

Helsehuset



Stavanger
kommune



Aktivitets- og treningstilbud

LEVE HELE LIVET

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

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

Oversikten kan lastes ned fra nettsiden
www.stavanger.kommune.no/levehelelivet



DIVERSE TILBUD

STAVANGER TURISTFORENING Telefon 51 84 02 00.

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

BASSENG

Gamlingen Telefon 459 71 138

Stavanger sanitetsforening Telefon 51 87 01 10

Tastahallen Telefon 51 50 72 70

Stavanger svømmehall Telefon 51 50 74 07

Kvernevik svømmehall Telefon 51 50 75 90

Hundvåg svømmehall Telefon 51 50 76 10

Hetlandshallen Telefon 51 52 89 90

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

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

Mandag Turgruppe kl. 11.00

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

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

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

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

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

Rådgivningskontoret for pensjonister. Åpent mandag til fredag 10.00–12.00

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

FRILUFTSTRIMMEN MED STAVANGER TURISTFORENING 60+

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

HJERTEPULSTRENING Telefon 901 34 614.

Hjertepulstrening Ullandhaug skole, mandag kl. 19.00

Hjertepulstrening Ullandhaug skole, torsdag kl. 18.30

STAVANGER HELSESPORTLAG Telefon 97 59 15 16

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

PENSJONISTUNIVERSITETET I STAVANGER

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

SØLVBERGET BIBLIOTEK OG KULTURHUS Telefon 51 50 74 65

En møteplass for kunnskap, kreativitet og opplevelser.



HILLEVÅG OG HINNA BYDEL

HINNASENTERET

Telefon 51 90 57 90.

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

Hinna turgruppe

Oppmøte Hinna senteret

Tirsdag kl. 10.00

Gymnastikk

Onsdag kl. 09.45

Sterk og stødig

Onsdag kl. 12.45

Yoga

Fredag kl. 9.30 og kl. 11.00

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

HINNA SANITETSFORENING

Telefon 51 58 97 74 / 91 14 17 19

Seniordans

Onsdag kl. 17.00

Dataklubb

Torsdag kl. 10.00

Torsdagskafe

Torsdag kl. 11.00

Turgruppe

Torsdag kl. 11.00

HETLANDSHALLEN

Telefon 51 50 81 99/51 50 87 12

Sterk og stødig

Torsdag kl. 10.30

BEKKEFARET BYDELSHUS

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

Eldretrim

Mandag kl. 10.00-11.00

Eldretrim

Onsdag kl. 10.00-11.00

SØRMARKA ARENA

Telefon 90 25 73 00

Senior Curling, Senior Klatring, Senior Yoga

FRIVILLIGSENTRAL, HILLEVÅG OG HINNA

Telefon 97 15 29 69/91 84 26 57
Frivilligsentralen er en lokal møteplass for frivillig aktivitet i bydelen og har sine lokaler i Bekkefaret bydelshus og Hinna sanitetsforening. Frivilligsentralen formidler kontakt mellom mennesker i samarbeid med frivillige, lag og organisasjoner.

HUNDEVÅG OG STORHAUG BYDEL

ØYAHUSET

Telefon: 51 56 43 30

Gladtrim Aktiv Skipper Worse

Tirsdag kl. 09.00 og 10.10

Sirkeltrening Aktiv Skipper Worse

Onsdag kl. 09.30

Ashtanga Yoga nybegynner

Aktiv Skipper Worse

Torsdag kl. 09.00

Styrketrening Aktiv Skipper Worse

Torsdag kl. 10.00

Sterk og stødig treningsgruppe

Torsdag kl. 11.00. Telefon 51 50 85 75

STORHAUGHALLEN

Telefon 51 53 77 30

Åpent styrkerom

Mandag kl. 10.00-12.00

Medi Yoga for frivillige

Sterk og stødig treningsgruppe

Tirsdag kl. 10.15. Telefon 51 50 85 75

Åpent styrkerom

Onsdag kl. 10.00-12.00

Lett styrketrening med instruktør

Onsdag kl. 11.15

Pust og strekk

Torsdag kl. 10.15

Åpent styrkerom

Fredag kl. 10.00-12.00

Lett styrketrening med instruktør

Fredag kl. 11.15

BERGELAND BYDELSENTER

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

Trim med instruktør

Mandag kl. 10.30

Rank og glad trening

Tirsdag og torsdag kl. 09.10-10.10

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

FRIVILLIGSENTRAL HUNDEVÅG OG STORHAUG

Tel. 99 29 07 18/90 71 39 92
Frivilligsentralen er en lokal møteplass for frivillig aktivitet i bydelen og har sine lokaler på Øyahuset og i Kvitsøygata 3. Frivilligsentralen formidler kontakt mellom mennesker i samarbeid med frivillige, lag og organisasjoner.

MADLA BYDEL

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

Styrke og kondisjonstrening	Mandag kl. 09.00
Crosstraining	Mandag kl. 10.00
Zumba nybegynnere	Mandag kl. 11.00
Funksjonell trening	Mandag kl. 12.10
Klassisk yoga nybegynnere	Tirsdag kl. 08.30
Hjertetraining	Tirsdag kl. 10.30
Power pilates	Tirsdag kl. 11.30
Linedans	Tirsdag kl. 12.30
Gladtrim	Onsdag kl. 08.30 og 09.35
Styrke- og kondisjonstrening	Onsdag kl. 10.40
Turgruppe, oppmøte Madla bydelshus	Onsdag kl. 10.30
Sirkeltrening	Torsdag kl. 10.00
Power pilates	Torsdag kl. 11.00
Yogalates	Torsdag kl. 12.00

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

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

Styrketrening Aktiv Skipper Worse	Mandag kl. 09.30
Styrketrening Aktiv Skipper Worse	Onsdag kl. 11.00
Sterk og stadig Treningsgruppe	Torsdag kl. 11.00. Telefon 51 50 85 75

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

SIS – SPORTSSENTER PÅ UIS Telefon 51 83 33 80

Spinning – Aktiv Skipper Worse	Mandag
---------------------------------------	--------

SENIOR YNGLINGEN Telefon 51 55 53 54

Formiddagstreff for menn	Torsdag
---------------------------------	---------

STAVANGER IDRETTSHALL Telefon 94 78 04 84

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

FRIVILLIGSENTRAL, MADLA Telefon 90 61 83 06

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



BYFJORD BYDEL

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

Mage Rumpe Lår	Mandag kl. 09.00
Styrke- og kondisjonstrening	Mandag kl. 09.00
Pilates	Mandag kl. 10.00
Styrketrening med ball, strikk og vekter	Mandag kl. 10.00
Mandagstrimmen	Mandag kl. 11.00
Funksjonell trening	Mandag kl. 12.00
Styrke- og kondisjonstrening	Tirsdag kl. 07.00
Core	Tirsdag kl. 09.00
Trening mot kreft	Tirsdag kl. 10.00
Styrketrening med ball, strikk og vekter	Tirsdag kl. 11.00
Guttas time	Tirsdag kl. 12.00
Pilates	Tirsdag kl. 13.00
Zumba	Onsdag kl. 08.50
Styrke og balansetrening	Onsdag kl. 10.00
Turgruppe oppmøte Ledaal	Onsdag kl. 10.45
Onsdagstrimmen	Onsdag kl. 11.00
Yogalates	Onsdag kl. 12.00
Styrketrening	Torsdag kl. 09.00
Linedans	Torsdag kl. 09.30
Aerobic	Torsdag kl. 10.00
Linedans	Torsdag kl. 11.00
Guttas time	Torsdag kl. 11.00
Styrke- og kondisjonstrening	Fredag kl. 08.00
Styrke- og kondisjonstrening	Fredag kl. 09.00
Ashtanga Yoga	Fredag kl. 09.00
Zumba nybegynner	Fredag kl. 10.00
Styrketrening med ball, strikk og vekter	Fredag kl. 10.00
Fredagstrimmen	Fredag kl. 11.00

TASTA BOWLS KLUBB

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

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

Gladtrim	Mandag kl. 09.00, 10.10, 11.20
Power pilates	Tirsdag kl. 10.00
Turgruppe	Tirsdag kl. 11.00
Linedans	Tirsdag kl. 12.00
Styrketrening	Onsdag kl. 09.30
Funksjonell trening	Torsdag kl. 09.30
Somatic	Torsdag kl. 10.30
Sterk og stødig Trening på Tasta sykehjem dagsenteret	Torsdag kl. 14.00
Linedans	Fredag kl. 09.30
Linedans	Fredag kl. 10.30

Andre aktiviteter: Treskjæring, malergruppe, strikkekafe, bingo, fredagskåseri og syng med oss.

FRIVILLIGSENTRAL, EIGANES OG TASTA Telefon: 90 50 85 26
Frivilligsentralen er en lokal møteplass for frivillig aktivitet i bydelen. Frivilligsentralen formidler kontakt mellom mennesker i samarbeid med frivillige, lag og organisasjoner.



KULTURHUSET MEIERIET

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

RENNESØYHALLEN

Treningsgruppe 60+	Mandag kl. 14.00
Bassengtrening	Tirsdag kl. 14.00-14.45
Bassengtrening	Tirsdag kl. 14.45-15.30

PRESTVÅGCAFEEN på Rennesøy Bo og Rehabiliteringssenter

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

Kulturtirsdag med variert program i cafeen.

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

FRIVILLIGSENTRAL, RENNESØY

 Telefon 402 92 381

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



FINNØY

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

HALSNØY

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

OMBO

Turgruppe på dagtid	Mandag
Seniorcafe	Hver siste onsdag i måneden

TALGJE

Trening i gruppe med «Just move»	1-2 ganger pr. uke
---	--------------------

FOGN

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

SJERNARØY

Diverse trening og helselag

FRIVILLIGSENTRAL, FINNØY

 Telefon 99 39 85 95

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

GRUPPETILBUD FYSIOTERAPEUT

Fysiopilates	Hundvåg fysikalske institutt. Telefon: 51 54 70 92. Tjensvoll fysikalske institutt. Telefon: 51 55 50 39. Bjergstedklinikken. Telefon: 400 01 032.
Styrke- og balansegrupper	2 x uken. Torgveien 23. Tlf.: 51 50 85 75. 3 x uken. Hundvåg fysikalske institutt. Tlf.: 51 54 70 92. 2-3 x uken. Hillevåg fysioterapi og trening. Tlf.: 51 58 96 86. 1-2 x uken. Østervåg Fysioterapi. Tlf.: 51 89 66 55. Balansegruppe. Oppfølgingskurs. 2 x uken i fem uker. Madla fysikalske, Madlakrossen 25. Tlf.: 51 55 82 26 465 24 047. Balansegruppe. 3 x uken. Hundvåg Fysikalske Institutt. Balansegruppe. 2 x uken Fysioterapiklinikken. Tlf.: 51 58 00 80.
Fallforebyggende grupper	2 x uken Torgveien 23. Tlf.: 411 61 684.
Kne/hofteopererte	2 x uken. Forusklinikken. Tlf.: 51 57 66 27. 2-3 x uken. Hillevåg fysioterapi og trening. Tlf.: 51 58 96 86. Tjensvoll fysikalske institutt. Tlf.: 51 55 50 39. 2 x uken Hundvåg fysikalske institutt. Tlf.: 51 54 70 92
Treningsgruppe for artrosepasienter	2 x uken. Hillevåg fysioterapi og trening. Tlf.: 51 58 96 86. 1 x uken. Hundvåg fysikalske institutt. Tlf.: 51 54 70 92. 2 x uken. Østervåg Fysioterapi. Tlf.: 51 89 66 55. Med styrke (Aktiv-a terapeut). 2 x uken i fem uker. Oppfølgingskurs tilbys. Madla fysikalske. Tlf.: 51 55 82 26 2 x uken Fysioterapiklinikken. Tlf.: 51 58 00 80.
Osteoporose-grupper	1 x uken. Torgveien 23. Tlf.: 984 15 631.
Fot/ankle/kne trening	1 x uken Hundvåg fysikalske institutt. Tlf.: 51 54 70 92.
Nakke/skulder gruppe	1 x uken. Hundvåg fysikalske institutt. Tlf.: 51 54 70 92. 2 x uken. Madla fysikalske. Tlf.: 51 55 82 26
Ryggtreningssgruppe	Torgveien 23. Tlf.: 913 89 763. Hundvåg fysikalske institutt. Tlf.: 51 54 70 92. Tjensvoll fysikalske institutt. Tlf.: 51 55 50 39.
KOLS gruppe	2 x uken Hundvåg fysikalske institutt. Tlf.: 51 54 70 92.
Hjertegrupper	2-3 x uken. Hjertelaget fysioterapi. Tlf.: 51 91 09 20.
Lungegrupper	2-3 x uken. Hjertelaget fysioterapi. Tlf.: 51 91 09 20.
Medisinsk treningsterapi	1-3 grupper per dag etter behov. Fysioterapi Helsehuset. Tlf.: 51 56 56 80.
Nevrologi grupper	2-4 grupper per dag etter behov. Tjensvolltunet dagsenter. Tlf.: 992 69 987.
Rehabilitering for revmatikere	1 x uken. Forusklinikken. Tlf.: 51 57 66 27.
Rehabilitering nevrologi og ortopedi	1 x uken. Forusklinikken. Tlf.: 51 57 66 27.

Slagpasienter trening	1 x uken. Torgveien 23. Tlf.: 984 15 631. 1 x uken. Forusklinikken. Tlf.: 51 57 66 27.
Nevrologigruppe	Torgveien 23. Tlf.: 913 89 763. Gruppetrening for voksne. Fredag kl. 13.30-14.30. Tilbud på onsdager ved Tonje Tuxen Bjørge, vikar for Fia I Horni Øregaard. Forusklinikken. Gruppetrening for ungdom og unge voksne (målgruppe 17-25 år). Tirsdag kl. 16-17. Forusklinikken.
Bassenggruppe diverse diagnoser	1 x uken. Tastahallen helsesportsbad. Tlf.: 984 15 631 913 89 763 993 82 669.
Mensendieck	1 x uken Stokka fysioterapifysioterapi. 2 x uken Hundvåg Fysikalske Institutt.
Parkinsongruppe	Torsdag kl. 12-13. Forusklinikken. Tirsdag kl.13.30. Fysioterapiklinikken. Tlf.: 51 58 00 80.
Gruppe for revmatikere	2 x uken Hundvåg Fysikalske Institutt.
CP gruppe	Torsdag kl. 14 og 16. Hundvåg Fysikalske Institutt.
Slyngegruppe	Mandag kl. 18. Fysioterapiklinikken. Tlf.: 51 58 00 80.
Pilates	Onsdag kl. 20. Fysioterapiklinikken. Tlf.: 51 58 00 80.
Hofte-, kneprotese og korsbåndopererte knegrupper	Byen Fysikalske Senter. Mandag kl. 9-12 og kl. 14-15.30 Onsdag kl. 9-12 Fredag kl. 8.30-12.



MAT OG ERNÆRING

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

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





NYTTIGE NUMRE

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

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

Helsehuset Stavanger
Badehusgata 37
4014 Stavanger