

INFORMASJONSBLAD FOR ELDRE I STAVANGER



Mortepumpen

NR. 2/2025

49. ÅRGANG





Informasjonsblad for eldre i Stavanger

Utgitt av:

Stavanger kommune • Helse og velferd

Redaktør:

Stein Hugo Kjølby
sthugokj@online.no

Redaksjonskomité:

Geir Johansen
geir.johansen@stavanger.kommune.no

Bente Hildeng Næss
bentehildengnaess@gmail.com

Anne-Grethe Thesen Godal
aggodal@gmail.com

Hjørdis Smedvig • hs@smedvig.no

Stein Hugo Kjølby • sthugokj@online.no

Redaksjonens adresse:

«Mortepumpen»
Olav Kyrresgt. 23
Innbyggjerservice
Postboks 8001, 4068 Stavanger
Rico Enge Renter
rico.enge.renter@stavanger.kommune.no
Tlf. 51 50 72 68
Post til Mortepumpen:
felles.mortepumpen@stavanger.kommune.no

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

Neste nummer postlegges: 26.09.2025.
Stoff må være i redaksjonen: 22.08.2025.

Forsidebilde: På Storhaug kan du leie robåter.
Fra naustet er det en kort rotur til Stora Marøy.
Foto: Lili Zhang Klepsvik.

Opplag: 15.615 eksemplarer

Layout og 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:

Der er likevel lyspunkter!

I den seinere tid har vi gjennom media blitt kjent med Iuverdige forhold på mange sykehjem i distriktet. Når noe skjer utenom den vanlige rutinen kalles det avvik. Slike avvik skal dokumenteres og ordnes opp i. Når så ikke skjer, kan det gå ut over pasientens ve og vel. Hvorfor det ikke blir ordnet opp i innen rimelig tid, begrunnes med personalmangel og knapphet på disponibel tid.

Dette er dessverre en tilstand sykehjemmene har slitt med i årevis. De seinere år har det nok tilspisset seg av mange årsaker. I 80 årene kom mange pasienter til sykehjemmet gående med kofferten i hånden. Fra den gang til nå har det skjedd vesentlige forandringer i pasientmassen. Pasientene er sjelden oppegående. Helsemessig er de betydelig svakere og diagnosene er mer omfattende og krevende behandlingsmessig. Når da antallet pleiepersonell er på nivå med 80 tallet, vil enhver forstå at arbeidstiden for den enkelte ikke strekker til. Nå, som for 40 år siden, er det økonomien som bestemmer. I dag er kommuneøkonomien slik at store kutt må ventes, nettopp i eldreomsorgen. Elendigheten har tydeligvis ingen grenser.

Nå skal ikke Mortepumpen være med å øse opp elendighets beskrivelsene. Vi vil i stedet være med å formidle noe av alt det positive som tross alt skjer på byens sykehjem, kanskje små, men viktige lyspunkter i hverdagen. Vi starter derfor på Lervig sykehjem og bridgegruppen der (s. 16) I de påfølgende utgaver av Mortepumpen vil vi presentere andre sykehjem og aktivitetene de har.

I dette nummer av Mortepumpen har vi forandret litt på skriften. Vi har fått tilbakemelding fra leser om at Mortepumpen kan være vanskelig å lese for svaksynte. Mortepumpen skal være tilgjengelig for alle, derfor har vi i dette nummer brukt en «fetere» som forhåpentligvis vil være tydeligere. Vi er takknemlig for tilbakemelding om hvordan du som leser opplever skriften.

Vi går mot sommer med jubileer av mange slag. Redaksjonen ønsker alle en god og opplevelserik jubileums sommer!

Et offensivt Eldreråd

I dette nummeret av Mortepumpen blir vi i egen artikkel bedre kjent med Eldrerådet i kommunen.

Tekst og foto: Anne-Grethe Thesen Godal

For å høre nærmere om Eldrerådets arbeid tok vi kontakt med den nye lederen Marianne Kvadsheim. Hun er opptatt av at rådet skal være aktivt og synlig for innbyggerne.

Marianne forteller at Eldrerådet har valgt å engasjere seg og delta i mange av de gode initiativene Stavanger kommune har tatt. De er aktive deltakere i arbeidsgruppen som skal utarbeide en temaplan for samarbeid med pårørende. De er også deltakere i programkomiteen for Seniorkonferansen som skal arrangeres i Stavanger til høsten.

Den planlagte konferansen vil være i regi av Eldrerådet, universitetet i Stavanger, VID vitenskapelige høyskole og ansatte i Stavanger kommune.

I tillegg har rådet planer om å etablere et samarbeid med frivillige som kan være med på å føre videre Eldrerådets konserter i St. Petri kirken og markering av FN's eldredag 1. oktober hvert år.

Marianne sier at Eldrerådet legger stor vekt på mulighetene som ligger i å samarbeide med kommunens administrasjon og virksomheter, universitetet, den vitenskapelige høyskolen, pensjonistforeninger, Rådet for funksjonshemmede, frivillige organisasjoner, pårørende og andre kommuner.

Til høsten vil Eldrerådet delta i et prosjekt som er et samarbeid mellom Stavanger kommune, Sandnes kommune og Universitetet. Marianne tror prosjektet vil få stor betydning for hjemmeboende eldre. Det vil gå over 3 år med tittelen: Implementering og Evaluering av Tverrfaglig Helsebehovsvurdering for Hjemmeboende eldre.

Med en stadig økende eldrebefolkning vet Marianne at Eldrerådet har nok av saker å gripe fatt i. Hun gleder seg over at Eldrerådets medlemmer har masse kompetanse og er fulle av entusiasme.

Så nå er det bare for Mortepumpens lesere å melde seg som deltakere etter hvert som arrangementene gjøres kjent.



Marianne Kvadsheim.

Kulturbyråkraten og historikeren

Tekst: Anne Grethe Thesen Godal. Foto: Privat

Historikeren Egil Harald Grude ble født i Klepp høsten 1944 og vokste opp på Anda ved Klepp stasjon.

Han kan fortelle at Jærbanen mellom Stavanger og Egersund stod ferdig i 1878. Det var strid om trasevalget og mange ønsker, da som nå. Jerbaneledelsen ville ha den korteste linja mellom endestasjonene. Klepp kommune fikk da jernbanestasjonen sin - Klepp stasjon - i utkanten av bygda. Kommunen ville gjerne hatt den mer sentralt i Kleppekrossen. Stasjonen ble bygget på jomfruelig mark. Selv om Klepp stasjon aldri ble en stasjonsby slik som Bryne og Nærbø, kom det etter hvert meieri, butikker og våningshus. Ledelsen i den kjente Stavanger-bedriften S. Mauritzens sønner så også muligheter på Jæren. Rett før 1900 anla de en potetmjølfabrikk på Klepp stasjon. Her kunne de frakte poteter med jernbanen til fabrikk. Fabrikk eksisterer fortsatt og er ett av Hoff sine produksjonsanlegg. Fabrikk ble en god arbeidsplass for mange, også for Egils far. Foreldrene drev et småbruk med allsidig produksjon, slik skikken var midt i det forrige århundret. I tillegg hadde faren jobb som sesongarbeider på potetmjølfabrikk, høst og vinter.

Barndom og oppvekst

Det var godt å vokse opp på småbruket.



Egil Harald Grude

Etter hvert bygde faren opp en minkfarm som ga gode inntekter. Da kunne han drive som bonde på heltid. Egil var eldstemann av tre brødre.

Eldste- og yngstemann tok lengre utdanninger. Den mellomste broren utdannet seg til gartner og tok over bruket. Jordarealet har gjennom årene blitt kraftig utvidet. I dag er småbruket et stort gartneri - Grude gartneri. Yngstemann er lege og forsker.

Egils mor var fra Marvik i Ryfylke. Faren var kleppsbu. Farmor og morfar levde da Egil vokste opp, farmor på Klepp stasjon, morfar i Marvik. Han forteller

om det gode forholdet han hadde til besteforeldrene. Farmor levde lengst. Hun døde i 1968, 96 år gammel. Egil hadde for vane å gå innom farmor med avisa da han kom hjem fra skolen og ellers på fritida. Hun hadde mye å fortelle om fortida, bl.a om da Trygve Gran landet på Reve i Klepp sommeren 1914, etter den første flygingen over Nordsjøen. Farmor var særdeles samfunnsinteressert og opptatt av det som rørte seg nært og fjernt. Det gjorde samværet med henne ekstra interessant. Det var også godt å være på ferie hos morfar. Morfar var norsk-amerikaner. Han hadde utrolig mye å fortelle fra livet ”over there”. De var på turer i heia sammen og fisket i fjorden. Uforglemmelige opplevelser som skapte drømmer om å oppsøke det ukjente. Og så hadde Egil to sjøfarende onkler, en i fjordafart og en i fart på verdenshavene. Fortellingene deres ga sterke sjøfartsinteresser.

Foreldrene var kultur- og historieinteresserte. Det ble mange turer til museer og andre kulturopplevelser. Foreldrene som nok hadde ønsket å ta utdanning, ble hindret av vanskelige tider i mellomkrigsåra. De oppfordret barna til å gå skoleveien. Bryne statsrealskule og Rogaland offentlege lands-gymnas på Bryne var et naturlig valg for Egil. Det ble fem år med mye gildt

og hardt arbeid i lag med lyse hoder fra Rogaland og andre steder i landet.

Voksenlivet

Egil gikk ut av gymnaset i 1964. Så ventet militærtjeneste. Etter det var det tid for å tenke på videre utdanning. Inspirasjon fra hjem, besteforeldre og onkler hadde nok sitt å betyr for studie-valget. Egil startet med å lese statsvitenskap grunnfag som det het den gang. Etter statsvitenskapen kom engelsk mellomfag og historie hovedfag. Historie ble den store interessen. Hovedfagsoppgaven var en studie av et ekstra skattepålegg for å reise midler til Danmark - Norges nøytralitetstiltak i forbindelse med Den europeiske sjuårskrigen 1756 – 1763. Skatten førte til mye uro og et opprør som toppet seg i 1765, også i Rogaland. Mye av dette arbeidet foregikk ved Riksarkivet i Oslo under veiledning av historieprofessor Gudmund Sandvik fra Sandnes. Egil ble ferdig cand. filol i 1972.

Yrkeslivet

Egil tenkte han ville bli lektor i den høyere skolen, som det het. Slik ble det ikke. Det ble lyst ut en arkivarstilling ved Statsarkivet i Stavanger. Til denne stillingen var det en fordel med historie-kunnskaper, arkivkunnskap og mestring av gotisk håndskrift.

Statsarkivar Hans Eyvind Næss våget å satse på den nyutdannede historikeren. Da kunne Egil, konen Ingrid fra Sola og deres lille sønn flytte vestover fra Vestby i Akershus. Ingrid hadde hatt lærerjobb der. Egil startet ved Statsarkivet i Stavanger, og Ingrid fikk jobb i skolen i Sola. Etter et års tid i Sola flyttet de til Anton Brøgersgt. i Madlamark. Der kom datteren til i 1975. Madlamark var et godt sted å bo, og familien bodde der i flere tiår.

Tidlig i 1970-årene var Statsarkivet i Stavanger under oppbygging. Egil hadde interessante og lærerike år ved statsarkivet, og en kortere periode som konstituert statsarkivar under Næss sin studiepermisjon. Etter fem-seks år som arkivar ble det ledig en nyopprettet konservatorstilling ved Stavanger sjøfartsmuseum. Sjøfartsinteressen var der. Egil søkte og fikk stillingen. Sjøfartsmuseet ga nye muligheter. Samarbeidet med kollegaene var utmerket. Det samme med kollegaer i inn og utland, i et sterkt internasjonalt miljø. Det ble mange reiser nasjonalt og internasjonalt, med flotte opplevelser. Ved sjøfartsmuseet ble Egil for øvrig etter sakkyndig vurdering tildelt kompetanse som førstekonservator.

Sjøfartsmuseet hadde sine utstillinger i toppetasjen på Stavanger museum. Det var ikke tilfredsstillende. Gamle Stavanger ble utvidet innover i Vågen.



Kjøpmannsgårdene Nedre Strandgt. 17 & 19 ble ledige for nye formål. Sjøfartsmuseet kastet øynene sine på disse som en stor mulighet for bedre og mer synlig drift. Egil ledet dette arbeidet sammen med daværende byantikvar Einar Heden. Han tenker ofte tilbake på det gode samarbeidet. Da museumsdirektør Arne Bang Andersen pensjonerte seg, ble Egil tilsatt som leder av sjøfartsmuseet.

Oppbyggingsperioden for det nye sjøfartsmuseet var krevende og intens. Heden ledet bygningsarbeidene. Museets personale samarbeidet godt med det museumsfaglige. Nora Smedvig var styreleder og en fantastisk moralsk og økonomisk støttespiller. Blant annet sørget Nora for å finansiere den flotte modellen av Stavangerfjord som den dag i dag er en av museets stoltheter.

Ordfører Kari Thu var og en sentral person i tiltaket. Kari grep inn der det var nødvendig, alltid til fordel for prosjektet. Med nye lokaler fikk sjøfartsmuseet nye muligheter og ny slagkraft.

Egil forteller om sjøfartsmuseets flotte seilfartøy Anna af Sand og Wyvern. Museet hadde i den sammenhengen gleden av å samarbeide med det innsatsvillige og frivillige mannskapet i fartøyenes tjeneste. Det ble seilaser med Stavanger by, Rogaland fylkeskommune og næringslivet i fjordene, over Nordsjøen og i Østersjøen. En barndomsdrøm gikk i oppfyllelse.

Da det nye sjøfartsmuseet var i god gjenge, ble fylkeskonservatorstillingen i Rogaland lyst ledig. Egil søkte og fikk den. Kulturvern- og kulturminneadministrasjonen i landet var under omlegging. Det ga utfordringer og muligheter på museumssektoren og innen kulturvern. I denne stillingen hadde Egil et omfattende samarbeid med kommuner og museer. Byantikvarene i Stavanger, Einar Heden. Unnleiv Bergsgard og Elsa Grimnes var også gode samarbeidspartnere og kollegaer. Noen sentrale oppgaver var arbeidet med museumsstrukturen i fylket, museumsutbygging, vernespørsmål knyttet til en stadig minkende bestand av jærhus, Åbøbyen i Sauda, Skudeneshavn på Karmøy, Egersund sentrum og Sogndal-

strand i Sokndal. Fylkeskultursjef Roald Håland var Egils nærmeste overordnede. Da han gikk av med pensjon i desember 2000, søkte Egil og fikk fylkeskultursjefstillingen. Virkefeltet ble utvidet med fylkesplanlegging på mange områder som teater, musikkliv, frivillige organisasjoner og idrett. Kontaktnettet ble større i hele fylket, utfordringer, men til aller mest glede. En særskilt sak var arbeidet og samarbeidet med Stavanger og Sandnes om prosjektet europeisk kulturhovedstad 2008. Egil minnes ellers med glede samarbeidet mellom administrasjon og folkevalgte. Samarbeidet med fylkesordfører Roald G. Bergsaker var spesielt godt.

Egil var fylkeskultursjef fram til 2009. Da gikk han over i en deltids seniorrådgiverstilling fram til 2012. Han fikk som rådgiver ulike oppgaver. Blant annet hadde han prosjektansvar for og var medarbeider i et tobinds historieverk om Rogaland fylkeskommune.

Historieformidleren

Egil har gjennom alle år vært knyttet til historiefaget. Han var med i den dugnadsgjengen som fikk innført grunnfagsstudiet ved Distriktshøgskolen i Stavanger. Denne gruppa underviste frivillig i tre år på Ullandhaug. Han har også skrevet bøker og en lang rekke artikler, administrasjonshistoriske og maritime emner, som for eksempel om havaritrafikk. Berging og reparasjon

av sjøskada skip var i seilskipenes tid en stor næring både i Sogndalstrand, Egersund, Stavanger og på Agder. Blant Egils arbeider er også Stavanger havns historie og Egersunds historie fram til 1808. Som 80-åring er han fremdeles aktiv og er i disse dager i ferd med å avslutte et større arbeid om forholdet mellom regional administrasjon med utgangspunkt i Rogaland - Stavanger amt - og sentrale styringsorganer i Kristiansand, Oslo og København midt på 1700-tallet. I dette arbeidet har han

stor nytte av kilde- og arkivkunnskapen han opparbeidet seg i unge år som lesesalgjest og medarbeider i Riksarkivet og i Statsarkivet i Stavanger. Ringen er sluttet.

Egil opplevde i 2008 det tunge tapet det var å miste Ingrid. I dag bor Egil på Bryne i blokk, i særst godt og nært naboskap med kjæresten Tove. Han har levd og lever et godt liv, glad og takknemlig for alt han har fått arbeide med i Rogaland i mange tiår. Det har vært et privilegium.

ÅRETS PENSJONIST 2024

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 per post til Stavanger kommune, Eldrerådet, Postboks 8001, 4068 STAVANGER

Frist for å sende inn forslag er 31. august 2025

Samarbeider for et aldersvennlig Stavanger

Nettverk for velferdsforskning ved Universitetet i Stavanger (UiS) samarbeider med Eldrerådet, Stavanger kommune, Nasjonalforeningen og VID vitenskapelige høyskole for å skape et mer aldersvennlig Stavanger.

Tekst: Live Kolstad Kvalsvik/UiS

– Vi står overfor demografiske utfordringer som vi må ta på alvor. Men i stedet for å sitte å bekymre oss for framtiden, må vi sammen finne gode løsninger som gir oss mulighet til å leve gode liv i et aldersvennlig Stavanger, sier Ingunn Tollisen Ellingsen, leder av Nettverk for velferdsforskning.

Konferanse høsten 2025

14. oktober 2025 arrangerer de en konferanse på Sølvberget som retter oppmerksomheten på velferd og aldring. Eldrerådet i Stavanger kommune har gitt økonomisk støtte til konferansen.

Dette blir en interessant og viktig fagdag for både innbyggere og fagpersoner som er opptatt av eldrevelferd, sier hun.

I disse dager gjennomfører kommunen innbyggerpanel hvor nærmere 30 innbyggere i alderen 60-80 år drøfter hva som må til for at eldre skal leve gode selvstendige hverdagsliv i Stavanger.

Under konferansen vil representanter for panelet overrekke sine anbefalinger til varaordfører Henrik Halleland (Krf) og Stina Løkke, direktør for helse og velferd i Stavanger kommune.

– Det blir virkelig spennende å høre hva innbyggerne kommer fram til, og ikke minst se hvilken betydning anbefalingene får for kommunens arbeid framover, sier Ellingsen.

Engasjerte innledere og spennende program

Ellingsen forteller at det har vært givende å jobbe med konferanseprogrammet sammen med arbeidsgruppen. Hun er svært fornøyd med at inn lederne de ønsket å ha med i konferanseprogrammet, har takket ja. Hovedinn lederne er Vegard Nilsen, lege og folkehelsedirektør; Kjersti Ericsson, pensjonert professor i kriminologi fra UiO og skjønnlitterær forfatter; Anna Helle-Valle, psykolog med stort engasjement for å bygge broer mellom generasjoner.

– Dette er engasjerte folk som har mange gode tanker om hvorfor det er viktig å satse på eldrevelferd. I tillegg har vi fått Tom Hetland til å lede konferansen, forteller hun.

Vær på ballen når påmeldingen åpner
Påmelding til konferansen åpner 2. juni.

– Det er begrenset med plasser, så her er det viktig å være på ballen når påmeldingen åpner, avslutter Ellingsen.

Vardesentere:

En møteplass med mening

Vardesenteret er plassert i utkanten av SUS-området, i Jan Johnsensgate 6 (tidligere «Internatbygget»). I første etasje når du kommer inn i bygget ligger det lyse og luftige lokaler med både stue og kjøkken, til og med en kaffemaskin med stort utvalg av drikker.

Tekst og foto: Bente H. Næss

Dette er primært et tilbud for kreftpasienter, pasienter i rehabiliteringsfasen, ferdigbehandlede pasienter og for pårørende. Senteret drives av Kreftforeningen i samarbeid med SUS, og nasjonalt finnes det åtte Vardesentre som er drevet etter samme modell. Da jeg kom på besøk der, ble jeg møtt av Mimi Kleiberg fra Kreftforeningen. Hun har ansvaret for å organisere frivillighetsarbeidet og ulike kurs og foredrag. Hun

fortalte engasjert om senteret, og hva de har å tilby. Målet for Vardesenteret er å skape et trygt og hyggelig sted å komme til, der du kan treffe andre med lignende erfaringer som deg selv. Her kan du ta opp ulike ting som det kanskje er vanskelig å snakke om ellers. Du kan få et avbrekk med god kaffe, noe å bite i og en erfaren samtalepartner. I driften av Vardesenteret er de frivillige nesten alfa og omega. Det er 30 frivillige som deler dagene mellom seg. Rundt halvparten av disse er såkalte likepersoner, altså frivillige som har egen erfaring med kreft og fått opplæringskurs. Det er alltid både en likeperson og en frivillig tilstede i åpningstiden og de er tilgjengelige for samtaler. Jeg møtte både en likeperson, Bjørg M. Molvik og en frivillig, Tove Steen. Begge er med på å få besøkende til å føle seg velkommen og inkludert. Bjørg savnet selv et slikt tilbud etter kreftsykdom som tok lang tid å helbrede. Hun savnet også et tilbud til pårørende. Hun synes at Vardesenteret ivaretar nettopp disse behovene. Det er viktig å vite at alle frivillige har taushetsplikt. Det er 8 slike sentra rundt i Norge alle er drevet etter samme mønster.



Tove Steen, Mimi Kleiberg, Mariette Abrahamson, sørger for at alle føler seg velkommen.



Tonje Hustoft Møllerop og Mimi Kleiberg steker lapper. Foto: Kristin Horne.

Vardesenteret har, i tillegg til de frivillige og Mimi Kleiberg, en ansatt senterkoordinator, Mariette Abrahamson. Hun har ansvaret for å «sy» dagene sammen. Den tredje ansatte ved senteret er en klinisk ernæringsfysiolog. Hun kan veilede, og gi gode kostholdsråd til dem som trenger det.

Tilbudene er mange, i tillegg til samtaler, kaffe og hygge, er det diverse kurs og foredrag som f.eks sminkekurs, lesegruppe, mestringskurs, og juridisk hjelp.

En viktig gruppe blant de frivillige er nettopp juristene. Gruppen består av både yrkesaktive og pensjonerte jurister. Her er nok behovet for hjelp større enn

dagens bemanning kan betjene. Derfor finner dere en annonse et annet sted i bladet som informerer mer om dette. De spørsmålene som oftest dukker opp gjelder trygderett, arbeidsrett og pasient-skadeerstatning.

«Pusterommet» er lokalisert ved siden av Vardesenteret. Det er et tilbud en kan bruke dersom en er henvist dit til tilrettelagt trening ledet av to fysioterapeuter. Pusterommet drives av Aktiv mot kreft.

Enten du selv er berørt av kreft, eller ønsker å være frivillig, er du alltid velkommen til Vardesenteret, avslutter Mimi.

Jubileumsutstillinger i 2025

Det er en rekke spennende utstillinger på byens museer som omhandler Stavangers 900-årsjubileum.

Tekst: Siri Janette Pedersen

– Det er kjekt at alle de flotte museene våre viser fram ulike sider ved historien vår gjennom nye utstillinger, sier Stine Honoré, prosjektrådgiver i Stavanger 2025.

Stavangers 900-årsjubileum markeres med en rekke utstillinger som tar for seg byens historie, fra middelalderen til i dag, og ser også på naturen rundt oss.

– Du kan oppleve en tidsreise gjennom Stavangers gater og liv, lære hemmeligheter fra domkirken, og se Rogalands rike dyre- og planteliv. Kunstnere som Lars Hertervig, Kitty Kielland og Frida Hansen hylles, og dagsaktuelle temaer som ytringsfrihet og kulturarv utforskes gjennom sterk kunst. Du får så absolutt ikke fritidsproblemer i jubileumsåret! sier Honoré.

Jubileumskortet

I forbindelse med 900-årsjubileet har Museum Stavanger, Oljemuseet og Arkeologisk museum gått sammen om å tilby et jubileumskort som gir tilgang til hele 11 spennende museer i hele 2025. – Dette er museenes gave til Stavangers 900-års jubileum. Med jubileumsårskortet får du oppleve historiene til byen vår, til en rimelig penge. Du kan ta med deg et voksent følge, og inntil tre barn, sier Honoré.

Årskortet, som passende nok koster 900 kroner, gir jubileumskort-innehaveren

mulighet til å besøke elleve museer i hele 2025.



Her er jubileumsutstillingene du kan få med deg i 2025:

Mitt Stavanger, Stavanger museum

Den store, byhistoriske utstillingen Mitt Stavanger forteller Stavangers 900 år lange historie. Utstillingen er en tidsreise gjennom byens historie, fra 1125 og frem til i dag, med et lite blikk inn i fremtiden. Selve utstillingen er strukturert slik at du beveger deg gjennom ulike utstillingsrom, der hvert rom representerer et bestemt århundre i fortellingen om Stavanger.



Den byhistoriske utstillingen *Mitt Stavanger* på Stavanger museum. Foto: Jan Inge Haga, Hike Kommunikasjon.

Syv lokale kunstnere har bidratt med verk som skaper en visuell ramme til de ulike historiske periodene. Utstillingen bruker gjenstander og historier for å gi et bilde av hvordan livet i Stavanger har vært gjennom tidene. Utstillingen åpnet allerede sommeren 2024 og står ut 2025.

Katedralens hemmeligheter, Stavanger domkirke 1125-2025, Arkeologisk museum

Arkeologisk museum ved Universitetet i Stavanger åpner 6. juni sin nye middelalderutstilling Katedralens hemmeligheter. Her får du se de enestående funnene som er gjort av arkeologer og konservatorer under utgravinger og restaurering av Stavanger domkirke de siste årene. Hva kan disse gjenstandene fortelle oss om de som brukte katedralen i middelalderen? Utstillingen viser også all den nye kunnskapen vi har samlet inn om hvordan domkirken ble bygd. Kanskje må domkirkens historie skrives om?

Utstillingen er delt i to; i den første delen feires domkirken. Her får du kunnskap



om byggverket og forskningsresultater og nye funn som har dukket opp i arbeidet med restaureringen. I den andre delen vises de fantastiske gjenstandsfunnene som er gjort ved arkeologisk utgravinger i kirke. Hva kan disse gjenstandene fortelle oss om de som brukte katedralen i middelalderen?

Vår natur?, Stavanger Museum

Utstillingen Vår natur? retter søkelyset mot naturmangfoldet i Rogaland og vårt komplekse forhold til det. Gjennom forskning, kunnskap, humor og lek får du innsikt i det rike spekteret av planter, dyr og naturtyper som kjennetegner

Rogaland, fra kysten til fjellene. Samtidig belyser utstillingen de alvorlige truslene som naturmangfoldet står overfor i dag, som klimaendringer, arealbruk og forurensning.

Hertervig på Stavanger kunstmuseum

Hertervig Hill - Drøm og virkelighet ble først vist Stockholm høsten 2024, og er den første utstillingen noensinne av Stavangerkunstneren Lars Hertervigs verk i Sverige. Det er også den første store utstillingen av den svenske maleren Carl Fredrik Hill i Norge på tiår. Utstillingen presenterer verk som spenner over hele produksjonen til de to kunstnerne, og den vektlegger de mer visjonære eller åndelige verkene til både Hertervig og Hill – verk som noen ganger blir sett på som forløpere for symbolisme og surrealisme. Den belyser både paralleller og forskjeller mellom verkene til de to malerne. Utstillingen vises fram til 18. mai 2025.

Få også med deg Hertervigs hemmeligheter – En vandring i Gamle furutrær. Gjennom flere tiår har Stavanger kunstmuseum formidlet verket Gamle Furu-trær fra 1865. Nå har museet laget en egen utstilling som tar utgangspunkt i barns spørsmål, tolkninger og fantasier om verket. Hertervigs hemmeligheter er en spekulerende og sanselig kunst-opplevelse, hvor du kommer tett på detaljene i Hertervigs maleri. Her handler det ikke bare om å se, men også om å høre og føle kunstverket på nye måter. Utstillingen vises til 15. mars 2026.

Hjemmehavn Stavanger, Stavanger maritime museum

Utstillingen Hjemmehavn Stavanger dykker ned i byens lange og viktige historie som en sentral havneby. Utstillingen forteller om utviklingen av Stavanger by gjennom menneskene, varene og ikke minst impulsene som gjennom alle tider har kommet gjennom sjøfarten og nettopp havnen. Gjennom utvalgte personer forteller utstillingen om perioden fra middelalderen til i dag. I møte med sjørøver Elise, ekteparet Hans og Henrica, drengen Thomas og telegrafisten Frida blir du kjent med både deres historier, men også byens historie. Utstillingen står ut 2025.

Fra røttene - Kitty Kielland & Frida Hansen, Stavanger kunstmuseum

Utstillingen Fra Røttene presenterer to nyskapende kunstnere som levde uvanlige liv. Landskapsmaler Kitty Kielland og tekstilkunstner Frida Hansen fant begge inspirasjon i naturen på Jæren og i Ryfylke, og utviklet sin kunst i både norske og



Vevteppet 'Semper Videntes' fra 1905, regnes som et høydepunkt i Frida Hansens karriere. Foto: Dag Myrestrand.

internasjonale miljøer. Utstillingen utforsker deres felles bakgrunn i Stavanger, deres kunstneriske utvikling, syn på naturen, identitet, engasjement for kvinnesaken og deres deltakelse i offentligheten rundt forrige århundreskifte. Utstillingen åpner 14. juni og vises til 31. august 2025.

Usensurert - en utstilling om ytringsfrihet, Kiellandsenteret på Sølverget

I utstillingen Usensurert kan du se arbeidene til forfulgte forfattere og kunstnere, lære om hva som har vært forbudt i Norge og ikke minst bli inspirert til å bruke din egen stemme. Utstillingen har som mål å øke bevisstheten og inspirere til bruk av egen stemme. Utstillingen viser også eksempler på verk som har vært forbudt i Norge og ser på ytringsfrihetens kår og situasjon i verden.

Rakowitz på domkirkeplassen, Stavanger kunstmuseum

I sommer stiller den irakisk-amerikanske

kunstneren Michael Rakowitz ut sin monumentale skulptur «The Invisible Enemy Should Not Exist (Lamassu fra Ninive)» på Domkirkeplassen i Stavanger sentrum. Skulpturen er en rekonstruksjon av en assyrisk vokterfigur fra oldtidsbyen Ninive, som har blitt utsatt for plyndring og til slutt ødelagt. Rakowitz' verk, opprinnelig vist i London, er laget av resirkulerte hermetikkbokser fra irakisk daddelsirup og kommenterer krig, imperialism og tap av kulturarv, parallelt med ødeleggelsen av irakisk daddelindustri.

Plasseringen ved siden av Stavanger domkirke understreker viktigheten av kulturminner. Rakowitz har siden 2007 arbeidet med å gjenskepe tapte irakiske kulturminner for å belyse imperialismens ødeleggende virkninger. Skulpturen står på torget fra 23. mai til 10. september 2025.

27. september åpner en større utstilling med Michael Rakowitz arbeider på Stavanger kunstmuseum.



Det kan ende – i slem

Hva har de fire damene som sitter rundt et firkantet bord i det minste rommet i Lervig sykehjems dagsenter til felles med kriminalforfatteren Agatha Christie?
De spiller bridge!

Tekst: Hjørdis Smedvig. Foto: Jonas Haarr Friestad

Men sjeldent kommer kontrakten mellom spillerne så høyt som en slem, liten slem er 12 av stikkene, storeslem er 13. Helst skal et skikkelig meldingsforeløp til, meldingene går rundt bordet og hvert par prøver å få spillet- altså vinne kontrakten. Da gjelder det å være besindig eller sindig: Og huske på at PASS også kan være en god melding.

Tre dager i uken, mandag, onsdag og fredag spilles det bridge i Lervig. Sykepleier Hege Sundland er tilrettelegger – og læremester. Hun elsker bridge og spiller ofte, deltar i konkurranser, og forteller at da hun bodde i Venezuela med små barn og en mann som jobbet i oljeindustrien lærte hun seg spansk ved å spille bridge pluss å melde seg som frivillig sykepleier ved et lokalt sykehus. Det gjorde hun også da familien var bosatt i Thailand, og da lærte hun thai.

«Hvor mange bord vi er varierer. På det meste har vi vært tre og kunnskapen deltakerne har om bridge

fra før er også svært forskjellig. Noen har spilt mye, også i klubber, andre kan være nybegynnere, opplyser Hege.

«Men en ting har alle som spiller bridge til felles. Gleden ved å ta opp de 13 kortene når de er delt ut».

Pokerfjes

Det er da man helst skal anlegge et pokerfjes, ikke smile begeistret ned på antall ess, damer eller konger. Bridge er et strategisk spill og har regler for god bridgeetikette. Man skal for eksempel ikke stirre bort på vinduene om man ønsker at makker skal spille ruter, ei heller ta seg til hjerte. Dette er elementært, men fusk kan forekomme i den store verden av svært flinke





I dyp konsentrasjon: Liv Amdal (fra venstre) Bergliot Halvorsen, sykepleier Hege Sundland, Elsa Svanevik og Oddbjørg Schem.

konkurransespillere, og det var to norske bridgespillere som for en del år siden avslørte fusket til to israelske spillere som deretter ble utvist fra de store internasjonale konkurransene.

Hege Sundland har satt opp ark med grunnleggende regler for spill på alle vegger i lokalet.

Denne mandagen er de bare fire som er kommet for å spille bridge. Liv Amdal har ikke spilt noe særlig tidligere, men hun kommer fast og har allerede lært såpass mye at hun nå også er begynt å spille i Stavanger damebridgeklubbs turneringer.

Bridge var syndig

«Fra jeg har ganske ung har jeg likt å spille kort, sier hun og smiler lurt: «men bridge, det fikk vi ikke lov til å spille. Det var syndig, mente våre foreldre. Nesten like ille som poker!

Bergliot Halvorsen har erfaring med seg fra Hinnakirken der hun har fulgt kurs og spilt med venninner i turneringer. Oddbjørg Schem er hennes makker, og slik er det i bridge, man spiller par mot par. Liv Amdals makker er Elsa Svanevik. De sitter Øst og Vest. De andre Nord og Syd: Her styres det etter kompasset.

Vennlig og kyndig går Hege fra den ene til den andre: «Ikke så lurt å spille ut i fargen motstanderne har meldt, kanskje heller det kortet.» Hun peker.

«Tell kortene som går i hver enkelt farge, hjerter, ruter, spar og kløver. Følger du ekstra godt med kan dere, som par, få et tilleggsstikk.»

Det spilles robberbridge- hvilket betyr to par mot hverandre. I en dublikat spiller to bord mot hverandre med de samme kortene, som legges i mapper. Nettopp det husker jeg godt som barn. Fra jeg var åtte år fikk jeg skokke kort og legge i mapper til min mors dublikatbridge.

Åtte til bords og på ski

De var åtte venninner som startet dublikatklubb under krigen. Alle ungt gift. Alle

med menn som var aktive motstandsfolk. Bridgen gjorde samholdet enda tettere, og klubben besto til de alle var over 80 år. De spilte hos hvandre, dro til fjells, til hytter med utedo og uten strøm. Lærte hverandre godt å kjenne også gjennom kortene. For her kan det lett komme fram overraskelser. Noen er mer sårbare. Noen er født med et sterkt vinnerinstinkt. Som kan hende gjør dem til dårligere tapere. Kort sagt det gjelder noen ganger å trø varsomt.

Agatha Christie er bare en av mange kjente forfattere som har satt sine romankarakterer til et bridgebord. Slik blottlegger hun sosiale relasjoner, spillernes egenskaper, tiltrekninger – mann til kvinne, kvinne til kvinne, følelser av ubehag, fiendtlighet, arroganse, intelligens og empati.



Hege Sundal gir råd, meldekortene skal legges ned slik. Det er Oddbørg Schems tur til å åpne spillet: Hun velger 1 hjerter.



Liv Amdal teller kortene nøye med temmelig lik fordeling og 15 punkt åpner hun med en grand.



Liv Amdal
gjør seg
klar til å
melde,
teller
honnører.

Vanligvis går spillet rolig for seg – men noen få ganger kan det bli farligere. Da er det nettopp her selve plottet skjer. Det ender med mord! Som i romanen «Kortene på bordet» der ingen ringere enn den berømte detektiven Hercule Poirot er en av spillerne.

Morderen skal forbli ukjent. Les heller boken. Løsningen er intrikat! Mange morsomme anekdoter knytter seg også til bridge. Spillet bygger på et eldre kortspill, nemlig whist, som var populært i England på 1700 og 1800 tallet. Men forløperen for whist igjen var biritch som særlig ble spilt i Russland.

Ordet stammer fra tyrisk der bir betyr en og itch er spill. Kanskje ble det til bridge for å tilpasse navnet til engelsk, men dette navnet gir også god mening, for det er jo nettopp det bridge gjør. Det bygger bro mellom spillerne. På kryss og tvers når alt går ut på å vinne kontrakten

gjennom et meldingsforløp gjelder det jo, som i whist eller amerikaner, å få flest mulig stikk!

Brando eller Gates

Jeg ville nok heller plassert Marlon Brando ved et pokerbord. Men han var en svært ivrig bridgespiller fortelles det. Bobby Fisher, den berømte sjakkspilleren, spilte også bridge. For ikke å nevne Bill Gates – og tilbake i tid, Dwight D. Eisenhower.

Det spilles bridge overalt i verden. Ingen har tallet på hvor mange bridge-entusiaster det finnes, men bare i Norge er det over 400 registrerte klubber. Norges Bridgeforbund holder orden på mange av aktivitetene, og ønsker du eller dere å begynne er det er aldri for sent. Det er bare å ta kontakt med forbundet – i Rogaland er det flere klubber – og de ønsker alle nye spillere velkommen. I tillegg kan man få en oversikt over hvor det tilbys kurs.

Stavanger kommunes demenskor

Demenskorret drives av Kulturskolen i Stavanger kommune og ble etablert i april 2023. Mange av koristene har vært med fra starten av. Koret har hatt flere opptredener sammen med kjente musikere. De sang på Utopia festivalen sammen med Bjørn Eidsvåg og i St.Petri kirke sammen med Kim Wigaard i 2024.

Heidi Nedreskår, seniorrådgiver, Stavanger kommune

Vi ønsker å komme i kontakt med deg som bor hjemme og som har demens eller kognitiv svikt, og som har lyst til å synge i kor. Vi anbefaler at du har med deg en pårørende, venn, nabo, eller noen andre som kan dele denne opplevelsen sammen med deg. Men du er selvsagt også velkommen alene.

Forskning viser at musikkterapi kan øke velvære og redusere symptomer på depresjon og angst hos personer med demens. Tilbud om å synge i kor sammen med andre under profesjonell ledelse av musikkterapeut og dirigent kan være et viktig bidrag til bedre livskvalitet for deg som har demens eller kognitiv svikt. Erfaringene fra «Demenskorret» som ble vist på NRK TV viste at korsang spredte glede til både kordeltakerne og deres ledsagere. Den positive effekten av korsang og musikk resulterte i at deltakerne var i bedre humør etter korøvelsen enn før de startet.

Stavanger kommune er svært glade for å kunne tilby lavterskel tilbud av høy kvalitet

til denne gruppen. Vi håper at flere vil benytte seg av tilbudet som er gratis.

Dette er også en fin arena for pårørende/nettverket til koristen til å kunne møtes for å glede seg over sang, musikk og å delta på et sosialt treff sammen med andre hyggelige mennesker.

Demenskorret har korøvelse hver torsdag: Fra kl. 10.30 til 11.30. Fra kl. 11.30 til 12.00 er det sosialt samvær med kaffe og vafler. De frivillige gjør en fantastisk innsats på den sosiale arenaen, og bidrar med å lage til vafler og kaffekos for både koristene og ledsagerne etter korøvelsen.

Demenskorret øver i Sandviga 5, som er kulturskolens lokaler. Koret har ferie i skolens ferier. Oppstart for høsten 2025 er 21.08.25. Dersom du ønsker å begynne i koret kan du møte opp i Sandviga 5, 1.etg. Har du spørsmål kan du ringe Stavanger kulturskole på tlf. nr. 51 50 88 40. Eller kontakt via epost: kulturskolen@stavanger.kommune.no



Bildet er utlånt fra boken «The American dream» som i disse dager gis ut. Bildet er av en storfamilie som utvandre fra Rørheim, Ombo. Det er fra Ragnvald Hildes fotosamling

Utvandring til Amerika

For 200 år siden reiste den første organiserte gruppen av utvandrere fra Norge til Amerika. Reisen gikk fra Stavanger 04.07 1825 med sluppen «Restaurasjonen». Det var 52 personer om bord (53 da de kom frem) og det var de eneste registrerte emigrantene det året.

Tekst: Bente H Næss

I de neste ti årene ble det registrert 74 emigranter fra hele landet. Fra dette tidspunktet tok det virkelig av. Fra 1836 til 1915 ble det registrert 75.000 imigranter

til Amerika. Dette skjedde samtidig med at det var en stor befolkningsvekst i Norge som førte til knapphet på arbeidsplasser i industri og landbruk.

Det var særlig i den første tiden at emigranter med behov for å dyrke sin kristen tro etter egne ritualer (som kvekere og haugianere) utgjorde større grupper av utvandrerne. Etter hvert ble det flere og flere som reiste for å få arbeid og/eller jord som de kunne dyrke. Nordmennene som innvandret, gjorde som innvandrere flest, de bosatte seg der det var nordmenn fra før. Dette gjalt både i byene og utover i landbruksarealene. Slik oppsto det tette sentra med norsk preg. Det ble bygget både skoler og kirker som ble drevet etter norsk mønster (f.eks. Nordskaldalen). Der finnes det fortsatt norske tradisjoner og språk. En årlig begivenhet i Minot, Nord Dakota, er «Hostfest» med blant annet både lutefisk og lefse og det norske språkinnslag.

Der finnes det fortsatt norske tradisjoner og språk. En årlig begivenhet i Minot, Nord Dakota, er «Hostfest» med blant annet både lutefisk og lefse og det norske språkinnslag.

I byene er det tilsvarende tendens, et eksempel er Brooklyn i New York.

Rogaland hadde mange utvandrere i den første tiden. Ryfylke var spesielt tungt representert. Fra Ombo, Sjernarøyene, Finnøy, Rennesøy (alle nå i Stavanger kommune) og Hjelmeland kommer det spesielt mange. I disse dager gis det ut en bok om utvandringen fra Ombo og Sjernarøyene som en fin måte å markere

200 års jubileet. I den forbindelse hadde redaktørene en storstilt bildeinnsamling på øyene. Derfra har jeg fått låne bildet til denne artikkelen.

De som reiste, var drevet av behovet for trosfrihet og behovet for arbeid eller dyrkbar jord.

De som reiste, var drevet av behovet for trosfrihet og behovet for arbeid eller dyrkbar jord. Til å begynne med var det hele familier som dro over, etter hvert ble det flere og flere unge gutter og jenter som dro. Dersom de ga positive tilbakemeldinger så kunne flere familier bli fristet til å komme etter.

Så hvordan fikk de det? Svarte det til forventningene? Disse spørsmålene er det ikke lett å besvare. Dette er opplysninger du ikke finner i vanlige arkiver og protokoller. Men utvaderne skrev jo brev hjem etter at de var kommet frem. Hvis vi kunne lese brevene, kunne vi i alle fall få et nærmere inntrykk. Dette behovet var grunnlaget for at Statsarkivet i Stavanger satte i gang en innsamlingsaksjon av gamle amerikabrev i forbindelse med jubileet i 1975 (150 årsjubileet). Det kom inn ca 350 brev. Etter å ha studert dem og arkivert dem, fikk statsarkivet til et samarbeid med Stavanger Aftenblad som gjennom hele jubileumsåret publiserte 40 av disse brevene.

Det er disse jeg har lest, det har gjort inntrykk og gitt meg et lite innblikk i

hvordan de hadde det «over there». Jeg har lagt spesielt vekt på brevene mellom 1856 og 1900. Dette er stort sett brev sendt til familie og venner i Ryfylke. De fleste er sendt fra emigranter som slo seg ned i jordbruksområder. I noen av brevene beskrives overfarten til Amerika som svært strevsom. De dro først til England eller Irland for så å gå om bord i større båter som tok dem frem til Amerika. Sjøreisen beskrives som tøff. Det var mye sjø, sjøsyke og elendig mat. Gleden var stor ved ilandstigningen. De første brevene dreier seg mye om tro og tvil og hvordan de arbeidet i menighetene. Dette er svært nøkterne brev. Ved siden av å beskrive godene ved

*Sjøreisen beskrives som tøff.
Det var mye sjø, sjøsyke og
elendig mat.*

trofriheten, er det lite gull og glitter. Det er mye hverdag med lange, tunge arbeidsdager og uker. Etter hvert er det hverdagsbeskrivelsene som dominerer brevene. Det fortelles om naturen som velegnet for dyrking, men også om fjell og skog og ikke minst og dyr, både ville og tamme. De forteller om dårlige kår, hvordan de må arbeide lange dager for å tjene penger nok til å arbeide på egen eiendom. Arbeidsdagene oppleves for mange som tøffere enn det de var vant til hjemmefra. De har svært enkle boforhold. En forteller om sin lille plankehytte med enkel kledning der han etter hvert vil lime opp avisapir på innsiden av veggene for å skjerme mot vinden. Det kommer også skildringer

av møter med «the indians». Det er det svært ulike møter. En forteller om et følge på 30 «indians» som passerer huset. De har maling i ansiktet, men er vennlige, og nordmennene byr dem på brød og smør, noe som blir godt mottatt. En annen beskriver en langt mer dramatisk opplevelse. Hun beskriver dem som bestialske, verre enn bjørner og løver. Hun forteller videre at de har pint, plaget og drept flere hundre hvite. Men forteller videre med glede at 2. juledag ble 38 av dem hengt, så da ble det en god jul likevel.

Det fortelles også om prisstigning og dyrtid. I to av brevene fortelles det om unge, norske menn som verver seg til tjeneste til borgerkrigen som raser på denne tiden. Begge er fornøyde med tjenesten mye på grunn av gode klær og rikelig med mat. Bare en av disse overlever. Det var 6000 nordmenn som deltok i krigen, 1000 av dem kom ikke hjem.

I noen brev fortelles det om jernbanen som bygges vestover. Der finnes det godt med arbeid og kjærkomne ekstra inntekter. Mange av brevene har en tone av lengsel etter familie og venner og et ønske om å høre mer hjemmefra.

Fra innvandrerne som slo seg ned i byene, skrives det også om harde arbeidsdager, tøffe arbeidsforhold og ganske dårlige boforhold. Så for de første utvandrerne var det ikke bare velstand og glede. Etter hvert ble det også en viss «tilbakevandring». Men de fleste ble. Nå er det omtrent like mange innbyggere av norsk avstamning i USA, som innbyggere i Norge.

Arkitektkonkurransen er i gang!

Det er status for nytt Rogaland Teater og Museum Stavanger (MUST). Konkurransen ønsker å få frem mulighetene på Kannikhøyden og ivareta den historiske identiteten til området, i tillegg til å få på plass arealer som er hensiktsmessige for teaterkunst og museet.

Tekst: Ingveig Tveranger. Foto: Stig Håvard Dirdal

Thomas Bendiksen er Rogaland Teaters prosjektleder for nybygget. På kontoret sitt har han noen gamle dokumenter innrammet.

– Dette er arkitekt Eckhoffs originale skisser av neste byggetrinn hvor han hadde også tanker om flerbruk og å trekke sammen bygg. Det er inspirerende, sier Bendiksen.

Proessen for nybyggene på Kannikhøyden er politisk vedtatt og behandlet på alle nivåer i Stavanger kommune og Rogaland Fylkeskommune. Nå er turen kommet til arkitektene, der arkitektkonkurransen ble lansert rett før påske.

– Konkurransen er delt i to. Del én er prekvalifisering der arkitektselskaper i Norge og internasjonalt kan melde



seg og dokumentere at de kan innfri noen kvalifikasjoner og premisser. De som vil søke må vise hvilke erfaringer og kompetanser de stiller til rådighet, forklarer han.

Del to skjer ved at Stavanger kommune velger ut seks selskaper eller team som blir invitert til å lage forslag til hvordan Rogaland Teater og MUST skal videreutvikles. Frist for levering er i oktober. Målet er å vise frem forslagene mot slutten av året og juryen kårer en vinner før nyttår. Allend Bamerni som er prosjektleder for nytt teater i Stavanger kommune er tydelig.

– Vi ønsker å få inn flinke arkitekter og konkurransen vil nok tiltrekke seg både små og store firmaer, sier Bamerni. Han

han har tro på at dyktige arkitekter ser muligheter som andre ikke ser og håper det som kommer vil skape begeistring i byen.

Rogaland Teater og Stavanger Museum er på mange måter inngangsportalen fra byen til Våland bydel. Det er et synlig område fra sentrum og blir et viktig knutepunkt for mange.

– Fordelen med en arkitektkonkurranse er at man kan få til en helhet i området, der man knytter ting sammen. Rogaland Teater og MUST har mange ulike påbygninger og har et arkitektonisk uttrykk som er litt miks. Det blir bra med en helhetlig utforming for hele området, sier Bendiksen.

Arkitekt Hartvig Sverdrup Eckhoff var utdannet i München, og etablerte



seg som privatpraktiserende arkitekt i Stavanger i 1881. Han har tegnet Rogaland Teater, Stavanger turnforening, Stavanger museum og Stavanger sykehus/Fylkeskommunen.

Romprogram, arealer og behov fra teatret og museet er klart. Nye Rogaland Teater skal ha tre moderne teaterscener. I kulissene blir det tre tilhørende produksjonslinjer for scenene, der god logistikk og produksjon er sentralt. Museet tilrettelegges med nye moderne utstillingssaler slik at museet kan vise fram større deler av samlingen og gi publikum økt kjennskap til regionens kultur- og naturhistorie.

– Det er en krevende tomt med park, natur og historikk å forholde seg til, og ikke minst siktlinjer og høydeforskjeller. Det er nok å ta fatt i for de som melder seg, påpeker Bendiksen og er tydelig på at Kannikhøyden skal bli en kulturell møteplass for alle.

– Det vil ha stor betydning for byen. Forventingene er store. Samtidig kan vi på Kannikområdet åpne opp for nye offentlige tilbud og funksjoner. Kan vi få Sølvbergeffekten, med drift nesten hele døgnet slik det er der med bibliotek og kino, sier Bendiksen som håper på en revitalisering av hele området på Våland.

Visjonen for det nye byrommet er å skape aktive møteplasser for alle innbyggere. Han er glad for engasjementet og at folk bryr seg, og ønsker å koble seg på de som er rundt seg, i byen og på Våland.

– Personlig er jeg litt lei av de grå boksene vi har «illustrert» prosjektet med frem til nå og ser virkelig frem til å få se noe ekte arkitektur, sier Bendiksen, som også vil ha medvirkning.

– Hvordan sikrer vi at blant annet barn og unge blir hørt? En slik aktiv tilnærming krever mer av oss, men resultatet blir trolig enda bedre, sier Thomas Bendiksen.

Juryen består av:

Juryleder: Tormod W. Losnedal (H), ordfører Stavanger kommune

Jurymedlem: Siri Aavitsland, administrerende direktør Museum Stavanger (MUST)

Jurymedlem: Glenn André Kaada, teatersjef Rogaland Teater

Jurymedlem: Ole Ueland (H), fylkesordfører Rogaland fylkeskommune

Jurymedlem: Emnet Gaim Kebreab, styreleder Black Box Teater og kunstnerisk rådgiver Riksteatret

Jurymedlem: Tor Jørgen Stray Zahl Pettersen, seksjonssjef byutvikling, by- og samfunnsutvikling, Stavanger kommune

Jurymedlem: Arkitekt – oppnevnes etter prekvalifisering

Jurymedlem: Arkitekt – oppnevnes etter prekvalifisering

Jurymedlem: Arkitekt med kulturminnefaglig kompetanse – oppnevnes etter prekvalifisering

Jurymedlem: Landskapsarkitekt – oppnevnes etter prekvalifisering

A black and white photograph showing a massive crowd of people, mostly women wearing hats, gathered for a celebration. The crowd fills the entire frame, extending far into the background.

Sykt travelt med jubileum!

Folkemylder og fjonge hatter under 800-årsjubileet i 1925.

Det er høysesong for høydepunkter i jubileumsåret, jammen. Fra juni til september blir det travelt! Her er litt av det du bør få med deg.

Tekst: Siri Janette Pedersen

900 x HURRA!

I 1975 var kong Olav og kronprins Harald til stede under 850-årsjubileet. I 1925 kom kong Haakon med kongesjalupp inn i Vågen 7. juni for å delta i jubileums-gudstjeneste i domkirken. Bildene fra dagen viser titusenvise av mennesker i finklær og sommerhatter som har stimlet sammen i byen for å være med på feiringen.

7. juni hundre år senere skal folkelivet og jubileumsstemningen i byen gjenskapes med et mangfold av barn og unge som deltar med sin musikk og sine fortellinger, under fanen 900 x HURRA. Byen fylles med aktiviteter fra kl. 11-16, etterpå fortsetter feiringen med konserter for de ønsker.

Gjennom hele dagen vil det være sang og lek i anledning Stavanger bispedømmes 900-årsjubileum. Bispedømmet inviterer kor fra hele Rogaland til å komme til sentrum for å synge på denne festdagen.

Engøyholmen kystkultursenter bidrar til feiringen ved å gjenskape landsregattaen fra 1868. Dette innebærer regattaer og rokonkurranser som vil finne sted på vannet, i tillegg til demonstrasjoner av maritimt tradisjonshåndverk som vil foregå på land.

Sølvberget bibliotek og kulturhus har i forkant av jubileet arrangert framtds-

skriveverksted for skoleelever under prosjektet «Saga 2025». Den 7. juni vil elevenes fortellinger bli plassert i en tidskapsel, og dette markeres nå med en fargerik framtidsfestival.

Hele arrangementet vil være preget av musikk fra de ulike scenene som utgjør Musikkfest. Om lag hundre lokale band og artister vil opptre fra åtte forskjellige scener som er plassert rundt omkring i sentrum.

Og! Bli med på felles bursdagssang hvor alle som er til stede oppfordres til å delta. Hensikten er å gjenskape de historiske bildene fra 800-årsjubileet som ble feiret i 1925.

Søndag 8. juni er det jubileums-gudstjeneste i Stavanger domkirke.

Gladmat i Pedersgata

På Gladmat, 25.–28. juni, fylles Pedersgata med lokalmat, historie og verdens beste langbord! I Pedersgata finner vi hele Stavanger-historien konsentrert, og den er forbindelsen til Stavanger Øst og til mange kultur- og matopplevelser. Deler av Pedersgata stenges for trafikk, og langbordet åpner for sosiale, festlige og minneverdige matopplevelser.



Restauration seiler ut fra Vågen

Emigrantskuta Restauration gjentar seilasen fra 1825 og seiler ut fra Vågen 4. juli, med kurs for det løfterike landet Amerika! Dette var den første organiserte norske utvandringen, mange skulle følge.

En replika av skuta fra 1825 er bygget her i Rogaland, mannskap er trent og godt forberedt, og utseilingsarrangementet i Stavanger blir ett av de store høydepunktene i Utvandrerjubileet og migrasjonsmarkeringene Crossings200. no. Prominente gjester vil hilse skuta når den seiler ut, og taler, sang og musikk vil følge skuta på den første delen av ferden. Det blir en folkefest i Vågen og byen, med flere aktiviteter og tilbud.

Øyhopp på uoppdagede øyer

Øyhopp er en unik kunst- og kultur-festival som går av stabelen 2. til 10. august, og finner sted på et utvalg av øyperler utenfor bykjernen av Stavanger: Lindøy, Steinsøy, Tunsøy, Langøy, Hellesøy, Kalvøy, Vassøy og Store Marøy. I løpet av ni dager skal det skapes magiske øyeblikk og minneverdige opplevelser for store og små.

Festivalen sparkes i gang med et stortstilt åpningsarrangement på Fiskepiren lørdag 2. august. Her blir det barne- og familieprogram på dagtid, og konserter for voksne på kveldstid. Deretter følger åtte dager med ulike arrangementer på og rundt de ulike øyene.

Gjennom festivalperioden kan du få med deg alt fra scenekunst og konserter til fisketurer, social cooking, veteranbåtturer og guidede naturopplevelser.



Vassøyfestival. Foto: Tommy Kjær Andersen

Ut i naturen på Fjøløy

6. september inviterer Stavanger 2025 og Stavanger Turistforening til et storslått arrangement på Fjøløy, utenfor Rennesøy. Her møtes sterke naturkrefter, vakre landskap, fort og fyr. I denne rammen samles innbyggere rundt tur- og kulturopplevelser. Kanskje en konsert i strålende sol eller en danseforestilling i sterk kuling?

En kort kjøretur fra Stavanger sentrum ligger Fjøløy. Øyen, som tidligere var en del av Rennesøy kommune, byr på lett tilgjengelige turopplevelser i et åpent og værhardt landskap. Her får du

ikke bare storslått panoramautsikt over Kvitsøyfjorden, men også en god porsjon lokalhistorie.

Fjøløy fyr fra 1849 var lenge betjent med fyrmesterbolig, og vitner om tidligere tiders skipsfart langs den værutsatte og farefulle kysten vår. Fjøløy fort ble etablert av tyskerne i 1941, og er en del av fortellingen om vår lokale krigshistorie. Her kan man utforske bunkere og militære installasjoner, klatre på svaberg, eller bare vandre langs turstiene og nyte øyriket på sitt aller vakreste.

Sammen med samarbeidspartnere skal vi skape god festivalstemning og tilby et spennende program gjennom dagen. Det blir også konserter og magiske musikkopplevelser med kjente artister fra regionen vår.

Arrangementet vil ha en tydelig familieprofil og er en del av Friluftslivets år og Natt i Naturen, hvor hele Norge inviteres til å sove ute en natt i det fri.

Les mer om alt det spennende som skjer i 900-årsjubileet på stavanger2025.no





Etablerer et nytt lavterskeltilbud

Lavterskeltilbud med trening og sosialt samvær for hjemmeboende personer med demens

Tekst: Heidi Nedreskår.

Stavanger kommune etablerer et nytt lavterskeltilbud for hjemmeboende personer med demenssykdom. Tilbudet er et tiltak i plan for personer med demens. Det vil bestå av både trening i gruppe og sosialt samvær med lunsj.

Møtested

Møtested er på Bakgården på Kyviksmarka på Storhaug, Kyviksveien 6 (hvitt hus). Her er det fine uteområder slik at treningen kan foregå ute når det er fint vær. Det blir ca. en time med trening ute, eller inne.

Etter at treningen er gjennomført går gruppen sammen ned til Tante Emmas hus og spiser lunsj. Der blir det servert rundstykker, vafler og kaffe/te/vann. Tilbudet avsluttes på Tante Emmas hus etter lunsj.

Ledere for gruppen?

Treningspedagog Heidi Elin Kunnas står for treningen, i samarbeid med ergoterapeut Kristine Helene Roaldsø. Heidi Elin og Kristine vil lede gruppen.

Betaling

Tilbudet er gratis, men den enkelte deltaker betaler for lunsjen på Tante Emmas hus.



Kyviksveien 6, der treningen foregår.



Transport

Deltakerne må selv komme seg til og fra tilbudet.

Når foregår dette?

Det planlegges at lavterskeltilbudet starter opp tirsdag 26. august 2025. Det vil følge skolens ferier frem til tirsdag 16.juni 2026. Tidspunktet er fra kl. 11.00 til kl. 13.30.

Hvem kan delta?

De som skal delta på dette lavterskeltilbudet må kunne gå selvstendig, helst uten hjelpemidler. Deltakerne må kunne ta imot instruksjoner under treningen og kunne gjøre seg forstått. De må kunne spise og drikke og klare seg alene på WC.

Hvorfor delta på dette tilbudet?

Fysisk aktivitet og sosialt samvær er viktig for alle mennesker.

Fysisk trening og sosialt samvær kan gi deg:

- Bedre muskelstyrke og balanse
- Forebygge fall
- Nye bekjentskaper
- Sosialt fellesskap med andre

Hva trenger du for å delta på treningen?

- Du trenger gode sko som du kan trene i
- Du trenger treningstøy/klær som gir mulighet for bevegelse, tøy og bøy
- Du trenger en vannflaske, slik at du får i deg væske under treningen

Hvordan melde seg på?

Dette er et lavterskeltilbud og for å melde deg på ringer du til Kristine og gir beskjed. Det er plass til 10 deltakere. Påmelding er mulig fra 01.08.25.

Kontaktinformasjon til Kristine Helene Roalsø: E-post: Kristine.helene.roalso@stavanger.kommune.no
Telefon: 940 11 519

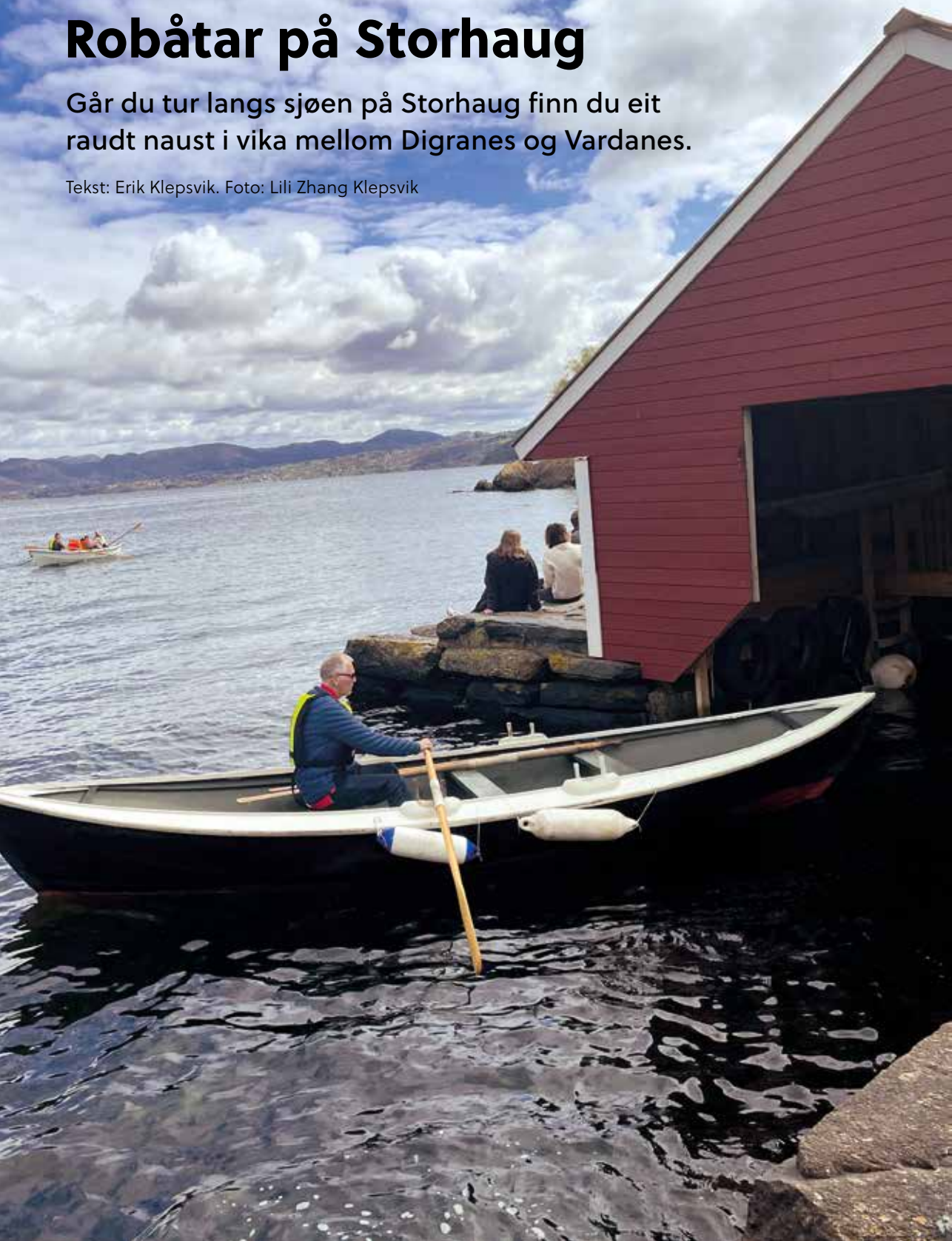
Trenger du mer informasjon?

Dersom du har behov for mer informasjon om tilbudet kan du ta kontakt med:
Kristine Helene Roalsø,
Tlf.: 940 11 519
Heidi Helen Nedreskår,
Tlf.nr.: 51 50 72 12

Robåtar på Storhaug

Går du tur langs sjøen på Storhaug finn du eit raudt naust i vika mellom Digranes og Vardanes.

Tekst: Erik Klepsvik. Foto: Lili Zhang Klepsvik



Stavanger kommune sette naustet i stand for nokre år med tanke på utleige av båtar til byens innbyggjarar. Naustet husar no to robåtar frå Engøyholmen kystkultursenter – færingen Else, med to årepar, og seksæringen Tingvik med tre årepar. Stavanger turistforening organiserer utleige av robåtane gjennom nettstaden Frilager. Ved tinging av robåt får ein kode til ein nøkkelboks på naustveggen. Leige inkluderer redningsvestar og robåt med årer, som ligg inni naustet.

Det er fot- og sykkelsti til naustet, og næraste parkering for bil er Emmaus eller Ramsvig. Derfrå er det ein kort spasertur til naustet.

Ei frivillig gruppe – Emmaus båtlag – organisert av Stavanger turistforening, står for tilsyn av naust, båtar og utstyr. Båtane kan leigast frå april til oktober,

og blir vedlikehalde og vinterlagra av Engøyholmen kystkultursenter.

Robåtane blir ofte brukte av barnefamiliar i Stavanger, men roing er òg ein utmerka aktivitet for eldre. Frå naustet er det ein kort rotur til Stora Marøy. Her er det lett å leggja til med båt, og øya er fin for ein spasertur, med flott utsyn mot Storhaug. Det ryktest òg at det skal vera god lyrfiske i sjøen rundt øya.

Midtfjords til Lindøy kan ein òg gå på land på Fladaskjeret, og ein kan ro gjennom eit grunt sund med sandbotn. Har ein eit par timars tid tek det heller ikkje lang tid å ro til Uskjo.

Ta gjerne kontakt om du treng meir informasjon om robåtane, eller om du vil bli med i Emmaus båtlag.



Nytt fra eldrerådet

Som nevnt i siste utgave av Mortepumpen er det noen endringer i sammensetningen av eldrerådet fra 1. januar 2025. Og siden eldrerådets medlemmer stort sett har vært navn – for noen kanskje kjente, og for andre totalt ukjente, så kan en nærmere presentasjon være på sin plass her.

Tekst: Eldrerådet.

Eldrerådet har åpne møter, slik at Enhver kan høre hva som skjer i rådet. Vi møtes en gang i måneden (unntatt i sommermånedene), og møtene avholdes annenhver gang på Tante Emmas hus i Kongsgata, og annenhver gang på en institusjon for eldre. Eldrerådets møter er åpne møter, og alle møter på Tante Emmas hus starter klokka 12.40 med 20 minutter hvor alle fra Stavanger kan møte og spørre eller fortelle eldrerådet om eldresaker du mener eldrerådet bør kjenne til eller uttale seg om. Foreløpig plan for møter på Tante Emmas hus er 13.05, 19.08, 21.10

Marianne Kvadsheim. Leder av eldrerådet fra 1. januar 2025. Marianne er upolitisk valgt. Utdannet fysioterapeut. Hun har vært leder for Equinor Seniorklubb i fem år. Som leder må hun ha fokus på alle områder eldrerådet engasjerer seg i.

Kjell W. Carlsen. Nestleder i eldrerådet og leder for Seniornett Tante Emma. Utdannet ingeniør. Er særlig opptatt av digitalt utenforskap; at mange eldre ikke klarer å følge med alt som krever digital kunnskap; bruk av datamaskiner, nettbrett, smarttelefon mm. Han er også med i Stavanger kommunes utvalg for universell utforming.

Kjersti Ørvig. Utdannet sosiolog. Styremedlem i SeniorNorge. Kjersti er i første rekke opptatt av at alle eldre i Stavanger kommune skal ha en god og verdig alderdom. Hun er særlig opptatt av demensomsorg og hvordan man kan forbedre livskvaliteten både for den demente selv og for de pårørende. Hun er også opptatt av Eldres rettigheter spesielt i forhold til overgrep og utnyttelse.

Ottar Sandanger. Ottar var også med i eldrerådet i perioden 2019-2023 som representant fra Arbeiderpartiet. Bor på Fogn.

Unn Rosenberg. Ny i eldrerådet fra 1. januar 2025. Unn er psykiatrisk sykepleier, er opptatt av forholdene for eldre: At det tilrettelegges for gode omsorgstjenester og tiltak som motvirker ensomhet, at det tilrettelegges med økonomisk tilgjengelige boliger for eldre og tilstrekkelig med parkeringsmuligheter. At friområder tilrettelegges for eldre med benker og toaletter. Representerer LOP (Landsforeningen for offentlige pensjonister).

Åse Marit Hodnefjell, Ny i eldrerådet fra 24. mars 2025. Bosatt på Mosterøy. Utdannet lærer. Hun har vært aktiv i

4H lokalt og regionalt, og er for tiden leder i Mosterøy sanitetsforening og er med i Omsorgsberedskapsgruppa til sanitetsdamene i Stavanger.

Unn Cecilie Omre. Unn Cecilie er politisk valgt fra Arbeiderpartiet. Hennes interesse og engasjement i eldrerådet er ønske om at alle eldre i Stavanger skal få en god alderdom i tråd med egne ønsker. Vi må arbeide for å skape et differensiert tilbud. Leder i Nasjonalforeningen for folkehelsen i Stavanger. Dosent emerita fra Universitetet i Stavanger.

Hard Olav Bastiansen. Hard Olav er politisk valgt fra Høyre. Utdannet statsviter. Sitter i bystyret i Stavanger og i utvalg for Kultur, Idrett og Samfunnsdialog. Styremedlem i Stavanger Senior Høyre. Flaggsaken til Hard Olav er å legge til rette for at eldre skal kunne bevege seg dit de ønsker med sin bil.

Terje Vevatne. Terje er politisk valgt fra Pensjonistpartiet. Pensjonert lege med

spesialitet og veileder i almen medisin. Bodd på Tasta i 40 år.

Vararepresentanter:

Jan Henning Råke, Fast medlem i forrige periode, med ansvar for bygg og vei. Bakgrunn: Fisker, Sjømann, Offshore-dykkebåt, Teknisk/ Automasjon, datainnsamler, Sjøkart, Prosessering av dybde data, kart. Bor på Tasta.

Bjørn Eirik Marcusson. Leder av eldrerådet i Rogaland fylke og leder for Pensjonistforbundet.

Hege M. Skjelbred Knudsen, Høyre. Siviløkonom. Viktig for Hege er et eldrevennlig samfunn med gode lokale tiltak for eldre på eldres premisser. Vi må verne naturen til beste for kommende generasjoner!

Jon Ola Syrstad, 69 år, Hille våg bydel, representerer Miljøpartiet De Grønne. Jeg er spesielt opptatt av jordvern, byplanlegging og boligbygging tilpasset alle livsfaser.

Signe Vevatne, Pensjonistpartiet. Medlem av Stavanger bystyre og Tasta bydelsutvalg.



Foran fra venstre: Unn Rosenberg, Kjell W. Carlsen, Marianne Kvadsheim, Kjersti Ørvig. Bak fra venstre: Ottar Sandanger, Terje Vevatne, Hard Olav Bastiansen, Unn Cecilie Omre, Åse Marit Hodnefjell.

Linedance er for alle!

Når turen kommer til linedance – linjedans på Skipper Worse, trenger ingen iføre seg noen kledelig beskjedenhet: ikke bare tilbyr de populære linedance-grupper på både Ledaal, Madla, Tasta og Hundvåg, men instruktøren, Alexander Wien, gjorde rent bord ved årets norske kåring av linedance-lærere, og det med et 2005-VM fra legendariske Nashville, Tennessee i lommen.

Av Nina Tjomsland (tekst) og Eli Bryne (foto)

For noen uker siden vant han altså norske linedance-priser for kate-goriene beste instruktør, beste koreograf, beste linedance på både nivå 1 og 2, og på 3 og 4.

Tirsdag formiddag, kl. 11: Mange av de bortimot 40 linedancerne er tidlig ute, og hygger seg rundt kafebordene i Tasta bydelshus sammen med den blide, skjeggede karen i svart «Let's dance!» t-skjorte. Han snakker, som det raskt skal vise seg at han også danser, på både inn- og utpust.

Alexander vokste opp på Hamar, som én av tre søsken. De to andre gikk på danseskole, men ikke han, selv om han var glad i å danse – gjerne slike energiske greier som sving og salsa. Da en kusine av moren foreslo at han skulle prøve seg på linedance – «dette passer godt for deg» – avfeide han det, helt til hun insisterte at han skulle prøve to ganger i det minste, før han eventuelt erklærte at neida, dette passet ham ikke.

Linedance ble det morsomste av alt
– Så ble det jo raskt slik at linedance var

det morsomste av alt! Det begynte med at jeg var med i en klubb som deltok i konkurranser. Linedance har mange forskjellige genre; vi reiste mye rundt i Skandinavia og jeg vant en del priser. Den gangen spilte jeg også trompet i korps, jeg var glad i musikk og rytmer, og det er en god bakgrunn – så bra at da vi dro til Nashville i 2005, kom jeg altså hjem med et VM i «male, crystal, novice».

Nå, inne i salen, finner alle deltakerne seg plass i rader, ivrige til å komme i gang så snart han har vist hvordan de skal begynne: han danser seg gjennom første opplegg alt mens han snakker på et norsk-engelsk kaudervelsk: – vi står på venstre fot, høyre fot frem, kryss bak, til side, løp-to-tre, ut og til siden, rocking chair, halv snu, så til venstre, mambo-steg, klapp!

Ingen står bakerst

– Og husk: vi gjør aldri feil, bare variasjoner!

Så setter han på musikken. Innspillingene er teksten på engelsk, han fortsetter detalj-instruksene alt mens han danser rundt i salen slik at ingen står bakerst.



Alexander viser og oppmuntrer, og ender med et «kjempefint!»

Før neste dans sørger han for at de alle tar seg noen slurker av drikkeflaskene sine – ingen skal danse seg tørre. – En del kommer hit og sier at «jeg kan ikke danse». Men jeg tenker at de aller fleste faktisk kan lære det, selv om de kanskje ikke føler at de har takt eller mestrer dans med én gang. Å ha, eller høre, takt umiddelbart er selvfølgelig en fordel, men dette kan øves opp, som så mye annet. Det betyr bare at det blir en litt lengre vei å gå, men så oppleves kanskje mestrings- og dansegleden som ekstra stor når de får det til!

Det gode humøret hans smitter

– Denne gruppen er oppe på nivå 2, mens gruppene på Ledaal, Madla og Hundvåg ennå er på nivå 1. Det er selvfølgelig litt individuelt; noen som går jevnlig og over hjemme også, kan komme opp på et halvt

år, men vi regner gjerne med at det tar omtrent et års tid å komme seg opp på 2, forteller Alexander. – En praktisk fordel at hver enkelt danser alene, så ingen behøver finne seg en partner.

Han er utdannet lærer, adjunkt med opprykk – så der kom også pedagogikken inn. Alexander har økonomifag, og har blant annet jobbet i Statoil der han tok sluttpakken i 2014. Hvorpå han startet med egne kurs. Skjebnen ville at Skipper Worses aktivitetsleder Linda Grundtvig Aase kom på hans kurs, og raskt erklærte at «du, jeg har en jobb til deg.» For ham er det greit at SW-gruppene er på dagtid, mens de andre kursene han gir, er om kvelden. Nå har han vært med i Skipper Worse i fire-fem år, og finner det supertrivelig.

Ved avskjeden kommer en av danserne med en rask påminnelse: - husk det er viktig at du får med det gode humøret hans, for det smitter!

Fra symptomdiagnostikk til diagnostikk før symptomene

Onsdag 26.mars samlet Senior Norge ca 40 interesserte til et foredrag om forskning og utvikling i måter å identifisere Parkinsons sykdom og ulike former for demens.

Tekst: Bente H. Næss, foto: Helge Gabrielsen.

Det var alderspsykiater Audun Osland Vik-Moe fra SESAM –sus (Regionalt kompetansesenter for eldremedisin og samhandling) som la frem noen trekk og resultater fra nyere forskning. Målet med denne forskningen er å finne måter å fange opp og påvise begynnende utvikling av denne sykdomsgruppen så tidlig som mulig. Dette vil gjøre det mulig å sette i gang adekvate tiltak. Dette

er tiltak som i noen tilfeller kan virke dempende på utviklingen av sykdommen. Det arbeides også med medikamentelle løsninger. Jo tidligere en slik behandling kommer i gang, jo større er sjansen for en positiv utvikling av sykdomsforløpet. Dette er nevrodegenerative sykdommer der hjernen og /eller hjernestammen er angrepet. Områder ødelegges og ødeleggelsene øker med tiden. Det



fører igjen til at ulike funksjoer, som styres av hjernen og nervesystemet, blir ødelagt. Mye av dette kan oppdages ved CT og/eller PET undersøkelser. Et annet trekk ved sykdommen ser at dopaminnivået synker (produksjonen av dopamin svekkes og nivået synker). Det fører ofte til nedstemthet og nedsatt muskelkontroll som igjen fører til endret bevegelsesmønster. Det arbeides mye med å finne veier til tidlig diagnose slik at en behandling også kan starte så tidlig som mulig. Tidlig behandling kan utsette og forsinke utviklingen av sykdommen. Behandlingen går stort sett ut på, som ved så mange aldersrelaterte sykdommer, mosjon (øker dopaminnivået), ikke tobakk, ikke alkohol, sunt kosthold, nok søvn, opprettholde sosial kontakt osv. Det er også i denne sykdomsgruppen en faktor som går på arv (DNA) og

egenskaper. I tillegg til dette er det en sterk utvikling på det medikamentelle området som ser lovende ut.

Det er viktig å finne tidlige spor. Det kan være en god ide med årlige undersøkelser, der en sammen med fastlegen tenker gjennom den enkeltes situasjon. Jeg hørte forøvrig på NRK nylig en hjerneforsker som sa litt om tidlige tegn på demenssykdommer (dette var ment som en trøst til en programleder som synes at han stadig glemte så mye) det å glemme hvor en la ostehøvelen er ikke et faretegn, med det å glemme hva en ostehøvel er og hvordan du bruker den, kan være et tegn.

Det ble et foredrag fylt med relativt tungt stoff, så det smakte godt med kaffe, kake og mange gode historier fortalt av Rolf Schreiner.



Inviterer til to flotte pilegrimsturar

I sommar blir det arrangert ein pilegrimstur frå Stavanger til Røldal i juli og ein frå Egersund til Stavanger i august. Bli med på innhaldsrike vandringar, tidebøner og måltidsfellesskap!

Tekst: Stavanger Bispedømme.

Turane er i regi av Utstein Pilegrimsgard og Den norske kyrkja i Rogaland, og blir leia av erfarne pilegrimar. Turen til Røldal går til det årlege Pilegrimsstemnet der, mens turen

til Stavanger blir avslutta med den store pilegrimsdagen 16. august i samband med 900-årsjubileet for kyrkja i Rogaland. Les meir om den på www.kirken.no/jubileum2025.

Vandringa over Jæren frå Egersund til Stavanger går i fantastisk natur.
Foto: Greta Bore Haarr



Frå Stavanger til Røldal 1.–6. juli

Frå byen ved havet og øyane går turen inn fjordane, gjennom grøderike dalar og over høgfjellet til pilegrimsmålet. På reisa er følgjet innoom seks kyrkjer før ein kjem fram til stavkyrkja i Røldal. Undervegs blir det korte samlingar – og tid til stillheit.

Sokneprest i Sauda Espen Gya og sjømannsprest Anne Netland vil vera med som pilegrimsprestar. Reidunn Ferstad frå Trodla-Tysdal er óg med som leiar.

Røldal var, etter Nidaros, det mest kjende pilegrimsmålet i Norge i middelalderen. I hundrevis av år søkte pilegrimar frå fjern og nær det undergjerande krusifikset. Bli med på ein innhaldsrik tur med buss, båt og vandringar. Det blir gudstenester, tidebøner, meditasjonar, samtaler og gode måltidsfellesskap.

Gå Kystpilegrimsleia over Jæren 12. - 16. august

Vandringa startar frå Egersund kirke tysdag morgon og endar opp i Stavanger laurdag ettermiddag, til pilegrimsmesse i Domkirken.

Langs pilegrimsleia over Jæren ligg fleire middelalderkyrkjer, Ogn kyrkje, Orre gamle kyrkje og Sola ruinkirke, i tillegg til 400 år gamle Egersund kirke, Varhaug gamle kyrkjegard og pilegrimsmålet Stavanger domkirke.

Me ferdast langs kysten og går på sand og stiar, gras, grus og litt asfalt, og passerer blant anna Friluftsfyret Kvassheim,

Obrestad fyr, Hå gamle prestegard og Friluftshuset på Orre. I løpet av dagen har me tidebønner. Om kvelden er det samling med blant anna oppsummering av dagen.

Vandringsleiarar er Ola Undheim og Greta Bore Haarr, pilegrimsprest er tidlegare sokneprest Andreas Haarr. Velkommen til vandring på denne fantastiske kyststrekninga!

Meir om turane og påmelding finn du på www.utsteinpilegrimsgard.no



Pilegrimssitteunderlag.

Martha M. Persen

Tekst: Reidar Frafjord

Martha Mortensen Persen ble født i Stavanger 22. august 1860 og døpt i Domkirken 23. september. Foreldrene var blokkmaker og dreier Thorkild Mortensen og hustru Ane Gjertine Andreasdr. Dahl. Ekteparet var omkring 1850 kommet til byen fra Helleland og Sokndal. Martha Mortensen var nummer seks i en søskenflokk på åtte.

Etter å ha gjennomgått et toårig artiumskurs tok hun i 1887, 27 år gammel, artium som privatist på latinlinjen ved "Stavanger offentlige høiere almenskole" med karakteren laudabilis. I desember 1888 tok hun examen philosophicum med laud preceteris og begynte så å studere medisin. Julaften dette året giftet hun seg med skipskaptein Gabriel Persen, født i Stavanger 3. oktober 1851, død 11. februar 1924. Persen var en velkjent og aktet stavangerskipper. Ekteskapet deres var barnløst.

I sommermånedene i årene som fulgte, var hun med ektemannen til sjøs og besøkte franske, spanske og italienske havnebyer. Hun studerte i vår- og høstsemestrene, unntatt i et tidsrom fra november 1894 til september 1895 da hun var med til Amerika hvor hun også oppholdt seg i flere måneder. Martha Persen mente selv at disse reisene hadde stor betydning for henne, både helsemessig og for hennes åndelige utvikling. Men dette litt omflakkende livet gjorde også at studiene dro ut i langdrag.



Imidlertid, høsten 1898 kunne hun avlegge medisinsk embetseksamen ved Universitetet i Kristiania med karakteren haud. Våren 1899 var hun kandidat ved Rikshospitalets medisinske avdeling, og høsten samme år oppholdt hun seg tre måneder i København for å studere barnesykdommer. Deretter kom hun tilbake til fødebyen, og fra 2. januar 1900 var hun privatpraktiserende lege med kontor i Kongsgaten 45;

Byens første, kvinnelige lege. Ekteparets private bopel var i alle år Paradis 2, i dag er adressen Paradisveien 10.

Den 29. mai 1901 ble loven om begrenset stemmerett for kvinner ved kommunevalg vedtatt, og "Fru dr. Martha Persen" som hun gjerne ble omtalt, var en av de 6 kvinnene som da ble valgt inn i bystyret i Stavanger. Hun hørte til de Moderate og stod på en borgerlig fellesliste med representanter for det Konservative og Moderate parti som ved valget fikk fire kvinner innvalgt.

I bystyret ble hun fra 1903 medlem av skolestyret etter at Stavanger Kvinnesaksforening hadde oppfordret bystyret til å få med kvinner i skolestyret og



fattigstyret. Vervet i skolestyret kom hun til å beholde i en rekke år framover, fra 1910 var hun også varaformann i dette organet. Martha M. Persen ble gjenvalgt til bystyret for de Moderate i 1904 og 1907. Ved det siste valget hun deltok i, det var i 1910, lot hun seg velge inn på listen til Avholdspartiet, og i årene fra 1911 til 1913 var hun medlem av formannskapet.

Ved siden av legepraksisen og politikken var hun aktiv innen kristelig- og sosialt arbeid og avholdsbevegelsen, bl.a. som leder av Det Hvite Kors, styremedlem i Stavanger Kvinne- og Spebarnshjem og styremedlem i Stavanger Totalavholdsforening. I regi av Norsk Kvinneråd drev hun mye

opplysningsvirksomhet om kvinnens stilling i hjemmet og holdt en rekke foredrag hvor bare kvinner hadde adgang.

Hun mente selv at arbeidet med alkoholproblematikken stod for henne som et av tidens største sosiale spørsmål: ”Jeg er med liv og sjæl avholdssaken hengiven og alltid færdig til at bryte en lanse for den.” Og ellers: ”At nutidens kvindebewægelse ligger mit hjerte nær, er selvsagt.”

Martha M. Persen døde 29. mai 1943 og er begravet på Lagård gravlund. I 1970 fikk hun en gate oppkalt etter seg. Dr. Martha Persens gate finner vi på Hinna.



INFORMASJONSSIDER

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

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

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



Forsvarets seniorforbund avdeling Rogaland

Lokallaget, Forsvarets seniorforbund (FSF) avdeling Rogaland jobber for å skape en arena for sosialt samvær sammen med nye og gamle kjente. Vi har aktiviteter som kan variere fra kafebesøk til utflukter, foredrag, omvisninger mv. alt etter hva medlemmene ønsker seg.

For mer informasjon om vår forening og tid og sted for de ulike arrangementene sjekk vår hjemmeside: <https://fsfrogaland.lag247.no/>



Foto: Marie Gjelsvik - Omvisning på Flymuseet

FSF mener pensjonen skal reguleres ut fra lov og forskrift. Med andre ord, vi skal ikke forhandle om opparbeidede rettigheter. Ved de årlige trygdeoppgjørene er derfor FSF tydelig på å ivareta tjenestepensjonistenes økonomiske interesser.

FSF er en landsdekkende partipolitisk uavhengig medlems- og interesseorganisasjon som jobber for å ivareta de eldres levkår blant annet gjennom møter med regjeringen om innholdet i de årlige statsbudsjettene. Lokallaget er representert i eldrerådet både i Sandnes kommune og i Sola kommune.

Alle medlemmer nyter godt av FSFs fagkompetanse, og kan få individuell veiledning i forhold til alders- og tjenstepensjon, fremtidsfullmakt, etterlattepensjon etc.

Vi i FSF avdeling Rogaland ser frem til å få deg som medlem!

Vennlig hilsen

På vegne av FSF avdeling Rogaland

Leder Terje Gjelsvik

E-post: terje.gjelsvik@lyse.net

Mobil: 458 89 054

FRIMERKESAMLING ER EN HYGGELIG HOBBY

Har du en frimerke- eller postkort-samling?
Kanskje tiden er moden for å gjøre noe med
samlingen, da er du velkommen i
STAVANGER FILATELIST-KLUBB



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

Et kåseri om et samleområde holdes ofte på møtene.

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

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

På klubbens nettside finner du mer om oss og møtedagene

<https://stavangerfilatelist.no>

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

VELKOMMEN!

STAVANGER FILATELIST-KLUBB

<https://stavangerfilatelist.no/> <https://sfk100.no>



HUKOMMELSES- SKOLEN

Kurset holdes
på Tante
Emmas Hus

«Hukommelsesskolen» er et 10 ukers kurs, med undervisning to timer en dag i uken, for hjemmeboende personer med demens, eller dem som er under utredning for demens.

De første 45 minuttene har vi hjernetrim. Deretter en god pause med enkel lunsj-servering. Etter lunsj har vi gruppesamtale med ulike tema. Målet for undervisningen er å gi deg kunnskaper om demens, opprettholde god helse så lenge som mulig, at du lærer å bruke egne ressurser og finne måter å få til det som er viktig for deg i hverdagen.

Vi har plass til 8 kursdeltakere og starter opp på Tante Emmas Hus, Kongsgata 43 langs Breiavatnet, midt i Stavanger sentrum.

Kurset er et gratis tilbud til hjemmeboende personer med demens eller de som er under utredning for demens i Stavanger kommune. Du må gjerne ta kontakt om det er noe du lurer på.

Det blir satt opp nytt kurs hvert halvår, så ta kontakt dersom du er interessert.

Hilsen
Ruth Haslerud og Jan Erik Fosmark
Fagledere Kompetansesenteret for demens
Stavanger kommune

Tel. 51 90 59 73 / 51 90 59 74
kompetansesenter.demens@stavanger.kommune.no
ruth.karin.haslerud@stavanger.kommune.no
jan.erik.fosmark@stavanger.kommune.no

Byggefirma Håland

Vi hjelper med allt av vedlikehold og oppgaver på eiendommen din.

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

gratis befaring

Ta kontakt på tlf 40168964 for en uforpliktende prat

Drøsen kafé, kultur og aktivitet

Velkommen til å vår hyggelige kafé med god mat og sosialt fellesskap.

I kafeen jobber ansatte og frivillige sammen for å skape en god atmosfære. Hos oss får du kjøpt middag fra eget kjøkken. I tillegg serverer vi smørbrød, kaffe og kaker.

Oppdatert meny legges ut på Facebook ukentlig.

Kaféens åpningstider er tirsdag, onsdag og torsdag kl 14.30 – 17.00.

Ukens meny i kaféen og andre tilbud legges ut på Facebooksidene til Drøsen kafé, kultur og aktivitet og Tasta sykehjem.



VELKOMMEN TIL
TASTA KIRKE

Formiddagstreff

i peisestuen kl.11

FOR ALLE
FRA 60 ÅR

PROGRAM -HØSTEN 2025

- 2.9** Liv Eriksen. Salmeboka - mer aktuell enn du visste
- 7.10** Arild Vøllestad. Kameratheimen anno 1949 - Et eksempel på Stavangersk diakonalt engasjement
- 4.11** Anne Håkonsholm. Vi er her alltid - Kirkens SOS
- 2.12** Adventsgudstjeneste og grøttest

MAT, PRAT, ÅRESALG
Forbehold om endring

Formiddagstreffet i Madlamark menighet



Høsten 2025 Kl. 11.00 i menighetssalen.

- 10. september Gunnar Roalkvam: «Industribyen Stavanger.»
- 24. september Marta Gudmestad: «Oppvekst på et tvangsarbeidshus.»
- 8. oktober Aslaug Austbø: «Misjonærbarn debatten sett fra en internatskolelærers ståsted.»
Utlodning.
Ann Irene Sem-Henriksen: Restauration: En ny tolkning av norsk Utvandring. 200 års jubileum. Crossing200
- 22. oktober Eilin Haga: «Med hjertet i hånden.»
«En billedlig reise» v/Dorrit Kyed.
- 5. november Trygve Rødland: «Emma Nilsen Øgreid, en markant kvinne i Stavanger.»
- 19. november Johannes Kjøde: «Det norske oljeeventyret – flaks og/eller dyktighet?»
- 3. desember Adventgudstjeneste v/Turid prest. Program v/barnehagen Himmelblå.
- 7. januar 2026 Juletreffest: Festtaler: Fartein Valen Senstad: «Julesanger og historisk bakgrunn.»
Gang rundt juletreet.
Musikalsk innslag.

Program for Stavangerlærernes pensjonistlag (SLP) høsten 2025

- 16.09 «Fascisme og krig». v/ Jan Magne Arntsen
- 21.10 «Produsert i Stavanger» v/ Gunnar Roalkvam
- 18.11 «Drømmen om Amerika», 800000 utvandret til USA fra Norge,
100000 kom tilbake. v/Hans Eyvind Næss
- 09.12 Hannes lekestue innleder
«Steinkors i Rogaland» v/ Margunn Pettersen

Alle møtene holdes i Frelsesarmeens lokaler i Kongsgaten 50. Møtene starter kl 11.00. I tillegg til foredrag er det kaffe og mat, musikk, sang og gode historier. Pris for medlemmer er 150 kr, for andre er det 200 kr. Årskontingent er 400 kr.

Vel møtt til hyggelig samvær.



Ny blodprøve kan forenkle og forbedre diagnostikken av Alzheimers sykdom



Hukommelsesvansker?

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

I Sør-Rogaland pågår forskningsprosjektet

Blodprøve for tidlig påvisning av Alzheimers sykdom.

Snakk med fastlegen din om å delta i studien.



FOTPLEIE – Kr. 700,-

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

Janes Fotpleie Tlf. 95 05 71 76

Org.nr. 81727772



Du får:

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

Jeg tar med meg utstyret og kommer hjem til deg!



GATEMAGASINET
:ASFALT

KR 100,- HALVPARTEN GÅR TIL SELGER gatemagasinet.no



Stavanger
kommune

Hvordan kan
Stavanger kommune
løse oppgaven med å
ivareta eldre
innbyggere i fremtiden?
I 2025 inviterer vi til
innbyggerpanel
der eldre selv
kan si sin
mening

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

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

456 56 457



Stavanger
kommune

Bergeland bydelssenter

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

Lyst til å prøve noe nytt?

Kom og se – ka me har fått te! For (kommende) pensjonister – og andre med ønske om en aktiv hverdag. Mange kjekke kurs og aktiviteter og kanskje du har noen nye idèer?

Aktiviteter 2025

Mandager:

Snekkerverksted kl 08.30 – 14.30

Malegruppe kl 10.00 – 13.00

Trim med frivillig instruktør kl 10.30 – 11.30

Tirsdager:

Snekkerverksted kl 8.30 – 14.30

Spikkegruppe kl 9.00 – 13.00

Rank og Glad kl 9.15 – 10.15

Pust og Strekk kl 10.30 – 11.30

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

Porselensmaling kl 15 – 18 annen hver tirsdag
(partallsuke)

Onsdager:

Snekkerverksted kl 8.30 – 14.30

KREON malegruppe kl 10.00 – 13.00

Torsdager:

Snekkerverksted kl. 8.30 – 14.30

Rank og Glad kl. 9.15 – 10.15

Håndarbeidsgruppe kl. 10.30 – 13.30

Malegruppe kl 9.00 – 13.00.

Bridge kl 14.00 – 18.00

Fredager:

Snekkerverksted kl 8.30-14.00

Kurs 2025

Rank og glad

Tirsdag og torsdag kl. 09.15 – 10.15.

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

Bedrer balanse og styrker kjernemuskulaturen.

PUST og STREKK

Tirsdag kl. 10.30 – 11.30

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

Begge økter med Ida Robberstad

Klippekort à 15 klipp, kan brukes på begge
treningene kr. 1200,-

Gratis prøvetime. Trening hele året, unntatt ferier.

Andre kurs settes i gang ved stor nok interesse:

F.eks.: Farg ditt eget garn, lefsekurs eller

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

Porselensmalingsgruppen

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

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

KERAMIKKVERKSTEDET – VÅRT NYESTE AKTIVITETSTILBUD.

Har du grunnleggende kunnskap om leire og keramikk, er selvgående og ønsker å jobbe i fellesskap med andre? Da er du velkommen til å benytte fasilitetene her. Du må ta et introkurs, om bruk av verkstedet, før du får bruke lokalet. Introkurs annonseres på sosiale media og koster kr. 200,-. Keramikkverkstedet har åpent fra kl 10 – 14 hver mandag, tirsdag og torsdag.

BERGELAND BAZAR

Vi arrangerer marked, med jevne mellomrom, på «Toppen av Storhaug». Vi har marked 22. juni, 27. september og 30. november. Her får du oppleve et myldrende folkeliv og det er fullt av fristelser for både øyne og gane. Bondens Marked kommer med sine varer og det er stands i «Stuå» med salg av håndverk, samt kortreiste spiselige varer. Kanskje du har lager fine ting som du ønsker å selge hos oss? Send oss en e-post med bilder av produktene dine.

Det er vel verdt å ta en tur og nye bazarer annonseres når datoer for 2025 er klar!

Vi ønsker alle velkommen inn i vår blomstrende hage for en kaffe, litt å bite i og sosialt samvær – Dersom du ønsker å få jord under neglene, er tilbyr vi også hagearbeid. Vi skal, tradisjonen tro, ha sommerfest i juni og så følg med på sosiale medier for å få med deg denne begivenheten på Bergeland Bydelscenter.



Konsert- og kulturkvelder annonseres etter hvert. Følg ellers med på kommunens nettsider, facebook og i lokalaviser, for informasjon om det som skjer på huset. Kontakt oss på Bergeland Bydelscenter for informasjon/brosjyre.

Foto: Anne Berit Hatlem



Tom Hetland
Konferansier

Foto: Kjartan Bjelland/FVN



Vegard Nilsen
Foredrag: Planlegging
for egen alderdom - hva
betyr det?

Foto: Kirsti Bloom



Kjersti Ericsson
Foredrag: Deltakende
observatør i
aldringsprosessen

Foto: Paul S. Annudsen



Anne Helle-Valla
Foredrag: Hvorfor er
det viktig å satse på
eldrevelferd?



For deg som er opptatt av
god eldrevelferd

Konferanse: **VELFERD OG ALDRING**

14. oktober 2025
kl. 09.30-15.00
Sølvberget

Konferansen tilbyr et spennende og variert program med kunnskapsrike innledere, og arrangeres av Nettverk for velferdsforskning (UiS) i samarbeid med Eldrerådet i Stavanger kommune, Nasjonalforeningen Stavanger og VID vitenskapelige høyskole. Kommunens innbyggerpanel vil overrekke sine anbefalinger for et aldersvennlig samfunn til varaordfører Henrik Halleland.

Påmelding åpner 2. juni 2025.
Billetten koster 150 kr og
dekker enkel lunsj. Skann
QR-koden eller send en e-post
til ingunn.t.ellingsen@uis.no
for å melde deg på.



Hva med en oval weekend i Budapest?

Luksus og komfort fra 75 euro pr. natt i lavsesong

Sentralt

beliggende leilighet, 200 m fra Nasjonalmuseet, leies ut for kortere eller lengre tid. To soverom (2+1), i 1. etasje. Tilbaketrukket fra gaten, overhodet ingen støy. Se leilighetens nettside. Kontakt administrator per e-post, på engelsk. Det er forresten gratis offentlig transport i Budapest for EU/EØS-borgere over 65 år, noe som gjør en vakker og interessant by enda mer tilgjengelig for oss som er blitt godt voksne. Budapest er vakker, kom og se selv!



Muzeum Apartman, 1088
Budapest, Muzeum krt. 10. fsz 8/A

Manager: Hallai Krisztina

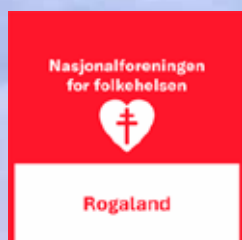
Tel: +36 20 807 2558

www.muzeumapartman.com

Email:

muzeum.apartman@gmail.com

Pårørendeskolen for Stavanger og omegn høsten 2025



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, rettigheter og lover for personer med demens, kommunikasjon og atferdsendring.

Kurset går over fem kvelder med oppstart torsdag 11. september, og hver kveld blir det nye tema.

For påmelding scann denne QR-koden med mobilkameraet eller gå til denne lenken:



<https://nasjonalforeningen.pameldingssystem.no/parorendeskolen-for-stavanger-og-omegn-hosten-2025>

For ytterligere informasjon eller påmelding ta kontakt med Nasjonalforeningens fylkeskontor i Rogaland på rogaland@nasjonalforeningen.no eller på telefon 51524355.

Montasjelaget



phm partner

VI ER TOTALLEVERANDØR
AV ALLE TYPER
HÅNDVERKSTJENESTER OG
KAN HJELPE MED

- ✓ Tømmerarbeid
- ✓ Murerarbeid
- ✓ Malerarbeid
- ✓ Rørleggerarbeid
- ✓ Elektrikerarbeid
- ✓ Fliselegging
- ✓ Hagearbeid
- ✓ Vindusvask / puss
- ✓ Renhold / utvask
- ✓ OG MYE MER

Vi påtar oss også
totalrenovering
av baderom

Ta kontakt på
Tlf. 455 04 050

Montasjelaget AS



Vassbotnen 11b, 4313 Sandnes



kontakt@montasjelaget.no



www.montasjelaget.no

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

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

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

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





STAVANGER MANNSKOR

Bli med og syng med oss!

Hos oss i Stavanger mannskor har alle stemmerett – lyse som mørke, nye som erfarne og unge som voksne. Vi er stadig på jakt etter nye medlemmer og kan friste deg med et godt miljø, sanger fra pub til kirke og trivelige øvinger hver mandag kl. 19.00. Vårt øvingslokale er i Madla Bydelshus. Kom på neste øvelse – så er du i gang!

For mer informasjon se
www.stavangermannskor.no



Hei alle pensjonister

Vil du øke kapasiteten i gruppen og ta med flere? Er du nylig blitt pensjonist eller lignende? Kanskje du har fått litt god tid nå og søker nytt nettverk?

Er du passert 70 år er kanskje FB gruppa «Vi over 70 rundt Stavanger/Sandnes» gruppa for deg.

Vi er en gjeng med kjekke damer som treffes med jevne mellomrom. Vi har faste kaffè treff, revyer, konserter og andre aktiviteter. Vi har også egen reisegruppe. Tilbudene er mange og vi søker dere som har lyst og tid til å bli kjent med nye. Skriv gjerne litt om deg selv til: sissel.kvale@lyse.net



Landsforbundet for offentlige pensjonister

LOP er organisasjonen for oss som har arbeidet i kommunal-, fylkeskommunal og statlig sektor. Ved trygdeoppgjørene er det LOP som ivaretar tjenstepensjonistenes økonomiske interesser. LOP fremmer i tillegg saker som vil gi oss et mer aldersvennlig samfunn, til Storting, regjering, departement og de ulike politiske partiene. LOP er partipolitisk uavhengig.

LOP Rogaland Sør er et aktivt og vitalt lokallag med et variert medlemstilbud.

Fra vårprogrammet 2025 nevner vi: Medlemsmøter med tema som «Dokumentarfilmer fra Madagaskar – hvordan kan 70 år gamle filmer bli viktige fortellinger» (Hallgeir Skretting), «På post for Noreg i Ukraina og Russland» (Øyvind Nordsletten). På alle medlemsmøter har vi også et trivelig måltid og varierte, kulturelle innslag som denne våren strekker seg fra

god visesang til balldansoppvisning med tidsriktige kostymer.

Bedriftsbesøk: Skjæveland Gruppen AS. Besøk med omvisning i Stavanger domkirke.

Reiser: «Dagstur med overnatting, Bømlo og Stord», en vårtur til Nederland, en dagstur i juni og en tur til Sør-England i august.

Fullstendig vårprogram 2025 ligger på hjemmesida vår: www.lop.no/rogaland. Høstens program vil bli lagt ut i løpet av mai/juni.

Vi ønsker deg velkommen som medlem!

Vennlig hilsen
for LOP Rogaland Sør lokallagsleder
Björg Brekke Sørskog
bjorg.brekke.sorskog@kleppnett.no
Tlf. 906 69 184



Styret i LOP
Rogaland
Sør (Foto: Per
Egeland)



Kreft ... Hva gjør jeg nå?

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

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



Les mer om tilbudene på kreftforeningen.no eller ring 21 49 49 21.

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



KREFTFORENINGEN
TIL FOR DEG



**Datahjelp
Bydelsmiddag
for hele familien
Arrangementer
Håndarbeid**

Til alle i alderen 0-120!
Velkommen til åpen kafe på Gausel bydelshus

Tar du en tur rundt den vakre naturen på Gausel, eller vil du bli bedre kjent med folk i nærmiljøet? God hjemmelaget og lettvinnt middag til ungene etter skolen?

På Åpen kafe, treffer du ildsjelene Ingvill, Ann Helen og Bertha som tar dere imot med god stemning hver torsdag mellom kl 14-17 med varm middag.

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

Heddeveien 141,
4033 Stavanger

GAUSEL
FRIVILLIG

Akkurat nå!



Stavanger
kommune

To helse- og velferdskontorer

Stavanger kommune har fra 2025 to helse og velferdskontorer:

Helse- og velferdskontor nord

Besøksadresse Byfjordparken 15.

Telefon 51 91 49 01

helse.velferdskontor.nord@stavanger.kommune.no

Helse- og velferdskontor sør

Besøksadresse Lagårdsveien 80.

Telefon 51 91 49 02

helse.velferdskontor.sor@stavanger.kommune.no

Postadresse for begge kontorer:

Postboks 8095 Forus,

4068 Stavanger

Hvis du lurar på hvilket helse- og velferdskontor du tilhører, sjekk kartet på

www.stavanger.kommune.no/hvk

Et utvalg av høstens tilbud

Mandager kl 14.00 – 15.00: Yoga - påmelding

Onsdager og torsdager kl 14.00 – 15.00: Sterk og stødig – påmelding

Datahjelp for seniorer

I samarbeid med Seniorene AS og Kakadu tilbyr vi datahjelp

2. hver tirsdag kl 13.30 – 15.00.

Undervisningen er temabasert, men du kan også få personlig veiledning hver gang. Ta med deg telefon, nettbrett eller pc og kom! Tilbudet er for alle, om du er nybegynner eller har en del datakunnskap, vil du kunne få gode tips til bruk i hverdagen. Mange deltakere gir uttrykk for at det er en kjekk og sosial samling.

Bokspa/lesegruppe

Tirsdag 12.08 kl 13.00 – 14.30 Bokspa/samlesing

Tirsdag 09.09 kl 13.00 – 14.30 Bokspa/samlesing

Vi leser en tekst sammen og du kan bare lene deg tilbake og lytte til en ansatt som leser høyt for deg. Du trenger ingen forkunnskap for å delta i lesegruppen og det er heller ingen forberedelser i forkant. Det er frivillig om du vil delta i samtale om teksten eller bare være tilhører. Shared-reading metoden bidrar til en personlig og sosial leseopplevelse uten å stille noen krav til deg som deltaker.

Konsserter og kulturtilbud

Vi arrangerer jevnlig konserter og andre kulturtilbud. Arrangementene annonseres på Facebook, Mortepumpen og i Tastavis.



Vil du vite mer om tilbudene våre?

Ta kontakt på telefon 45 73 33 05 eller se

Facebook: Drøsen kafé, kultur og aktivitet

Drøsen kafé, kultur og aktivitet finner du i første etasje på Tasta sykehjem, Prestveien 14, 4025 Stavanger

SENIORENE

Vi hjelper deg

...og gjør hverdagen enklere:

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

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

970 57 643

Eller e-post:

stavanger@seniorene.no

Besøk oss også på:

www.seniorene.no

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



Stavanger
demensforening

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

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

Meld deg inn i Nasjonalforeningen for folkehelsen på nettsiden

nasjonalforeningen.no/bli-medlem/, eller send en e-post til

Nasjonalforeningen Stavanger demensforening.

demensforeningenistavanger@gmail.com

Tlf.: 901 82 272, leder Johanne Vik

Følg oss på Facebook:

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





Datagruppen på IDUN

Hver torsdag fra 10.00 til 11.30 på IDUN huset.

Trenger hjelp med grunnleggende data?

Da kan kanskje vi på Frivilligsentralen på Hinna hjelpe deg.

Hva kan vi hjelpe med? Det kan være smart-telefon, pc, Windows bruk av Mac, bruk av Ipad.

Vi kan ikke garantere at vi har svar på alt, men vi vil prøve etter beste evne, og er det spørsmål vi ikke tar på strak arm, kan vi forsøke å finne ut av det.

Bare ta med pc, Mac, nettbrett eller smart-telefon. Ta også med noe å skrive med eller på, som f.eks. notatblokk og kulepenn.

Ofte kan man stå fast og må laste ned program eller oppdatering. Da er det nyttig å ha noe å skrive på eller med.

Toralf Sandø, som i flere år har drevet datakurs på Idun, vil med dette forsøke å hjelpe etter beste evne.

SESAM WISEAGE

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

Bli med i WISEAGE eller få mer informasjon?

SESAM – Regionalt kompetansesenter for eldremedisin og samhandling

Stavanger Universitetssjukehus, Postboks 8100, 4068 Stavanger

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

e-post: wiseage@sus.no.

Følg oss på Facebook: WiseAgebySESAM

SESAM

HELSE ● ○ VEST

○ ○ HELSE STAVANGER
Stavanger universitetssjukehus

Bli med på lokalhistoriedugnad

Her er kontaktdetaljer til historielaga

Eiganes-Våland Historielag

Leiar: Johanne Bernice Skjæveland,
tlf. 404 85 332, jskj@lyse.net ,

Finnøy Historielag

Leiar: Kåre Vargervik, tlf. 412 96 255,
e-post: karev51@hotmail.com

Hillevåg Historielag

Leiar: Sigmund Hatløy, tlf. 475 00 883,
sigmund.hatloy@hotmail.com

Hundvåg og Øyane Historielag

Leiar: Torbjørn Kindingstad, tlf. 922 29 639,
e-post: torbjorn.kindingstad@lyse.net

Jåttå og Hinna Historielag

Leiar: Atle Ellefsen, tlf. 908 93 871,
atle.ellefsen@gjensidige.no

Madla historielag

Leiar: Helge Molaug , 918 35 725,
helgmol@hotmail.com

Rennesøy historielag

Leiar: Anny Hatlen, tlf. 982 86 520,
e-post: annhatle@online.no

Stokka Kultur- og Historielag

Leiar: Kjell M. Søyland, tlf 913 45 460,
e-post: Kjell.m.soyland@lyse.net

Storhaug Historielag

Leiar: Johnny Emanuelsen, tlf. 466 19 155,
e-post: storhaughistorielag@gmail.com

Tasta Historielag

Leiar: Ivar Andersen, tlf. 913 92 462,
e-post: andersen.ivar@lyse.net

Bli medlem i Byhistorisk forening Stavanger!

Dersom du er interessert i Stavangers historie, er vår forening noe for deg. Som medlem får du innbydelse til åtte–ti foredragskvelder/byvandringar årlig samt to nummer av foreningens magasin *Stavangeren*. Magasinet er på ca. 100 sider og inneholder stort sett bare spesialskevne artikler. Alt dette er inkludert i medlemskontingenten som er kr 450 for enkeltmedlem og kr 600 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.



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

LAWN BOWLS PÅ LASSA

Er du mellom 19 og 90 år?

Kom og prøvespill "Lawn Bowls" med Stavanger Bowls Club

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

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

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

Se stavangerbc.com



Rosenberg Pensjonistforening

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

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



Visste du at vi har 10 frivilligsentraler i Stavanger?
Ta kontakt med din nærmeste sentral for å få mer informasjon om frivillig aktivitet i ditt nærmiljø.

Eiganes og Våland frivilligsentral
Elizabeth Parra Ganteaume, 47784171

Hundvåg frivilligsentral
Ann Therese Madland, 99290718

Emmaus frivilligsentral
Gro Skartveit, 98880491

Madla og Kvernevik frivilligsentral
Robert Raustein, 47398900

Finnøy frivilligsentral
Ragnhild Valand, 99398595

Rennesøy frivilligsentral
Kim Tysse Ingebrigtsen, 45658570

Hillevåg frivilligsentral
Nina Tunge- Kvamme, 47482281

Storhaug frivilligsentral
Hege Benedicte Blom Stene 90713992

Hinna frivilligsentral
Sunniva S. Roberts, mobil: 91842657

Tasta frivilligsentral
Eva Maria Gärtner, 46925212

Du er også hjertelig velkommen til å ta kontakt med oss dersom du savner noen aktiviteter i din bydel.

Vi ser frem til å høre fra deg!

Rådgivningskontoret for pensjonister

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

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

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

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



**Fellesutvalget for
pensjonistforeninger
i Stavanger**

Hillevåg historielag

Programmet 2. halvår 2025

11. juni: Busstur til Køhler-paviljongen, Nærbø.
16. september: Fellesmøte i Hillevåg kirke: Om Bispeladegård og Haugvaldstad Minde, v/ byantikvar Hanne Windsholt
06. oktober: Historien om "Sommerlide", Eiganesveien 149, v/ Mauritz Rossavik

03. november: Oppvekst i Hillevåg på 1950-tallet, v/ Harald Sig. Pedersen

01. desember: Julemøte. Trekkspillets historie, v/ Lars I. Eielsen

Unntatt møtet 16.09. holdes møtene i Hillevågsalen i Frida Hansens Hus kl 1900. Møtene er åpne for alle, det serveres kaffe/te og kringle. Entre kr 100.



Benytt sommeren til å komme i gang med trening hos oss!

Kom og tren på Skipper Worse i juli. Med vår sommerkampanje kan du trene i hele juli for kun 200 kr, uten binding. Vi har både gruppetreninger og treningsstudio.

Du tar bare kontakt og oppgir koden *AKTIV-sommerkampanje*.

Tren i dag for i morgen!

Du treffer oss på telefonnr. 51 56 43 30/epost: aktiv@skipper-worse.no.

For mer info, se hjemmesiden vår www.skipper-worse.no/AKTIV



MIDDAG PÅ DØREN

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

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



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



BLI MED OSS PÅ TUR 27.-29. AUGUST, TIL TYRIFJORDEN, HADELAND GLASSVERK OG KISTEFOS MUSEET



Skipper Worse arrangerer bussreiser i både inn- og utland. Denne turen er full av gode opplevelser, nye inntrykk og nydelig mat. Siste frist for påmelding 27. juni.

For mer informasjon, kontakt ditt Skipper Worse-senter eller finn fullt program på <https://www.skipper-worse.no/ut-pa-tur>



Hverdagsglede på Ågesentunet

Skipper Worse Ågesentunet er et aktivitetssenter for hjemmeboende personer som har demenssykdom. Med fokus på trivsel og en aktiv hverdag, møtes vi til aktiviteter som turgruppe, trim, kafe og allsang og musikk.

På Hverdagsglede tilbyr vi et sosialt fellesskap med mennesker i samme situasjon. Sammen ønsker vi å skape fine øyeblikk og glede oss over gode opplevelser i hverdagen.

TA GJERNE KONTAKT MED OSS: Leiv Førland Bru, tlf. 51 56 43 30, tast 4/
mobil 415 45 781 og/eller Marianne Køningsberg, mob.nr. 922 13 321

Rådgivningskontor for hørselshemmede og deres nettverk

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

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

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

Treffpunkter:

Tante Emmas Hus
Skipper Worse Ledaal
Rennesøy helse- og omsorgssenter
Judaberg innbyggertorg
Formiddagstreff i Døvekirken
(fortrinnsvis for døde og
tegnspråkbrukere)

Kl. 11.00-12.00: Første torsdag i måneden
Kl. 11.00-12.00: Andre torsdag i måneden
Kl. 09.30-11.30: Tredje torsdag i måneden
Kl. 12.00-14.00: Tredje torsdag i måneden
kl. 11.00-13.00: Hver tirsdag

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

Telefon eller SMS 47 80 35 41 (telefon betjent tirsdager og torsdager)
e-post: horsel@johannesls.no
Postadresse: Pb 8069 Forus, 4068 Stavanger
www.johannes.no
Spesialavdeling Voksne (gult felt på nettside)



**Stavanger
kommune**

SKIPPER WORSE SPORT

Skipper Worse Sport har vært aktiv i 40 år den 12.02.2025. Vi er en uavhengig forening av voksne, glade kvinner og menn fra 60 år, som liker å trimme. Hver tirsdag og torsdag trimmer vi i Stavanger Idrettshall SAL A. Fra kl. 09.00 – kl. 11.00 kan du spille badminton. Det er både for nybegynnere og hagespillere og vi har trener som kan instruere. Fra kl. 11.00 til 12.00 er det musikk og gymnastikk.

Vi søker også instruktør.

Vi har god plass og greie garderober med dusj. Vi er nå 165 medlemmer og betaler kr. 300,00 i årskontingent. medlemmer hjertelig velkommen. For opplysninger: Berit Garvik berit.garvik@wemail.no. Mobil: 951 12 122.



Slagforeningen i Rogaland.

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

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

Hjertelig velkommen til alle som har lyst å være med.

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



Stavanger
kommune

Har du nedsatt syn eller hørsel?

– ta kontakt med fagkonsulentene for syn og hørsel

Vi kan:

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

For å benytte tjenesten må du:

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

Tjenesten er gratis.

Ta kontakt:

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

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

Mail: sansetap@johannesls.no • www.johannes.no

Vi vet at mange eldre sliter alene

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



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

TIPS 51 51 59 59

Hverdager 08:00 - 15:00

Kirkens SOS 22 40 00 40

- Vi er der alltid!

Stavanger DPS, AAT, 916 51 005

alle dager 09:00 - 21:00



Rådet for psykisk helse

HELSE STAVANGER
Stavanger universitetssykehus

**VELGÅ
LEVENE**
selvmordsforebygging

LHL Stavanger, Sola og Randaberg



LHL
Stavanger, Sola og Randaberg

Vi er en lokalforening med ca. 900 medlemmer og har som motto å gjøre livskvaliteten best mulig for våre medlemmer.

Vi har åpne møter den andre onsdagen i hver måned i LHL SSR kontor, Langflåtveien 29, Mariero kl. 19.00 med underholdning eller interessante temaer, kaffe-pause med rundstykker og avslutter med utlodning.

Vantrim i oppvarmet basseng i Tastahallen hver torsdag kl. 19.00–21.00. Kontaktperson Gry Tinnesand tlf. 90 77 93 66.

Turtrim med innlagt kaffi og drøsepause hver onsdag kl. 11.00. Parkering i Tjodolvsgate 48A ved 'Gamle Gamlingen. Kontaktperson Bjørg Thorsen tlf. 480 32 210.

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

Bingo og sosialt samvær i LHLSSR kontor, Langflåtveien 29, Mariero siste mandagen i hver måned kl. 18.00–20.00.

Lørdagstreff i Langflåtveien 29, Mariero. Første lørdag i hver måned kl. 11.00–13.00.

Strikking og sosialt samvær i Langflåtveien 29, Mariero. Første mandag i hver måned fra kl. 17.30. Vi arrangerer også årlig 4 kjekke turer.

Vårt kontor er i Langflåtveien 29, Mariero og har åpent hver tirsdag mellom kl. 17.00 og 19.00. Tlf. 51 53 40 51.

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

Formiddagstreff i Stokka kirke



Formiddagstreffene i Stokka menighet begynner alltid onsdager klokka 1100.

Formiddagstreffene høsten 2025.

10. september: Ragnhild Zetterstrøm forteller om sitt liv innenfor sang og musikk.

8. oktober: Marius Melke (menighetspedagog i Kampen) forteller om livet i Øst-Tyskland og murens fall.

12. november: Sigmund Sunnanå forteller fra sitt skoleliv.

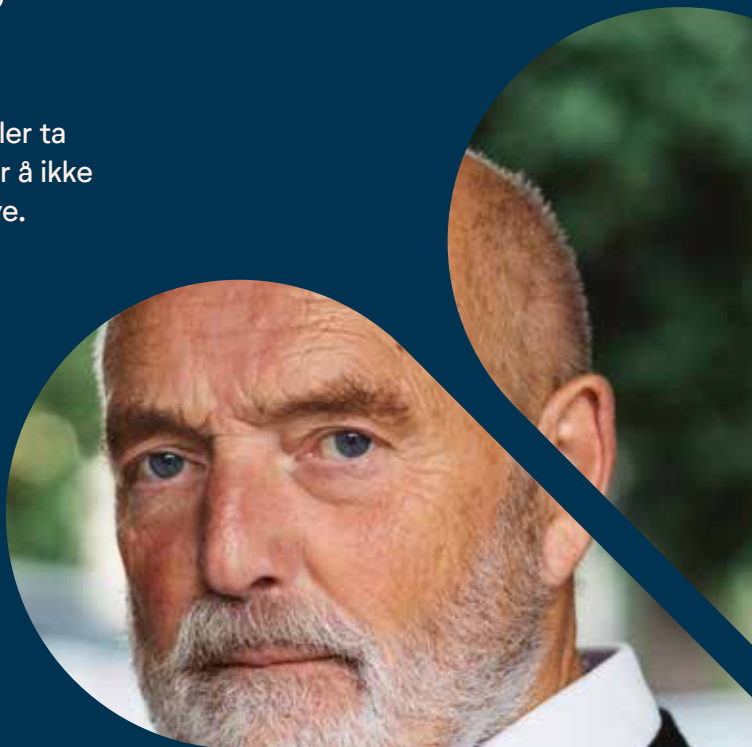
10. desember: Signe Brit Roaldkvam Tørring: Ajax.

Adventsfest fredag 28. november. Kåseri om julen ved Sølvi Vinnes og Fartein Valen Sendstad. Middag, sang, utlodning og andakt

Det er menneskelig å ha det vanskelig.

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

Les mer på avogtil.no



Av.og.til



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

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

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

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

TANTE EMMAS HUS – FOR SENIORER



Kongsgata 43, tlf. 51 50 79 62/51 50 72 71

Kafe Breiavatnet er åpen

Mandag til fredag: kl. 11.00 – 15.00

Feriestengt i uke: 28, 29, 30 og 31

Vår flotte kafe med byens fineste utsikt over Breiavatnet. Dette er en sosial møteplass med varierte aktiviteter som en kan delta på: Allsang, konserter, kunstutstillinger og strikkekafeer.

Meny:

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

Vennetreff på Kafe Breiavatnet

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

Ta kontakt for nærmere avtale.

Rådgivningskontoret for pensjonister:

Åpningstider: Mandag – fredag: kl. 10.00–12.00

Tlf. 51507890, epost:

radgivningskontoret@stavanger.kommune.no

Rådgivningskontoret driver gratis rådgivning for pensjonister og hjelper til med utfylling av skjemaer, søknader, testamenter, osv.

Rådgivningskontoret for hørselshemmede:

Åpningstider: første torsdag i måneden kl. 11.00 – 12.00. De gir råd og veiledning om tilbud og rettigheter for personer med nedsatt hørsel. (Rådgivningskontorene følger skolens ferie)



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

Aktiviteter i Tante Emmas Hus!

Tante Emmas hus er 20 år i juni!

Mandag 16.juni er Tante Emmas Hus stengt og det blir markering av 20 års jubileum frivillige, leietakere og inviterte gjester.

De andre dagene i den uken ønsker vi velkommen til kåserier, sang og musikk.

Tirsdag 17. juni kl. 12.00 – Foredraget «Riv raben» av Tove Galta ved Museum Stavanger

Onsdag 18.juni kl. 12.00 – Kåseri ved Rolf Schreiner «Per Inges beste»– en herlig samling morsomme historier fra bøkene til humoristen Per Inge Torkelsen.

Torsdag 19.juni kl. 12.00 – Trygve Rødland forteller historien om Tante Emma og Kongsgata 43

Fredag 20.juni kl. 12.00 – Allsang/stavanger-viser ved Johs Ringås

Trenger du hjelp med data?

Seniornett Tante Emma

Hjelp med mac, pc, smart-telefon, ipad eller andre nettbrett. Trenger du hjelp til å komme i gang med bruk av pc, nettbrett eller smart-telefon?

Frivillige veiledere i Seniornett Tante Emma kan hjelpe deg med å komme i gang. Du trenger ikke ha forkunnskaper om data, men vi ønsker også deg velkommen som ønsker å lære litt mer. Du kan få en til en opplæring eller delta i undervisning i mindre grupper. Ingen spørsmål er dumme. Kom innom for en prat, eller ta en telefon til Seniornett Tante Emma tlf. 48502560 eller epost: til Seniornett TanteEmma stavanger@seniornett.no for å få nærmere opplysninger.

Slektsgranskningsgruppe

Ønsker du å vite mer om slekten din? Hver mandag kan du få hjelp til å få lære mer om hvordan du skal gå frem for å finne ut mer om slekten. Vet du hvem din oldemor var, hva het hun og når ble hun født? Hva het din tippoldefar? Hvor bodde han og hva var hans yrke? Dette kan du finne ut dersom du begynner med slektsgranskning. Vi leter i gamle kirkebøker på internett. Vi bruker Gards –og Ættesoger og ikke minst så hjelper vi hverandre med å finne informasjon. Våre kurs er hver mandag kl. 11.00 – kl. 13.00 i Tante Emmas Hus. Husk å melde deg på.

Er du medlem i Seniornett Tante Emma kan du delta på datahjelp og Slektsgranskning.

Strikkekafe:

Siste mandag i mnd. kl. 13.00 – 15.00 Ta med deg strikketøyet og kom.

Strikkekafe – Stavanger Strikk & Drikk

Stavanger Strikk & Drikk har strikkekafe i Tante Emmas Hus andre fredag i mnd. kl. 11.00–15.00.

Kunstutstilling

Kunstutstilling av Anita Tjemsland varer til og med 27. juni.

Åpning av kunstutstilling av Odveig Klyve åpner lørdag 13. september kl. 12.00
Kulturkveld blir torsdag 2. oktober kl. 18.00.

Kulturkveld med Anita Tjemsland onsdag 4. juni kl. 18.00. Anita Tjemsland forteller om kunstutstillingen og om sin kunst. Samtale mellom kunstner og publikum.

Allsang 1. fredag i mnd. Også i 2025. Det blir allsang 1.fredag i mnd. Kl. 12.00. Vi har fått sangbøker i gave fra Pensjonistforbundet Stavanger Lokallag og prosjektet er støttet av Folkehelsemidler i Stavanger kommune. Allsangen blir ledet av forskjellige forsangere hver gang.

I juni blir allsang fredag 20.juni og det blir stavangerviser og John Ringås som leder allsangen.

Allsangen fortsetter i høst, se våre nettsider for program eller kom innom Tante Emmas Hus for å hente.

Sjakk

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

Frivillig til Kafe eller Dataklubb

Lyst til å bli med som frivillig? Flere frivillige seniorer er med og driver aktiviteter i Tante Emmas Hus enten på kafeen eller som dataveiledere. Du er en ressurs for andre seniorer og du er med i et hyggelig fellesskap! Ta kontakt med Brit hvis du ønsker å være med! Tante Emmas Hus -for seniorer
Kongsgt. 43, tlf. 51507962

Selskapslokale med byens fineste utsikt over Breiavatnet!



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

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

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

eller **tanteEmmas.hus@stavanger.kommune.no** for nærmere opplysninger.

Se vår hjemmeside: www.stavanger.kommune.no

Alle er velkommen til Tante Emmas Hus – for seniorer

Savner du Bergen? Andre bergensere? Humoren? Skillingsbollene?

Bergensklubben «De 7 fjell» i Rogaland er identitetsstyrkende for alle bergensere i eksil, og vi ønsker nye medlemmer velkommen!

Klubben har over 60 humørfylte medlemmer, de fleste i alderen 40+, og har eksistert i nesten 25 år. Vi treffes 4 ganger i året på kveldstid på Ågesentunet ved Kilden, og runder årlig av med en felles lutefisk/torskemiddag i november/desember.

På programmet har vi hatt flere ordførere, forfattere, skuespillere, artister, historikere mm. De er enten kjente bergensere eller har belyst ulike tema knyttet til Bergen og bergensere i nåtid og i fortid.

Ta gjerne kontakt på **bergensklubben@gmail.com** for mer informasjon og påmelding, eller søk oss opp på Facebook: «Bergensklubben «De 7 Fjell» i Rogaland».





Senior - Ynglingen

- et åpent og uforpliktende møtested for voksne menn -

Ytre Eiganesvei 21, 4022 Stavanger

Velkommen

til møtene våre i Ynglingen våren 2025

Kl. 1100 –1150: Fleksitid med drøs og dråpe

Kl. 1150 - 1300: Kjernetid med program

11. september: Kristin Aalen, journalist: «Torturisten fra Bergen, Max Rook- monster eller menneske?» Om boka hun har skrevet.

25. september: Terese Helleland fra Rogaland Sparebank: Hvordan unngå banksvindel?

9. oktober: Steinar Opheim, leder for Tent: Hvordan teltmakere bringer evangeliet til nye land og folkeslag.

23. oktober: Torstein Jørgensen, professor: Sverd og kors – kristningen av Norge med Rogaland i fokus.

6. november: Jens Olav Mæland. Et tema om Israel.

20. november: Tema ikke endelig bestemt.

4. desember: Anne Lise Ådnøy, biskop: Jubileet er over,- «ka nå,-ittepå?» Om folkekirkens framtid.

Sunde Bedehus

SUNDEVEIEN 29

Tirsdag. 25. mars kl. 10.30:
Formiddagstreff.
Margunn og Joleiv Salte synger og vitner.

Tirsdag. 22. april kl. 10.30:
Formiddagstreff.
Eivind Hauglid deltar «Thailand – Smilets land»

Fredag. 9. mai kl. 19.00:
Fredagskveld på bedehuset.
«Markering av fredsdagene 1945.»
Per Tjøstheim deltar.
Sang av Fredliners. Bevertning,
Åretrekning.

Tirsdag. 20. mai kl. 10.30:
Formiddagstreff.
Besøk av Frelsesarmeen.

Tirsdag. 17. juni: Fellestrur. Påmelding.
Du er velkommen til hyggestunder i
trivelig miljø!

VELKOMMEN TIL MOSTUN NATURSENTER



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

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

Lokalet kan også leies til arrangement, merkedager og minnestunder. Kontakt oss på post@mostun.no



Naturvernforbundet
Rogaland

Frivillig i Tante Emmas Hus

Har du litt tid til overs? Kan du tenke deg å være med som frivillig? Flere frivillige seniorer er med og driver aktiviteter i Tante Emmas Hus enten på kafeen eller som dataveiledere. Du er en ressurs for andre seniorer og du er med i et hyggelig fellesskap!

Ta kontakt med Brit Bjørkli hvis du ønsker å høre litt mer.
Tante Emmas Hus -for seniorer, Kongsgt. 43, tlf. 51507962 eller
epost: tanteEmmas.hus@stavanger.kommune.no
se også vår nettside - www.stavanger.kommune.no



Ingen skal måtte dø alene

En person som ligger på det siste, er på sitt mest sårbar. En hånd å holde i, et lyttende øre og litt oppmerksomhet kan utgjøre stor forskjell for et menneske i den aller siste fasen av livet. I Røde Kors mener vi at ingen skal måtte dø alene, og at ingen skal måtte kjenne på ensomhet i de aller siste dagene av livet. Gjennom Røde Kors Våketjeneste tilbyr vi medmenneskelig nærvær til dødene og deres pårørende. Som frivillig i Våketjenesten blir din oppgave å våke over en person i livet siste fase. Du skal ikke påta deg helsefaglige oppgaver, men være en trygg voksenperson som er stilstedet. Som våker vil du få forespørsler om konkrete vakter når behovet meldes inn.



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

Har du tid og lyst til å gjøre en forskjell?

Hos KIA Rogaland skaper vi møteplasser for kvinner med flerkulturell bakgrunn, der de kan lære norsk, bli bedre kjent med samfunnet og bygge vennskap. Nå trenger vi flere frivillige!

Du kan bli med på sy- og strikkegruppe, språkkafé, leksehjelp, turgrupper og jobbsøkerveiledning.

Her får du muligheten til å gi av din tid, dele erfaringer og bli kjent med fantastiske mennesker fra hele verden. Sammen skaper vi fellesskap!

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





Møt interessante mennesker fra ulike kulturer og hjelp dem med å finne sin plass i det norske samfunnet.

Meld deg frivillig til å delta i norskopplæringen vår, enten som lærer eller bare for å prate i språkkaféen

Mange arbeidsinnvandrere og flyktninger har behov for å lære om lokalsamfunnet, kulturen og språket.

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

 **tlf. 459 19 714**  **stavanger@caritas.no**

 **St. Olavs Gate 25, 4005 Stavanger**

Caritas er en internasjonal hjelpeorganisasjon.

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





Hinna Sanitetsforening

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

Velkommen til:

Foreningsmøte første tirsdag i hver måned kl. 19.00.
Seniordans hver onsdag kl. 14–15.30.
Torsdagskafé hver torsdag kl. 11–12.
Dataklubb hver torsdag kl. 10.00.



Kvernevik Sanitetsforening

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

Salg av smørbrød og vafler. Bingo.
Velkommen!

For spørsmål ring:

Olaug Svendsen	98 88 61 91
Torhild Warland	99 03 04 93

Foto: Ole Martin Wold



KREFTFORENINGENS RETTSHJELP

Vil du bli frivillig jurist?

Kreftforeningens rettshjelp trenger frivillige jurister og advokater til vårt rettshjelptilbud i Stavanger. Gjennom rettshjelpen gir vi gratis juridisk veiledning, slik at de som rammes av kreft skal ha en bekymring mindre. Som frivillig får du mulighet til å bruke din fagkompetanse til å hjelpe kreftpasienter og pårørende med å få oppfylt sine rettigheter. Vi ser etter deg som har juridisk bakgrunn og som har lyst til å bidra med din kunnskap og tid.

Vil du vite mer eller melde deg som frivillig? Send en e-post med CV og vitnemål til:
post@kreftforeningens-rettshjelp.no



KREFTFORENINGEN
TIL FOR DEG



HINNASENTERET

Kurs- og aktivitetssenter

PROGRAM HØSTEN 2025

Våre tilbud er for seniorer.

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

Serivering

Under våre aktiviteter tilbys lunsjpakke;
tohalv påsmurterund- stykker, en
kopp kaffe og vaffel for
kr 50,- per pers.

Det er mulig å bestille kaker, bakst og
påsmurt mat fra vårt kjøkken. Ta
kontakt i god tid på forhånd.

Åpent hverdager 08-14.00

Telefon: 51905790

Gamleveien 30B, 4018 Stavanger

E-post: hinn@hesbynett.no

Du finner mer om oss på:

www.hinnasenteret.com 

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



MANDAG:

Håndarbeidsgruppe kl. 10.30

Veving, strikking mm. Treff annenhver
uke. Oppstart 11. august

Kunst- og kulturgruppe kl. 10.30

Kunst- og kulturforelesninger ved gjester
og egne krefter.
Oppstart 15. september.

Fransk konversasjon kl. 11.00

– Viderekomne. Vi kommer sammen og
samtaler på fransk. Ingen lærer.
Oppstart 01. september.
Semesterkontingent kr 150,-.

TIRSDAG:

Bridge – viderekomne kl. 10.00

Visamles i stuen for hygge og spill.
Kontingent kr 200,-
Oppstart 19. august.

Turgruppe kl. 11.00

Ca. 1 times tur i nærområdet.
Oppstart 05. august.
Mulig med lunsj etterpå.

Spansk dagligtale kl. 10.00

Videreføring av grunnkurs,
der du bør kunne litt fra før.
Oppstart 07. oktober.
10 ganger ved min. 6 stk. påmeldte.
Påmeldingsfrist 30. august.
Kursavgift kr 850,-.
Lærer: Odrun Eiken Cruz.

Nyhetsgruppe kl. 11.30

Vi kommer sammen til et uformelt treff og
samtaler om aktuelle nyheter.
Oppstart 19. august

ONSDAG:

Bridgekurs for nybegynnere

kl. 10.00 Oppstart 17. september
v/min.8stk. 6 samvær, kursavg. kr700,-.
Lærer Thom Hinna.
Påmeldingsfrist 11. september.

Andakt i kirkerommet kl. 10.15

– Et samarbeid med Hinna Menighet.
Oppstart 06.august.

Hinnasenterets seniorklubb kl. 10.40

Vi møtes i stuen til underholdning, åresalg,
drøs, og fellesskap.
Medlemskontingent kr 300,-.
Nye medlemmer alltid velkomne!
Oppstart 06. august.

Spansk for nybegynnere kl. 10.00

Påmelding innen 30.september
Oppstart 01.oktober.v/min.6stk.6
ganger
Kursavg. kr850,-. Lærer Odun Eiken Cruz

Sterk og stødig kl. 13.00-14.00

Treningsgruppe for seniorer.
– Et samarbeid med fysioterapitjenesten og
frivillige aktører. Påmelding tlf:51508575.
Merk: programmet følger skoleruta.

JULELOTTERI

10. desember kl.11.00
Senterets årlige lotteri og juleavslutning.
Vi serverer grøt, kaffe og julekaker. Alle
er velkomne.

TORSDAG:

Yoga kl. 09.30

10 ganger med instruksjon av Ellen
Thomseth. Kursavgift kr1100,-.
Oppstart 14.aug.
Litt justering på datoer underveis
Matter for utlån. Ta med et godt teppe.
– Mulig å kjøpe lunsj etterpå.
Påmeldingsfrist 04.aug.

Bridgekurs kl. 10.00

For deg som vil friske opp gamle
kunnskaper med lærer Paul A. Hinna.
Oppstart 21.august.
Kursavgift kr650,- og kr.100,-
i materiale. Meld deg sammen med en
makker. Påmeldingsfrist 8. aug.

FREDAG:

Snøkerboden kl. 10.00

Treskjæring og annet trearbeid.
Semesterkontingent kr 200,-.
Oppstart 08. august.

Malegruppe kl. 10.00

– Alle teknikker. Vi inspirerer hverandre.
Semesterkontingent kr 200,-.
Oppstart 08. august.

Åpen kafe kl. 11-13.00

Ta deg en tur innom for lunsj, kaffe,
drøs og fellesskap.
Oppstart 08.august.

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 distriktskontor 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.



NORILCO Sør-Rogaland – Sammen for en bedre hverdag!

Har du, eller noen du kjenner, utfordringer med stomi, reservoar eller mage- og tarmkreft? Vi er en aktiv lokalforening med over 420 medlemmer som jobber for bedre livskvalitet og støtte for pasienter og pårørende.

Vi tilbyr:

- Åpne medlemsmøter
- Kafetreff og korte turer
- Tilrettelagt trening
- Likepersonsbesøk på sykehus



Bli med i et inkluderende fellesskap med erfaringsutveksling og støtte!

Les mer: www.norilco.no

Kontakt oss: sor-rogaland@norilco.no

Vennlig hilsen
NORILCO Sør-Rogaland

Cicel T. Aarrestad, styreleder
tlf 905 79 755

Bydelsmiddag og sosial treff på IDUN huset, Hinna.

Hver torsdag kl 12:15-14:00

Servering til 13:30

Gamleveien 53

Bli med å spise deilig mat og kanskje bli kjent med nye ☺

Kr50,- for en tallerken + kaffe m/ påfyll.

Passer godt for pensjonister, foreldre i permisjon, hjemmевærende, barn uten SFO mm.

Åpent for alle!

Welcome to lunch and a social meeting space at IDUN huset ☺

Kr50,- for a food plate + coffee with refill.

Can be a nice activity for pensionists, parents on maternity/paternity leave, kids without SFO etc.

Open for everyone!

Et samarbeid mellom Hinna Sanitetsforening, FLAM og Hinna Frivilligsentral.



Noen trenger deg...



KIRKENS SOS
ROGALAND

Vil
du være
den som lytter?



www.kirkens-sos.no/frivillig

Ta gjerne kontakt for en
uforpliktende prat: 971 70 995

Pensjonistuniversitetet

Stavanger



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

Foredrag for 2025:

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

- 11. juni: Sommertur som går til Magmaparken, Jøssingfjord vitensenter, Hellen og Sogndalstrand.
- 20. august: «Bak jernporten i Hunan. En annen historie om norsk misjon i Kina 1902-1951» ved Silje Dragsund.
- 3. september: »Hvorfor er det ingen fred mellom Israel og palestinerne» v/ professor Hilde Henriksen Waage.
- 17. september: «Har redaktørstyrte medier en fremtidig plass i konkurranse med sosiale medier og KI?» v/redaktør i Stavanger Aftenblad Kjersti Sortland
- 15. oktober: «Istidsutviklingen og klimaendringer i Norge» v/Atle Nesje.
- 5. november: «Hva er kunst» v/Trond Borgen.
- 19. november: «Hva gjør en orkester-dirigent» v/Bjarte Engeset.
- 10. desember: Foredraget er ennå ikke avtalt. Kommer i neste utgave av Mortenpumpen

Velkommen til Datahjelp for seniorer

I samarbeid med Seniorene AS og Kakadu tilbyr vi datahjelp. Vi får jevnlig besøk av samarbeidspartnere, både fra det private næringsliv og offentlig sektor, som bidrar i undervisningen.



Datahjelp foregår 2. hver tirsdag kl 13.30-15.00. For dato og nøyaktig program, se informasjon på Facebook eller ta kontakt på telefon/e-mail.

I tillegg til temabasert undervisning kan du også få personlig veiledning hver gang. Ta med deg telefon, nettbrett eller pc og kom! Tilbudet er for alle, om du er nybegynner eller har en del datakunnskap, vil du kunne få gode tips til bruk i hverdagen.

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

Drøsen kafé, kultur og aktivitet finner du i første etasje på Tasta sykehjem, Prestveien 14, 4025 Stavanger



Er PC, nettbrett eller smarttelefon vanskelig å bruke?

I dag må du bruke digitalt utstyr dersom du skal kjøpe billetter, bestille time hos lege, se beskjeder fra kommune og stat, betale regninger og til mange andre oppgaver. Er dette vanskelig?

Seniornett er til for å hjelpe deg. Vi jobber for å lære seniorer å bruke sitt digitale utstyr.

Til høsten skal vi starte kurs for nybegynnere med PC, Mac, nettbrett osv. Meld deg på! Vi holder til på Tante Emmas hus i Kongsgata ved Breiavatnet. Du kan også få gratis veiledning alene sammen med en instruktør hos oss dersom det er noe du lurer på.

Og til deg som kan litt om PC, Mac, nettbrett eller telefon: Lyst til å bli med som veileder? Ingen av oss er eksperter, men vi synes data er gøy, og vi har et godt miljø «på jobb».



Se mer på: www.seniornett.no/stavanger

Kontakt oss på epost: stavanger@seniornett.no

Eller telefon: 48 50 25 60

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

Gratis datahjelp

Datahjelp er én-til-én hjelp og veiledning i det du lurer på i den digitale hverdagen. Du kan for eksempel få hjelp til epost, bilder, oppdateringer eller apper.

Ta med egen mobil, nettbrett eller datamaskin.
Velkommen!



Tilbud hver uke:

Sølvberget bibliotek, 3. etg.

Mandager kl. 12.00 – 14.00
Tirsdager kl. 17.00 – 19.00

Madla bibliotek

Tirsdager kl. 12.00 – 14.00
Onsdager kl. 17.00 – 19.00

Rennesøy bibliotek

Mandager kl. 11.00 – 13.00

Finnøy bibliotek

Fredager kl. 10.00 – 12.00

Ingen påmelding er nødvendig, kom innom i åpningstidene.
Du kan også forhåndsbestille tid på tlf. 51 50 70 90
eller via nettsidene:

stavanger.kommune.no/datahjelp



Stavanger kommune