

Mortepumpen

NR. 2/2021

45. ÅRGANG



Utgitt av:

Stavanger kommune
Helse og velferd

Redaktør:

Stein Hugo Kjelby
sthugokj@online.no

Redaksjonskomité:

Geir Johansen
geir.johansen@stavanger.kommune.no

Bente Hildeng Næss
bentehildengnaess@gmail.com

Anne-Grethe Thesen Godal
aggodal@gmail.com

Stein Hugo Kjelby
sthugokj@online.no

Redaksjonens adresse:

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

Bladet kommer ut 4 ganger pr. år og sendes fritt til alle over 67 år i Stavanger kommune

Neste nummer postlegges 28.09. 2021
Stoff må være i redaksjonen 26.08. 2021

Forside: *En kone og et barn ved «Mortepumpen». Kumlokk fra Stavanger. Se for øvrig artikkel på s. 16 om kumlokk. Foto: Jan Gjerde.*

Opplag: 14.600 eksemplarer

Layout: Grafica Hundsnes

Trykk: Kai Hansen Trykkeri

Internett:

www.stavanger.kommune.no/mortepumpen

Annonsepriser:

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

Gjelder for kommersielle annonsører.

Tidligere utgaver av Mortepumpen blir nå lagret på

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

PÅ REDAKTØRKRAKKEN:

Når hjelperen trenger hjelp

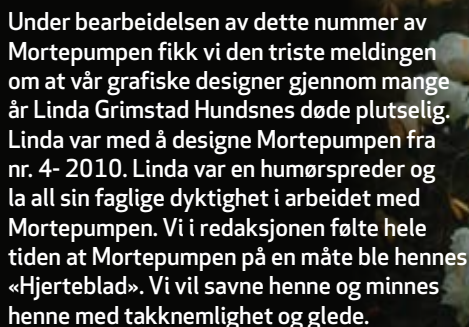
Gjennom livet møter vi mange problemer og utfordringer. Noen av disse håndterer vi på en sikker og god måte på bakgrunn av kunnskap og erfaringer. Har du imidlertid tenkt på hvordan du ville reagere, dersom du som eneste person, står overfor et tilfelle der et menneske trenger førstehjelp? En slik situasjon kan oppstå enten med en som står deg nær, eller med en fremmed.

De fleste av oss håper inderlig å slippe å komme i en slik situasjon. Er du like vel første mann på åstedet, er vi blitt fortalt at det er bedre å gjøre noe enn å ikke gjøre noe. Men uansett hva du gjør, vil tankene svirre videre i usikkerheten. Var min innsats god nok til å redde et liv? Hvis du har opplevet en slik situasjon kan du nå få hjelp til å snakke om dine opplevelser.

Oppfølging av førstehjelpere er et nytt og banebrytende arbeid i regi av Regionalt akuttmedisinsk kompetansesenter i Helse Vest (RAKOS). Tilbudet gjelder alle som har vært til stede eller gitt førstehjelp ved hjerte stans eller til en bevistløs pasient.

Dette er et viktig tiltak for å bearbeide sterke opplevelser og legge dem på plass. På s. 27 får du mer informasjon og bakgrunn om dette enestående prosjektet. Vi håper at du også vil finne flere interessante artikler i dette nummer av Mortepumpen. Se også annonse på s. 47 og kom med forslag om hvem som skal bli årets pensjonist 2020!

Redaksjonen ønsker alle lesere en riktig god sommer!



Under bearbeidelsen av dette nummer av Mortepumpen fikk vi den triste meldingen om at vår grafiske designer gjennom mange år Linda Grimstad Hundsnes døde plutselig. Linda var med å designe Mortepumpen fra nr. 4- 2010. Linda var en humørspreder og la all sin faglige dyktighet i arbeidet med Mortepumpen. Vi i redaksjonen følte hele tiden at Mortepumpen på en måte ble hennes «Hjerteblad». Vi vil savne henne og minnes henne med takknemlighet og glede.

Et minnerikt liv som arkitekt

Tekst: Anne-Grethe Thesen Godal – Foto: Privat

Sivilarkitekt Steinar Skartveit og jeg tar oss en kjøretur rundt i Stavanger by. Spor etter arkitekten finner vi i flere bydeler. Det er både store og små prosjekter, og minnene strømmer på.

Oppveksten

Jeg ber Steinar fortelle om oppveksten og det som førte fram til han kom inn på arkitektlinjen på NTH i Trondheim.

Han ble født på Halsnøy i Ryfylke. Der bodde han sammen med sine foreldre og sin 5 år eldre bror Alf. Halsnøy var en flott plass å vokse opp, med skolegang annenhver dag. Å gå på skole annenhver dag var et utmerket opplegg. Ble dagene lange, tok Steinar fram tegnerull og blyant og tegnet fjordabåter, fiskeskøyter og skøyteløpere i siste indre.

Etter folkeskolen ble det framhaldsskole på Fogn. Der bodde Steinar hos noen hyggelige slektninger. Det ble et lærerikt og minnerikt år.

Det var en selvfølge at «folk innante» skulle gå på landsgymnaset på Bryne. Der hadde broren Alf tatt realskoleeksamen med gode karakterer, så det var naturlig for Steinar å følge i det samme fotsporet. Det ble 5 år med lekselesing kombinert med idrett, kinobesøk og lørdagsdans rundt omkring på Jæren.

Sammen med kamerater ble det også diskusjoner om videre yrkesvalg. Steinar sier han tenkte enkelt: «Jeg liker å tegne, hvilke yrkesgrupper tegner? Jo, arkitekter tegner! Da blir jeg arkitekt!



Steinar
Skartveit.

Arkitektkarrieren

Studietiden på NTH i Trondheim ble en spesiell og minnerik tid, forteller Steinar. Om forventningene til arkitektstudiet ble oppfylt, kan diskuteres. Men da han arbeidet med diplomoppgaven «Boliger for eldre og uføre», fikk Steinar erfare at studietiden hadde vært til nytte. Og det skulle senere vise seg at han fikk liknende oppgaver å løse i arbeidslivet.

Det første jobben etter studietiden var hos arkitektfirmaet Leif Nes og Olav R. Brunvathne. Der var han i 7-8 år og arbeidet blant annet med terrassehus på Kristianslyst for Hetland BBBL og deretter en av høyblokkene i Musegaten for Trelastkompaniet.

Deretter ble det 8 spennende år i Asplan (nå Asplan Viak). Det er et rådgivingsfirma med et tverrfaglig miljø bestående av samfunnsvitere, ingeniører, arkitekter og landskapsarkitekter med visjonen «former samfunnet – ser mennesket». For Steinar ble det deltakelse i tegneoppgaver knyttet til mange store prosjekter som Lundehaugen videregående skole, sykehjem i Suldal og boliger for Sandnes boligbyggelag.

I 1987 fikk Steinar jobb som sjefsarkitekt hos Byarkitekten i Stavanger kommune. Ett av de første prosjektene var å tegne barnehager. Det ble bygget 6 stk av disse barnehagene i forskjellige bydeler på 1990 tallet. Og det ble flere og større prosjekter.

Det første prosjektet Steinar og jeg besøkte på vår kjøretur var selvbyggerfeltet på Sørå Bråde. For dette fikk Steinar Statens Byggeskikkpris – hedrede prosjekter – for 2007 av kommunal og regionalminister Magnhild Meltveit Kleppa. Prosjektet med 60 boenheter ble

særdeles rimelig. Samtidig var det et tiltalende prosjekt, der folk ser ut til å trives.



Å tegne kirkebygg som Gausel kirke og Vardeneset kirke var også krevende og spennende oppgaver. Steinar forteller at i Gausel kirke ble det valgt en amfilignende og fleksibel planløsning, mens Vardeneset ble menigheten og Steinar enige om at en hvitmalt kirke ville passe utmerket. Menigheten ville ha en enkel kirke som «så ut som en kirke». Slik ble det, og kirken fikk en god mottakelse i bydelen og er mye brukt.

Reformen for psykisk utviklingshemmede i slutten av 1980 skapte behov for mange bofel-



Sørå Bråde



Bergåstjern sykehjem.jpg

lesskap. Da var det nyttig at Steinar hadde boliger av denne typen som diplomoppgave på NTH. Steinar fikk gleden av å tegne flere av disse bofellesskapene som skulle tilrettelegges for mennesker i alle aldre. Målgruppene var psykisk utviklingshemmede og mennesker med fysiske og psykiske vansker, og alle med behov for heldøgns hjelp.

Bergåstjern sykehjem var et av de siste større prosjektene Steinar var med å planlegge. På tross av en del naboprotester på størrelsen av bygget, var det et spennende prosjekt i samarbeid med gode kolleger og et hyggelig fagpersonell.

Steinar angret ikke på at han ble arkitekt. Han kan fortelle om hyggelige arbeidsplasser og ikke minst hyggelige kollegaer og oppdragsgivere. Mange prosjekter er han fornøyd med, mens noen har vært mindre vellykket. Men slik er det vel for de fleste i et langt yrkesliv, tenker Steinar.

Pensjonisttilværelsen

Å være pensjonist er også et flott «yrke». Marit og Steinar har det utmerket i boligblokken på Ullandhaug. Begge er «hobbykunstnere». Marit driver med oljemaling på lerret. Steinar har videreført det han lærte på NTH om forming i

leire. Det har blitt arbeider etter aktmodell og byster i leire av alle barnebarna.

Hyttelivet på Halsnøy gir også mange gleder.

Men de beste minnene fra sitt liv har Steinar når han ser tilbake i tiden og yrket som arkitekt. Det har vært et minnerikt liv, slår han fast.



Barnehaugen Tasta



Vardeneset kirke.

Ledaal teppeveveri

Tekst: Bente Hildeng Næss



Ledaal Teppeveveri. Cathrine til v. og Steffen.

Ledaal teppeveveri er det eneste gjenværende teppeveveriet i Norge. Her holdes håndverks-tradisjoner høyt samtidig som det skjer en stadig fornyelse i fargebruk, form og produkter. Det drives nå av ekteparet Cathrine Hærem og Steffen Wesnes. Cathrine er datteren til Håkon Hærem som startet bedriften sammen med broren, Arvid og moren.

De startet opp i 1949. Moren hadde vevet i lang tid og var nok på mange måter inspirasjonen til å sette i gang. Men det var brødrene som hadde den tekniske- og markedsføringskompetansen. De oppfant og tok patent på en spinne-maskin som spant sammen flere tråder. Det ble et tykt og stabilt garn som egnet seg til tepper. De importerte vevemaskiner som kunne dra

vevstolen. Maskinene var fra 1860 og fremover til 1949. Disse maskinene var gamle og trengte mye stell og tilsyn av teknisk kyndige. Denne kyndigheten hadde Hærembrødrene, og de kunne starte opp fabrikken i 1949. I en periode var den en del av Hillevåg- og Olte ullvarefabrikk, men den ble solgt tilbake til familien, og fra da av var det Håkon Hærem som drev den videre.

Fabrikken holdt til i Hillevåg helt til 2012, da flyttet de til Våland i egne lokaler i Rosenke-anzgt. 45. Her er både utsalgslokaler og fabrikk. Cathrine Hærem, datteren til Håkon, kjøpte bedriften i 1993 og driver den nå sammen med ektemannen Steffen Wesnes. Barna deres (4. generasjon) er også med i driften.

Det er stort sett den samme maskinparken i



Ledaal Teppeveveri lager også kledelige ponchoer.

fabrikken med det samme behovet for teknisk bistand, overvåking og kjærlighet. Til dette arbeidet kommer det godt med at både Cathrine og Steffen er teknisk interessert. Hos Cathrine ble denne interessen alt vekket gjennom et stadig stell av en moped. I tillegg til egen maskinkompetanse, har de god kontakt med bedrifter i inn og utland som kan produsere nye deler til maskinene. De bruker fortsatt den opprinnelige oppfinnelsen for spinning av garn. Nå bruker de stort sett flere ulltråder og jute-tråder som spinnnes sammen. I 2010 fikk de en ny maskin, men det var en kopi av maskinen fra 1860-maskinen.

Ledaalteppene har fått et svært godt renommé grunnet kvalitet, farger og design. I tillegg til det tradisjonelle håndverket, har de tatt opp i seg nye trender tilpasset deres metoder. Produksjonen har vokst og nå er de 7 som arbeider i veveriet. Så i tillegg til å være fagfolk på maskiner og veving, er det en rekke kontortekniske oppgaver som må løses. Steffen og Cathrine drifter økonomi, arbeidsgiveransvar, kundekontakt, butikkvirksomhet, og ikke minst markedsføring. I tillegg til en svært aktiv Facebook-side, annonser og oppslag, finner du Ledaal teppeveri gjennom sommersesongen på torvet i Stavanger. Veveriet er blitt presentert gjennom reportasjer i NRK, TV-vest og flere aviser. I 2008 fikk de Martnsprisen («husflidens Oscar»), både

for flotte produkter og for presentasjonsform. I en periode på fem år hadde de status som Econommusee. Dette er et kvalitetsstempel som garanterer besøkende at bedriften benytter gamle håndverkstradisjoner. Dette samarbeidet har de nå trukket seg ut av.

Cathrine og Steffen følger stadig med på om det er etterspørsel etter nye produkter. De siste nyskapningene er varme ponchoer, puter, pledd og sitteunderlag.

Gjennom årene er det ikke få hjem og hytter som kan smykke seg med Ledaal tepper. De har også laget metervis av kirkeløpere, i noen tilfeller i samarbeid med riksantikvaren.

Det er ikke vanskelig å forstå at driften av en slik håndverksbedrift krever en enorm innsats. Det er derfor godt å høre at både Steffen, Cathrine og barna trives med arbeidet. Arbeidet er inspirerende og arbeid og hobby går i ett.

På et annet sted i dette nummeret av Morte-pumpen finnes en annonse der du kan studere produktene nærmere.



Ledaal Teppeveveri har også levert mange kirkeløpere..

En satsing på forebyggende eldreomsorg

Nødvendig omstilling i eldreomsorgen vil koste mye penger og møte motstand på kort sikt, men vil hindre en fremtidig krevende omfordeling fra andre sektorer som for eksempel skole og barnehage, og sikre forsvarlig pleie til alle som trenger det i fremtiden. Satsingen på laget rundt den eldre og et tilbud tilpasset brukeren selv, er også en mer verdig omsorg. Sykehjems plass og omsorgsbolig må være forbeholdt de som virkelig trenger det.

Av de totale driftsutgiftene i Stavanger kommune på 11 milliarder kroner går i dag mer enn en tredjedel til helse og velferd. I tillegg kommer nesten en milliard i investeringer bare i perioden 2019-2023. Kommunedirektøren har ved gjentatte anledninger advart mot å fortsette med dagens institusjonspregede eldreomsorg, og skriver i Plan for omsorgsbygg 2019-2034 at:

«Kommunen står overfor noen samfunnsmessige utfordringer som i stor grad vil påvirke behovet for omsorgsbygg og ulike boligløsninger i årene som kommer. Den demografiske utfordringen har vært kjent noen år. Veksten i antall eldre i Stavanger starter for alvor etter 2021. Presset på velferdstjenestene vil øke, og det vil ikke være mulig å løse oppgavene på samme måte som i dag»

Kommunal rapport har på samme måte flere ganger kommentert Stavangers institusjonspregede eldreomsorg. Skal vi kunne møte en fremtid med vesentlig flere eldre må vi ha flere verktøy i skrinet. For Høyre innebærer det blant annet mer og tidligere hjelp til å bo hjemme, flere dagsenterplasser, aktivitetstilbud og økt samarbeid med privat og frivillig sektor.

Dekningsgrad er et begrep som ofte blir brukt

som måltall for sykehjems- og andre heldøgns-plasser. Dekningsgraden gjenspeiler hvor mange plasser som disponeres i forhold til befolkningen som er 80 år og eldre. Stavanger har i dag en dekningsgrad på 24%. Det er høyere enn sammenlignbare kommuner. For eksempel har Asker en dekningsgrad på 20,2% og Sandnes 22,8%. Felles for kommunene i Norge er at de har en intensjon om å redusere dekningsgraden og omstille eldreomsorgen for å møte eldrebølgen på en måte som ikke reduserer kvaliteten i tjenestene. Kristiansand har etter en satsing på hjelp i hjemmet en dekningsgrad på 17,1%.

Selv om Stavanger skulle redusere dekningsgraden til samme nivå som sammenlignbare kommuner vil eldrebølgen kreve store investeringer. Kommunen har satt av areal til store sykehjem i de nye utbyggingsområdene på Atlanteren på Hundvåg, Madla-Revheim og Jåttå nord, i tillegg til utbyggingsplaner på eksisterende sykehjem. Men selv med disse prosjektene realisert vil det med en noe lavere dekningsgrad være behov for ytterligere investeringer i nye sykehjem og bofellesskap. Kommunedirektøren advarer i Plan for omsorgsbygg 2019-2034 at det: «ikke vil være bærekraftig å opprettholde samme dekningsgrad».

Vi kan altså ikke bygge oss ut av utfordringene eldrebølgen representerer. I Høyre vil vi ikke redusere innsatsen innenfor eldreomsorgen, men vi må tilpasse den til fremtidens behov. En institusjonsbasert eldreomsorg vil ikke bare være lite bærekraftig på sikt, den er heller ikke tilpasset dagens aktive eldre. En ny satsing på laget rundt de eldre er påkrevd for å opprettholde og bedre kvaliteten på tjenestene innen



Sissel Knutsen Hegdal, gruppeleder Høyre

eldreomsorgen i Stavanger, og vi må begynne nå. Høyre foreslo i sitt alternative budsjett å bruke rundt 40 millioner på en bedre tilpasset eldreomsorg, som gjør den eldre i stand til å opprettholde et bra funksjonsnivå lengst mulig og dermed bo lenger hjemme i egen bolig. Vi vil ha økt bruk av helseteknologi, mer hjemmehjelp, flere dagsenterplasser, mer aktivitetstilbud og tettere samarbeid med frivillig sektor. Dette må på plass før vi reduserer dekningsgraden. Det er en dårlig start på den omstillingen som ligger foran oss å ikke støtte helhjertet opp om tilbud som det på Ågesentunet.

I tillegg vil vi tillate nye private og kommunale boligkonsepter som tillater de eldre å finne både selskap og nødvendige hverdagstilbud i umiddelbar nærhet. Dagens botilbud er ikke dekkende for eldre som ønsker å klare seg i eget hjem lengst mulig, og fremtidens eldreboliger er et viktig tema i eldreomsorgen. Det er mer aktuelt

for eldre å bytte ut eneboligen med mindre leiligheter om de er lettstelte, teknologisk tilrettelagt, har flere fellesfunksjoner samt nærhet til service og kollektivtilbud. Det handler om mangfold i tilbudet og valgfrihet i tjenestene.

Trygghet og forebygging av ensomhet er også noe som må vektlegges i eldreomsorgen. Den Stavanger-initierte reformen Leve HELE LIVET skulle rigge kommunene for å møte eldrebølgen. Vi vil prioritere å rulle ut reformen i alle kommunedeler. En forebyggende eldreomsorg vil gi eldre økt mulighet til å mestre eget liv og egen helse. Det skal bidra til at flere kan bo lenger hjemme med nedsatt funksjonsevne og utsette behovet for institusjonsplass. Slik gir vi de eldre et bedre tilbud i alderdommen, en mer behovsbasert omsorg og plass på institusjon den dagen de trenger det. I tillegg unngår vi en fremtidig krevende stor omprioritering fra andre viktige kommunale sektorer til levekårssektoren.

Glade Glimt

Johan Endresen Røys hadde i begynnelsen av 1950 årene i dagspressen mange av sine epistler om folk og forhold i det gamle Stavanger. Han var en av dem som mintes mye fra den gamle byen, og mintes det godt. Epistlene og anekdotene i det lille skriftet han utga i 1951, er av det slaget som kaller på smilet. De er minner fra en tid da den folkelige humor kanskje var mer levende enn i dag. Det var den folkelige humor som ble lysglimtene over de lange, slitsomme arbeidsdager og i dagliglivet med dets få adspredelser. Ikke mindre interesse har historiene imidlertid for det bilde de tegner av dagligliv og arbeid i Stavanger for et par generasjoner siden.

En lite lønnsom geskjeft

I førstningen av forbudstiden var hjemmebrenning et temmelig ukjent fenomen her i byen, men trangten til det sterke var stor hos mange. Og penger var der til dels rikelig av blant folk, for tidene var gode, især for hermetikkindustrien.

Ved et større blikkenslagerverksted som hadde mye med denne industrien å gjøre, arbeidet der to svenske svenner. De var flinke karer, men var vant til å få en sup iblant og var ikke i sitt rette ess uten. Mesteren som eide verkstedet, beklaget seg også over forbudet, og sa at han var ikke den som «spotta i glasset», så hvis de kunne skaffe til veie eller lage noe av det sterke, så var det ikke han imot, tvert om.

Ja, svenskene laget som de fingernemme karene de var, et riktig fint destillasjonsapparat, og med mesterens hjelp fikk de også fatt i råstoffene som trengtes til brenningen.

Men produksjonen gikk seint. Spriten kom langsomt dryppende, og da de ikke kunne vente til



en flaske var full, satt de med hver sitt glass under tuten og drakk etter hvert. Mesteren som jo hadde tiden til sin rådighet, var nok den

som fikk mest glede av brenningen, men der var da noen av hans bekjente som også fikk smake. På den måten kom historien ut, og tilslutt fikk politiet snusen i hva som foregikk. Der ble razzia og beslagleggelse av sats og apparater. Politiet syntes at apparatet var svært flott – hvem hadde laget det? Jo, det var nok de to svenskene, det. De ble innkalt til forhør og forklarte seg nokså åpent og greit. De trodde inte det var forbudt å lage apparater – det hørte jo innunder deres fag.

Men solgte dere noe?

Solgte? Nei det var als inte möjligt, vi kunne jo inte brygga så snart som mästern drakk.

De slapp med en advarsel. Mesteren ble ilagt en mindre bot.

Da toskane kom

Vi var et par stykker som hadde rodd ut på Gansfjorden for å fiske. Vi prøvet på mange plasser, men lite og ingenting fikk vi. Så fikk vi øye på en gammel fisker som lå alene ute på fjorden. Vi rodde hen til ham og spurte pent om her var noe fisk å få.

- Nei ikje granne, sa han.
- Nei, det var vel så-. Men best som vi lå der, rykket det kraftig i snøret hans, og han halte opp to riktig pene tosker.
- Se – se, her e' jo torsk! Sa vi.
- Ja, når dokker kom, så kom toskane og, sa fiskeren, halte opp ilen og rodde vekk. Han så helst sinte ut.

GABRIEL JONASEN – LORDEN PÅ STRA 'EN – OG DATTEREN DINA

Tekst: Gunnar A. Skadberg

Stavanger kan ikke «brese» seg av innbyggere med adelskap og prangende titler, men vi har et unntak. På Standsiden av Vågen bodde det nemlig på 1800-tallet en mann fra Høyland som bar oppnavnet «Lorden på Stra 'en».

BAKGRUNNEN

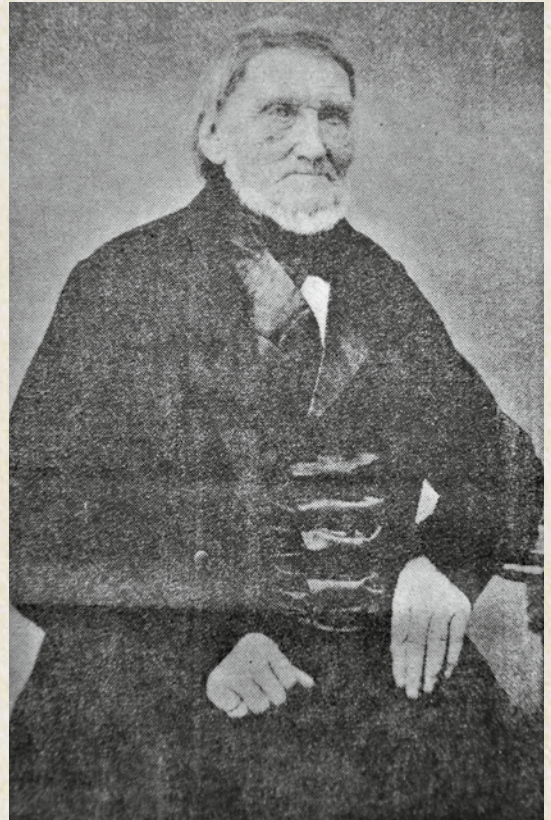
Gabriel Jonasen (1779-1870) ble født i Høyland 29. august i 1779. Han var sønn av den velholdne gårdbrukeren og lensmannen i Gand og Gjesdal skipreider Jonas Schanche Jonasen som var medeier av Time kirken og en rekke gårder på Jæren. Jonas Schanche Jonasen var også en av initiativtakerne til å bygge det første teglverket på Sandnes. Mor til Gabriel Jonasen var skipperdatteren Jorina Kristina Gabrielsen fra Sandnes.

Gabriel Jonasen viste tidlig prov på at han var en initiativrik og glup ungdom. Han fikk gå i privat skole hos sogneprest Otto Ottesen i prestegården i Høyland der han bl.a. ble venn med prestesønnen Peder Martinius Ottesen som Gabriel siden skulle møte igjen på Stortinget der Ottesen representerte Nordre Trondhjem amt. Juristen Peter Martinius Ottesen var for øvrig amtmann i Stavanger fra 1826 til 1828.

LENSMANN OG SKIPPER

Allerede som 21-åring i 1800 ble Gabriel Jonasen utnevnt til lensmann i Gjesdal, et embete han beholdt til 1807. På denne tiden hadde Gabriel bosatt seg på Sandnes der han drev med jekte-trafikk på Gøteborg.

På ettersommeren 1807 klargjorde Gabriel Jonasen sin jekt for salgsferd med sild til Gøteborg. Meningen var å føre en last med rug i retur. Som mannskap hadde han med seg bondeguttene Ingebret Adamson Forus (1783), Knud



Gabriel Jonasen (1779-1870), odelsgutten fra Skeiane i Høyland som ble handelsmann på Straen i Stavanger. Foto fra boken «Familien Jonasen i Stavanger» av Harald Sommerfeldt Smith

Gabrielsen Sandvik Forus (1782) og Ole Gitlesen Håland Folkvord (1792). Claus Gabrielsen Skas Østrått (1775-1839) drog også av sted i samme ærend med sin jagt. Meningen var at de to Sandnes-fartøyene skulle ha følge.



Foto av den gamle Gabriel Jonassen, «Lorden på Straen», fra et avisutklipp.

I «PRISONEN»

Utenfor Lista kom båtene inn i vindstille og tett regn. Plutselig dukket et britisk krigsfartøy opp i regntjukka. Claus Østrått og hans mannskap tok seg i en fart ned i lett båten og fossrodde mot land for å berge seg unna «man of war'en». Da en britisk løytnant bordet skuta til Gabriel Jonassen, sto den 28 år gamle skipperen klar til å ta imot ham. Flere bevæpnede marinegaster svingte seg også over rekken etter sin sjef. Da vinden igjen var begynt å blafre i seilene, ga Gabriel en ordre til sitt mannskap. Ordren ble av en av de britiske gastene tolket som forsøk på flukt. En av gastene satte derfor sin bajonettspiss mot brystet til Gabriel Jonassen, men ble bestemt skjøvet til side av sin løytnant som rolig sa: «Don't kill the brave man!»

Gabriel Jonassen og hans mannskap ble deretter ført om bord i den britiske krysseren og tatt med til Storbritannia som krigsfanger. Jonassen opplevde transporten over Nordsjøen som krigsfange som så nedbrytende at den ulykkelige mannen overveide å gjøre slutt på sitt

liv «ved at kaste sig ud gennem en af 'man of war'ens' kanonporte». «Men Gud var naadig og opholdt mig ved sin Styrke», skrev han siden.

Skipper Gabriel Jonassen ble internert i et landfengsel i den vesle skotske byen Peebles, 3,5 mil sør for Edinburgh. Der satt Jonassen på «parole» eller på æresord om ikke å rømme. Som skipsoffiser kunne han deretter gå fritt omkring i Peebles. Han benyttet blant annet sin frihet til å besøke en bokhandel der han kjøpte en engelsk lesebok. I boken har han notert at han «payed 2 Shillings, six pence» for den. Boken nyttet han som lærebok i engelsk, og ved frigivelsen tok han den med seg hjem til Norge for å holde det internasjonale språket ved like.

Men først ble Jonassen overflyttet til et nytt landfengsel i Hull på østkysten av England. Gabriel Jonassen nyttet tiden i fengselet til å lære seg mer om engelsk forretningsdrift. Blant annet kom han i kontakt med det britiske firmaet «Groom & Søn» som hadde sitt hovedkontor i byen Harwich sør for Hull. I samarbeid med sin kommisjonær Gabriel Schanche Kielland, hadde dette firmaet drevet med hummerekspert fra Nedre Strandgate 17 i Stavanger allerede fra 1795, en virksomhet som ble tatt opp igjen etter freden i 1814.

Under et amnesti, innvilget av kong George 3 i 1810, ble Gabriel Jonassen løslatt fra «prisonen». Ved årsskiftet 1813 giftet Jonassen seg i Åkra kirke med Anna Tørresdatter Nilsen Achrehavn, datter til gårdbruker Tørres Nilsen Steinsland fra Rennesøy og hustru Inger Einarsdatter Håland fra Kvitsøy. Anna Nilsen levde fra 1791 til 1877, og hun satte ni barn til verden.

FORRETINGSMANN OG POLITIKER PÅ SANDNES OG I STAVANGER

Etter frigivelsen fra krigsfangenskapet fikk Gabriel Jonassen hjelp av faren til etablere sin egen forretning på Sandnes med skipsfart, sildesalting og eksport av sild. Allerede i 1811 eksporterte Gabriel Jonassen 11 000 tønner salt-



Denne akvarellen av Mons Gabriel Monsen fra 1857, ble malt året før Gabriel Jonasen solgte seg flotte hus ved Vågen til Stavanger kommune. Huset hans ser vi til venstre for flagget som vaier i vinden foran den gamle Tollboden på Stranden.

sild, og han bygde seg etter hvert en «flåte» av mindre skip. I 1812 sikret Gabriel Jonasen seg borgerskap som handelsmann i Stavanger der han fikk gode råd og praktisk hjelp av farbroren Helmich Gabrielsen i Nedre Strandgate 13. Men foreløpig ble Gabriel Jonasen boende på Sandnes der han i 1816 kjøpte gården Skeiane og siden også Trones. Arvingene hans ga siden en tomt til Sandens kirke fra familiens eiendom på Trones.

I oktober 1817 ble Gabriel Jonasen «Nedre Østraad» valgt inn på Stortinget fra Stavanger Amt sammen med bøndene Johannes Erichsen fra Bjerkreim og Svend Ingebretsen Mossige fra Time. I 1818 drog Jonasen til hovedstaden der han fikk sete i Lagtinget, og han møtte igjen sin barndomsvenn Peder Martinius Ottesen som også var stortingsrepresentant, som vi har hørt.

I 1830 ble Jonasen valgt til varamann for et nytt storting, men på denne tiden hadde han etablert seg som framgangsrik forretningsmann, og han syntes nok dette var mer spennende og utfordrende enn å drive med politikk på nasjonalt plan.

Samme år hadde han nemlig fått bygd skonnerten «Ageneria» og siden briggen «Nytaar», skuter han brukte i sildeeksporten til Russland og Preussen. Han seilte også på Nederland og England, og han fraktet da teglstein og pilebånd i returlast.

Fra 1833 bodde Gabriel Jonasen med familie permanent i Nedre Strandgate 49 på Stranden i Stavanger. Dette var et eldre, prektig hus som tidligere hadde tilhørt først mønsterskriver Fredrik Rosenkilde og deretter hans bror, kjøpmann og skipsreder Børge Rosenkilde.

Gabriel Jonasen fortsatte sitt politiske engasjement som medlem av Stavangers bystyre fra 1838 til 1850. De fleste av disse årene var han også medlem av formannskapet i byen. Allerede ved innføringen av formannskapslovene i 1837, ble Gabriel Jonasen valgt til byens overformynder for de fire neste årene. Det lokale politiske engasjementet var lettere å kombinere med forretningsdriften enn avbrekkene det medførte når han måtte reise til Christiania som representant i nasjonalforsamlingen.

BOLIGENE TIL «LORDEN PÅ STRA 'EN»

Huset på Stra 'en solgte Jonassen til Stavanger kommune i 1855 i forbindelse med tolletatens behov for mer plass til et lagerbygg ved siden av Tollboden. Familien Jonassens hus ble siden revet, og materialene ble brukt til å bygge Løkkeveien 128 der det nyoppførte huset ble nytt til Sandviken skole som ble stående like fram til 1984.

Familien Gabrielsen bygde seg i 1855 et mindre hus med en låve i hagen som skrånet oppover mot Øvre Strandgate. Huset fikk adresse Nedre Strandgate 47 og lå ved Sømme-smauet.

Gabriel Jonassen døde i Stavanger 10. oktober i 1870 da han var 91 år gammel. Han gikk gjerne under navnet «Lorden på Stra 'en», noe som både hadde med en suksessrik kjøpmann og gjøre, hans skarpe kommentarer, men også med hans opptatthet av egen framtoning i elegante klær.

DINA JONASSEN

Den 14. september i 1822 ble ekteparet Jonassen på Austrått i Høyland foreldre til datteren Anne Gudine, oftest kalt «Dina».

Under oppholdet i Stavanger ble Dina engasjert i kristent arbeid sammen med bl.a. Kitty Kielland. På 1860-tallet var Dina Jonassen med på å stifte en kvinneforening som hadde som oppgave å samle inn penger til veldedighetsarbeid. Denne foreningen ble siden slått sammen med den første kvinneforeningen i Stavanger som var startet av haugianerkvinnen Karen Festad Omdahl. Foreningen ble kalt Nygadens kvinneforening siden foreningens møter ble avholdt i Nygadens Forsamlingshus i Nygaten 11.

I 1864 tok Dina Jonassen initiativ til opprettelse av en pleiestiftelse for småbarn i Øvre Klevgate 6 (fra 1868). «Dets formaal var at ta op til kristelig pleie og opdragelse saadanne smaabarn som enten ikke hadde hjem eller hadde daarlige hjem.» Penger til drift ble samlet inn fra frivillige gaver, og etter hvert ble institusjonen mottaker av flere legater. 20-30 barn fikk plass ved hjemmet som



*Dina Jonassen.
Foto: Stavanger
byarkiv.*

hadde flere «tilsynsdamer» og et styre bestående av fire menn. Hjemmet ble nedlagt i 1911 da kommunen opprettet et mer tidsmessig barnehjem i gamle Hetland Prestegårds våningshus.

Den 1. mai i 1871 tok Dina Jonassen initiativ til opprettelse av en ny sosial institusjon. Da startet nemlig Domkirkens asyl sin virksomhet, og det var her Kitty Kielland engasjerte seg som ulønnet medarbeider. Asylet holdt til i Henrik Steffens gate 10, et hus Dina Jonassen stilte til rådighet for formålet. I tillegg til frivillige fikk hjemmet støtte fra legater og byens brennevinssamlag og sparebank. 60-70 barn fikk hver dag middag samt to glass melk til medbragte brødsiver. Middag og melk måtte barnas fattige foresatte betalte 10 øre for. En lærerinne fikk hjelp av kjøkkenbestyrer og en «pige» til å administrere den store barneflokk.

I 1875 bodde Dina Jonassen sammen med moren i familiens hus i Nedre Strandgate 47. Augusta Ely fra Høyland som tidligere hadde båret yrkestittelen «husjomfru» hos familien til kjøpmann Helmich Gabrielsen i Nedre Strandgate 13, står da oppført med samme yrkesbe-nevnelse hos familien Jonassen. Dina og moren hadde to tjenestejenter å hjelpe seg i huset.

I 1885 og fram til sin død høsten 1908 bodde Dina Jonassen, 86 år gammel, i eget hus i Henrik Steffens gate 10, altså i huset hvor Barneasylet hadde holdt til. Hun hadde alltid tjenestepiker til å hjelpe seg med husarbeidet.



Øvre Klevgate 4 og 6 er sammenbygd. I nr. 6 holdt Pleiestiftelsen for småbarn til fra 1868. Til høyre: Rådhuset i Stavanger. Foto: GAS.



Domkirkens Barneasyl ble opprettet i 1871 og holdt først til i Henrik Steffens gate 10 som er huset til høyre som har fått et tilbygg i mur som i dag har adresse Løwolds gate 23. Fra 1885 til 1908 bodde Dina Jonasen i Henrik Steffens gate 10. Huset i bakgrunnen er Henrik Steffens gate 7 der Kirkevergen hadde sitt kontor i mange år. Foto: GAS.

Ny ordning for tømmekalender og utdeling av matavfallsposer

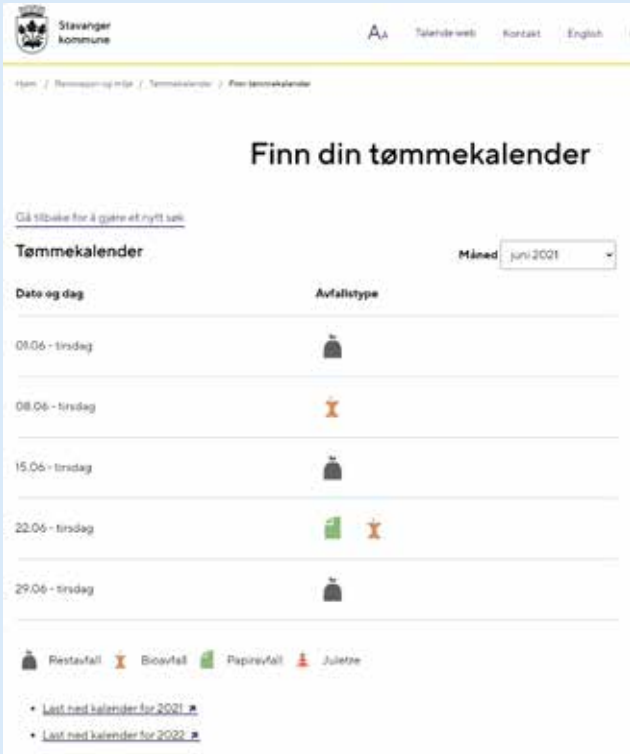
Stavanger kommune har hver høst i flere år delt ut tømmekalender og to ruller med matavfallsposer til alle byens boliger. Høsten 2020 gjorde vi dette for siste gang. Tømmekalenderen for 2021 var altså den siste du fikk utdelt automatisk. Kalenderen for 2022 må du selv få tak i, enten ved å hente den på stavanger kommunes internettside, laste ned appen "Tømmekalender Stavanger", eller ved å kontakte Stavanger kommunes Innbyggerservice.

Tømmekalender

Tømmekalenderen har allerede i flere år vært tilgjengelig på nett og på mobil-app. På Stavanger

kommunes nettsider (www.tømmekalender.no) kan du finne tømmekalenderen for din adresse, og eventuelt skrive denne ut for å henge den opp hjemme. Ta kontakt med Innbyggerservice dersom du trenger hjelp med å få skrevet kalenderen ut.

Har du smarttelefon, kan du laste ned appen "Tømmekalender Stavanger". Appen gir deg en oversikt over avfallstømmingene for din adresse. Du kan velge å få varsel på telefonen før tømningen, slik at du ikke glemmer å trille frem beholderen din. Appen inneholder også lenker til flere relevante nettsider som gir deg informasjon om avfallstjenestene våre.



Date og dag	Avfallstype
01.06 - tirsdag	Restavfall
08.06 - tirsdag	Bioavfall
15.06 - tirsdag	Restavfall
22.06 - tirsdag	Papiravfall, Bioavfall
29.06 - tirsdag	Restavfall

Restavfall Bioavfall Papiravfall Juletre

- [Last ned kalender for 2021](#)
- [Last ned kalender for 2022](#)



Har du smarttelefon, kan du laste ned appen "Tømmekalender Stavanger".

På www.tømmekalender.no kan du finne tømmekalenderen for din adresse, og eventuelt skrive denne ut.

Fordelene med en elektronisk tømme-kalender, er blant annet at den alltid vil vise tømningen for din adresse. Alle endringer i avfallstømming i forbindelse med helligdager vil vise. Du vil få varsel om å sette frem beholderen, også når tømmedagen forskyves i forbindelse med helligdager. Elektroniske løsninger gir også oss til å oppdatere med eventuelle endringer i tømmeruter umiddelbart.

Flere kommuner har allerede gått over til digital tømme-kalender for flere år siden. I vår region gjelder dette så godt som alle kommunene. Disse kommunene har samme praksis som Stavanger vil ha fra høsten av, der innbyggerne kan bestille, hente eller skrive ut kalender på papir.

Matavfallsposer

Du skal fremdeles få avfallsposer til å kaste matavfall i. Når du har brukt opp de to rullene du fikk utlevert sammen med tømme-kalenderen for 2021, kan du velge å hente to nye ruller ved et av utleveringsstedene, eller bestille to nye ruller via Stavanger kommunes nettsider.

Her kan du hente matavfallsposer selv:

- Innbyggertorgene i Olav Kyrres gate 23, på Judaberg og i Vikevåg
- Alle bydelshusene i kommunen
- Rennesøy Kulturhus
- Joker-butikkene på Eidssund, Fogn, Skartveit og Helgøysund

Har du spørsmål, kan du ta kontakt med Innbygger-service i Stavanger kommune.

ORD SOM GLIMTER

Hva er sannhet?

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

Søren Kierkegaard.

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

Pascal.

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

Ukjent kilde.

Ryktet vokse mens det går.

Virgil.

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

Ukjent kilde.

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

C.H. Spurgeon.

Det er ikke sannheten som gjør mennesket stort, men mennesket som gjør sannheten stor.

Konfusius.

Sannheter er frukter som bare bør plukkes når de er helt modne.

Voltaire.

Kjærlighet kan dø av en sannhet, -- vennskap av en løgn.

Fransk kilde.

Der finns mange sannheter som man bare kan forstå ved personlig erfaring.

J.S. Mill.

Elsk sannhet, men tilgi feil.

Voltaire.

Den største seier du kan vinne, er at sannheten overvinner deg.

Engelsk kilde.

En kortreist ferieaktivitet

I disse koronatider med begrensede reisemuligheter kan det kanskje være et tips å besøke landets største samling av kumlokk. Du trenger ikke reise langt, for samlingen finner du i området rundt Gosen Skole. Ta en tur og se, en artig aktivitet som kan engasjere barnebarn for eksempel. Å gå på kumlokk-safari er blitt populært. Vi finner kumlokk i alle land, og et søk på internett viser en voksende interesse for disse lokkene.

Redigert av Stein Hugo Kjelby

Kumlokk – Gosen skoles kulturprosjekt, presenterer den største faste samlingen i Norge, hele 60 kumlokk med motiv. Lokkene ligger rundt om i uteområdet til Gosen skole i Stavanger kommune. Ideen til samlingen kom da de oppdaget 60 kummer i skolens uteområde. I 2012 startet arbeidet med å erstatte de ordinære lokkene med ulike motivkumlokk.

Det er god variasjon og spredning i samlingen. Alle landets fylker er representert med ett eller flere lokk. Hvert kumlokk har et unikt motiv som forteller en historie og har et budskap.

Du kan besøke samlingen og studere lokkene. Dersom du henter opp siden kumlokk.no på mobiltelefonen kan du hente mer informasjon om hvert enkelt motiv. Hvor lokket kommer



Gosen skoles jubileumslukk.



Kumlokk fra Kiev.



Oslo kommune.

fra? Hvem som har laget det? Når det ble laget? Hva forteller lokket? Du kan også prøve selv å kategorisere lokket, dvs. hva slags type lokk er dette? Gosen skole har også laget et eget hefte der lokkene presenteres samt et kart som viser hvor på området du finner det enkelte lokk.



Skolen vil også lage forslag til aktiviteter når du besøker samlingen eller nettsiden. Her vil du finne linker til kumlokksamlinger i andre land, kumlokk quiz, litt fakta stoff, forslag til utdypende lesing, referanser til faglitteratur, bilder og artige historier om kumlokk.

Vil du vite mer om prosjektet kan du

kontakte Gosen Skole. Du finner komplett kontaktinformasjon på skolens hjemmesider, www.gosenskole.no

Funfacts om kumlokk

Da kandidater kom på intervju hos Microsoft ble de spurt: «Hvorfor er kumlokk runde?» Her er noen funfacts:

- Et rundt lokk faller ikke lett ned gjennom hullet
- En rund form er regnet som en av de sterkeste konstruksjonene som finnes
- Et rundt kumlokk har ingen hjørner og er tryggest for trafikk og mennesker
- Et rundt lokk vil alltid passe og er enkelt å flytte/trille

Kilde:

Brosjyre: Kumlokk – Kulturprosjekt – Gosen Skole (2019) og skolens hjemmeside www.gosenskole.no eller www.kumlokk.no



Kristiansand



Hamburg har sin design.



Stavanger kommune har Mortepumpen som sitt motiv.



Dekorerte kumlokk finner vi i de fleste av verdens byer. Her fra Odessa.

Kjent mann på feil plass

Stavanger kommune burde skamme seg!

Tekst og foto: Stein Hugo Kjølby

Mortepumpen har fått en telefon fra en opprørt Bjarne Fjermestad som på vegne av Stavanger by skjems over behandlingen statuen av Sigval Bergesen har fått. Skipsreder Sigval Bergesen d.y. bygget opp en av verdens største tankflåter og gjorde Rosenberg verft på Buøy til et av landets største i løpet av etterkrigstiden. Rederiet ble ledet fra Oslo, men skipene var registrert i hans fødeby Stavanger.



Bjarne Fjermestad

I 1982 ble det reist en bronsestatue av Sigval Bergesen d.y., laget av kunstner Otta Espeland. Statuen fikk en fin plassering på Strandkaien nær Torget. Men hvor har Stavanger kommune plassert han nå? Jo, i en krok like ved den gamle tollboden, inngjerdet i selskap med anleggscontainere og annet rusk og rask. Det er en skam, sier Bjarne Fjermestad i telefonen, å gjøre noe slikt mot en mann som har betydd så mye for byen vår er uhørt. Nå må de rette instanser ta

tak og gjøre noe, slik at statuen får komme frem i lyset og igjen være til ære for mannen og byen.

Mortepumpen har kontaktet Stavanger kommune og fremlagt spørsmålet fra Bjarne Fjermestad.

Inger S Bjerga, rådgiver kultur svarer:

Jeg viser til henvendelsen din i forbindelse med statuen av Sigval Bergesen d.y. I forbindelse med etableringen av Tusenårsstedet i Stavanger ble det vedtatt at flere statuer på torget og i Vågenområdet måtte gis ny plassering. Stavanger kommune vedtok en ny plassering av Bergesenstatuen i 2013. Familien ble på forhånd tilskrevet og orientert om prosessen. Her er utdrag fra årsrapporten 2013 for Stavanger kommunes kunstutvalg:

Statuen av Sigval Bergesen d.y. Da Tusenårsstedet ble opparbeidet ble det vedtatt at statuen skulle gis ny plassering. Det har vært en lang prosess for å finne en plassering som ivaretar de hensyn som bør tas for en god plassering av statuen. Steder som har vært vurdert er Rosenberg på Buøy og flere ulike steder langs kaiene, uten at et egnet sted har pekt seg ut. Etter ny og omfattende runde i 2012 ble ny plassering på nordsiden av den gamle tollboden på Strandkaien vedtatt. Det krevde dispensasjon fra kulturminneloven. Riksantikvaren godkjente plasseringen i 2013, og statuen kom på plass like før jul.

Du har vedlagt et bilde som viser at stedet for tiden er en del av et anleggsområde. Vi kjenner ikke til hva slags arbeid som for tiden pågår, men forutsetter at det ryddes opp og at



Sigval Bergesen har fått en dårlig plassering i bybildet.



Kånå er heller ikke så lett å få øye på.

byggegjerdet og plakater fjernes når arbeidet er fullført.

Før Bjarne Fjermestad legger på røret vil han også nevne en annen malplassert statue, nemlig Go'dagen eller Kånå. I forbindelse med Stavanger Festdager i 1983 ble en rekke billedhoggerarbeider utstilt i Bjergstedparken. Blant disse var Go'dagen eller Kånå som vi her i Stavanger kaller den. En opinion ble skapt for kjøp av skulpturen, noe som ble muliggjort ved en spontan pengeinnsamling blant byens befolkning. Skulpturen ble plassert på Torget.

Den trivelige damen ble en attraksjon både for store og små.

I forbindelse med restaurering av Torget ble skulpturen flyttet, eller bortgjemt etter Fjermestads mening, på et sted der nærmest ingen får ta skulpturen i øyensyn, i en bakgård mellom Steinkargt. og Høleberggt. Her har også Stavanger kommune en jobb å gjøre, å få denne skulpturen frem i offentligheten igjen sier Bjarne Fjermestad.

Kildereferanse: Skulptur i Stavanger, Stavanger kommune 1986.

Har du tenkt gjennom brann-sikkerheten hjemme der du bor?

Den vanligste brannårsaken i norske hjem er uvitenhet og uforsiktighet med åpen ild og bruk av elektriske artikler. De aller fleste branner skyldes menneskelig svikt, gjerne som følge av glemsel, uoppmerksomhet, slurv eller mangel på kunnskap.

Tekst og foto: Rogaland brann og redning IKS

Statistikk viser at i Norge omkommer 50-70 personer i brann hver år. 3 av 4 av de som omkommer i brann, tilhører en risikoutsatt gruppe. Det å bli eldre har statistisk sett en sammenheng med økt brannrisiko. Ikke alder i seg selv, men endringer som kan komme med det å bli eldre, som for eksempel nedsatt hørsel, nedsatt syn, svimmelhet, nedsatt bevegelse og nedsatt hukommelse. Slike faktorer kan øke sannsynligheten for at det begynner å brenne, og ikke minst kan det gjøre det vanskeligere å oppdage eller rømme fra en brann.

Vi har tatt en prat med pensjonist Ellen Holterman Halvorsen på 71 år om hvordan brannsikkerheten er hjemme hos henne, og kommer med noen tips til hvordan du best mulig sikrer hjemmet ditt mot brann.

Fungerende røykvarsler

Det aller viktigste enkelttiltaket med tanke på brannsikkerhet er å ha på plass tilstrekkelig antall fungerende røykvarslere! Forskriftskravet er at det skal være minst en røykvarsler i hver etasje, og disse skal dekke kjøkken, stue og område utenfor soverom. Brannvesenet anbefaler også røykvarslere på alle soverom.

- Hjemme hos meg har vi røykvarsleranlegg fra alarmselskap. Det er fint, for de ringer til oss hvis de oppdager feil på anlegget, forteller Ellen Holterman Halvorsen. I tillegg har hun husbrann-



Ellen Holterman Halvorsen (71) er opptatt av brann-sikkerhet, og er bevisst på forhold som kan være med på å øke brannsikkerheten i hjemmet.

slange på vaskerommet, og brannslukningsapparat i underetasjen.

Plan for rømning

I tillegg til fungerende røykvarsler er det også viktig å ha en plan for rømning.

Tenk gjennom: Hva gjør du hvis det begynner å brenne hos deg?

En brann utvikler seg fort. Man har i snitt 3 minutter på å komme seg ut. Prøv kun å slukke dersom det er en liten brann og det å håndtere et slukkeapparat er en lett sak for deg.

Hvis ikke: Dropp slukking og kom deg ut!

Altfor mange av de som omkommer i brann hadde mulighet til å rømme, men valgte i stedet



å bruke verdifull tid på å prøve å slukke. Og husk: Ikke røm gjennom røyk.

– Har du tenkt gjennom hvordan du vil reagere hvordan du vil reagere hvis det begynner å brenne hjemme hos deg mens du sover?

– Jeg går ut ifra at jeg våkner av brannvarsleren. Vi har veranda rett ut fra soverommet, som vi kan hoppe ned fra. Vi har også en verandadør ut fra stua som ligger rett utenfor soverommet. Jeg tenker at å redde liv er det viktigste, sier hun.

Komfyrvakt er påbudt i nyere kjøkken

Komfyren er den største enkeltårsaken til boligbrann. Brannvesenet anbefaler alle å få montert en komfyrvakt. Siden 2010 har det faktisk vært påbudt med komfyrvakt i Norge, i nye kjøkken og kjøkken som blir oppgradert og det er lagt opp ny strømkurs til komfyren.

Feil ved eller feil bruk av elektrisk anlegg og utstyr er også en vanlig brannårsak. Derfor anbefales en enkel egenesjekk av det elektriske anlegget med jevne mellomrom. Faretegn kan være sikringer som ofte går, lys som blinker og flimrer, brune/svidde støpsel og svidd/brent lukt. Sjekk spesielt stikkkontakten til varmtvannsberederen. Det anbefales en el-kontroll utført av en el-kontrollør, det vil si elektriker som er sertifisert for å utføre slik at arbeid, hvert 5. år.

– Jeg liker å lage store middager og ha familien på besøk, når det ikke er koronapandemi.

Jeg har komfyrvakt. Og så har jeg brannteppe

på kjøkkenet, forteller Ellen Holterman Halvorsen.

Tenk over brannsikkerheten i hverdagen

Det er ofte små ting som skal til for å øke brannsikkerheten i hjemmet, bare det å være bevisst på ulike forhold i hverdagen. Her er noen tips:

- Bruk av levende lys kan være koselig, men husk å aldri gå fra et brennende stearinlys. Det finnes i dag mange naturtro LED-lys som er mye tryggere i bruk.
- Bruker du vedovn hjemme? Husk å fyre med tørr ved, og bruk god trekk ved opptenning.
- Bruk elektriske apparater som oppvaskmaskin, vaskemaskin og tørketrommel når du er våken og til stede. Det samme gjelder ved lading av mobiltelefon, nettbrett og liknende.
- Hvis du har nedsatt hørsel eller syn, kan du få hjelpemidler for brannsikkerhet via NAV. Ta kontakt med kommunens hørsels- og/eller synskontakt.

Til slutt: Husk at akkurat de samme kravene til brannsikkerhet gjelder på hytta som hjemme!

Har du spørsmål om brannsikkerhet og om hvordan du best skal sikre hjemmet ditt? Er du bekymret for brannsikkerheten hos noen du kjenner? Ta gjerne kontakt med Rogaland brann og redning IKS for en uformell og gratis prat. E-post: trygghjemme@rogbr.no eller telefon 51 50 22 00. Be om å få snakke med noen som jobber med Trygg hjemme.



Livet etter vaksinen

Tekst: Vigdis By

Hva er det som gjelder etter at en er fullvaksinert? Er det lov å klemme på alle? Kan vi reise dit vi vil? Kan vi kaste munnbind og gi blaffen i avstand? Smittevernoverlege Ruth Midtgarden forklarer hvilke regler som gjelder.

– Hvordan skal folk forholde seg etter at de er vaksinert?

– Når man er fullvaksinert er man beskyttet mot sykdom og smitte, men ikke 100 prosent. Faren for alvorlig sykdom er betydelig redusert. Det betyr at man kan møte andre fullvaksinerte. Men man må likevel holde smittevernreglene i møte med uvaksinerte og i det offentlige rom.

– Er det noen forskjell på hvordan de som har fått dose 1 og dose 2 skal forholde seg når det gjelder smittevern?

Etter dose 1 har man noe beskyttelse, etter dose 2 er beskyttelsen optimal etter en uke. Det anbefales forsiktighet frem til 1 uke etter dose 2.

– Hvorfor må folk fortsatt følge smittevern-rådene når de er vaksinerte?

– Det er fordi det enda ikke er sikker kunnskap om man kan smitte andre, selv om man er vaksinert selv. Det er sjelden, men det hender at vaksinerte likevel smittes. De blir svært sjelden særlig syke.



Ruth Midtgarden.

RÅD SOM GJELDER FOR FULLVAKSINERTE

Ute blant folk (i det offentlige rom, inkludert offentlig transport)

- Uendrete råd og regler om avstand, antall, hygieneråd, munnbind etc.

Hjemme hos deg selv og i egen bil (i det private rom)

- Vaksinerte kan ha nær sosial omgang (under 1 meter) med andre vaksinerte (selv om de er i risikogruppen).
- Vaksinerte kan ha nær sosial omgang med uvaksinerte som ikke er i risikogruppen.
- Vaksinerte bør fortsatt holde god avstand (minst 1 meter) til uvaksinerte i risikogruppen som de ikke bor med.
- Fullvaksinerte slipper smittekarantene og ventekarantene, men reisekarantene gjelder fortsatt selv om du er fullvaksinert.

– **Hvordan skal vi omgås uvaksinerte?**

Skal en som er vaksinert holde avstand til en uvaksinert i alle sammenhenger?

– Uvaksinerte og vaksinerte sammen utenfor husstand skal holde avstand som anbefalt.

– **Er det fritt fram for fullvaksinerte besteforeldre å klemme på alle?**

– Fullvaksinerte besteforeldre har høy beskyttelse mot alvorlig sykdom, og tar dermed ikke samme risiko som før ved å klemme på egen familie. Det er ikke anbefalt å klemme på alle.

Hvis min bestemor på sykehjemmet er fullvaksinert, kan jeg kreve å få besøke henne uten munnbind og gi henne en klem, selv om jeg ikke er vaksinert?

– Nei, på sykehjem gjelder smitteverntreglene selv om mange er vaksinert. Jo eldre man, er

jo mer usikker er graden av beskyttelse mot smitte. Dessuten kan smitte med mild sykdom hos en beboer føre til alvorlig sykdom hos uvaksinerte beboere og ansatte.

– **Kan jeg reise hvor jeg vil nå som jeg er vaksinert med to doser? Hva om jeg bare har fått en dose?**

– Reglene for reise vil endre seg. Nå kan du reise innenlands hvis du er fullvaksinert, det har gått 3-15 uker siden du tok dose 1 eller du har gjennomgått covid 19 i løpet av de siste 6 månedene.

– **Er det fritt fram å gå på konserter når vi er vaksinerte med en eller to doser?**

– Det er enda ikke kommet endring i covid-forskriften om dette. Så for arrangementer gjelder samme regler for alle i Norge, også de som er vaksinert.

Også hjelperne kan trenge hjelp

Tekst: Nina Tjomsland – Foto: Svein Lunde, SUS

Langt de fleste tilfeller av hjertestans skjer i hjemmet, blant mennesker som er godt oppi årene. Altså tilhører de fleste vitner, og forhåpentligvis livreddere, våre aldersgrupper. Hvis du var der da noen falt om, har du trolig slitt med tanker og bekymringer etterpå. Om så, er det hjelp å få. Et nytt prosjekt ved SUS tilbyr oppfølging – så vidt de vet, det første i verden i offentlig regi, forteller prosjektleder Anna Marie Moe Øvstebø.



Nina Tjomsland.

Det er ikke vanskelig å trene hjertelungeredning. Stadig flere lærer metoden, og gjenoppfrisker den. Mobilene gjør en enorm forskjell, fordi nå trenger ingen være alene om redningen: den som svarer i nødtelefonen 113, holder kontakten og kan veilede helt til profesjonell hjelp er på plass.

Men det at førstemann på stedet oftest er en som står pasienten nær, forsterker gjerne en traumatisk opplevelse. Enten det skjedde slik, eller med en ukjent, kan mange spørsmål surre og slite. Noen kan for eksempel frykte at

de ikke handlet raskt nok eller gjorde tilstrekkelig innsats, og få problemer med søvn, angst, konsentrasjonsvansker og/eller vekttap. Selv om man ikke skulle ha noen av de overnevnte symptomer, har man uansett opplevd noe uvanlig som det kan være godt å få snakke med noen om.

Viktige samtaler

– Vi tilbyr samtale med erfarent helsepersonell, der vi kan gjennomgå hendelsen sammen med deg og gi deg svar på eventuelle spørsmål. Alle som tar kontakt med oss, får tilbud om en samtale; vi setter av halvannen time, men kan godt bruke mere tid dersom det trengs. Mange har forestillinger om at en pasient vil overleve hvis bare hjerte- og lungeredningen er bra nok, og kan tro at det er deres svikt dersom pasienten dør. Slik er det bare ikke, fordi så mange faktorer spiller inn, forklarer Anna Marie.

Prosjektet har fått navnet *Oppfølging av*



1. Varsle.



2. Starte gjennopliving.



3. En uggen følelse. Har min innsats reddet liv.

førstehjelpere og driftes av Regionalt akuttmedisinsk kompetansesenter i Helse Vest (RAKOS). Tilbudet gjelder alle som har vært tilstede eller gitt førstehjelp ved hjertestans eller en bevisstløs pasient.

Overlevde pasienten?

Et annet poeng kan være at en redder så gjerne vil vite utfallet til pasienten, naturlig nok. Helsevesenet har jo taushetsplikt, men gjennom samarbeid med personal ved nødtelefon 113 kan pasient eller pårørende kontaktes, og dersom de samtykker kan hjelpere få vite om pasienten overlevde.

Videre kan frykten for smitte komme opp. Trass i at risikoen for smitte ved førstehjelp er minimal, kan en samtale være til hjelp dersom noen går og bekymrer seg. I tillegg kan hjelperen frykte å ha påført pasienten skade under førstehjelpen. Moderne livredningstrening gjør det klart at alle eventuelle skader ved forsøk på livredning er uvesentlige, sammenlignet med det å ikke gjøre noe.

Slike samtaler kan dessuten også være til hjelp for hele den profesjonelle redningskjeden: dersom legfolk på stedet opplevde at noe fungerte dårlig, kan RAKOS melde fra slik at eventuelle mangler kan bli rettet opp.

Foregangsby Stavanger

Dette prosjektet ble til fordi anestesilege og seniorforsker Conrad Bjørshol så behovet, etter



4. Gjennom RAKOS får du hjelp og svar på dine spørsmål.

mange års erfaring med å hente hjertestanspasienter fra skadesteder – og har opplevd at legfolkene som hadde gjort det beste de kunne, sto igjen fulle av spørsmål og kanskje i lettere sjokk. Prosjektet bygger også på Wenche Torunn Mathiesens doktorgradsarbeid. Hun og Conrad Bjørshol gjennomførte en studie som ga en av de første vitenskapelige dokumentasjonene på at førstehjelpere kan oppleve hjertestans som en stor påkjenning.

Både Laerdals forskningsfond og Helsedirektoratet støtter prosjektet. I første omgang regner gruppen med å spre arbeidet til alle landets helseregioner, og i neste også internasjonalt. Den banebrytende treningsdukken Resusci Anne ble utviklet her i Stavanger, og byen rangerer blant toppene i verdens beste livredderbyer. Takket være et bredt samarbeid mellom SUS, Luftambulansen, opplærings- og forsknings-senteret Safer, og Laerdal Medical.

I tillegg til alle frivillige førstehjelpere – som nå altså kan få vesentlig støtte til å bearbeide sterke opplevelser og legge dem på plass.

«Til deg som har vært i en førstehjelpssituasjon ... som kan være en tøff opplevelse»:

Tilbudet er gratis og samtalen er taushetsbelagt. Se mer informasjon på sus.no/rakos-forstehjelp
Kontakttelefon er 903 66 529.

Da Hitler skjøt seg – et barndomsminne



Tekst: Inge Bø

Nå hadde krigen i Norge vart i fem år – fra 9. april 1940. Det led mot vår i 1945. På frontene i verden raste krigens redsler på det verste. Likevel steg stemningen i Norge. Vi barn merket det på den nye, lette tonen de voksne brukte når de snakket om krigens gang. Tyskerne hadde imidlertid inndradd alle radioene som fantes i norske hjem – dette for å hindre folk i å lytte på BBC og andre troverdige nyhetskilder. De nyhetene som svirret rundt, var følgelig snappet opp fra *illegale* kilder: Fra folk som – av frykt for å bli arrestert – hadde lurt unna en radio. De gjemte den i fjøs eller kjeller og lyttet i hemmelighet – på BBC. Ut-over våren 1945 lå det i lufta: Nå kunne det ikke vare lenge før krigen var slutt.

30. april 1945 kom nemlig far hjem med et gledesbudskap: «Hitler har skjøde seg», fortalte han. Jeg husker han pustet lettere. Fram til den dagen hadde nemlig okkupantene (tyskerne) og de norske medløperne (nazistene) forbudt alle utsagn og tegn på motstand mot tyskerne. Vi barn ble dristigere – inntil det lettsindige, og vi begynte å juble om 17 mai: Skulle vi få gå i et skikkelig tog i år?

Den 5. mai kom det neste vårbruset: Far kom hjem fra arbeid. «Danmark e blitt fritt», ropte han og steg av sykkelen. Vi jublet, vi lo, vi gråt av glede. På skolen dagen etter stemte læreren i «Der er et yndigt land» som morgensang. At han

torde? tenkte vi. For tyskerane hadde nedlagt strengt forbud mot å mot å syngje nasjonal-sanger – norske, danske, svenske ... Vi sang så det ljomte.

Senere på dagen gikk disse ryktene: Tyskerne hadde planlagt å forskanse seg i Norge. «Festung Norwegen» kalte de strategien. Vi hørte de voksne snakke om at britene planla invasjon. Engelske styrker ville gå i land på Randaberg, het det. Da ville Sola flyplass og kanonstilligane på Steinkopfstykket – i vårt nabolag – være strategiske mål. For å hindre invasjon hadde tyskerne bygget skyttergraver og piggtrådsperringer over alt på Tasta. De hadde også rigget til en kraftig veibom der Nestunveien munner ut i Randa-bergveien tett ved nåværende shellstasjon. I veikanten på motsatt siden av Shell der Øvre Sjøveien ligger i dag, lå det i tillegg en skytter-grav med skyteskår mot bommen. Piggtråd, bom og mitraljøseskudd skulle stoppe invasjonen, var tyskernes strategi. Alt dette skapte frykt.

To dager senere – utpå ettermiddagen 7. mai – svirret nye rykter. De var villere enn dem vi våget å tro på: Tyskerne innrømmet nederlag: De ville avslutte krigen og sa de ville kapitulere – offisielt dagen etter! Vi barn eksploderte i glede – umiddelbart: Vi fant fram flagg og sløyfer og begynte en feiring som varte til langt utpå sommeren!

Engelsminde

Tekst: Reidar Frafjord



Eiendommen «Engelsminde» i Engelsminnegate 22 har navnet etter kjøpmann Engel Hansen Særvold (1780 – 1844) fra Os i Hordaland som i 1829 fikk skjøte på halve Egenesløkke no. 4. Han drev med sildehandel fra sin bolig i Østervåg. Etter at hans kone, Bertha Hansen, døde i 1851, fikk sønnen, Hans Engel Hansen (1814 – 1855) overta foreldrenes skjøte, samtidig som han av en fetter også fikk skjøte på den andre halvdel. Løkke no. 4 var dermed samlet på en hånd.

Hans Engel Hansen oppførte hovedhuset mellom 1851 og 1853. Han æret faren ved å gi navnet «Engels Minde» på det vakre huset i senempirestil. Ettersom han ville drive gårdsbruk «på landet», ble driftsbygninger satt opp, og han ansatte en gårdsbestyrer som gikk i gang med oppdyrking. Fra Danmark fikk han opp «udmærkede mælkekjøer».

I Østervåg hadde han fått reist nytt hus og sjøbod. Han solgte manufaktur-, kolonial- og kornvarer og drev forretningen til å bli en av byens ledende. Ved siden av butikken hadde han to notlag og to fartøyer; en slupp og en skonnert. Begge gikk med sild til Østersjøhavner. Han eide ellers flere eiendommer i byens sentrum og investerte i en parsell av Stokka – gården i Hetland kommune.

Hans Engel Hansen, som 24 år gammel hadde giftet seg med 23 år gamle Laurentze (Laura) Petrea Svendsen i 1838, skulle bare i fire år få gleden av det flotte anlegget han skapte oppe på Egenes. Han døde 41 år gammel i året 1855. Ekteskapet deres var barnløst.

Etter mannens død ble enkefru Laura Hansen i 1859, 44 år, gift med den 62 år gamle jærfogden, Søren Daniel Schiøtz, lederen for byens «Brødrevenner». Han var enkemann etter konen Charlotte, f. Rosenkilde, som han hadde syv barn med. Det kan også nevnes at han var sønnesønn til fogden som i 1771 ordnet med utparselleringen av Egenesløkkene.



Da fogden døde i 1863, flyttet Laura fra «Charlottenlund» ved Breiavatnet opp til Engels Minde sammen med stedatteren, Elisabeth Schiøtz (senere gift Berner). Laura hadde sine femten siste leveår på denne eiendommen sin. Da hun døde i 1878, ble Engels Minde stykket opp i tomter, men en del av den opprinnelige eiendommen tilhørte så sent som i 1906, dødsboet til Laura Schiøtz.

Skjøtet på Engelsminnegate 22 ble i 1890 overført fra «Bestyrelsen i Laura P. Schiøtz' Bo» til skipsreder Mons Gabriel Mosen. En klausul tilsa i den forbindelsen at «Eiendommen maa ikke udselges i mindre Dele end 394 kvadratmeter til hvert Vaaningshus». Det Stavangerske Klubbselskabs nåværende hus i Olavskleiva 26 lå opprinnelig på Engelsminneløkken.

Mons Gabriel Mosen var for øvrig nevøen til Laura Petrea. En akvarell han malte i 1864 med gården som motiv, viser eiendommen mens den fremdeles ligger i sitt parkanlegg med jorder som strekte seg vidt omkring i alle retninger med det særpregete, hvite huset som sentrum.

I 1894 solgte Mons Gabriel Mosen Engelsminnegate til adjunkt Johan M. S. Platou, og i 1909 fikk musikkhandler Martin Stangeland (1858 -1937) skjøte på eiendommen for kr. 10.000. På et tidspunkt huset Engelsminde en storfamilie på 17 personer! Joakim S. Berner kjøpte eiendommen i 1939, men allerede året etter ble eiendommen solgt videre til grosserer Hans E. Hansen A/S. (1872 – 1948).

Wehrmacht rekvirerte bygningen til tyske offiserer under krigen, og kjelleren skal da til tider ha vært arrestlokale. I etterkrigstiden ble bygningen benyttet som lager for ovennevnte grosserers tekstil- engros firma, og firmanavnet var flere steder malt på husets fasade og kortsida. Det ble også søkt om rivingstillatelse for oppføring av et forretningsbygg.

I 1961 kom da kjøpmann Einar Gundersen («Gundersen på Torvet») på banen, en kjøpmannsfamilie med solide røtter i det stavangerske handelsliv tilbake til 1876. Etter en omfattende oppussing og restaurering hadde bygningen leiebeboere i en rekke år fremover. Huset ble så fredet i 1980.

I 1998 fikk et nært familiemedlem i Gundersen – familien, Arne Thomas Hovland, kjøpe eiendommen. Han har også tatt vare på den 42 kvm rødmalte låven som ble bygget samtidig med hovedhuset, og som hadde fungert både som vognskjul og driftsbygning.



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.

Ein fabel

Våren 2017 hadde Arbeiderpartiet 37 prosent oppslutning i det norske folk, og adle forventa regjeringsskifte itte valget i september same år. Så lagde Jonas, Hadia & Trond ein valgstrategi. Det førte te at Ap fekk 27 prosent av stemmene, og Erna beholdt makten.

Her e ein fabel i den anledning. Og la det vær sagt med ein gang: Dette har ikkje skjedd – det e bare ein tanke, eller et eventyr. Men det kunne godt ha skjedd, og einkver lighed med forrektige, levande personer e høyst tilsikta. Såpass må de tåla.

Det va ein gang i et land langt mod nord på kloden at det va tid for nytt stortingsvalg. De blå partiene så styrte, låg tynt an. Adle meiningsmålingar i god tid før valget tyda på at de rød-grønne samarbeidspartiene ville komma tebage og igjen øveta styringå av landet.

Men så skjedde der någe de siste ugene før

valget. I den valgkampen så foregjeck øve heila landet, begynte det å gå nerøve for det røda partiet så hadde vært landets stysste siden krigen.

Og akkurat som ved Brexit-valget i Storbritannia og ved Clinton/Trump-valget i USA, så kom der ein helomvending fra folket heilt te slutt. Favoritten tapte.

Någen dager itte valget bankte det på dørå te han så va sjefen for det stora, røda partiet.

«Kom inn,» sa partiledaren så satt bag dørå.

Dermed kom der ein fyr inn i rommet, og han hadde någen spørsmål han veldig gjerne ville ha svar på. Han begynte sånn:

«Hei, hei – du e jo ledar i Arbeiderpartiet.»

«Ja, det stemme. Kem e du?»

«Eg komme fra Valgforskningsinstituttet på Høle. Eg har någen spørsmål...»

«Ja, vær så god. Det e bare hyggelig. Fyr løs!»

«Der e altså ein ting me har lurt på. Foran kvert valg så legge jo partiene opp sin egen strategi for å øvebevisa flest mulig velgere.»

«Ja, det e klart. Hvis ikkje, så ville jo alt gå skikkelig dårligt.»

«Nemlig. Og kor mange va dåkker så bestemte Arbeiderpartiet sin strategi foran valget nå i september 2017?»

«Det va fysst og fremst oss tri – meg som leidar og de to nestlederne i partiet.»

«Akkurat. Hadde dåkker drukke møje?»

«Drukke, nei. E du frekke?»

«Eller spist fluesopp?»

«Absolutt ikkje! Det er seriøse beslutninger som tas, og me må ha klare og edrue håver når me tenke strategisk.»

«Ja, vel. Dåkker har ein kvinnelige nestleidar så markerte seg ganske kraftig i valgkampen. Kver gang hu åbna moen, så lå det mydlå linjene at Høyre og Frp har kjørt Norge dypt ner i grøftå, også sko dåkkers parti komma frelsande inn fra venstre og rydda opp itte valget.»

«Ja, men det fekk me jo dessverre ikkje anledning te.»

«Kjørt Norge i grøftå? Ifølge FN e Norge verdens beste land å bo i.»

«Ja, det e lett nok for de der borte å sei. De i FN bor ikkje her. De vett ikkje nok om kordan me har det.»

«Kordan me har det? Ifølge World Happiness e Norge verdens lykkeligste land.»

«Det kan kanskje virka sånn på udsiå. Men faktum e at dypt inni kver nordmann e der et stort skrig om hjelp. Og då e det me komme inn i bildet.»

«For å kreva merr skatt! Det å sei te velgerne at når dåkker øvetar styringå, så blir det høgare skattar – kem va det så fant på det sjakktrekket?»

«Det var oss tri i samene.»

«Det må ha vært i ein bar seint på kvelden. Då va dåkker fodle?»

«Langtifra. Høgare skattar e ein nødvendighed for å rydde opp her i landet itte fira år med ein skakkjørt økonomi.»

«Skakkjørt? Lese du ikkje aviser? Der e optimisme i landet. Me oppleve nye investeringar og at næringer vokse...»

«Pressen har ikkje peiling. De bare rode rundt i folks private formuer og seie stygge ting.»

«Meine du i fullt alvor at dåkker va edru då dåkker valgte ein strategi om å fortella folk at høgare skattar e nødvendig i et land så har åtta tusen milliarder kroner på bog? I andre oljeland har de ikkje skatt i det heila tatt!»

«Du kan ikkje samene ligna oss med Kuwait og de andre rige nabolandene. Der e møje tøffare forhold her i Norge enn nere i Midt-Østen.»

«Ja, vel. Ærlig talt – tror du at du e leidar i partiet ditt heilt te neste valg? Kor stor prosent sjans tror du at du har te å beholda jobben? Nå må du komma med et klokt svar i beste Ap-ånd.»

«Kor mange prosent? Tja... 36,9?»

Då sa valgforskaren fra Høle pent takk for seg, og så gjekk han ud i virkeligheden.

For øvrig ønske eg Miljøpartiet De Grønne lykke te i fremtiå. Eg e absolutt for å legga ner all oljevirkosomhed umiddelbart. Nå har me holdt på med den elendigheden lenge nok. Fysj!

Eg støtte òg Miljøpartiet La Dagros Leve, så vil legga ner alt landbrug med øyeblikkelig virkning. Og eg støtte Miljøpartiet Torsken Kommer, så vil legga ner all fiskerivirkosomhed – og Miljøpartiet Vi På Sykkel, så vil legga ner all bilhandel. Og selvfølgelig støtte eg Miljøpartiet Norge For Nordmenn så vil legga ner turistnæringen umiddelbart. Go home!

Nok e nok!

Yndlingsord: «glimrende!»



Tekst: Nina Tjomsland – Foto: Jeanette Le Texier

Trening på Skipper Worse Aktiv Ledaal er en fryd. Ikke et ork. Praten i styrkerommet forteller om reindyrka trivsel. Det kan handle om alt fra diskusjoner til fleip, fra fotball og politikk til barnebarn – uansett så sitter smilene løst. Med klare restriksjoner har rommet vært åpent gjennom langt det meste av annerledestiden. Der kan vi over 60 fylle to behov: både holde kroppen, og dermed også hodet, i best mulig trim, og i tillegg dekke trangen til fellesskap og sosialt samvær.



Nina Tjomsland.

Her er alder langt fra noen hindring. Brukerne av styrkerommet varierer mellom 60 og langt oppi 90-årene. – Det sosiale aspektet her er mye viktigere enn mange kanskje tror, sier fysioterapeut og personlig trener Andreas Fosse Rød: – Ensomhet er det mye av i dag. Mange har meldt seg ut nå, på grunn av pandemien, men vi håper jo at folk kommer tilbake når vaksineringen er fullført. Her er så mye å velge i; i tillegg til styrketreningen har vi et av byens største utvalg av gruppetimer. Skipper Worse Aktiv tilbyr også gruppetimer i bydelene Madla, Tasta, Sunde, Hundvåg, pluss Stavanger idrettshall, til medlemmene.

Forsiktighets-pakken

Faktisk trenger ingen bekymre seg om spesiell smitte-risiko på Skipper Worse Aktiv Ledaal. Alle rutiner er i tråd med anbefalinger og forordninger

til enhver tid. I høst var to par som var smittet uten å vite det, på trening flere ganger. Da diagnosene ble kjent, satte staben seg øyeblikkelig i rask og effektiv sving – kontaktet alle som hadde vært der, fulgte tett opp, og fant at takket være anti-bac og hele forsiktighets-pakken var ingen andre blitt smittet av de fire uheldige (som nå er tilbake på trim.)

Da innstrammingene kom rett før påske, med blant annet krav om to meters avstand, ville det opplagte ha vært å stenge. Men staben visste råd og var raske: siden all gruppetrening måtte stå på vent, flyttet de flere av apparatene inn i gruppetreningsrommet slik at styrketreningen kunne gå sin glade gang.

Veiledere på plass

Alle som vil prøve ut styrketrening, får om ønsket veiledning i apparatene av Andreas. Han forklarer virkningen av hvert apparat og hvordan hver enkelt kan få størst mulig utbytte av øvelsene. I tillegg er han på plass i treningsstudio to timer hver torsdag kl. 10-12 for å hjelpe og gi råd.

Og hans yndlingsord varmer alle: – Glimrende!

Her er gode råd for alt: for eksempel hva man skal passe seg for med et høyt blodtrykk, hvordan

man kan jobbe for å løse opp en låst skulder, hvilke øvelsesvarianter som kan styrke de små musklene.

Dessuten er det alltid veiledere på plass. Her stiller frivillige, erfarne trimmere som villig gir råd om utfyllende øvelser for å avhjelpe de slitasjens og vondtene som så mange av oss lever med. Magne Rognøy leder flere trimgrupper i andre Skipper Worse-avdelinger. Men her på Ledaal fyller han mange timer i uken med egne øvelser – og stort engasjement i det sosiale fellesskapet.

Eldre har enda større utbytte enn de unge

Andreas Fosse Rød understreker at styrketrening er viktig uansett alder – men eldre har faktisk enda større utbytte av slik trening enn unge. Dette er nemlig den mest effektive metoden for å opprettholde muskelmasse og dermed god muskelfunksjon.

Parallellt med forbedring i muskelstyrke vil styrketrening som belaster skjelettet, også styrke beinmassen – en kjempeviktig innsats mot benskjørhet, osteoporose. Økt beintetthet forebygger benskjørhet og brudd ved fall.

Styrketrening er også gunstig for kroppssammensetning og vektregulering, og vil kunne bidra til å forebygge livsstilssykdommer som diabetes type 2, metabolsk sykdom og hjerte- og karsykdommer.



Kirsti M. Lærdal trener i romaskinen. Herrene i bakgrunnen er Leif Kvalvåg og Magne Rognøy.

Aldri for sent å begynne!

Er det rart om folk smiler til avskjed etter fullført økt, og ønsker en god dag videre? For godt har det vært på treningen, hele tiden. Kirsti Lærdal og Anne M. Elve er hjertens enige: – Vi er jammen privilegert, vi som går her!

Andreas nikker: – En rekke studier har vist at eldre har meget god effekt av systematisk og regelmessig styrketrening. Og husk: det er aldri for sent å begynne!

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

Så ble det hans tur

Tekst: Solveig Helland

Han er ensom. Arbeidsledig. Overflødiggjort. Ingen har bruk for ham lenger. Og han har gitt opp håpet om noen gang å komme tilbake i jobb.

Han ble offer for en omorganisering der han ble veiet og funnet for lett.

Jobben hans ble flyttet uten at han fikk være med. Den nye som har overtatt er ung, flott og sjarmerende og kan by på strømlinjeformete løsninger der hans var både ujevne og gammelmodige.

'Blir du arbeidsledig, må du være villig til å flytte på deg for å få ny jobb', har statsministeren sagt. Han kjenner han blir arg. Rett og slett forbannet. Skjønner ikke folk at noen av oss er dypt forankret til stedet vi bor, vi har våre røtter her og det kan være helt umulig å flytte på seg, tenker han irritert.

Han sukker. Fremdeles er det vanskelig å akseptere tilværelsen som arbeidsledig, og at døra er stengt for ham for alltid.

Han tenker ofte på de gode gamle dagene da han hadde mer enn nok å gjøre. Han sto til tjeneste hele døgnet, hver eneste dag, året rundt. Han ble tråkket på daglig, men samtidig hadde han sin yrkesstolthet. Han visste at han gjorde uvurderlig nytte for seg. Og noen var faktisk glad i ham, tok gjerne kaffekoppen med seg, satte seg ned med ham, og så nøt de morgensola sammen. Han elsket det.

Han har hatt både gleder og sorger opp gjennom årene og hørt både morsomme og triste historier fra dem som benyttet seg av hans tjenester. Han minnes den natta da en yndig ungjente satt sammen med ham og gråt fordi kjæresten hadde sviktet. Det var ikke så mye han kunne si til trøst, men han var der for henne, hele kvelden og halve natta til hun sovnet av ren skjær utmattelse. Han lot henne sove.

Og så husker han den gamle mannen som alltid dunket til ham med stokken sin. Det var ikke greit, men mannen var helt avhengig av stokken og tenkte sikkert ikke over at han såret noen ved å dunke med den. Det hendte også at han ble spyttet på og sparket borti. Det vil han helst glemme.

Folk har kommet og gått, han har vært der for dem. Vært beredt dag og natt, i regn og snø og tørt vær. Alltid. Nå er han her på lånt tid.

En dag vil folk stille spørsmål om hvorfor han er her fremdeles, påstå at han er gammel og stygg, at han er gått ut på dato for lengst, og at han bør avfinne seg med sin skjebne og komme seg vekk herifra.

Men fremdeles står han her, som et sårbart lite minnesmerke over tiden som var.

Dersom du går forbi ham, denne gamle, arbeidsløse trappa som fører til en vegg uten inngang i et hus i byen, så smil vennlig og nikk. Det vil han sikkert sette pris på.



Helsekompetanse

Tekst: Anne-Grethe Thesen Godal

I januar presenterte Helsedirektoratet en rapport om befolkningens helsekompetanse. Rapporten er vanskelig å lese for oss vanlige folk. Jeg synes likevel det er grunn for å se nærmere på innholdet i rapporten og å tenke igjennom hva som kan gjøres for å bedre vår helsekompetanse.

Med helsekompetanse skal vi forstå vår kompetanse til å følge med på hva helsetjenesten skriver om helsefremming, sykdomsforebygging og hvordan vi skal forholde oss til informasjonen om tjenester når vi trenger helsehjelp.

Helsekompetansen vår ble målt ved å spørre et utvalg av befolkningen i Norge på 6000 mennesker i ulike alder. Kartleggingen inngår i et internasjonalt samarbeid initiert av WHO.

Det viste seg at 33% av befolkningen skårer lavt, det vil si at mange av disse kan mangle sentrale kunnskaper og ferdigheter som er nødvendige for at helsetjenesten skal bli bedre. Dette får betydning for individets helse og samfunnets helsetjeneste, blir det slått fast i rapporten.

Eksempler

I dagens helsetjeneste satses det i stor grad på digitale tjenester. Det betyr blant annet at de over 65 år kan være svakere forberedt på å ta i bruk digitale helsetjenester. Dette er neppe overraskende. Det dreier seg om digital helseinformasjon, generelle digitale ferdigheter og bruk av digitale helsetjenester.

Når det gjelder å snakke med helsepersonell, kan det se ut som aldersgruppen 18-24 år sliter mer enn de som er eldre.

Digitale helsetjenester

Når det gjelder kontakten vår med fastlegen, er vi i liten grad avhengig av å kunne mestre datateknologien. Svært mange av oss pensjonister har



begynt å venne oss til mobiltelefonen, og da kan fastlegen lett få kontakt pr. telefon. Det samme gjelder når kommunen for eksempel sender ut SMS for å kunne håndtere pandemien.

Mer problematisk kan dere være når vi skal se på «min side» på helsenorge.no. Der kan vi blant annet lese pasientjournalen som spesialisthelsetjenesten (Helse Stavanger) bruker når de skriver journalnotat. Vi kan også følge med på medisinreseptene våre, ikke minst når resepten må fornyes. Der finnes også meldinger og brev fra spesialisthelsetjenesten.

I tillegg er det en generell side på helsenorge.no der vi kan få oversikt over hvilken helsehjelp som finnes, betaling og refusjon, livsstil og forebygging og hvilke rettigheter vi har.

Dersom vi ønsker å gi fullmakt til andre, som kan hjelpe oss i dataverdenen, kan vi på «min side», registrere hvem vi vil gi denne fullmakten til.

Rådgivingskontoret for pensjonister

I Mortepumpen finner vi annonsen til Rådgivingskontoret for pensjonister. Når jeg spør en av de 8 som jobber frivillig der, pensjonert siviløkonom Helge Lønn, sier han at de også kan hjelpe pensjonister når det gjelder å bli fortrolig med «min side» på helsetjenestens hjemmeside. Og dersom vi ikke har mulighet for tilgang, ikke har PC, iPad eller lignende, kan de ved hjelp av bankbrikken vår vise hvordan det kan gis fullmakt til andre.

Slik vil kanskje helsekompetansen kunne bedres noe.



Kosepus i koronatid

Koronatiden har vist seg å gi mange ulike og uventede reaksjoner blant folk. Mye innetid har for eksempel blant familier resultert i anskaffelse av kjæledyr. Det er jo ikke et ukjent fenomen at unger maser på foreldrene om å få seg et kjæledyr. Nå når livssituasjonen er kommet litt ut av det normale, har tilsynelatende foreldrene vært mer ettergivende og mange unger har fått viljen sin.

De får god hjelp, for på internett og sosiale medier flommer det over av morsomme videoer av særlig katt og hund. Det er helt naturlig at mennesker elsker å se søte dyr, hevder medieforskere.

Katt som blir klødd på hodet av en papegøye. Hund som løper som besatt etter egen hale. Kattunge som stuper etter et garnnøste. Eller enda søtere: hund som beskytter kattunger. Hvor fristende er det vel ikke å se slike videoer i stedet for det vi egentlig skulle gjøre på pc-en?

I følge medieforsker Andreas Ervik er det å la seg distrahere av søte dyr, et av de viktigste trekkene ved å være menneske i dag. Det søte har nemlig en viktig plass i evolusjonen.

Søtheten har utviklet seg sammen med et omsorgsfokus, og en adferd som er ikke-aggressiv og empatisk innstilt. Sånn sett har søthet vært avgjørende for at mennesket er sosialt og i stand til å ta vare på avkommet sitt på den måten vi gjør og så lenge som vi gjør.

Andreas Ervik hevder også at det å dele et bilde eller en video med en hund eller katt i sosiale medier kan være en måte å si noe om seg selv på.

Vi får kjæledyrene til å fremstå som mer naive, enkle og ikke minst søte versjoner av oss mennesker, forklarer Ervik.

(Kilde: Universitetet i Oslo/Forskning.no)



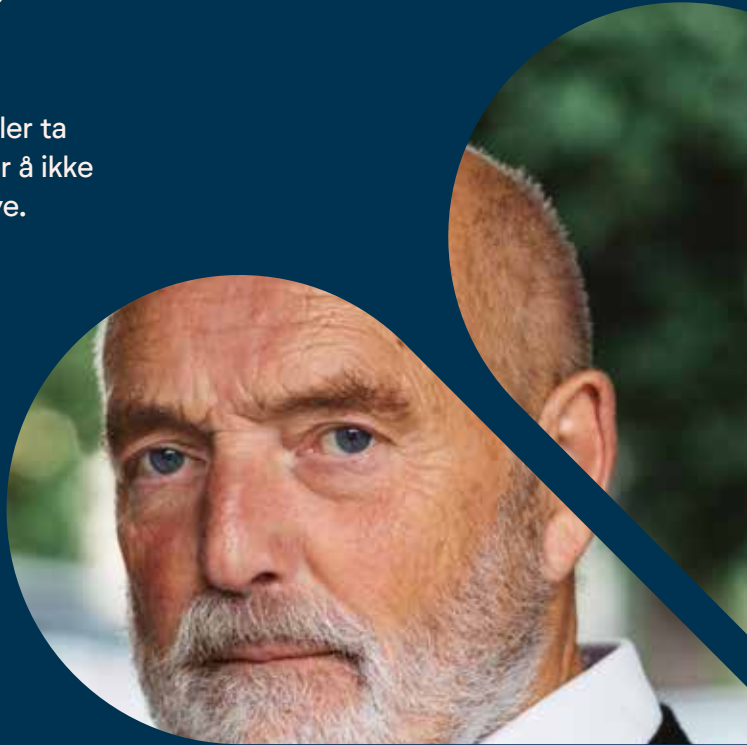
INFORMASJONSSIDER

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

Det er menneskelig å ha det vanskelig.

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

Les mer på avogtil.no



HELSEHUSET STAVANGER

AVDELING FOR HELSEFREMNING OG MESTRING

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

Nysgjerrig?

Les mer på vår nettside
bit.ly/hhstavanger



Stavanger
kommune



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

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

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

Finnøy frivilligsentral: Ragnhild Valand, mobil: 99398595

Hillevåg frivilligsentral: Eileen Myrbakk Olsen, mobil: 97152969

Hinna Frivilligsentral: Rune Hovland, mobil: 91842657

Hundvåg frivilligsentral: Ann Therese Madland, mobil: 99290718

Madla og Kvernevik frivilligsentral: Line Møllerop, mobil: 90618306

Rennesøy frivilligsentral: Bjørg Vestbø, mobil: 40292381

Storhaug frivilligsentral: Hege Benedicte Blom Stene, mobil: 90713992

Tasta frivilligsentral: Eva Marie Gärtner – 46925212

Formiddagstreffet i Madlamark menighet

Våren 2021 kl. 11.00 i menighetssalen

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

- 8. September** Olav Keilegavlen og Henrik Jacobsen fremfører stavangerviser, og vi får synge med. Randi-Tone Overskeid: Hva har Skipper Worse å tilby pensjonister. Andakt
- 22. september** Liv Bodil Idland: «Reiseopplevelser utvider horisonten.» En av våre egne forteller: Lars Otto Tveit. Andakt
- 6. oktober** Magnhild Meltveit Kleppa: »Skjemt og alvor fra et politisk liv.» Utlodning. Andakt
- 20. oktober** Atle S. Johansen: «Kirken på Sør Georgia». Brit Holgersen: Hva Pilegrimsgården betyr for meg. Andakt
- 3. november** Tormod Lauvvik: «Skjæring og bruk av tang og tare». Svein Vidnes: «Glimt fra et misjonærliv på Madagaskar». Andakt
- 17. november** Margunn Pettersen: «Kystpilgrimsleden.» Andakt.
- 1. desember** Hannes Lekestue: «Juletablå.» Adventsbetraktninger v/Turid prest.
- 5. Januar 2022** Juletreffest: Festtaler: Berit Espeset. Musikk v/ Jostein Byrkjedal. Opplesning v/ Svanhild Hagen.



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

Har du nedsatt syn eller hørsel?



Stavanger
kommune

Ta kontakt med fagkonsulentene for syn og hørsel

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

Vi kan:

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

For å benytte tjenesten må du:

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

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

Ta kontakt:

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

Rådgivningskontor for hørselshemmede og deres nettverk



Stavanger
kommune

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

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

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

Eller møt opp på:

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

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

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

Postpensjonisene i Stavanger

Resultat av valgene på årsmøtet 2021

Leder:	Elin Øgreid
Nestleder:	Liv Ertesvåg
Sekretær:	Tor Ivesdal
Kasserer:	Arild Salthe
Styremedlem:	Trygve Rødland
Vararepresentanter:	Marie Louise Sæland Arne Olav Vinjerud

Med hilsen
Tor Ivesdal, sekretær

ALDRI ENSOM MED OSS!

Fjord og fjelltur Ål i Hallingdal og Rjukan 5 dager 5/7 – 21 Fra kun kr 8600,-	Tur til Hermon Høyfjellsenter og Rjukan 5 dager 19/8 – 21 Fra kun kr 8850,-
Busstur til Telemarkskanalen 4 dager 24/8 – 21 Fra kun kr 6490,-	Busstur til Lillehammer, Røros, Trollstigen 7 dager 5/9 – 21 Fra kun 10750,-
Høst- og handletur til Kolding og Flensburg 4 dager 16/9 – 21 Fra kun kr 6450,-	Smalahovesleppet i Voss 3 dager 24/9 – 21 Fra kun kr 4850,-
Oktoberstur til Lübeck 4 dager 7/10 – 21 Fra kun kr 6990,-	Julemarked i Hildesheim 5 dager 23/11 – 21 Fra kun kr 7950,-

Dagsturene kommer fra juni


www.ingvarsreiser.no
INGVARS REISER

 Tlf. 915 70 336
 post@ingvarsreiser.no



Stavanger Sanitetsforening

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

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

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

Utleie av selskapslokaler og kurs- og møtelokaler.

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

www.stavanger-sanitetsforening.no.

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



Rådgivningskontoret for pensjonister

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

Rådgivningen er et gratis tilbud til alle pensjonister.

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

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

Våre medarbeidere har lang livserfaring og bred yrkeserfaring.

Alle våre rådgivere har taushetsplikt.

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

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

Rosenberg Pensjonistforening

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

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

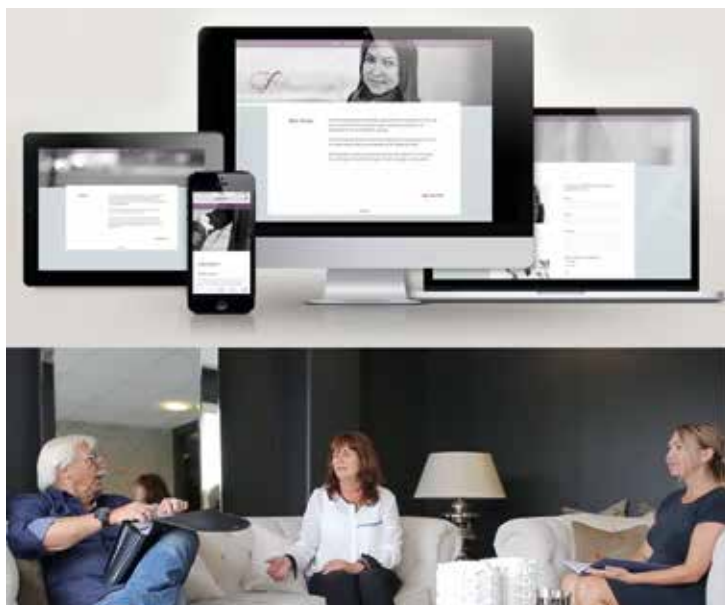


Finali er et konsulentbyrå som hjelper privatpersoner som har behov for bistand.

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

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

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



GRATIS KONSULTASJONSTIME
+47 451 55 599
post@finali.no

Vi vet at mange eldre sliter alene

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



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

TIPS 51 51 59 59
Hverdager 08:00 - 15:00

Kirkens SOS 22 40 00 40
- Vi er der alltid!

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



Rådet for psykisk helse

HELSE STAVANGER
Stavanger universitetssykehus

**VELGÅ
LEV ENO**
selvmordsforebygging

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



LHL
Stavanger

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

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

Vanntrim i oppvarmet basseng i Tastahallen hver torsdag kl. 19.00 – 21.00.

Kontaktperson Gry Tennesand tlf. 90 77 93 66.

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

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

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

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

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

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

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

Vi arrangerer også årlig 4 kjekke bussturer.

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

Tlf. 51 53 40 51.

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

Årets pensjonist 2021

Eldrerådet har som formål å arbeide for at alle eldre i Stavanger skal ha en verdig alderdom. Siden 1996 har det blitt delt ut pris til personer som har utmerket seg på den ene eller andre måten og bidratt til at formålet blir oppfylt. Eldrerådet inviterer med dette personer, lag og organisasjoner til å komme med forslag til hvem prisen skal gå til.

Forslag kan sendes på mail til: jorunn.lura.jaasund@stavanger.kommune.no
eller pr. post til Stavanger kommune, Eldrerådet, Pb 8001, 4068 Stavanger
Frist for å sende inn forslag er 31. august.

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

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

PROGRAM HØSTEN 2021

- 25. august Nevrolog og professor Geir Olve Skeie • Musikk og hjernen
- 22. september Leder for Smartby Stavanger Gunnar Crawford • Smartby for pensjonister
- 20. oktober Forfatter Cecilie Arntzen-Hansen • Historikk om kvinnelige leger
- 24. november Professor Kalle Moene • Den lille forskjellen – om forskjeller i Norge
- 15. desember Frilancejournalist og forfatter Anne Synnøve Simensen
• Nobels fredspris gjennom 120 år.

Alle foredrag holdes i Kulturhuset Sølvberget kl. 11.

Medlemskontingent for 2021 er kr. 400.

Medlemmene har gratis adgang til foredragene.

Inngangspenger for ikke-medlemmer er kr. 100.

Hjemmeside: www.pustavanger.net

e-post: post@pustavanger.net





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

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

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

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

 **Røde Kors Stavanger**
Omsorg



Tante Emmas Hus – for seniorer

Kongsgt. 43, tlf. 51 50 72 71

Kafe Breiavatnet er åpen

Mandag til fredag: kl. 11.00 – 15.00, feriestengt 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.

På grunn av korona har kafeen åpent for et begrenset antall publikum. For at det skal være trygt å besøke Tante Emmas Hus har vi utarbeidet følgende retningslinjer: Er du syk med symptomer på forkjølelse, feber eller hoste med eller uten forkjølelssymptomer som snue og sår hals skal man være hjemme til man er frisk + 24 timer. Ha god håndhygiene og sprit hender før du går inn i kafelokalet. Bruk håndsprit ved inngangsdørene. Bruk albuekroken hvis du må hoste/nyse
Det er minimum 1 m avstand mellom bord og stoler og det er plass til 10 personer. Alle oppfordres til å registrere seg, med navn og telefonnr

Vennetreff på Kafe Breiavatnet

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

Rådgivningskontoret for pensjonister:

Åpningstider: Mandag – fredag: kl. 11.00 – 12.00

Tlf. 51 50 78 90, epost: radgivningskontoret@stavanger.kommune.no

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 – 11.00

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

(Rådgivningskontorene følger skolens ferie)



Bilde (før mars -2020) av «Ungane i Gadå» fra Lagårdsveien som treffes på Kafe Breiavatnet hver 3.torsdag.

Aktiviteter i Tante Emmas Hus!



Kulturlørdag med Mood Indigo i 2017.



Ruth, Kitty og Inger.

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.

Seniornett Dataklubb i Tante Emmas Hus

Trenger du hjelp med nettbrett, mac, telefon eller pc? Ønsker du å vite mer om slekten? Våre frivillige instruktører i Dataklubben kan hjelpe deg med å komme i gang. Du kan bli medlem i Tante Emmas Dataklubb og delta både på slektsgranskning og datahjelp. Ta kontakt for nærmere opplysninger og påmelding eller se vår nettside for program.

Frivillig til Dataklubb

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

Strikkekafe:

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

Selskapslokale m/byens fineste utsikt over Breiavatnet!



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

Lokalet kan også leies til møter for lag og foreninger.

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

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

Se vår hjemmeside: www.stavanger.kommune.no

Alle er velkommen til Tante Emmas Hus – for seniorer



Velkommen til en kjekk og sosial høst på Skipper Worse-sentrene!



Fra høsten av ser vi fram til en normal hverdag igjen. Vi på Skipper Worse-sentrene står klare til å ønske deg velkommen til mange interessante aktivitets-



grupper og sosiale møteplasser. Vi har strikkekafeer, diskusjons- og samtalegrupper, quiz, allsang, linedans, snekkerbod, sjakk og bridge, litteraturgrupper, diverse kurs, trening, dansefester og sangkvelder, konserter og kåserier. Og sist,



men ikke minst kafeer med deilig bakst og andre godsaker.

Ta kontakt direkte til våre senter for å høre mer. Vi har felles telefonnr. 51 56 43 30.

Du kan også besøke hjemmesiden vår www.skipper-worse.no



MIDDAG PÅ DØREN

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

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



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



Se hjemmesiden vår www.skipper-worse.no for ytterligere opplysninger.



VI HAR FRITIDSKURS

Visste du at Skipper Worsø har mange ulike typer fritidskurs, og at de er åpne for alle aldersgrupper?

Vi har bl.a. yoga- og spanskurs, og til høsten har vi to spennende nyheter.

1. Kurs i akrylmaling og tegning med individuell oppfølging fra kursleder. Kurset går over 10 uker á 3 timer, og du lærer grunnleggende teknikker.



2. Lær å ta bedre bilder med mobilen. Gjennom fem kursdager á 2 timer vil du lære å bli en bedre fotograf. Bli mer bevisst på hva du tar bilder av, komposisjon, lys og om hva du egentlig ønsker å fortelle med bildene du tar.



SKIPPER WORSØ AKTIV

Skipper Worsø AKTIV er for alle fra 60 år og oppover.

Vi har trening for alle nivåer og funksjonsgrader. Til oss kan du komme enten du ikke har trent på minst 20 år, eller allerede er veltrent.



Hos oss trener du trygt, og vi har gode, innarbeidede smittevernregler. Denne sommeren vil vi ha mye utetrening. Treningsstudio på Ledaal er åpent for trening. Du finner fullstendig treningsplan på hjemmesiden vår www.skipper-worse.no/Aktiv.



For mer informasjon ta kontakt på telefonnr. 51 56 43 30 (innvalg 1), eller epost: aktiv@skipper-worse.no

SENIORENE

Seniorer utfører hagearbeid, vedlikehold, maling m.m.

Tlf. **970 57 643**

stavanger@seniorene.no

seniorene.no

Sunde Bedehus

Sundeveien 29

Ansv. Sunde Bedehus Formiddagstreff

Telf: 922 53 496

Bibelhelg 11.-12. september. Ingunn E. Holm -

Emne: «På troens arena» Heb. 12. 1-10.

Lør. Kl. 18.00 og kl. 20.00 m/ kaffipause mellom.

Sang av: Judith og Harald Nærland.

Søn. 12. sep. kl. 19.00. Sang Gaute Melberg m. flere. Bevertning.

Tirsdag 14. sep. kl. 10.30 formiddagstreff.

Sang av: Eva Stray og Bjørg Mæland.

Du er velkommen til glide hyggestunder i trivelig miljø.

Vi prøver å følge smittevernsregler pga. koronasituasjonen.



Pensjonistforbundet
Rogaland

Etter en lang periode uten å kunne møtes ser vi virkelig frem til å treffes igjen – og i den forbindelse ønsker vi å gjøre noe for pensjonistene som har blitt sittende hjemme med lite nettverk.

Vi inviterer derfor alle pensjonister til 2 gratis arrangement i Stavanger!

Båttur med MS Sandnes

Tid: Onsdag 11. august kl. 11-16

Mer informasjon om arrangementet og påmelding annonseres i Stavanger Aftenblad og Rogalands avis.

Arrangementet er gratis for alle pensjonister.
Enkel servering



Konsert med Hanne Sørvaag

Tid: Onsdag 22. september kl. 17-19

Mer informasjon om arrangementet og påmelding annonseres i Stavanger Aftenblad og Rogalands avis.

Arrangementet er gratis for alle pensjonister.



VIL DU BLI FRIVILLIG I KREFTFORENINGEN ?



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

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

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

Våre tilbud

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





Hinna Sanitetsforening

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

Velkommen til:

Foreningsmøte 1. tirsdag i hver måned
kl. 19.00.

Seniordans hver onsdag kl. 14.30-16.

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

Kirkens SOS trenger *flere* frivillige!

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

993HJELP™

TIL ALT MULIG

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

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

VI PÅTAR OSS OGSÅ TOTALRENOVERING AV
BADEROM

Ta kontakt på

Tlf. 993 45 357

www.993hjelp.no



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



Kreftforeningens rettshjelp søker frivillige jurister / advokater

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

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

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

Hva kan du bidra med?

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

Hva får du som frivillig i kreftforeningens rettshjelp?

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

Hvem ser vi etter?

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

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

For mer informasjon om Kreftforeningens rettshjelp se vår nettside.

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



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

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

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

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

VELKOMMEN PÅ TUR MED 60+

Stavanger Turistforening



Du finner alle turer og arrangement på stf.no

Pårørendeskolen

for Stavanger og omegn
høsten 2021

Et kurstilbud til deg som har omsorg for eller er i nær relasjon med en person med demens - og vil vite mer!

Blant temaene er demens, hvordan ta vare på egen helse som pårørende, rettigheter og lover for personer med demens, kommunikasjon og atferdsendring.

Kurset går over fem kvelder med oppstart **torsdag 16. september**, og hver kveld blir det nye tema.

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



Rogaland
fylkeslag

For ytterligere informasjon eller påmelding ta kontakt med Nasjonalforeningens fylkeskontor i Rogaland på rogaland@nasjonalforeningen.no eller på telefon 51 52 43 55.

FOTPLEIE – Kr. 500,-

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

Janes Fotpleie Tlf. 95 05 71 76

Org.nr. 81727772



Du får:

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

Jeg tar med meg utstyret og kommer hjem til deg!



GATEMAGASINET
ASFALT

KR 100,- HALVPARTEN GÅR TIL SELGER gatemagasinetasfalt.no

HaaTo privat hjemmehjelp

VI TILBYR:

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



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

KONTAKT OSS:

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

E-post: mette@haato.no – www.haato.no

Ledaal Teppeveveri Landets eneste teppeveveri

Besøk oss i butikken vår
Rosenkrantz gate 45 på Våland
eller i nettbutikken
www.veveri.no



Frivillig for kvinner med flerkulturell bakgrunn?

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

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



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

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

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



TREFFEN - HØSTEN 2021 I ST. JOHANNES

Vi satser på en fin og innholdsrik høst hvor vi kan møtes som vanlig annenhver tirsdag i St. Johannes menighetssenter.

Høstens program er under planlegging, og inviterer til:

24. aug. Bibliotekar **Aud Jorunn Aano** forteller om forfatterne **Alfred Hauge og Edvard Hoem.** Bevertning.

7. sept. Utlodning - **21. sept.**

5. okt. Utlodning - **19. okt.**

2. nov. Utlodning - **16. nov.** - **30. nov.**

14. des. Julemøte

Fullt program legges ut på:

www.johannes-menighet.no

Vi følger de til enhver tid gjeldende smittevernregler.

Annehver tirsdag (i partallsuker) inviterer vi til «Trefften».

Det er et møtested der du kan møte mennesker du kjenner fra før og du kan bli kjent med nye.

Vi holder til i menighetssenteret som ligger i underetasjen til St. Johannes kirke. Vi begynner klokken 11.00 og avslutter kl 13.00.

Vi har utlodning første treff i mnd. (ta med gevinst).

Trim og bevertning hver gang.

Kr. 20,- når det ikke er utlodning.

Spørsmål? Kontakt diakon Anne K. Lavik tlf: 407 62 007

VELKOMMEN!

Lik oss på Facebook



Sommermøter 2021

Hver tirsdag i juli kl 19.00

Andakt - Kveldsmat - Musikk - Quiz - Kollekt

Tirsdagene i juli kl. 19.00: 6. juli - 13. juli - 20. juli - 27. juli
Obs! Endringer kan forekomme - vi forholder oss til gjeldende smittevernsregler

Velkommen til trivelige treff i St. Johannes menighetscenter

i sommer når mye annet har ferie!

Adresse: Høgsfjordgata 8

www.johannes-menighet.no

Bli medlem i Byhistorisk forening Stavanger!

Dersom du er interessert i Stavangers historie, er vår forening noe for deg. Som medlem får du innbydelse til åtte – ti foredragskvelder/byvandringar årlig samt to nummer av foreningens magasin *Stavangeren*. Magasinet er på ca. 100 sider og inneholder stort sett bare 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 – finner du mengder av historisk stoff om Stavanger og også mer informasjon om foreningen og arrangementene.

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





Landsforbundet for offentlige pensjonister

Rogaland Sør lokallag

LOPs hovedformål er å ivareta offentlige pensjonisters opptjente rettigheter:

- **LOP** arbeider hver dag for offentlige pensjonisters interesser.
- **LOP** er partipolitisk- og livssynsuavhengig.
- **LOP** deltar i drøftingsmøter med regjering og Storting om trygdeoppgjør og statsbudsjetter.
- **LOP** er høringsinstans for departementene i saker som angår eldre.
- **LOP** har spesialrådgivere som gir gratis, personlig bistand til medlemmene i pensjonssaker og i saker som berører testamenter, arv, skifte og booppgjør.

LOP Rogaland Sør har i tillegg som formål å bidra til økt livskvalitet.

- **Lokallaget** inviterer til medlemsmøter med inspirerende foredrag, lokale underholdere og (når koronaen gjør det mulig) gode måltid.
- **Lokallaget** tilbyr bedriftsbesøk med omvisning og ulike kurs for interesserte medlemmer.
- **Lokallaget** ber medlemmer med på reiser i inn- og utland med varighet fra 1 til 14 dager.
- **Lokallaget** ber medlemmer med på reiser i inn- og utland med varighet fra 1 til 14 dager.
- **Lokallaget** formidler billetter til utvalgte konserter og forestillinger i flere kulturinstitusjoner.
- **Lokallaget** er et trygt møtested der du kan bli kjent med flere.

Er dette interessant for deg?

Vi sender deg gjerne mer informasjon og program for høsten 2021.

Det er selvsagt helt uforpliktende!

Kontakt oss ved å sende en e-post eller ringe til

Björg B Sørskog

Tlf. 906 691 84

[bjorg.brekke.sorskog](mailto:bjorg.brekke.sorskog@kleppnett.no)

[@kleppnett.no](mailto:bjorg.brekke.sorskog@kleppnett.no)

Liv Marie A Ravndal

Tlf. 481 31 496

liv.ravndal@lyse.net

Kåre Bærheim

Tlf. 932 02 846

[kare.barheim@](mailto:kare.barheim@lyse.net)

[lyse.net](mailto:kare.barheim@lyse.net)

Jytte B Emmerhoff

Tlf. 997 14 119

jytte@lyse.net

Sammen med resten av verden, ble LOP Rogaland Sør lokallag siste år nødt til å sette mye på vent: Aktuelle og spennende foredrag, visestunder, bedriftsbesøk, kurs i forenkling av hagestell og tilrettelegging av bolig, ballettforestilling, konserter, teaterbesøk, tur til komle jazz , elvecruise...



Styret ser likevel fortrøstningsfullt frem til en høst der vi alle har fått vaksinetilbud, og der vi igjen kan samles uten å fare for å smitte oss selv eller hverandre.

Høstprogrammet er, når dette bladet går i trykken, fremdeles på skissestadiet: Vi planlegger å invitere til medlemsmøter med interessante og aktuelle foredragsholdere, gode kulturinnslag og skikkelige måltider.

LOP Rogaland Sør forhåndsbestiller som vanlig billetter til utvalgte forestillinger, og videreformidler disse til medlemmer som har meldt interesse.

Det er vanskelig å invitere til bedriftsbesøk så lenge vi må forholde oss til avstandskrav, men til høsten satser vi på å kunne tilby og gjennomføre kurs.

Straks retningslinjer fra myndighetene tillater det, starter reisekomitéen med konkret turplanlegging. Det blir først aktuelt med 1 – 2-dagersturer lokalt, så blir tilbudet utvidet både innen- og utenlands når det er mulig.

Høstprogrammet til LOP Rogaland Sør trykkes i slutten av mai. Det kan derfor komme tilbud i år som ikke står i programmet, men som bare sendes til medlemmene via e-post.

Vennlig hilsen

Styret i LOP Rogaland Sør

Björg Brekke Sørskog leder M 906 69 184 Skulevn 17, 4350 Kleppe bjorg.brekke.sorskog@kleppnett.no	Aase-Brit Borsheim M 918 76 256 Austre Tjørnv 1,4317 S.nes aase-brit.borsheim@lyse.net	Jytte Birch Emmerhoff, kasserer M 997 14 119 Åsveien 11, 4328 Sandnes jytte@lyse.net	Gunnstein Emmerhoff M 993 25 967 Åsveien 11, 4328 Sandnes gunnstein.emmerhoff@lyse.net
Liv Marie A Ravndal M 481 31 496 Gåshaugen 6, 4319 S.nes liv.ravndal@lyse.net	Kjell Terje Larsen M 514 10 137, Furustien 12, 4072 Randaberg ktlarse@online.no	Kåre Bærheim M 932 02 846 Tjeldvn.26, 4318 Sandnes kare.barheim@lyse.net	Reidun Bøe Høiland M 952 08 737 Huldrevegen 9, 4365 Nærbø reidun.boe.hoiland@lyse.net
Solfrid Grødem M 400 05 404 Garborgv. 262,4346 Bryne solgr4@gmail.com	Kjell Arvid Berland M 952 61 895 Bariiveen 10, 4331 Ålgård kjell.arvid.berland@lyse.net	Clara Vølstad Ellingsen M 911 03 152 Gmle Austvollv.5 4312 S.nes clara.v.ellingsen@gmail.com	Rannveig Bærheim Leder LOP sentralt M 481 46 737 Tjeldvn.26, 4318 Sandnes. rannveig.berheim@lyse.net



HINNASENTERET

Kurs- og aktivitetssenter

PROGRAM HØST 2021

Våre tilbud er for seniorer.

Andre kan delta uten tillegg i pris.
Flere aktiviteter støttes av K-stud.
Går du med et ønske om å starte kurs eller en frivillighetsaktivitet, ta kontakt.

Servering

Under flere av våre aktiviteter selges lunsjpakke; to halve påsmurte rundstykker, en kopp kaffe og vafler for kr 50,- per pers. Vårt kjøkken tilbyr matsalg og det er mulig å bestille kaker, bakst og påsmurte rundstykker. Ta kontakt i god tid på forhånd.

Åpent hverdager 08-14.00

Telefon: 51905790
Gamleveien 30B, 4018 Stavanger
E-post: hinnasenteret.no

Du finner mer om oss på:

www.hinnasenteret.no

Deter også VI-TO frisør & fotterapeut på Hinnasenteret. Ta kontakt med Farah H. Razavi, mobil: 41649566.



MANDAG:

Husflidgruppe kl. 10.00

Veving, toving mm. Oppstart 9. august.

Datagruppe kl. 10.00

Vi har det sosialt og lærer av hverandre. Ta med PC/nettbrett. Oppstart 9. august.

Kunst- og kulturgruppe kl. 10.30

Kunst- og kulturforelesninger ved gjester og egne krefter. Oppstart 27. september.

Fransk konversasjon kl. 11.00

– Viderekomne. Vi kommer sammen og samtaler på fransk. Ingen lærer. Oppstart 23. august. Semesterkontingent kr 150,-.

Hva har skjedd? kl. 12.00

Visamtaler om aktuelle nyheter. Oppstart 27. september.

TIRSDAG:

Bridge – viderekomne kl. 10.00

Vi samles i stuen for hygge og spill. kontingent kr 150,-. Oppstart 17. august.

Turgruppe kl. 10.30

Ca. 1 times tur i nærområdet. Oppstart 3. august. Lunsj etterpå.

Sosialt treff for enslige og aleneboende kl. 11.30

– Uforpliktende fellesskap uten fast program. Det er mulig å kjøpe lunsj. Oppstart 3. august.

Treskjæringskurs kl. 10-13.45

Registrer din interesse og vi sender deg 4 kursdatoer ved nok påmeldte. Lærer Saxe Lysholm. Kursavgift kr 400,- per pers. Det er mulig å kjøpe lunsjpakke.

ONSDAG:

"NRK's Trim for eldre" kl. 09.45

Bøy-og-tøy via projektor i forstuen.
Oppstart 11. august.

Bridgekurs for nybegynnere kl. 10.00

Oppstart 13. oktober ved min. 8 stk.
6 samvær, kursavgift kr 700,-.
Lærer Thom Hinna.
Påmeldingsfrist 6. oktober.

Spansk for nybegynnere kl. 10.00

"Caminos 1"

6 kursdatoer.

Påmelding innen 2. august
Oppstart 25. august ved min. 6 stk.
Kursavgift kr 850,-. Lærer Kirsti Eiken.

Andakt i kirkerommet kl. 10.15

– Et samarbeid med Hinna Menighet.
Oppstart 11. august.

Hinnasenterets Pensjonistforening kl. 10.40

Vi møtes i stuen til foredrag, åresalg, drøs,
musikk og annen underholdning.
Medlemskontingent kr 250,-.
Nye medlemmer alltid velkomne!
Oppstart 11. august.

Sterk og stødig kl. 12.45-13.45

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

TORSDAG:

Bridgekurs kl. 10.00

For deg som vil friske opp gamle
kunnskaper med lærer Paul A. Hinna.
Oppstart 19. august.
Kursavgift kr 650,-. Meld deg på
sammen med en makker.
Påmeldingsfrist 1. august.

Spansk konversasjon kl. 10.00

– Viderekomne. Vi kommer sammen og
samtaler på spansk. Ingen lærer.
Oppstart 26. august.
Semesterkontingent kr 150,-.

Yoga kl. 09.30

10 ganger med instruksjon av Ellen
Thomseth. Kursavgift kr 1100,-.
Oppstart 9. september.
Ta med matte og et godt teppe.
– Mulig å kjøpe lunsj etterpå.
Påmeldingsfrist 1. september.

Hverdagstanker kl. 12.00

– Et samarbeid med Hinna Menighet.
Vi møtes annenhver uke og samtaler
om kommende søndags kirketekst.
Oppstart 12. august.

FREDAG:

Snekkerboden kl. 10.00

Treskjæring og annet trearbeid.
Semesterkontingent kr 200,-.
Oppstart 6. august.

Malegruppe kl. 10.00

– Alle teknikker. Vi inspirerer hverandre.
Semesterkontingent kr 200,-.
Oppstart 6. august.

Åpen kafe kl. 11-13.00

Tadegentur innom for lunsj, kaffe og
hyggelig drøs. Oppstart 6 august.

JULELOTTERI

15. desember kl. 11.00

Senterets årlige lotteri og juleavslutning.
Vi serverer grøt, saft, kaffe og julekaker.
Alle er velkommen.

FORTELL VENNENE DINE OM:

EN INTERESSANT HOBBY



VI FØLGER HELSE-
MYNDIGHETENES
RÅD FOR VÅR MØTE-
VIRKSOMHET

Har du en frimerke- eller postkortsamling?
Kanskje lyst å gjøre noe med samlingen?

Ønsker du å treffe andre samlere, er du velkommen på møtene i Stavanger Filatelist-Klub. Klubbens medlemmer samler på mange forskjellige områder, merker, motiv, landskap, poststempler, postnummer, kongemerker, portretter, Norge og mange andre land - for å nevne noen områder.

Mange har et album å fylle, andre lager egne album og innstikksbøker. Det gledelige er at det er du som bestemmer hva og hvordan frimerkesamlingen skal bygges opp.

**Du er
velkommen
som gjest til
våre møter,
og liker du deg
hos oss vil vi
gjærne ha deg
som medlem.**

Medlemskap
koster 550 kr/år.
Støttemedlemskap
kr. 150 kr/år
Inviter venner til
Stavanger
Filatelist-Klub



MØTEDAGER 2021

Juni 3., August 24.
September 14. og 28.
Oktober 12. og 26.
November 9. og 23.
Desember 14. Julemøte

SFK er tilsluttet Norges Filatelist-forbund og som medlem får du åtte utgaver av «Norsk Filatelistisk Tidsskrift». Klubbladet «Den Blaa Hawaii» kommer med to utgaver, januar og august med program for møtene, ønsker du å få bladet tilsendt send epost til: erik.martens@lyse.net



Vi holder møtene
våre på Ågesentunet,
Ågesenveien 6 i Hillevåg,
dørene åpner klokken 18:30,
På møtene serverer vi
kaffe og noe å bite i.
VELKOMMEN!

STAVANGER FILATELIST-KLUB

Røde Fjær aksjonen gjennomføres hvert 5. år, og finansierer m.a. Ridderrennet på Beitostølen - verdens største vintersportsuke for syns- og bevegelseshemmede.



Vi er gode venner som hjelper andre. Vil du bli med oss?

Lions er en verdensomspennende, frivillig serviceorganisasjon med 1,4 millioner medlemmer i 210 forskjellige land. I Norge er vi 10 tusen medlemmer i 435 forskjellige klubber. Vi er politisk og religiøst nøytrale, men har felles verdigrunnlag og felles mål. Vi har et stort fokus på klubbenes egne nærområder med tiltak for eldre og for barn og unge - først og fremst i miljøer hvor noen lett faller utenfor.



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



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

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

FÅ NED ANTIBIOTIKA- BRUKEN I VÅR!

FRA
LYNGNES
GÅRD PÅ
RANDABERG



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

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

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



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

VI
LEVERER!

I SALG HOS

HELSEKOSTTORGET RANDABERG
SKJÆVELAND GARDSUTSALG
LA CHINATA AMFI MADLA
SUNKOST MAXI SANDNES