trynet. På konserter någen steder i sørstatene blei hu erstatta av ein kvide vokalist, og som andre av hennes rase, blei hun bedt om å ta vareheisen inn på hotellet.

Billie Holiday blei ein av verdens aller fremste jazzsangerinner. Men det blei et liv fullt av alkohol og dop, og hu va bare 44 år då hu døde i 1959. Filmen Lady Sings The Blues e om hennes liv og karriere.

Gå inn på YouTube – der kan du se og hørå Billie Holiday synga Strange Fruit. Og itte på tar du Nina Simone sin versjon med adle bildene. Dette e pensum i historie – og musikk.

## Kjære pensjonist:

# Husk at hjernetrim er sunt!

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

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

**Boken kan kjøpes i bokhandelen.**

Nytt  
opplag!





Fra venstre, 1. rad: Astri Våland, Kari Einarsen, Greta Pettersen, Bård Harboe, Oddmund Bergsholm og Aud Lunde  
Fra venstre, 2. rad: Jorunn Otterbech Fykse, Liv Bodil Kallelid, Kari Stokka, Bodil Ingebretsen, Karen Bergsholm, Dagmar Hofseth. Jostein Byrkjedal er også med i «Gjengen» og er for anledningen fotograf.

## Vennskap og omsorg gjennom et langt liv

**Fremdeles har de hverandre, gjengen som møttes i Ynglingen i 15-16 årsalderen. I de siste 75 årene har noen kommet til og andre falt fra. Jorunn og Oddmund er de to som har vært i gjengen fra det hele startet. Nå er gjengens gjennomsnittsalder 86 år.**

Tekst: Anne-Grethe Thesen Godal

Det hele startet ved at tenåringene etablerte det de kalte «Gjengen». De kunne være opp til 20 som møttes om lørdagene og ofte var de hjemme hos hverandre. Det var ikke så nøye med bevertningen, alle visste hvor brødsuffa var. Det var bare å smøre seg ei skive når sulten meldte seg. Turer ble det også mange av. Bedre ungdomstid er det vanskelig å tenke seg.

Så fulgte tiden med utdannelse, ekteskap og barn. I denne perioden ble det sporadisks samlinger.

Gjengen fant likevel ut at vennskapet betydde så mye, så samlingene måtte prioriteres. Da var det naturlig at ektefeller og barn også ble inkludert. Og de som var

enslige, ble kjent med nykommerne som om det var deres egne.

Den neste fasen var da barna vokste til og gjengen ble eldre. Gleden med å være sammen førte igjen til faste samlinger. Det var årlige «Syng julen inn», nyttårsfeiring og ikke minst Låveball på Laugstøl hos Greta og Åge. Dansen ble en viktig del av fellesskapet. Liv Bodil sto for 17. mai festen, epledagen på Hjelmeland var på hytta hos Berit og St. Hans feiringen ble etter hvert hos Bård på hytta i Rossavik.

Sammen har de også vært på minnerike turer, både innenlands og utenlands. Innenlands fylte de opp bussen og inkluderte

## «Du og jeg, Alex»

Solveig Helland er ikke et ukjent navn for Mortepumpens lesere. Flere ganger har vi fått gleden av å lese hennes små essays om hverdagslige ting med humoristisk snert. Nå har hun gitt ut bok om Alexander Lange Kielland. Solveig Helland har alltid elsket å skrive og det har vært hobbyen hennes. Etter å ha pensjonert seg fra jobb i markedsføring og kommunikasjon i Statoil (Equinor) begynte hun å publisere små historier. I boken «Engleglans og pillefygterter» handler det om å vokse opp i Stavanger i etterkrigstiden, sett med en jentes øyne.

Boken «Du og jeg, Alex» fikk en heller treg start. Hun ble spurt av et av Kiellands oldebarn om å skrive. Hun kjente lite til Kielland og kildeomfanget var enormt. Jeg hadde slettes ikke lyst, forteller hun. Hun var lenge i nei-modus inntil hun en dag fant en ny vri på oppgaven. Hvorfor ikke spørre Alexander Kielland selv om han ville være bestevennen hennes. Så kunne han komme ned fra sokkelen på torjå, og de to kunne vandre sammen sømløst i fortid og nåtid i et imaginært «bestevennskap».

Til å skrive en slik bok finns det haugevis med dokumentasjon som kunne brukes. Faren var at det kunne bli en bleik kopi av andres



Tekst: Stein Hugo Kjelby

skriverier, sier hun. Med en ny og inspirerende innfallsvinkel kom skrivelysten. Nå handlet det ikke lenger å finne ting å skrive om, det handlet mer om å begrense mengden. Hennes ønske var at boken skulle være kjekk å lese for alle, gammel og ung.

Boken «Du og jeg, Alex» bygger på sanne historier om Alexander Kielland. Den skiller seg imidlertid ut fra andre,

mer seriøse bøker ved å ha en småfrekk, freidig og humoristisk form og en lettbeint og overdreven omgang med sannheten. «I boken er jeg Alexanders bestevenn i livet og døden. Vi to går sammen i hans og i min tid. Jeg følger hans oppvekst, hans kjærlighet til Lisa på Jæren, som resulterte i to utenomekteskapelige barn, hans suksesser, forfall, og til slutt hans død.

Underveis i skrivinger ble jeg utrolig glad i denne mannen, forteller Solveig Helland». Neste år «fyller» han 175 år. Da skal byen feire ham.

Boken «Du og jeg, Alex» selges/kan bestilles hos bokhandlere og på nett, eller lånes på biblioteket.

Epost: [solveig.helland@gmail.com](mailto:solveig.helland@gmail.com)

FB: [www.facebook.com/solveig.helland1/](https://www.facebook.com/solveig.helland1/)

venners venner. Det ble mange reiser i dette vakre landet. Utenlands startet de med «Sydenturer», og etter hvert ble det mer spennende med turer til blant annet Madagaskar, Peru, Sør-Afrika og Kreta. En stor del av gleden med å reise, var alle planleggingsmøtene og etterfestene med mimring og Josteins filmer fra turene. Nå har de fleste i «Gjengen» satt reisekofferten i boden.

«Gjengen» er sammen om det meste, i glede og sorg. Åremålsdagene ble feiret i

stor stil, og sammen går de i begravelser. De støtter hverandre så godt de kan.

Et livslangt vennskap gir trygghet. Særlig nå når helsen svikter for flere, og flere blir alene, er telefonen viktig. Det er alltid noen å snakke med, høre nytt og ikke minst vise omsorg for hverandre. Og tenk, selv om gjennomsnittsalderen er 86 år, har noen fortsatt sertifikat, og det kan komme godt med når «Gjengen» skal samles.

Å investere i et livslangt vennskap, kan være et godt råd til de unge, tenker «Gjengen».

# Drøsen kafé, kultur og aktivitet

Tekst: Tone Anita Østrådt. Foto: Canva

I løpet av de to siste årene har det vokst fram et nytt senter for seniorer på Tasta. På Drøsen kafé, kultur og aktivitet kan du få en god middag, en god drøs i kaféen eller du kan være med på ulike kurs, foredrag, kulturtilbud og aktiviteter. Senteret er lokalisert ved Seniorboligene på Tasta, i første etasje på Tasta sykehjem. Kaféen og senteret jobber for å være en integrert del av nabolaget, og det er også mange besøkende fra andre steder i kommunen.

Denne høsten kommer det en rekke nye tilbud med blant annet digital kafé og yoga.

## Digital kafé

Vi har tro på at alder ikke er en hindring for å prøve nye ting eller for læring og utvikling. Vi tilbyr ulike kurs, og fra høsten starter vi opp digital kafé i samarbeid med Seniorene AS. Her kan du ta med smarttelefon, nettbrett og pc, og så hjelper vi deg med de spørsmål du måtte ha om bruk av data. Det blir digital kafé tirsdagene 05.09, 10.10, 21.11, 05.12 kl. 13.30–15.30. Veiledningen er gratis.

## Kafé Drøsen

Kaféen er et sted for å treffe kjente eller skape nye relasjoner. Vi gjør alt vi kan for å skape gode møteplasser og muligheter. I kaféen jobber ansatte og frivillige sammen, og her møter du både ungdom og godt voksne foran og bak disken. De frivillige bidrar med godt miljø og er viktige bidragsytere for en god drift. Flere besøkende har sitt faste treffpunkt i kaféen og kommer daglig og spiser middag. «Det synes vi er veldig kjekt og er veldig glade for at de har funnet sin plass her hos oss», sier Tone Anita Østrådt prosjektmedarbeider.

En gang i måneden serveres det komle. Da er det fullt trøkk, og kaféen fylles opp på et blunk. Komlene blir laget på Tasta sykehjems eget kjøkken og smaker deilig.

## Bokspa

Bokspa er en sosial møteplass med høytlesning. I denne lesestunden har vi oppmerksomheten på det umiddelbare møtet med teksten. Dette er en personlig og sosial leseopplevelse som ikke stiller noen krav til deg som deltaker.







**Tasta sykehjem**  
Diakoniseret Stavanger  
– trygghet og trivsel for alle

Ønsker du å bidra i samtaler omkring teksten, kan du gjøre det, og om du bare vil lytte, er det også helt ok. Dette er et tilbud som arrangeres månedlig, og det er gratis å delta. Bokspa bygger på metoden Shared reading. På grunn av plassbegrensning krever det påmelding om du har lyst til å delta.

### **Sterk og stødig**

Hver torsdag kl. 14.00-15.00 samles treningsgruppen Sterk og stødig her hos oss. Den er drevet av frivillige instruktører som får opplæring av Stavanger kommunes fysioterapeuter. Dette er en treningsform som passer for deg som er senior og kjenner at du kanskje ikke er like stødig på beina som før.

### **Yoga**

Har du lyst å prøve yoga? Nivået på timen tilpasses deltakerne som kommer og avsluttes med meditasjon. Instruktør er Mitra Motamadian. Yogatimen foregår hver andre mandag med oppstart 04.09 kl 15.00 – 16.30. Påmelding:

### **Skrive- og fortellingsgruppe**

Har du lyst til å lære hvordan du kan formidle fortellinger fra livet ditt på en spennende måte?

På Skrive- og fortellingskurset hjelper vi deg med å få fram de små historiene fra livet ditt og finne din uttryksmåte, enten det er gjennom muntlig fortelling, skrijving i form av dikt eller en fortelling. Gjennom ulike temaer finner vi døråpnere til minnene og fortellingene dine. Vi erfarer at eldres fortellinger er gullskatter.

I tillegg har vi jevnlig konserter og foredrag som det er mulig å bli med på. Høres noe av dette spennende ut? Ønsker du mer informasjon? Ta kontakt med Tone Anita Østrådt på telefon 45733305 eller e-mail: [tone.anita.ostradt@stavanger.kommune.no](mailto:tone.anita.ostradt@stavanger.kommune.no)

Nye og oppdaterte tilbud annonseres fortløpende på Facebooksidene til Tasta sykehjem, og der finner du også ukens meny fra kaféen.

# Altfor mange tek livet sitt

I 2022 var det 610 personer som tok livet sitt i Norge  
– dobbelt så mange menn som kvinner.

Tekst: Eivind Hauglid, Konsulent, Kirkens SOS Rogaland

– Jeg har hatt selvmordstanker i ulike perioder over flere år – og jeg har aldri snakka om det. Det var først da jeg fikk spørsmålet om det at jeg turte å si det. Det var godt å få sette ord på tankene mine om døden til noen som tålte å høre på. Jeg fikk snakket om de aller mørkeste tankene mine – de jeg trodde ingen ville tåle. Nå tar de litt mindre plass og er litt mindre påtrengende – for jeg har fått dele dem.

I den grad ein kan seie at noko er typisk, er dette ei typisk tilbakemelding frå ein innringar som «endeleg» har fått prata om det aller vanskelegaste. Det å prate om at ein ikkje orkar å leve lenger er for mange eit stort tabu. Ofte er det også slik at den som har desse tankane går rundt med ei kjensle av at dei er aleine om dette og at ingen andre har det slik.

Kirkens SOS er Noregs største døgnopne kriseteneste på telefon og internett med vekt på sjølvordsforebygging. Organisasjonen starta i 1974, men har ei historie attende til 50-talet, då Kirkens Natteneste vart etablert i Norge. Oppstarten av Kirkens Natteneste var inspirert av organisasjonen Samaritans i England.

## London 1953

Sommaren 1953 leste den anglikanske presten Chad Varah i avisa at det kvar dag var tre personar i London som tok livet sitt. Det gjorde at han sette inn denne annonsa i fleire London-aviser: «Før du tek livet ditt, ring meg på Mansion House 9000.»

Pågangen var så stor at han måtte engasjere to sekretærar for å kunne ta imot alle som kom innom. Presten oppdaga etter ei tid at mange av dei som kom, aldri kom inn på hans kontor. Det viste seg at det å bli tatt imot på ein venleg måte og få ein god prat og ein kopp te av sekretærane på venterommet ofte var det som skulle til for å halde livsmotet oppe. Det var slett ikkje naudsynt å prate med ein prest eller ein annan fagperson. Det som også hende var at det pga. merksemd rundt temaet, var frivillige som tok kontakt og ville hjelpe. Slik fekk han ideen om å engasjere frivillige medarbeidarar til ei organisert kriseteneste.

Dette vart oppstarten til organisasjonen Samaritans i England, som er ei av dei største krisetelefontenestene i verda og førebilete for mange andre land.



**SOS**  
22 40 00 40

**SOS**  
MELDING

**SOS**  
CHAT

**SOS**  
kirkens-sos.no

## Å prate med eit medmenneske

Tankar rundt spørsmålet om å avslutte livet er ikkje akkurat eit passende tema for småprat eller ei koseleg stund med kaffikoppen. Dermed blir dei vonde tankane ofte verande hos den som har dei. I Kirkens SOS er det lov å prata om dei vonde og skremmande tankane om sjølv mord. Dei frivillige blir opplært til at det ikkje er farleg å prate om dette og at det å stille det vanskelege spørsmålet kan ufarleggjere desse tankane. Faktisk kan det å prate med eit medmenneske om at livet er så vanskeleg at ein ikkje orkar å leve lenger, gi mot og håp om å leve vidare.

Myter om sjølv mord Det er mange som trur at ein ved å prate om sjølv mord kan setje folk på tanken om å ta sitt eige liv, men dette er ein myte. På helsenorge.no står det slik: «Er du redd for at nokon du kjenner skal ta sitt eige liv? Våg å bry deg! Det kan vere vanskeleg og ubehageleg å snakke om sjølv mordstankar, men det er ikkje farleg. Tvert imot, det å snakke om sjølv mordstankar kan redde liv.»

Så difor, ser du nokon rundt deg som du er uroleg for, så er det ikkje farleg å spørje om livet er så tøft at ho eller han har tankar om at dei ikkje orkar å leve lenger. Det kan opne opp for ein god samtale. Det er aldri feil å bry seg.



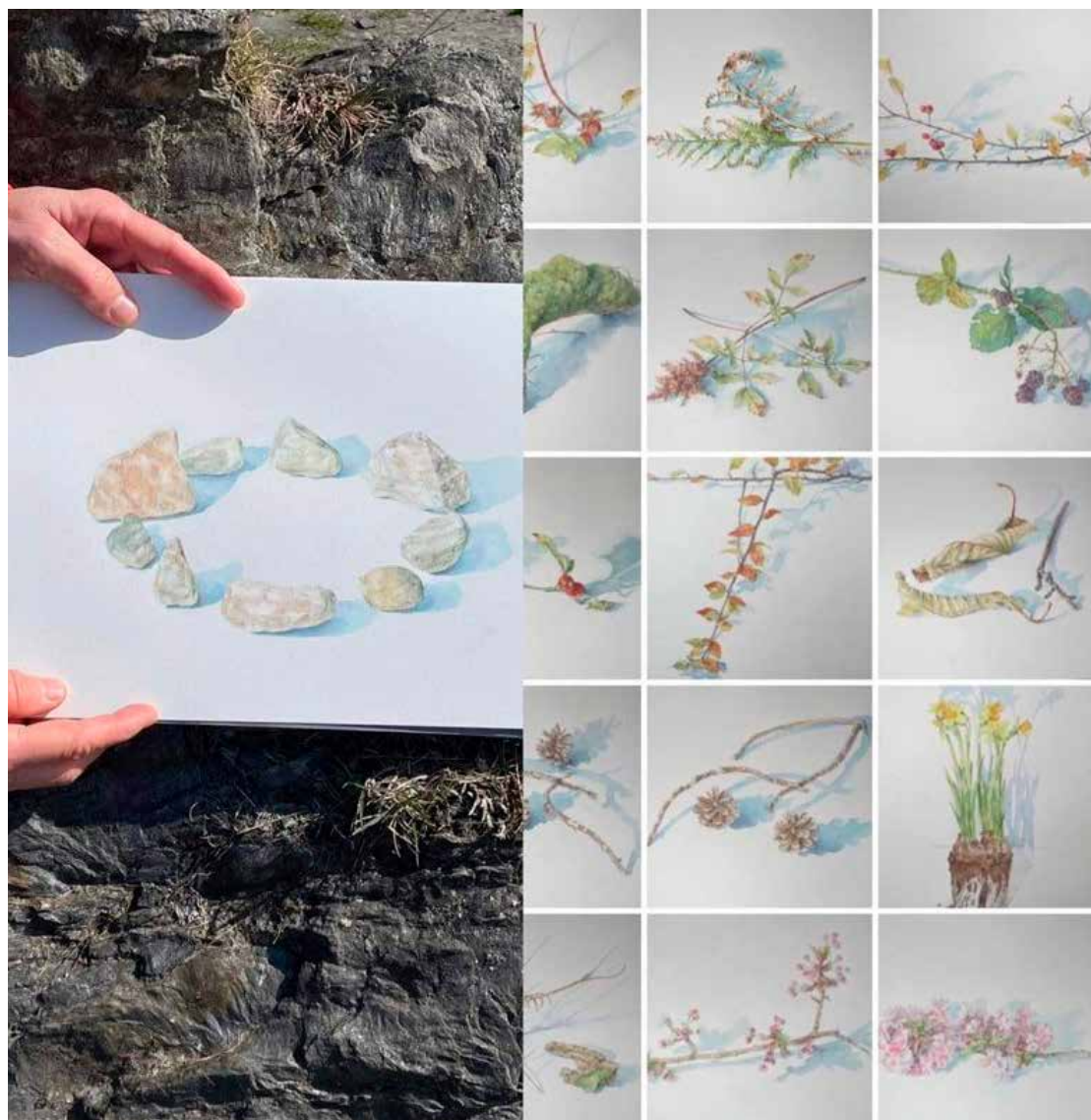
 KIRKENS  
**SOS**



# Kunstutstilling

Tante Emmas Hus åpnet ny kunstutstilling 16. september i prosjektet «Visuelt mangfold» «Pust» av Svanhild Latorre Weibel. Kulturkveld er 27. september kl. 18.00 hvor kunstneren forteller om seg og sin kunst. Utstillingen varer til og med 27. oktober.

Tekst: Brit Bjørkli





**T**ante Emmas Hus har som formål å være en arena for ulike kulturuttrykk, der eldre er utøvere eller mottagere. Som kjent har det i Kafe Breiavatnet i Tante Emmas Hus i flere år vært holdt jevnlige maleriutstillinger. Utøverne har vært både anerkjente kunstnere og selvlærte. Hensikten med utstillingen har vært både å pynte opp i husets kafé og å vekke nysgjerrighet og interesse for god kunst.

Berit Wathne frivillig kunstformidler og har det faglige ansvaret for kunstutstillinger i Tante Emmas Hus. Prosjektet er støttet av den kulturelle spaserstokken i Stavanger kommune. I tilknytning til åpning av utstillingen har vi en kulturkveld hvor kunstneren forteller om seg og sin kunst. Utstillingene har vært godt besøkt.

## Svanhild Latorre Weibel

Svanhild Latorre Weibel er født og oppvokst på Seimfoss i Kvinnherad.

Etter utdanning som vindusdekoratør på Voss yrkesskole, og tre års jobb på Terje Reklame i Haugesund, kom hun til Stavanger i 1990 for å gå på Kunsthøgskolen i Rogaland.

Hun har jobb i helsesektoren ved siden av malingen.

Hun liker å være i en evig lære- og utviklingsprosess, og har opp gjennom årene prøvd ut forskjellige teknikker og stiler, på let etter sin vei.

Tidkrevende oljemaling har en tid nå fått hovedfokus, men da pandemien i 2020 kom, ble den teknikken satt litt på vent mens serien «Pust» (i akvarell/blyant) vokste seg fram:

### «PUST»:

Den viktige pusten vår blir ofte påvirket under stress, og arbeidet med dette prosjektet, ble en av hennes måter og på en positiv måte, finne ro i ei utfordrende tid.

I starten av pandemien, når alt var nytt,

usikkert og skremmende, lagde hun små skisser og ord der det forhatte viruset fikk all oppmerksomhet. Kanskje på en ironisk og morsom måte, men hun ble lei av at både ute og hjemme i skisseboka, skulle alt dreie seg om det negative.

Så fra hennes turer i naturen, som regel i nærområdet i Godalen, plukket hun med seg hjem en liten grein, en blomst, en konge, og jobbet så stille fram disse bildene du ser på utstillingen.

Å ha denne konkrete oppgaven å gå til daglig, innimellom jobb på omsorgsboligen, gav henne en viktig ro og mening, mens alt rundt oss var så kaotisk.

Hun bestemte meg for at det skulle bli 52 bilder, et for hver uke gjennom et år.

– Vi står nå igjen i utfordrende tider som kan fylla oss med bekymringer, og hun håper at disse så stille, nesten kviskrende bildene kan være med å gi ro.

At de kan minna oss på og puste når vi selv nesten glemmer det, og kanskje inspirere til å lete frem de små, konkrete stegene hver av oss kan ta for modig å gå videre. Og til fortsatt å søke ro og styrke i naturen.

Neste utstilling åpner lørdag 11. november kl. 12.00 og det er Mara Sola som stiller ut. Det blir kulturkveld onsdag 22. november kl. 18.00

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

Instagram: [svanhildlw](#)

Facebook: [atelier Adelante - Svanhild Latorre Weibel](#)

# Caritas hjelpeorganisasjon arrangerte



Stavanger politikere på besøk. Fra v. Koordinator for Caritas i Stavanger Vanesa Castaneyra, Sissel Knutsen Hegdal, Høyre, Henrik Halleland, Krf., Leif Arne Moi Nilsen, Frp. og Anne Kristin Bruns, Krf.

**Caritas hjelpeorganisasjon, nest størst etter Røde Kors, er en nøytral hjelpeorganisasjon som bidrar med hjelp til alle innflyttere til Norge enten det er flyktninger eller andre.**

Tekst: Hilde S. Kaada

# Charity Day

**M**andag 21. august arrangerte vi Charity Day i våre lokaler i St. Olavsgate 25. Det møtte ca 100 besøkende som vi kunne hjelpe med klær og mat.

Foruten å arrangere Charity Days, så har vi språkkurs på flere nivå, vi arrangerer språkkafé og andre ad hoc arrangement.

I tillegg kan vi hjelpe med en del praktiske oppgaver, veilede mht jobbsøking og hvilke offentlige kontor som kanskje må besøkes.

Her er alle hjertelig velkommen og vi hjelper så godt vi kan på alle områder.

For å kunne opprettholde denne hjelp til dem som har behov, er vi avhengige av et godt samarbeid med våre lokale politikere.

Vi inviterte derfor politikere til å komme til vår Charity Day for å få informasjon om oss og hva vi gjør. Det var ikke vanskelig å få et ja fra dem.

Vi hadde bl.a. besøk av:

Sissel Hegdal Knutsen, Høyre  
Henrik Halleland, Krf  
Leif Arne Moi Nilsen, FrP  
Anne Kristin Vik Bruns, Krf

De viste stor interesse for å høre om arbeidet vårt, og det gleder oss meget. Et godt samarbeid med våre lokale politikere er viktig for oss for å kunne jobbe videre og utvide vårt tilbud til alle som måtte trenge oss. Vi ser frem til et videre samarbeid med dem. Organisasjonen har også mange frivillige som bidrar til at vi kan opprettholde vår hjelpeorganisasjon.

Caritas Stavanger ledes i dag av Vanesa Castameyra som har lang erfaring fra arbeid innen hjelpeorganisasjoner.



Charity Day var godt besøkt og mange fikk hjelp.



Hilde S. Kaada orienterer om arbeidet til Caritas til lydhøre politikere.

# «Historia er kven og kvifor me er som me er» (David McCullough)

- og folkeforskningsprosjektet i Stavanger er akkurat dette.

Tekst: Ivar Andersen, leiar av fellesrådet for historielaga i Stavanger

**N**o kan du skriva det du veit om historia til eigedommen din og slektå di i ei digital «bygdebok» for Stavanger.

– Veit du at mormora di budde i den-og-den-gadå på Madla, gifta seg med morfar og fekk så-og-så-mange barn og jobba der-og-der?

Slike små historier er ein del av Stavanger si historie, men er ikkje nødvendigvis registrert nokon stad. Det skal det bli ei endring på, for no er alle inviterte, både dei som bur i Stavanger og tidlegare Hetland (Riska), men og utflytta siddisar eller personar som har vore busette her kortare eller lengre tid, til å vera med og skriva gards-, slekts- og industri-historie på nettsida lokalhistoriewiki.no som Norsk Lokalhistorisk Institutt står bak. Prinsippet er det same som Wikipedia, nemleg at mange forfattarar bidreg med kunnskapen sin.

## Ei digital «bygdebok»

Dei aller fleste norske kommunane har såkalla bygdebøker der tettstader, bygdesamfunn og gardar er beskrivne frå steinalder og fram til i dag. Desse bygdebøkene har ofte detaljerte opplysningar om fødsjar, giftarmål, barnekull, dødsfall og slektskap. I Stavanger manglar me eit slikt oppslagsverk. Særleg områda som tidlegare var Hetland og Madla kommunar, og som vart ein del av Stavanger i 1965, manglar det meste av historia si. Lokalhistoriewiki-prosjektet skal no retta opp i dette fram mot byjubiléet i 2025, men også etter den tid.

Det digitale leksikonet blir også eits supplement til kulturmiljøplanen til kommunen, som først og fremst er oppteke av dei fysiske minna etter fortida. Lokalhistoriewikien dreier seg minst like mykje om folka – familiehistoriene, bedrifts-eigarane, arbeidarane og deira liv og verk.

## Kven står bak?

Prosjektet er eit samarbeid mellom Stavanger kommune, Universitetet i Stavanger, Norsk Lokalhistorisk Institutt v/Nasjonallbiblioteket, Rogaland historielag og dei lokale historielaga i Stavanger:

## Korleis kan du bli med?

Alle eigedommar/gateadresse er tilgjengelege på lokalhistoriewiki.no, slik at alle kan registrera både sin eigen familie og eventuelle tidlegare eigarar her. Etter kvart vil det også bli opna for å leggja inn foto, teikningar, avisutklipp, små biografiar osv. Mykje av aktiviteten vil skje gjennom historielaga, der det også vil bli gitt opplæring. Det vil også vera «opne dagar» i kommunedelane og på Sølvberget.

Personar som ikkje er fortrulege med databruk, kan levera eller senda det dei måtte ha av historie om eigedommen eller om folka som har budd der til eit av historielaga, så vil dei sørgja for at det kjem på rett plass i oppsettet. Ta kontakt med eit av historielaga, du treng ikkje vera medlem, og syt for at familiehistoria til din familie blir ein del av «bygdeboka» vår. Adresser lenger bak i blad.



# Årets tur for formiddagstreffene i Hafrsfjord , Sunde og Kvernevik 2023

Tirsdag 06. juni stod 45 forventningsfulle personer klar i Kvernevik og på Revheim for å gå på bussen til dagstur, som i år gikk til «Indrre Erfjorrd» sammen med «han innante», Torolf Nordbø som lokalguide og Koll Kyllingstad som en glimrende sjåfør.

Audun Erdal ga oss gode ord med på veien fra Klagesangenes 3. kp. der konklusjonen var klar: Det er godt å være stille og vente på hjelp fra Herren – en god sannhet å ta med i disse tider..

Vi kjørte veien fra Stavanger- via den nye Ryfast-tunnelen, videre langs Tysdalsvatnet, gjennom Målandsdalen til Årdal. Vi krysset Jøsenfjorden over til Nesvik, der vi besøkte Mikals laks på Jøsneset, der vi ble servert nydelige Wraps med laks og mye annet godt i til kaffen. Her fikk vi handlet med oss flott røkelaks produsert på tradisjonell vis.

På Skiftun besøkte vi fruktbonden Jostein Hjorteland der vi fikk smake- og kjøpe det vi ville av eplemost og cider.

Fra Indre Eiane gikk ferden videre til målet vårt:» Indrre Erfjorrd, der, i følge Han innante, kyrne skal være finere enn kvinn-folka»

Akkurat det var vi ikke så opptatt av, vi tenkte nok mer på middagen som var i vente: På Erøy bedehus fikk vi servert deilige komler med kjøtt, bacon og kålrotstappe, samt kaffe og kaker etterpå.

Her deltok også Torolf Nordbø, først med en minirevy, så sang, og en liten andakt, viktige ord å ta med seg videre.

Hjemturen gikk over

Ombo, der vi hilste på Ombogubben Adam, en artig fjellformasjon som vi tydelig så fra bussvinduene .

Ved Landhandelen på Eidsund fikk vi med wienerkringle som vi spiste til kaffen på ferja videre til Finnøy.

Siste delen av turen gikk så gjennom Finnfast og Rennfasttunnelene. Kl. 18.30 var vi hjemme etter en minnerik dag. Kjøring gjennom en variert og vakker natur og krydret med utallige artige og interessante historier, ja, det gir oss mye å glede seg over og tenke på i dagene som kommer!

Sagt med andre ord: Flott tur i flott vær. Og enda en gang- ingen uhell av noe slag, noe som gir oss all grunn til takknemlighet!

Nordis Frafjord





# 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

## FOTPLEIE – Kr. 600,-

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

**Janes Fotpleie Tlf. 95 05 71 76**

Org.nr. 81727772



Du får:

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

Jeg tar med meg utstyret og kommer hjem til deg!



GATEMAGASINET  
**ASFALT**

KR 100,- HALVPARTEN GÅR TIL SELGER gatemagasinet.asfalt.no

## Tante Emmas Hus

– for seniorer

Inviterer til:

### Syng Julen Inn 2023

### 10. desember

### Kl. 13.00 – 15.30

Program

Musikk og sang ved Terje Rønnevik

Fint program, servering av smørbrød, kake og kaffe

Blomstertrekning på inngangsbilletten

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

Billettpris: kr 225,00

Arrangementet er støttet av Eldrerådet



# Bergeland bydelssenter

Jelsagt, 2, 4012 Stavanger. Mobil 948 22 653. E-post: bergeland.bydelssenter@stavanger.kommune.no  
Åpent mandag–torsdag kl. 08.30–15.00. **Stikk innom for en kaffekopp og en 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 2023

### Mandager:

Snekkerverksted kl 08.30 – 15.00

Malegruppe kl 9.00 – 13.00

Trim med instruktør kl 10.30 – 11.30

### Tirsdager:

Snekkerverksted kl 8.30 – 15.00

Spikkegruppe kl 9.00 – 13.00

Rank og Glad kl 9.15 – 10.15

Pust og Strekk kl 10.30 – 11.30

Bingo kl 12 – 14 annen hver tirsdag (partallsuke)

Porselensmaling kl 15 – 18 annen hver tirsdag (partallsuke)

### Onsdager:

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

Malegruppe kl 09.00 – 13.00

### Torsdager:

Snekkerverksted kl. 8.30 – 15.00

Rank og Glad kl. 9.15 – 10.15

Håndarbeidsgruppe kl. 10.30 – 13.30

Malegruppe kl 9.00 – 13.00.

Bridge kl 14.00 – 18.00

### Fredager:

Snekkerverksted kl 8.30-14.00

## Kurs 2023

### NYHET!

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

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

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

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

Bedrer balanse og styrker kjernemuskulaturen.

Begge økter med Ida Robberstad

Klippekort à 15 klipp, kan brukes på begge

treningene - kr. 1200,-

Gratis prøvetime. Trening hele året, unntatt ferier.

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

Start: 30. august

Instruktør: Jostein Tvedt

Gammel teknikk, verdt å ta vare på.

Kursavgift: 8 ganger – Kr. 1900,-

Andre kurs settes i gang ved stor nok interesse:

F.eks.: Farg diitt eget garn, lefsekurs eller kortlagning.

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!



## Nabolagshagen!

«Nabolagshagen» er godt i gang! Har du grønne fingre, men ingen hage? Savner du å stelle med planter, bed og jord? Velkommen til oss! I sommer vil det være åpent i hagen, med salg av kaffi og litt godt å bite i. Vi strikker, griller, drøser og spiller utespill m.m. Til høsten kan du komme med frukten din og benytte deg av kvern og fruktpresser. Ring oss for å bestille tid.

## BERGELAND BAZAR

Bergeland Bazar - 14. oktober fra kl. 11 – 15  
Bondens Marked kommer med sine varer og det blir stands i «Stuå» med salg av håndverk – alt fra keramikk, såper, søm og strikk, smykker med mer og kortreiste spiselige varer. Det blir plante- og frøbytte i hagen og ansiktsmaling for de små. Du får kjøpt kaker, kaffe og noe fra grillen. Velkommen!

## MALEGRUPPER

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

## 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.



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 Bydelsssenter for informasjon/ brosjyre.

Kjære SUS pensjonist

Velkommen til høstens møter  
i Frelsesarmeens lokaler,  
Kongsgaten.50



Program:

Onsdag 04.10: Tema:  
Kl. 17-19 Guri Tysse snakker om demens, og forteller om hvordan det er å være pårørende til en person med demens sykdom.

Onsdag 01.11: Tema: Kristent arbeid, psykiatri og samarbeid med helseavdelingen i  
Kl. 17-19 Stavanger Fengsel. v/fengselsprest Ingjerd Ropeid Andreassen

Onsdag 29.11: Julemøte. Eget program sendes ut senere.  
Kl. 16-19

Leder: Bjørg Bjørkelund. Mobil: 916 15 117

Hjertelig velkommen til høstens møter.

Hilsen Styret

## Velkommen til Senior Kafe på Gausel bydelshus!

Tirsdager Kl 10-12

Torsdager Kl 12-14:30

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

Gode drøps, aktivitet og sosialt samvær.

For informasjon kontakt Hinna Frivilligsentral:

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

Mobil: 918 42 657



## Kreft ... Hva gjør jeg nå?

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

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



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

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



**KREFTFORENINGEN**  
TIL FOR DEG



## Stavanger Sanitetsforening

### PROGRAM FOR HØSTEN 2023

#### **ONSDAG 1. NOVEMBER**

«Syng med oss» v/Kløverdam. MERK DATO!  
Velkommen til en trivelig kveld, med mye allsang og flott opptreden fra foreningens eget kor.

#### **MANDAG 4. DESEMBER:**

Julemøte. Underholdning ved Søstrene Øvregaard.

Alle møtene begynner kl. 19.00, og arrangeres i foreningens administrasjonsbygg, Madlaveien 13 eller i foreningens helsehus I, Schiøtzgt 5 (tidligere Klinikken, som har inngang fra samme gårds plass som Madlaveien 13.

Møtene med møtested annonseres på foreningens **Facebook-side** og på nettsiden [www.stavanger-sanitetsforening.no](http://www.stavanger-sanitetsforening.no).



## Slagforeningen i Rogaland.

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

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

Hjertelig velkommen til alle som har lyst å være med.

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

## Byggefirma Håland

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

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

gratis befarng

Ta kontakt på tlf 40168964 for en uforpliktende prat



# Tannlegevakt

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

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

## VELKOMMEN TIL MOSTUN NATURSENTER



FOTO: ESPEN 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](mailto:post@mostun.no) hvis du har spørsmål om vårt tilbud.



**Naturvernforbundet**  
Rogaland

# SENIORENE

*Vi hjelper deg*

*...og gjør hverdagen enklere:*

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

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

**970 57 643**

Eller e-post:

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

Besøk oss også på:

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

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

## Et utvalg av høstens tilbud på Drøsen kafé, kultur og aktivitet

Mandag 04.09 kl 15.00 -16.30.	Yoga – påmelding
Tirsdag 05.09 kl 13.30 – 15.30	Digital kafé – her kan du ta med nettbrett eller smarttelefon og få datahjelp
Tirsdag 12.09 kl 13.00 – 15.00	Skrive- og fortellingskurs - påmelding
Tirsdag 19.09 kl 13.00 – 14.30	Bokspa – påmelding
Torsdager kl 14.00 – 15.00	Sterk og stødig – treningene følger skoleruten

I kaféen vår får du kjøpt dagens middag fra eget kjøkken, småretter, kaker og kaffe. Kaféens åpningstider tirsdag, onsdag og torsdag kl 14.30 – 17.00.

### Høres noe av dette spennende ut?

Se mer informasjon på Facebook eller ta kontakt på tlf 457333305  
Drøsen kafé, kultur og aktivitet finner du i 1. etasje på Tasta sykehjem.  
Følg oss på Facebook: Tasta sykehjem

Presteveien 14, 4025 Stavanger



**Drøsen**  
kafé - kultur - aktivitet

# Hvor skal du bo når du blir eldre?

**Alternativet kan være Solvang Omsorgsboliger som ligger på Eigenes.**

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

Frokost og middag blir servert  
7 dager i uken.

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

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

Ta kontakt for tegning av medlemskap  
på [www.solvangomsorgsboliger.no](http://www.solvangomsorgsboliger.no)  
eller på telefon 51 84 90 00.



Foto: Stein Hugo Kjelby

## Trenger du hjelp med data?

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

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

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

Opplæringen er gratis, og vi spanderer kaffe og vafler!

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



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

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

Åpningstid: mandag – fredag kl. 11.00 – 15.00

## Frivillig for kvinner med flerkulturell bakgrunn?

Frivillighetsarbeidet gjør at man får bety noe for andre, og la andre bety noe for seg. KIA har norskopplæring og aktivitet for kvinner med flerkulturell bakgrunn.

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



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

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

Ta kontakt med oss på tlf: 458 70 329 eller [marianne.fjermestad@kianorge.no](mailto:marianne.fjermestad@kianorge.no)



## Formiddagstreff i Stokka kirke

### Høsten 2023

#### **Onsdag 11. oktober:**

Per Tjøstheim: Livet begynner ved døden

#### **Onsdag 8. november:**

Ingvil Aarrestad  
Godeset: Pårørendesenteret

#### **Onsdag 13. desember:**

Lars Helge Myrset: Advent og jul i ord og toner

### **Fredag 1. desember kl 18 er det ADVENTSFEST.**

Der skal tidligere statsråd og fylkeskåna Magnhild Meltveit Kleppa snakke om Skjemt og alvor fra et politisk liv.

Ellers blir det musikalske innslag fra staben, god bevertning, utlodning, allsang og andakt. NB Påmelding!



# TRADISJONELT BOKHÅNDVERK



**ERLAND A/S**

Sjøhagen 11 · 4016 Stavanger

bok@bokbinderieterland.no

www.bokbinderieterland.no

Reparasjoner · Nyinnbindinger ·

PRIVATKUNDER · BEDRIFTER

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

Et komplett bokverksted siden 1989

## Bli medlem i Byhistorisk forening Stavanger!

Dersom du er interessert i Stavangers historie, er vår forening noe for deg. Som medlem får du innbydelse til åtte-ti foredragskvelder/byvandringar årlig samt to nummer av foreningens magasin *Stavangeren*. Magasinet er på ca. 100 sider og inneholder stort sett bare spesialskrevne artikler. Alt dette er inkludert i medlemskontingenten som er kr 400 for enkeltmedlem og kr 550 for familiemedlemskap.

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



### Rosenberg Pensjonistforening

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

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



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

**Eiganes og Våland frivilligsentral:**

Elizabeth Parra Ganteaume, mobil: 47784171

**Finnøy frivilligsentral:**

Ragnhild Valand, mobil: 99398595

**Hillevåg frivilligsentral:**

Nina Tunge- Kvamme, mobil: 92432928

**Hinna Frivilligsentral:**

Sunniva S. Roberts, mobil: 91842657

**Hundvåg frivilligsentral:**

Ann Therese Madland, mobil: 99290718

**Madla og Kvernevik frivilligsentral:**

Elizabeth Parra Ganteaume, mobil: 47784171

**Rennesøy frivilligsentral:**

Kim Tysse Ingebrigtsen, mobil: 45658570

**Storhaug frivilligsentral:**

Hege Benedicte Blom Stene og Gro Skartveit, mobil: 90713992

**Tasta frivilligsentral:**

Eva Maria Gärtner, mobil: 46925212

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

# Rådgivningskontoret for pensjonister i Stavanger

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

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

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

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



**Fellesutvalget for  
pensjonistforeninger  
i Stavanger**



## VELKOMMEN TIL SKIPPER WORSE-SENTRENE!

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

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



## MIDDAG PÅ DØREN

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

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

For mer informasjon og bestilling, kontakt oss på tlf.nr. 51 56 43 30 (tast 5) eller 411 05 703. Se hjemmesiden vår [www.skipper-worse.no](http://www.skipper-worse.no) for ytterligere opplysninger







## VELKOMMEN TIL PENSJONIST- TREFF PÅ HUNDVÅG!

**Sted: Øyahuset**  
**Tidspunkt: Fra kl. 18.00**  
**Entré kr 100,- inkl. kaffe og kaffemat**  
**Åresalg og utlodning**



Torsdag 19. oktober: Øyvind Watland synger og forteller om Ajax  
Torsdag 16. november: Sang og musikk med Gunn og Dagfinn Mølstre  
Torsdag 14. desember: Rolf Schreiner om «Julenissen og andre nisser». Fra kl. 19.00 allsang julesanger, 30–45 min. med Tove Evjenth



## SKIPPER WØRSE AKTIV

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



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



Stavanger  
kommune

## Har du nedsatt syn eller hørsel?

– ta kontakt med fagkonsulentene for syn og hørsel

### Vi kan:

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

### For å benytte tjenesten må du:

- Være over 18 år
- Være bosatt i Stavanger kommune
- Være diagnostisert som svaksynt eller hørselshemmet av spesialist

Tjenesten er gratis.

### Ta kontakt:

**Syn:** Tlf. 51 50 81 07 eller 95 87 72 58(sms)

**Hørsel:** Tlf. 51 50 76 33 eller 98 82 62 45(sms)

Mail: [sansetap@johannesls.no](mailto:sansetap@johannesls.no)

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

## Rådgivningskontor for hørselshemmede og deres nettverk



Stavanger  
kommune

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

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

Rådgiverne kan treffes på **Johannes læringscenter** i Haugesundsgata 27 – etter avtale.

### Treffpunkter:

**Tante Emmas Hus**

Kl. 11.00-12.00: Første torsdag i måneden

**Skipper Worse Ledaal**

Kl. 11.00-12.00: Andre torsdag i måneden

**Rennesøy helse- og omsorgssenter**

Kl. 09.30-11.30: Tredje torsdag i måneden

**Judaberg innbyggertorg**

Kl. 12.00-14.00: Tredje torsdag i måneden

Formiddagstreff i Døvekirken

kl. 11.00-13.00: Hver tirsdag

(fortrinnsvis for døve og tegnspråkbrukere)

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

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

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

Postadresse: Pb 8069 Forus, 4068 Stavanger

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

# HaaTo privat hjemmehjelp

## VI TILBYR:

Avlastning og en person å forholde seg til  
Brukerstyrte hjemmehjelpstjenester

Frisørtjenester

Tid til din disposisjon

Allsidighet og fleksibilitet

Hjelp til innkjøp

Utvask av bolig



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

## KONTAKT OSS:

**Mette Thomassen – Tlf.: 959 66 117 • Sissel E. Haarr – Tlf.: 975 64 523**

**E-post: [mette@haato.no](mailto:mette@haato.no) – [www.haato.no](http://www.haato.no)**



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

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

Meld deg inn i Nasjonalforeningen for folkehelsen på nettsiden

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

Nasjonalforeningen Stavanger demensforening.

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

Tlf.: 938 88 591, leder Lillian Michaelsen

Følg oss på Facebook:

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



# 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 universitetssykehus

**VELGÅ  
LEVENO**  
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 Tinnestad tlf. 90 77 93 66.

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

**Krakketrime** 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 mandag 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.

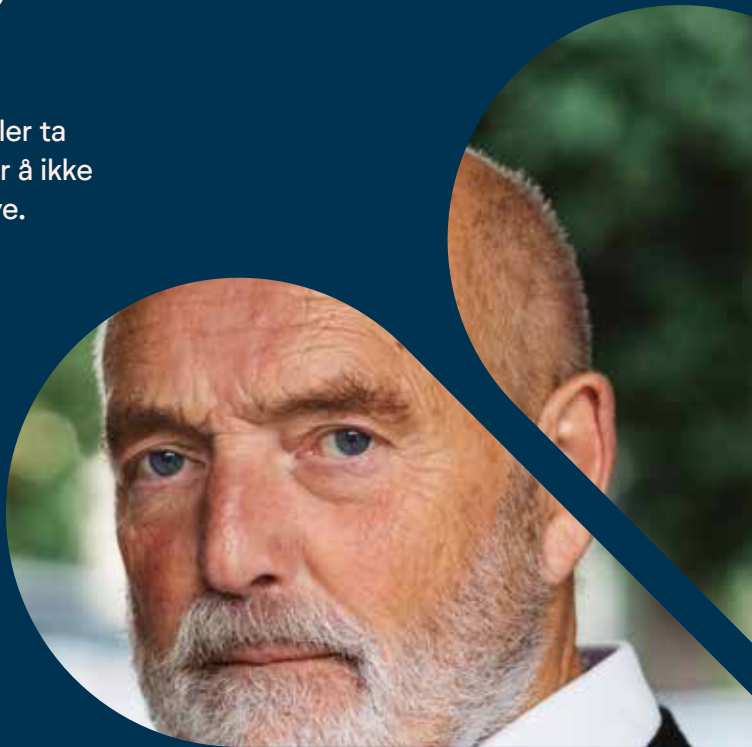
Blir du medlem får du tilsendt vårt blad.  
Her formidler vi fortløpende alle nødvendige opplysninger.

**Lyst å bli med som frivillig?**  
Du er en resurs for andre seniorer!  
Du er med i et hyggelig fellesskap!  
Ta kontakt med Brit hvis du ønsker å være med!  
Tante Emmas Hus – for seniorer  
Kongsgt. 43, tlf. 51507214  
tanteEmmas.Hus@stavanger.kommune.no

# Det er menneskelig å ha det vanskelig.

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

Les mer på [avogtil.no](http://avogtil.no)



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](mailto:stavanger@redcross.no) eller ring koordinator Birgitte Nordnes på 907 86 958 eller 51 52 38 50. Du kan også registrere seg på [www.mittrodekors.no](http://www.mittrodekors.no).



# TANTE EMMAS HUS – FOR SENIORER



Kongsgata 43, tlf. 51 50 72 71

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

Tante Emmas Hus har stengt uke 27, 28, 29 og 30. Kafe hvor byens seniorer kan møtes. Kafeen 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 kafeen. Ta kontakt for nærmere avtale.

### **SR-bank pensjonister som treffes på Kafe Breiavatnet hver 2.torsdag**

#### **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?

Åpent Hus Onsdag 18.oktober og Torsdag 19.oktober kl. 11.00 – 14.00

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! Husk, ingen spørsmål er dumme!

Vil du vite mer? Ring Brit Bjørkli på telefon 51 50 79 62. Velkommen

## 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?

## Slektsgranskingsgruppe

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

Dette kan du finne ut dersom du begynner med slektsgranskning. Vi leter i gamle kirkebøker på internett. Vi bruker Gards

–og Ættesoger og ikke minst så hjelper vi hverandre med å finne informasjon. Våre kurs er hver mandag kl. 11.00 – kl. 13.00 i Tante Emmas Hus.

## Nyhet - Datakaffe!

Datakaffe for medlemmer i Tante Emmas Hus Dataklubb.

Første onsdag og torsdag i mnd. kl. 11.00 – 12.30 har vi Datakaffe. Ta med deg pc, nettbrett eller telefon. Det vil være dataveileder til stede for å hjelpe. Vi spanderer kaffe.

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

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.

## Strikkekafe:

2. torsdag i mnd. Ta med deg strikkesøyet 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, fredag 29.september, fredag 27.oktober og fredag 24.november.

## Kunstutstilling

Kunstutstilling av Svanhild Latorre Weibel åpnet lørdag 16. september. Det blir kulturkveld onsdag 27.september kl. 18.00 hvor kunstneren for teller om seg og sin kunst. Utstillingen varer til og med 27. oktober. >>>

Kunstutstilling av Mara Sola åpner Lørdag 11.november kl. 12.00. Det blir kulturkveld onsdag 22.november kl. 18.00.

### Allsang

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

Allsangen blir ledet av:

6. oktober: Leading Ladies, Kristi Furubotn, Aud Jorunn Aano og Anne Øygarden Eikill,

3. november: Eva og Erik Lindboe

1. desember: Bjørn Kallevig.

### Konserter:

20. oktober kl. 12.00 – Jazz-konsert fra den kulturelle spaserstokken av Mood Indigo

17. november kl. 12.00 – Konsert av Leading ladies - Varme sanger og hete boktips  
Låter av Everly Brothers, AHA, The Carpenters, Astrid Lindgren mm. Innimellom sangene får du gode boktips

### Syng Julen Inn

Søndag 10. desember kl. 13.00–15.30 blir

det Syng Julen Inn i Tante Emmas Hus. Fint program, sang og musikk ved Terje Rønnevik. Servering av smørbrød, kaker og kaffe. Billetter til arrangementet kan bestilles i Tante Emmas Hus.

### Sjakk

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

### Frivillig til Dataklubb

Dataklubben drives av frivillige pensjonister med gode datakunnskaper. Kan du tenke deg å være med som frivillig hjelper på vår dataklubb så er du hjertelig velkommen. Kom innom en onsdag og se om dette kan være noe for deg eller ta kontakt med Brit på tlf. 51507962.

### Frivillig til Kafe

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

## Selskapslokale med byens fineste utsikt over Breiavatnet!



### Selskapslokale til leie i anledning fødselsdager, barnedåp, konfirmasjon og selskap.

Lokalet kan også leies til møter for lag og foreninger. Lokalet har piano, musikkanlegg, prosjektor, teleslynge og internett. Kom gjerne innom for å se lokalet.

Ta kontakt m/daglig leder Brit Bjørkli tlf. **51 50 72 14/ 51 50 72 71**

eller [tanteEmmas.hus@stavanger.kommune.no](mailto:tanteEmmas.hus@stavanger.kommune.no) for nærmere opplysninger.

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

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

# 993HJELP™

TIL ALT MULIG

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

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

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

**Ta kontakt på**

**Tlf. 993 45 357**

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



Mobil: 459 19 714  
stavanger@caritas.no

## Bli frivillig på vår språkopplæring som lærer eller på språkkafe



**Vi trenger frivillige som kan undervise i norsk og/eller engelsk eller hjelpe til med å praktisere det nye språket.**

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

**stavanger@caritas.no - tlf. 459 19 714**  
eller besøke oss i St. Olavs gt. 25, 4005 Stavanger.



---

Caritas er en av de største internasjonale hjelpeorganisasjonene. I Norge arbeider Caritas hovedsakelig med integrering av innvandrere i det norske samfunnet.

---

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





## Hinna Sanitetsforening

Leder Mia Hetland – tlf. 924 18 235  
Utleie av Idun – tlf. 911 41 719

### Velkommen til:

Foreningsmøte 1. tirsdag i hver måned  
kl. 19.00.

Seniordans hver onsdag kl. 14.30–16.

Torsdagskafé hver torsdag kl. 11.–12.

Dataklubb hver torsdag kl. 10.00.



## Kvernevik Sanitetsforening

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

Salg av smørbrød og vafler. Bingo.  
Velkommen!

For spørsmål ring:

Olaug Svendsen 98 88 61 91

Torhild Warland 99 03 04 93

# Noen trenger deg...



 KIRKENS SOS  
ROGALAND

## Vil du være den som lytter?



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

---

Ta gjerne kontakt for en  
uforpliktende prat: 971 70 995





## Program høsten 2023

# Madla sanitetsforening

Siste tirsdag i mnd. kl. 18.30 i Rappveien 19, Madlamarkhuset

---

-  31. oktober      **Omsorgsberedskapsgruppen**  
«Sammen redder vi liv» v/Borghild i foreningen vår 😊
-  28.november      BASAR

Alle er velkomne, kanskje dette er noe for deg?

---



**STAVANGER MANSKOR**



## Bli med og syng med oss!

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

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

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

Kom på neste øvelse – så er du i gang!

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

# VIL DU BLI FRIVILLIG I KREFTFORENINGEN ?



**Vi ser etter deg som vil bruke noe av din tid til støtte for kreftpasienter og pårørende.**

**Kreftforeningens frivillige er uunnværlige i driften av våre tilbud.**

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

**Kreftforeningens distriktkontor Stavanger**

Kontakt [anne.sofie.gronn@kreftforeningen.no](mailto:anne.sofie.gronn@kreftforeningen.no) eller per telefon 97779029

## Våre tilbud

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



## PORSELENSMALINGSGRUPPE

Vi er en noen damer som kommer sammen og maler på porselen. Er det noen som har lyst til å komme og male sammen med oss, så hadde det vært kjekt. Vi treffes på tirsdager på Bergeland Bydelscenter i Jelsagata og starter opp i September. Ta kontakt med Brit Bjørkli tlf. 45295913 for nærmere opplysninger.



## Formiddagstreffet i Madlamark menighet

**Høsten 2023 Kl. 11.00 i menighetssalen.**

4. oktober Lars Bernhard Ølberg: «Glimt fra prestedtjeneste i Nord Norge.»  
Odd Jan Hagen: «Hjelmelands-gatens lokale heimefront.»  
Andakt.
18. oktober Ståle Ree: «Min tid i Sjømanns-kirken i New York.»  
Veronika Dagestad: «Røde Kors sitt arbeid i Ukraina.»  
Andakt.
1. november Ruth Haslerud: «Et demensvennlig samfunn.»  
Etter pausen innledes det til: «Spørsmål og diskusjon om emnet.»  
Andakt.

15. november Olav Keilegavlen: «Hvordan Händels Messias ble til.»  
Utlodning  
Andakt.

29. november Orgelkonsert: «Sammen reiser vi mot advent.»  
Kantor Gro Årsvoll tar oss med gjennom et variert program. Programmet fortsetter der etter i menighetsalen.  
Julebetragtninger v/Turid Mellestrand Rabenorolahy

3. januar 2024 Juletreffest.  
Ernst Baasland: Festtaler.  
Musikkinnslag.  
Opplesning v/ Svanhild Hagen.

# Pensjonistuniversitetet

Stavanger



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

## Foredrag høsten 2023

Når ikke annet er oppgitt, vil forelesningene foregå i Stavanger kulturhus, Sølvberget kl. 11.00.

27.09.23: Personopplysninger på avveie ved avd.dir. i Datatilsynet  
Veronika J. Buer

18.10.23: Val i krisetid. Den historiske betydninga av lokalvalet i 2023 ved førsteamanuensis i statsvitenskap Svein Tuastad

22.11.2023 Kommuneplan for en ny kommune. Bærekraftig utvikling av byen, øyene og sjøområdene.

Ved Linda Christine Olsen og Kaj S. Lea, avdeling for byutvikling, Stavanger kommune

13.12.2023: Mellom nasjonalromantikk og europeisk mote, 100 års bunadshistorie i Rogaland. Ved etnolog på Jærmuseet, Målfrid Grimstvedt

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

Medlemskontingent for 2023 er kr. 500. Medlemmene har gratis adgang til foredragene. Inngangspenger for ikke-medlemmer er kr. 100.

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



Senior Norge Rogaland inviter til møte på

**MADLA BYDELSHUS ONSDAG 25. OKTOBER KL. 11.00**

Tilbud og tjenester for personer med demens og deres pårørende  
V/senior rådgiver i Stavanger kommune Heidi Nedreskår.

Informasjon fra pasient og brukerombudet. Saksgang ved klager og våre rettigheter. Behandlingstid og anonymitet.

V/pasient og bruker ombudet Gro Snortheimsmoen Bergfjord

Alle hjertelig velkommen!



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



## Kreftforeningens rettshjelp søker frivillige jurister / advokater

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

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

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

#### Hva kan du bidra med?

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

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

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

#### Hvem ser vi etter?

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

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

For mer informasjon om Kreftforeningens rettshjelp se vår nettside.

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



# HELSEHUSET STAVANGER

## AVDELING FOR HELSEFREMMING OG MESTRING

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

Nysgjerrig?

Les mer på vår nettside  
[bit.ly/hhstavanger](https://bit.ly/hhstavanger)



Stavanger  
kommune



## HINNASENTERET

Kurs- og aktivitetssenter

### PROGRAM Høst 2023

#### Våre tilbud er for seniorer.

Flere av aktivitetene støttes av K-stud.

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

#### Servering

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

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

#### Åpent hverdager 08-14.00

Telefon: 51905790

Gamlevei 30B, 4018 Stavanger

E-post: [hinn@hesbynett.no](mailto:hinn@hesbynett.no)

#### Du finner mer om oss på:

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

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



### MANDAG:

#### Håndarbeidsgruppe kl. 10.00

Veving, strikking mm. Treff annenhver uke. Oppstart 14. august.

#### Kunst- og kulturgruppe kl. 10.30

Kunst- og kulturforelesninger ved gjester og egne krefter. Oppstart 18. september.

#### Fransk konversasjon kl. 11.00

– Viderekomne. Vi kommer sammen og samtaler på fransk. Ingen lærer. Oppstart 04. september. Semesterkontingent kr 150,-.

#### **Mandag 04. Des. kl. 10-13**

Kom å bli med og lag fin

Juledekorasjon/krans. Ta kontakt.

Kursavgift kr.500,- alt materialet er inkludert. Lærer: Olaug Eide



### TIRSDAG:

#### Bridge – viderekomne kl. 10.00

Vi samles i stuen for hygge og spill. Kontingent kr 150,-. Oppstart 15. august.

#### Turgruppe kl. 11.00

Ca. 1 times tur i nærområdet. Oppstart 01. august. Lunsj etterpå.

## ONSDAG:

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

Oppstart 20. september v/min.8stk.  
6samvær, kursavg. kr 700,-.  
Lærer Thom Hinna.  
Påmeldingsfrist 11. september.

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

Videreføring av grunnkurs,  
bør kunne litt fra før.  
Oppstart 18. oktober. 10 ganger ved  
min. 6 stk. påmeldte.  
Påmeldingsfrist 01. oktober.  
Kursavgift kr 850,-.  
Lærer: Odrun Eiken Cruz.

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

– Etsamarbeid med Hinna Menighet.  
Oppstart 09.august.

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

Vi møtes i stuen til underholdning,  
åresalg, drøs, og fellesskap.  
Medlemskontingent kr 250,-.  
Nye medlemmer alltid velkomne!  
Oppstart 09. august.

### **Sterk og stødig kl. 12.45-13.45**

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

## TORSDAG:

### **Yoga kl. 09.30**

10 ganger med instruksjon av  
Ellen Thomseth.  
Kursavgift kr 1100,-.  
Oppstart 10.aug.  
Matter for utlån. Ta med et godt teppe.  
– Mulig å kjøpe lunsjetterpå.  
Påmeldingsfrist 07.aug.

### **Bridgekurs kl. 10.00**

For deg som vil friske opp gamle  
kunnskaper med lærer Paul A. Hinna.  
Oppstart 17. august.  
Kursavgift kr 650,-.  
Meld deg sammen med en makker.  
Påmeldingsfrist 7. aug.

### **Sosialt treff kl. 11.30**

-Uforpliktende fellesskap uten fast  
program. Selvstyrt gruppe.  
Det er mulig å kjøpe lunsj.  
Oppstart 03. august.

## FREDAG:

### **Snekkerboden kl. 10.00**

Treskjæring og annet trearbeid.  
Semesterkontingent kr 200,-.  
Oppstart 04. august.

### **Malegruppe kl. 10.00**

– Alle teknikker. Vi inspirerer hverandre.  
Semesterkontingent kr 200,-.  
Oppstart 04. august.

### **Åpen kafe kl. 11-13.00**

Ta deg en tur innom for lunsj,  
kaffe, drøs og fellesskap.  
Oppstart 04. august.

## SKIPPER WORSE SPORT

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

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

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

**For opplysninger: Berit Garvik**

[berit.garvik@wemail.no](mailto:berit.garvik@wemail.no)

**Mobil: 951 12 122**

## Hei alle pensjonister

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

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

## PROGRAM FOR STAVANGERLÆRERNE PENSJONISTLAG HØSTEN 2023

24.10 Jostein Soland: «Stavangers gylne år»

21.11 Vi besøker Ledaal Teppeveveri og får en gjennomgang av historie og virksomhet. v/Cathrine Hærem.

Adressen er: Rosenkrantzgt. 45

Vi spiser på Arkeologisk Museum.

12.12 Forfatter Solveig Helland snakker om «Du og jeg, Allex (Aleksander Kielland).»

Møtene holdes i Frelsesarmeens lokaler i Kongsgaten 50, og de starter kl 11.00. I tillegg til foredrag, blir det sang, opplesning og mat og kaffe. Hvis du er medlem, betaler du 100 kr, hvis du ikke er medlem, betaler du 150 kr. Påmelding tre dager før møtet på SMS telf. 90602848.





Harald Minge, adm.dir i Næringsforeningen i Stavanger-regionen:

«...den har også stor verdi som et viktig historisk dokument fra en spennende tid»

Bjørn Kvalsvik Nicolaysen, professor ved Universitetet i Stavanger:

«Ein del tekstar er overraskande kritiske til just dannels- og tenkjenivået i mange verksemder, institusjonar og politiske organ»

Jan Gjerde, grafiker, økonom og lokalhistoriker:

«Spøk og alvor, parodier og ironier - brikker i et puslespill som etter hvert framstod som en helhetlig dokumentasjon av regionens gylne år»

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

# Datahjelp

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

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

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

## **I sentrum på Sølvberget**

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

## **I sentrum på Tante Emmas Hus**

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

## **Hundvåg**

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

## **Storhaug**

Tisdager 16.00 – 18.00 på Frivilligsentralen i Kvitsøygata 3.

## **Hinna**

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

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

## **Judaberg**

Datahjelp fredager i partallsuker 09.00 – 11.30 på Finnøy bibliotek.

## **Vikevåg**

Datahjelp hver mandag 11.30 – 13.00 på Rennesøy bibliotek.

Velkommen!



Stavanger  
kommune