

INFORMASJONSBLAD FOR ELDRE I STAVANGER

Mortepumpen

NR. 1/2026

50. 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

Hjördis 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: 08.06.26.
Stoff må være i redaksjonen: 24.04.26.

Forsidebilde: En som virkelig gleder seg over våren.
Foto: Hans Eivind Riise

Opplag: 16.200 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:

Nødvendig informasjon

Velkommen til Mortepumpens første utgave i 2026. Som du vil se inneholder bladet noen viktige emner som du som leser bør merke deg. For eksempel at egen erfaring i livet kan være til nyttig hjelp for andre. Kirkens SOS viser oss at mennesker med livserfaring kan redde andres liv (s. 20). Samfunnet trenger disse menneskene, og det er viktig å gjøre det kjent slik at så mange som mulig får vite om det. Egentlig handler dette om informasjon. Disse opplysningene må vi videreformidle, få vite om, slik at det kan være til hjelp for dem som trenger det.

Informasjon er et må ord i vår tid, og informasjonen skal være kort og presis og selvfølgelig digital. Dette er dessverre vanskelig for mange seniorer. Likevel ser vi at Stavanger kommunes mål er at all informasjon med tiden skal være digitalt.

For oss seniorer som ikke er helt der ennå, er dette en utfordring som vi ikke må ignorere. Vi må gjøre det vi kan for å tilegne oss kunnskap, slik at vi kan bruke dagens og fremtidens muligheter. Klarer vi det, er fremtiden reddet og vi kan gå inn i det digitale informasjonsparadiset. Til det kan vi få god hjelp av mange som stiller sin datakompetanse til rådighet (se bl.a. siste side). Men inntil vi kommer så langt, håper vi at Mortepumpen i papirformat fortsatt kan tilfredsstille noe av informasjonsbehovet, selv om den har visse begrensninger. Derfor anbefaler vi alle som kan, søk på Stavanger kommunes nettsider for ytterligere informasjon om kommunens og andre organisasjoners utmerkede tilbud til Stavangers seniorer.

Vårt første eldreombud Eva-Maria Gärtner blir presentert på s. 18. Vi ønsker henne hjertelig velkommen, og vi vil holde et åpent og forventningsfullt øye på hennes ombudsoppgaver både som talsperson og rådgiver. Lykke til Eva-Maria!

Anne-Grethe Thesen Godal forlater Mortepumpens redaksjon

Etter 15 år i redaksjonen takker nå Anne-Grethe for seg. Anne-Grethe har vært en verdifull medarbeider i Mortepumpen.

Tekst og foto: Stein Hugo Kjelby

Leserne har nok lagt merke til alle hennes intervjuer med kjente og ukjente personer under vignetten «Profilen.» Med sitt gode kontaktnett har hun presentert disse personene på en utmerket måte, som etterpå har gitt oss følelsen av at nå kjenner vi disse også. Anne-Grethe har representert Mortepumpen på utallige konferanser

med tema innen eldreomsorg, og hun har gitt oss gode og informative referater fra disse samlingene slik at vi, som ikke var til stede, forsto hva vi hadde gått glipp av.

Anne-Grethe ble ansatt i Stavanger kommune i 1975 og arbeidet da som sosialkurator. Etter et utenlandsopphold kom hun tilbake i stilling som

innvandrerkonsulent og leder for kommunens innvandrerkontor og flyktningemottak. Seinere var hun helse- og sosialsjef i flere bydeler i Stavanger. Før hun gikk av med pensjon var hun rådgiver i det som da het kommunalavdeling for oppvekst og levekår.

Vi vil savne hennes initiativrike arbeid, men ønsker henne lykke til i videre frivillig arbeid, og vi takker for utmerket samarbeid i Mortepumpen.



Mortepumpen fyller 50 år

Stein Hugo Kjelby hadde nok ikke sett for seg å holde på så lenge da han startet et informasjonsblad for eldre i Stavanger i 1976. Mortepumpen fyller 50 i år og selv blir han 83!

Tekst: Vigdis By. Foto: Solfrid Sande

Det første nummeret hadde ikke navn. Etter en navnekonkurranse fikk publikasjonen navnet Mortepumpen. Det kom for øvrig inn mange forslag om akkurat Mortepumpen.

Vi var litt redde for å havne i konkurranse med Hotel Atlantic som hadde en restaurant med det navnet den gangen. Men vi hørte aldri noe, humrer Stein Hugo Kjelby.

Han er utdannet diakon og sosionom, og kom fra jobb i Tjensvoll menighet da han ble ansatt som velferdskonsulent i Stavanger kommune. Stillingen var nyopprettet og hørte til under Hjelp i hjemmene på sosialkontoret. En «sop-i-hop stilling», kaller han den. Den eneste definerte oppgaven var å føre tilsyn med de private sykehjemmene, som det var mange av.

Jeg delte kontor i Kongsgaten med



Berit Tveit som var ergoterapeut. Mye av den informasjonen som ble delt ut til de eldre var i form av A4-ark og slikt som var utdatert. Vi ønsket å samle alt i et hefte, og passe på at alt var oppdatert, og Berit ble medredaktør, forteller Stein Hugo.

Fikk europarådstipend

Dermed var ideen om et eldreblad født. Han fikk et europarådstipend og reiste



til Sverige og til vennskapskommunen Esbjerg i Danmark for å se på hvordan de gjorde dette med informasjon til eldre. Målgruppen var den samme da som nå; alle innbyggere over 67 år. Opplaget var mindre. Stein Hugo mener å huske at det var 10.000. I dag trykkes Mortepumpen opp i 16.000 eksemplarer. Læringskurven var bratt. Ingen av de involverte hadde noen erfaring med bladutgivelse.

Vi fikk god hjelp av en journalist

i Stavanger Aftenblad, Odd Rune Askeland. Han hjalp oss med korrekturlesing og slikt. Og da vi kontaktet trykkeriet skjønte vi virkelig dybden av vår uvitenhet. Vi leverte inn manus, så satte de det opp for oss. Det å skaffe adresselister fra Folkeregisteret var også en omstendelig prosess, forteller han.

Det frittstående samarbeidsrådet for arbeid blant eldre støttet opp

under arbeidet med Mortepumpen. Redaksjonen fikk 60.000 kroner det første året til utgivelse av fire utgaver.

– Lars Waage var leder av rådet i mange år. Både han og Torgeir Meling støttet opp om arbeidet vårt.

Mortepumpen en del av jobben

Mortepumpen ble en del av jobben Stein Hugo hadde som velferdskonsulent.

Ansatte i sosialtjenesten var med som bidragsyttere. Redaksjonen gikk gjennom aktuelle rundskriv, og forsøkte å forklare innholdet på en mer folkelig måte. De presenterte også de ansatte på de mange sosialkontorene rundt omkring i byen, og hva de kunne bidra med for de eldre.

– Etter hvert fikk vi kontakt med leserne. Vi hadde brevspalte og intervju med eldre om hvordan de opplevde alderdommen, som jo var en forløper til dagens Profilen. Vi fikk referater fra sammenkomster i ulike foreninger og lag. Noe som igjen førte til at vi ble invitert rundt omkring for å reklamere for ulike lag og foreninger, forteller Stein Hugo.

Som velferdskonsulent arrangerte han også årlige eldrekonferanser i Stavanger Forum og påsketreff i Misjonshallen som nå er Arkaden, med påfølgende referater og reportasjer i Mortepumpen. Det siste påsketreffet på 80-tallet hadde 500 deltakere. Det var også populært med

reportasjer fra ferie- og helsesenteret Solgården og turer for eldre til Mallorca i kommunal regi.

Han sluttet som velferdskonsulent i 1983. Alfild Vigdel Austigard overtok som redaktør i Mortepumpen i to år. Etter henne var Tina Halberg redaktør i tre år. Stein Hugo Kjelby var fortsatt med i redaksjonen, selv om han nå var blitt styrer på Slåtthaug sykehjem. I

1988 ble velferdskonsulentstillingen inndratt. For å videreføre arbeidet med Mortepumpen, overtok han som redaktør igjen ved siden av jobben. For ham har det vært en udelt glede å få jobbe med bladet.

– Arbeidet med Mortepumpen, og kontakten med medarbeiderne har vært lyspunktet når dagen ellers kunne butte mot, forteller han.

Redaktør et langt liv

Nå lakker det imidlertid mot slutten av redaktørkarrieren. Stein Hugo fyller utrolig nok 83 år i år. Han kom til Stavanger fra Bergen som ung mann i 1968, og har blitt her siden. Familien kom med på et kommunalt selvbyggerlag, og flyttet inn i selvbygget hus i 1970. Seks år senere så den første utgaven av Mortepumpen dagens lys. Siden har det vært fire utgivelser i året i snart 50 år.

– Det er klart det er mange synspunkter på innholdet. Uansett hvordan du snur deg så har du ryggen

*Arbeidet med
Mortepumpen, og
kontakten med
medarbeiderne har vært
lyspunktet når dagen
ellers kunne butte mot*

bak. I mange år var vi bare frivillige, og har nok til tider savnet et sterkere engasjement fra kommunens side, sier han.

Stein Hugo synes ikke lenger han har kontaktflaten og nettverket som skal til for å fylle rollen helt. Ledelsen i helse og velferd har også satt ned en arbeidsgruppe som skal se på hvordan Mortepumpen kan fornyes etter å ha vært nokså uforandret gjennom flere tiår. For Stein Hugo gir det anledning til å tre tilbake.

-Nok er nok. Det ser ut som om Mortepumpen kan få en ansiktsløftning, og det er bra. Man har lett for å bli i den gamle tralten, den er trygg og god. Vi har ikke flottet oss, vi har laget et blad som vi er stolte av, sier han.

Kåret til Norges beste eldreblad

Et av de stolteste øyeblikkene var da Mortepumpen fikk en utmerkelse som Norges beste informasjonsblad for eldre av NRKs Middagsstunden, ledet av Jacob Skarstein.

Det var en fjær i hatten! Formålet vårt har hele tiden vært å få ut mest mulig informasjon til de eldre, understreker han.

Stein Hugo fortsetter som redaktør fram til sommeren, det vil si for årets to første utgaver. Etter det er det mer uvisst om han fortsatt vil engasjere seg i bladet han en gang startet. Mange tror at Mortepumpen bare blir digitalt, men det er ikke tilfelle. Bladet vil fortsatt utgis i

papirformat, med noen justeringer. Det er Stein Hugo glad for:

– En heldigital utgave ligger nok litt lenger fram i tiden. Foreløpig er det mange som ikke er digitale og dermed ville gått glipp av Mortepumpen.

Ringen er sluttet

Gjennom de snart 50 årene han har jobbet med informasjon til eldre har Stein Hugo sett hvordan målgruppen har blitt sprekere og aktivitetstilbudet større.

– I dag er det veldig mange tilbud om aktiviteter til eldre. Ingen trenger å sitte rolig og være inaktiv. Tidligere hadde vi en oversikt på 6-8 sider en gang i året over aktivitetstilbud.

Etter hvert ble det så mye at vi ikke klarte å holde oversikt. Vi måtte be folk sende inn selv. Det som kommer med i Mortepumpen er bare en brøkdel av det som finnes rundt omkring, sier han.

Selv vil han også ha nok å gjøre framover. Med hus, hage, drivhus og hytte. Han er også frivillig i Madlamark menighet, kjører buss på Slåtthaug sykehjem og er med i Senior-Ynglingen.

Han er glad for at Stavanger kommune har fått på plass et eldreombud. Eva-Maria Gärtner ble ansatt før jul. Hun presenteres også i dette nummeret av Mortepumpen.

– Da er ringen på en måte sluttet, sier Stein Hugo Kjølby.

*I dag er det veldig
mange tilbud om
aktiviteter til eldre.
Ingen trenger å
sitte rolig og være
inaktiv.*

Senior Norge opptatt av KI

Senior Norge Rogaland har hatt besøk av Kjell Weding Carlsen fra Senior Nett som orienterte om de mange utfordringene og mulighetene som vi har med kunstig intelligens (KI).

Tekst: Aud Knudsen Foto: Helge Gabrielsen



En lydhør forsamling.

KI er et datasystem som må kunne forstå naturlig språk-lagre kunnskap-svare på spørsmål, resonnere og konkludere-lære seg å tilpasse seg nye omstendigheter, oppdage og lage nye ting-se snakke og bevege seg omkring. I dag brukes KI på mange områder: Smart-telefon, sosiale medier, støvsugere,

selvkjørende biler, diagnostisering av kreft, robot-kirurgi, svindelavsløring i bank, aksjehandel, KI-generert musikk, spill, værmelding, personvern, smart hjem konsept. For oss seniorer kan det ha nytteverdi p.g.a velferdsteknologi, digitale teknologier, digitale helseløsninger, samtale-partner og robot-støvsugere.



Kjell Weding Carlsen fra Senior Nett orienterer om KI.



Rolf Schreiner underholder.

I dag er det særlig Chat GPT som blir brukt. Utfordringene er god eller ond KI. KI overgår menneskelig intelligens. Noen mener at dette er positivt. Noen frykter at KI ikke vil gagne menneskeheten. Det må lages regler som kontrollerer at KI bare kan brukes for å være til hjelp for oss mennesker. Dette er det bare fremtiden som kan gi svar på. Etter dette interessante foredraget kom Rolf Schreiner og underholdt oss med muntre historier fra pensjonist-livet. Vi fikk oss mang en god latter.

Etterpå orienterte styremedlem Helge Gabrielsen om hva Senior Norge i Oslo gjør for at vi skal få en god og verdig eldre-omsorg. Vi har 4 møter med ulike statsråder i året. Vi kommer med innspill til Statsbudsjettet. Vi er sammen med

LOP, Pensjonistforbundet, Forsvarets seniorforening og UNIO når pensjonene våre blir bestemt.

Til slutt orienterte leder Aud Klovning Knudsen om hva vi gjør lokalt for å påvirke politikerne til å gi oss en god og verdig eldre-omsorg. Hun leste opp et innlegg som hun fikk inn i Stavanger Aftenblad i november. Vi er særlig opptatt av at nå må Jåttå sykehjem bygges. Vi mener også at Staten må bevilge nok øremerka midler til lovpålagte tjenester i kommunene. Vi kan ikke ha fattige kommuner og en styrtrik stat. Det var 40 personer til stede. De fikk vafler, te eller kaffe av oss. Vi takker personalet på Tante Emmas Hus for at de serverer mat og drikke og tar godt imot oss på våre åpne møter.

Fin-planlegging av Ombo-festivalen

Av Henrik Paaske

Personane: Hjalmar Hylen, Billy Nessa, Jarle, Alf, Kyden og Malala.

Sted: I spisestua på gården te Karl Ivar på Ombo

Då di kom inn på tunet itte rekogniseringsturen te Bandåsen, kom Malala ud på trammen og sa de måtte komma å setta seg te bords med ein gong, for middagen va klar.

Itte de hadde satt te livs komlene, det salta lammakjødet, Vossakorven og kålrabistappå, og den hjemmalagte sviskekompotten med fløde, satte di igang med fin-planleggingå av Ombo festivalen.

«Ok,»sa Karl Ivar i det han satte seg godt te rette, og la arbeids-nevane sine på det nyrydda spisebordet.

«Allså,» begynt` an og drog opp notisblokkå og ein sleden blyant fra brystlommå på den skotsk ruta skjortå si. Han bladde i` an heilt te han kom te ei blanke sia. Blyanten satte han bag det høyre øyra. Så kikte han på di andre som satt ront borde. Di venta andektigt på at festivalsjefen sko fortsetta.

«Fysst må me etablera et hovedkvarter



for staben,» sa han med et glimt i aua så lyste handlekraft lange vei. «Grunneigaren for festivalområdet drive ikkje gården lenger. Då foreldrene døde og han øvetog gården, lod han det gamla våningshuset og låå stå. Så bygde han i skråningå litt oppfor ein store, flotte feriebolig med svymbasseng. Det får me låna av han, folkens; - gratis!»

«Gratis?» - udbrøyd Billien og Affen i kor. - «Koss har det seg?»

«Jo, allså,» seie Karl Ivar. - «Grunneigaren, så foresten hette T.



Illustrasjon: Johs Ringås.

Ombo, e bilgalen. Så her for 25 år siden kom han te meg med ein Citroën 2 CV som han hadde fonne i Frankrige og klypt nystaila av ein bilmekanikar i Dunkerque. For at han sko sleppa å betala forsikringar og veiavgift for bilen, spurte han meg om eg ikkje kunne ta av hjulå, tymm'an for bensin, hella olja på tanken, smør'an, heis'an opp og la han henga fra tage på låå innte han itte 30 år kunne registrera 2 CV'en så veteranbil.» -

«Som betaling for tjesten sko eg få ei flaska brennevin i året.» - «Eg kunne bare sei ka brennevin eg ville ha, så

skolle han tropp 'opp med flaskå te jul framigjønå i 30 år.»

«Slo du te?» spurte Kyden som hadde kvikna te itte turen opp og ner te Bandåsen tidligare på dagen.

«Klart eg gjorde det, kan du veda,» sa Karl Ivar.

«Men koffor kunne han ikkje henga 2 CV en opp i låå hemma på gården sin?» skjøyd Hjalmar inn.

«Låå hans va for fallelferige te at han tårte

å heng `an i tage,» sa an.

«Ka brennevin valte du,» spurte Jarle forveden.

«Eg sa han kunne komma med ei flaske Zubrowka bison gras vodka.» - «Den har ein heilt spesielle smag som eg lige, enten eg drikk ´an bare, eller eg lage ein kåktail.»

«Ja vel,» sa Billien som begynte å ble utålmodige. «Nå spore me av fra planleggingå!» spørre dåkker meg.

«Me får altså bo gratis i ferieboligen te han Ombo ´en.» - «Det e bra.» - «Ka e det forresten T ´en står for i Ombo ´en?» spurte Kyden.

«Han hette bare T Ombo,» sa Karl Ivar. «Det har han alltid hett så lenge eg har kjent han, og me gjekk på skolen samen.»

«Men kor møje ska han ha i leie for festivalområdet?» spurte Billien som va redde for at planleggingå sko spor ´av igjen.

«Gratis!» sa Karl Ivar og smilte i det han slo ud med armane. - «T ´en seie han e bare glæ te at gården og markene hans blir brukte te någe som komme både di på Ombo, heila halla Ryfylke pluss di fra byen te goe!»

«Sånn ska det ver!» udbryød Hjalmar begeistra og slo den eina neven i bordet så kaffekoppane danste. «Då ska me få dette tel!»

«Koss e det ellers med logistikken?» spurte Hjalmar siden han nå hadde ordet.

«Sjølve festival området der scenen og publikum komme te å stå onna konsertane, e den stora markå så strekke seg fra nerslå av det gamla våningshuset og løå og heilt bort te han kjendisadvokaten sitt palass.»

«Og på markene på oppslå og bortigjønå e området der adle di som vil telte onna festivalen kan slå seg ner.»

«Mad, drikke og toaletter og sånn?» spurte Kyden forsiktig. - «Koss håndtere me det?»

«Det gamla våningshuset og løå e i goe nok stand te at me kan servera mad der.» - «Der e til og med et lide udhus der di så vil spela bridge kan ver.» - «Eg - når det gjelde mad - så har eg avtale med Kafé Dolly Catering på Fiskapiren.

Di leie kjenkenet te Peder Nøking's pensjonat på Hjelmeland.» - «Så di tar seg av alt så har med mad og drikke.» - «Og i tillegg tar di seg av alt søppelhåndteringå.»

«Doene då,» spurte Jarle. «Kor ska di stå, og kem ska tymma di?»

«Eg tenkte du og Kyden kunne tymma di,» sa Hjalmar med et flir ront moen.

«Ikje tale om,» protesterte begge to vilt.

«Slapp av,» sa Hjalmar. «Det va bare sagt

på skoi!»

«Det va nå godt det då!» sa begge to i kor.

«Me sette festivaldoar» - fortsatte

Hjalmar - «på någon sentrale plassar som det går an å kjøra te. Eg har avtalt me tri av bøndene her på Ombo som komme te å henta driden med gjødsels doningane sine. For di e det gratis gjødsel te markene sine, så di ska 'kje ha någe for det.» – «Det e det me kalle ein vinn vinn situasjon,» sa Karl Ivar krye.

«Ja, det e vel og bra,» sa Billien «Men kor ska me få leid doene ifra?» - «Og det e sikkert ikje heilt billigt å leia heller,» føyd 'an te.

«Me har adle doene me trenge.» - «I fjor pløyde me overskuddet fra festivalen inn i doene me leide av Festival Do & Co på Gandal.» - «Så di har me kontrollen på,» sa Karl Ivar stolte. - «Di e lagra i den gamla låå te Omboen.»

«Eg e ganske imponerte,» sa Hjalmar mens han tvinde på den flyssete barten sin.

«Men billettsalget?» - «Kor ska folk kjøba billettar te festivalen?» spurte Hjalmar mens han tvinde vidare på det som va igjen av barten sin.

«Eg tenke me sette opp ei bu der kor veien te gården tar av fra veien vidare te Skiparvik.» - «Der kan folk kjøba billetter.»

«Ka hvis någon lure seg inn uden å betala?» - «Ka gjør me med di?» spurte Billien med et bekymra ansikts uttrykk. «For dåkker huske jo koss det gjekk med billettsalget te Woodstocka festivalen i 72?»

«Den tabben med å sella billetter gjønå pylsebuane i byen ska 'kje me gjørr ijaffall,» sa Karl Ivar kontant. - «Va det 17 billettar dåkker selde?» - «Og så kom der 175 000 så dåkker måtte sleppa inn gratis!»

«Nei, eg tenke me må låna den mannevonde schæferen te naboen vår.» - «Så tar me någon stikkprøver her og der, for å se om folk har billett eller ei.» - «Og då tenke eg folk som ikje har, skaffe seg billett, ja,» sa han i det han lente seg tebage på stolen, la armane i kors øve brystet og nikte fornødde.

«Har dåkker tenkt på någon bonus arrangementer onna festivalen,» spurte Hjalmar nysjerrikt.

«Ja,» sa Karl Ivar. «Eg meine me må arrangera et løb fra festivalområdet opp te toppen av Bandåsen.» - «Fysstemann te Bandåsen,» tenke eg me kan kalla løbet.

«Ka ska di få i premie de så vinne?» spurte Alf.

«Larsen Pokal Service & Co på Judaberg har tilbudt å setta opp ein vandrepokal,» sa Karl Ivar. «Og den så vinne får gratis billett til neste års Ombofestival, pluss gratis påmelding til «Stolzekleiven Opp» i Bergen neste vår.»

«Så udenom kappsvømming fra litt ud for Jørstadvågen te Jelsa og tebage, så tenke eg me kan toppa heila driden med ein oppvisnings kamp i tennis mydlå Casper Ruud og Kallen, sønn te Kyden, på tennisbanen te han naboen i enden av festivalområdet.

Som dåkker kanskje vett, så spelte Kallen samen med han som junior. Så han kjenne godt Casper Ruud. Han har visst halvveis låft Kallen å komma, for Ombo festivalen e ugå itte Wimbledon, og då plei 'an å komma hjem å holda ferie.

«Så det einaste me allså må fokusera på nå e koss me ska få de fesne bildekkå som me ska bruga te scene fra Tengs te Ombo, og plankane te scenegolvvet fra Vats » sa Billien .

«Bildekkå har eg ordna me onkelen min så har eget transportfirma på Figgjo.»

- «Så han har låft han ska frakta dekkå opp i juni ein gong, når han ikje har for møyje å gjørr på.» - sa Karl Ivar. «Og du Kyde spørr far din om han kan henta plankane i Vats med helikopteret sitt.»

«Skal ble!» sa Kyden i det han spratt opp, slo helane samen og hilste militert.

«Då e det jo i boks, bortsett fra di så ska spela,» sa Hjalmar. - «Har dåkker kontroll på det?»

«Ja,» sa Karl Ivar. «Me har kontakta adle de så va på Woodstockfestivalen i 1972, og som ennå leve.» - «Mesten adle har sagt di vil komma!» -

«Rolling Stones komme, og siden trommisen, Charlie Watts e døde, komme Ringo Star i stedet.» - «Akkurat som sist då Charlie Watts hadde tannverk, og ikje kunne komma!» sa Kyden begeistra. - «Santana komme, Hollies komme, Led Zeppelin komme, Jonie Mitchell komme, Gladys Night and the Pips komme ikje, Johan Baez komme, Manfred Man komme, Joe Cocker komme, Pussycats fra Bodø komme, Hep Stars fra Sverige komme, pluss Sneakers fra byen.» - «Så adle di store bandå stille!» «Pluss mange flerne.». - «Me innlosjere di på det tidligare Spa hotellet på Hjelmeland.»

«Der innlosjere med og medie folkå - NRK, TV 2, RA, Aftenbladet, BBC og adlede di andre avisene fra inn- og udland.»

Eg har alt snakt med hotellet»

«Det e jo fantastisk!» sa Hjalmar.
«Gratla!»

«Så då e det allså bare å gjørr det,» sa Billien

«Ein, to, tri,» sa Karl Ivar og knipste med fingrane.

«Då gjer me gass!» sa festivalsjefen og tymde på styrten ner ein dram han hadde igjen fra komle middagen.

Takk for det gamle, og god jul!



Mannekengoppvisning

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

NÅ ER DET TID FOR VÅRENS MANNEKENGOPPVISNING.

Butikkene er Volontè (Madla Amfi), Sand Mote og Interiør (Randaberg), Claire Woman (Magasin Blaa) og Angel Dameklær (Kirkegaten) på Skipper Worse Ledaal. Adresse Erling Skjalgssons allé 10, onsdag 25. mars kl. 19:00.

Dørene åpnes klokken 18:00. De spreke moteløvene i Lions Club Stavanger er mannekenger, og det blir enkel servering samt utlodning. Inngangsbillett kr 140,-.

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

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

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

Stavangers første eldreombud

Eva-Maria Gärtner tiltrer stillingen 15. februar. Eva-Maria Gärtner er et navn vi fremover skal legge merke til og følge med. Hun er Stavangers eldreombud, en stilling som ble opprettet i 2025. Hun ble ansatt i bystyret 15. desember samme år.

Tekst og foto: Stein Hugo Kjelby

Mortepumpen treffer henne på Tasta bydelshus der hun er leder for Tasta frivillighetssentral.

Vårt nye eldreombud har lang yrkeserfaring både i inn- og utland. Hennes dialekt røper at hun har tysk bakgrunn, og i voksen alder har hun bodd ulike steder i hjemlandet. Før hun kom til Rogaland jobbet hun ti år på Østlandet, mye i kommunesektoren. Det fortsatte hun med i ulike kommuner da hun kom til Rogaland, blant annet i Gjesdal kommune. Da Hero utvidet flyktningmottak på Dale var hun også der noen år. Til Stavanger kommune kom hun i 2018 og til Tasta to år etterpå.

Nå gleder hun seg til å ta fatt på jobben. Selv om hun ikke har fått noen formell stillingsinstruks, ser hun deler av utlysningsteksten som en veileder: Eldreombudet skal ivareta interessene til eldre og bidra til et godt liv for kommunens seniorer, styrke deres stemme og bygge gode samarbeid. Som eldreombud skal hun ha et helhetlig blikk på Eldres levevilkår og bidra med kunnskap, råd og forslag til forbedringer.

Hun ser at det drives mye godt arbeid

blant og for eldre i Stavanger. Det etablerte innbyggerpanelet blir det spennende å følge opp. Kommunens prosjekt med Aldersvennlig samfunn blir interessant å følge videre, og på mange områder satses det på universell utvikling.

Vi spør henne om det er områder hun særlig vil fremheve? Alle oppgaver er viktige, men jeg tenker særlig på en gruppe som jeg har fått mye kontakt med her på Tasta. Det er flyktninger, en gruppe jeg har god erfaring med fra før. Særlig de «uten stemme» eldre innvandrere/flyktninger, de med dårlig språk og dårlig råd. Her er det en utfordring! Jeg ser for meg et nært samarbeid med Røde Kors og andre organisasjoner som arbeider med denne gruppen. Som leder av Tasta frivillighetssentral ser hun behovet for, og viktigheten av frivillig arbeid. Dette er et område som hun vil følge opp slik at det blir et likt tilbud til alle, eller at tilbudet tilpasses de lokale forhold.

Eva-Maria ser også for seg at boligpolitikken kan bli interessant. Hun bor selv i Vindmølleparken, et innovativt



og bærekraftig bofellesskap for voksne og familier, kjent for sitt «Gaining by Sharing»-konsept med fokus på fellesskap, deling, og sosiale gevinster, som vant Statens byggeskikkpris, priser for universell utforming, og tilbyr en unik boform med både private enheter (leiligheter, rekkehus) og store fellesarealer. En boform som beviser at fellesskapet er nyttig for hver enkelt beboer både praktisk og sosialt. Det er en vinn-vinn situasjon både når det gjelder miljø og økonomi.

Blir du en klagemur for alle misfornøyde eldre i Stavanger kommune? spør vi.

Den fellen skal jeg passe meg for, svarer Eva-Maria. Selvfølgelig skal jeg høre på innbyggernes mening, men min oppgave er å formidle synspunktene videre til de rette instanser, så må vi ta det der fra.

Eldreombudet blir organisatorisk plassert under innbygger- og samfunnskontakt, som også har ansvar for løpende personaloppfølging.

Eva-Maria Gärtner tiltrer sin nye stilling 15. februar i år. Vi ønsker lykke til som eldreombud og inviterer henne samtidig til nyttig samarbeid med Mortepumpen!

Kielland og Børresen i fogdesmauet

I et leserbrev i Stavanger Aftenblad 24. mars 1999 kommer lokalhistoriker Gottfred Borghammer med en morsom og interessant opplysning om forfatteren Alexander L. Kielland.

GUNNAR A. SKADBERG. FOTO: BYARKIVET

Borghammers anliggende var Kiellands medlemskap i Stavanger IOGT-losje "Dovre", der forfatteren ble opptatt som medlem på et møte i Brødregaten 20 i 1885. Da ordensbror Kielland ble bedt om å holde foredrag i losjen, valgte han å fortelle om arbeidet sitt med romanen "Skipper Worse", der det hadde gått glatt å få kapittel I ned på papiret, men deretter hadde det stoppet opp for forfatteren – inntil han en dag gikk gjennom Fogdesmauet fra Kleiva til Øvre Strandgate – og begynnelsen på kapittel II plutselig stod klart for ham. Setningen lød: "Sara! du går i forsamlingen i eftermiddag, sa madam Torvestad til sin eldste datter.» «Ja, mor.», var det prompte svaret.

På det tidspunktet da Kielland spaserte gjennom Fogdesmauet, var det bare to hus som hadde adresse til smauet, nummer 1 og 3, og i nummer 3 hadde herrnhutermadam Catharina Sigismunda Testmans datter, Caroline Testman, bodd med sin blokkdreier-ektefelle ThoreThorsen, født i Bakke sogn i Vest-Agder i 1804. Madam Testman må ha vandret ut og inn i dette huset når hun skulle besøke datter og svigersønn – og deretter sønnen Peter, som bodde i huset mens Alexander og Beate bodde i nabohuset, Øvre Strandgate 8.

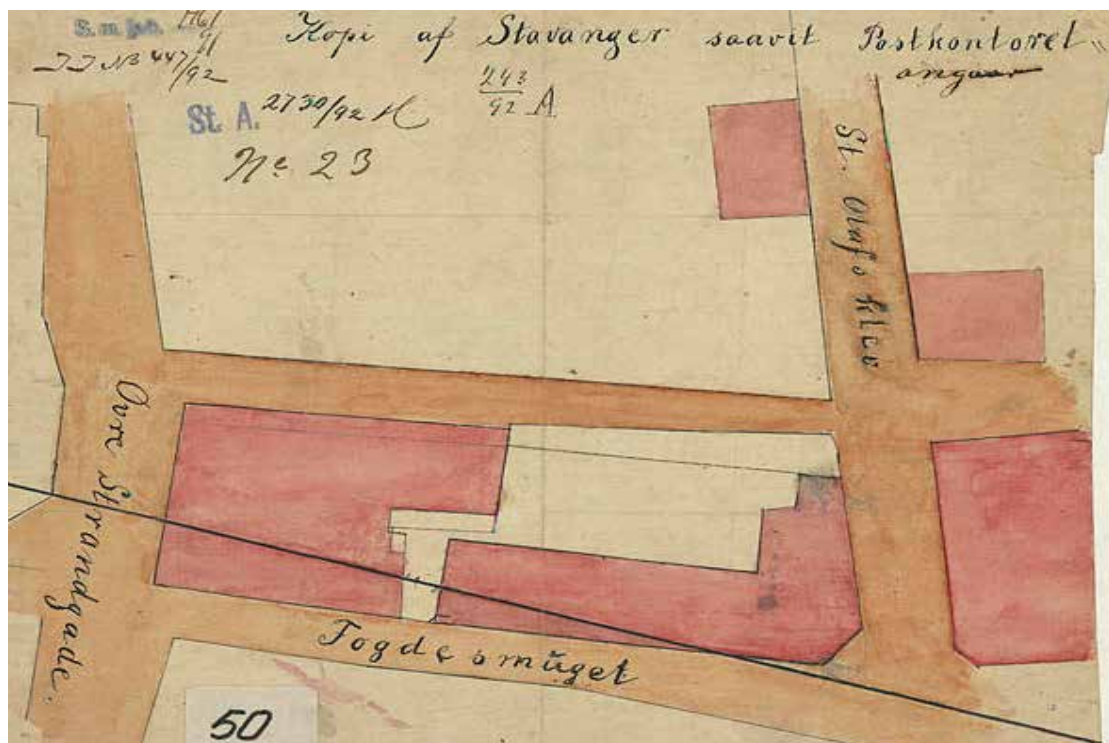


Alexander Kielland

Det var altså mens Kielland passerte Testman-huset i Fogdesmauet, han plutselig unnfanget ideen som ble på innledningen av kapittel II i "Skipper Worse"!

Fra 1881 bodde garver Børre Børresen i Fogdesmauet 3 (br.nr. 474). Han var født i Stavanger i 1836 som sønn av matros Børre og kona Malene Gundersen i Mellemgaden 17a på Spilderhaug. Børre Børresen giftet seg i St. Petri kirke 5. november 1862 med Karoline Olsdatter Eie fra Flekkefjord.

Børre og Karoline stod ofte til tjeneste for Kielland som på slutten av 1800-tallet bodde i Olavskleven 2, tvers over gaten. Men når Kielland skulle be "Børe" om noe, gikk Børresen alltid opp trappen fra verkstedet i kjelleren da han ville spare



den korpulente borgermesteren fra å balansere ned den smale trappen. Børre Børresen hadde tidligere arbeidet for Kiellands fetter, Axel Christian Sømme, som drev garveri Olavskleven 4, men så hadde Børresen etter hvert startet sitt eget garveri og lærhandel i Fogdesmauet 3. I 1899 fikk han også borgerbrev som handelsmann.

H.G. Sønneland beskrev Børresen slik i en artikkel i SA i 1958: "Han var en jovial og grei mann, riktig en type på den gode gamle Stavangerborger. Hans koselige butikk var gjerne et daglig møtested for en del eldre sjøfolk og håndverkere som likte å slå av en prat og høre nyheter."

I 1900 bodde fortsatt ekteparet Børresen i Fogdesmauet 3 sammen med barna Gustav og Ane Gertine. I huset bodde da også enkefru Kate Middelthon fra

Falmouth i England sammen med sønnen Bertram som siden ble byens siste borgermester. Bertram var kontorist i 1900, men siden ble han både kjøpmann og ordfører i Stavanger. Bertrams bror Jacob var i snekkerlære i 1900, og søsteren Grace bodde også sammen med moren i Fogdesmauet.



Borgermester Bertram Middelthon

Sett ord på det vanskelige

Da han slet med livet, ble en samtale med moren første steg på veien ut av tankekjør og rus. Nå hjelper han selv andre ved å være frivillig i Kirkens SOS Rogaland

– Jeg var i en situasjon der jeg trengte hjelp, sier Jostein når han ser ti år tilbake i livet. Da slet han både med rusmidler og livet generelt.

– Det var mye i livet og tankekjøret var stort. Den raske løsningen ble rusen. Den hjalp jo der og da. Det dempet ubehaget, og det var jo på en måte det jeg trengte. Det ble en form for medisin – men det var jo egentlig ikke det, sier han.

For det som først var en hjelp, ble fort en del av problemet. Rusen overtok, han mistet venner, mistet kontakten med familien og jobben holdt på å ryke med.

– Til slutt blir du avhengig av rusmidlene for å kunne gjøre ting, for å sove og får å få litt fri fra hodet. Det som var den enkle quick-fixen i starten, ble nå en del av problemet.



Jostein trengte hjelp, og hjelpen kom fra uventet hold. Fra en ærlig samtale med moren.

– Jeg tok kontakt med moren min og begynte å snakke om problemene – og snakket ærlig om dem. Da viste det seg jo at det var et helt hjelpeapparat der ute som var klar til å hjelpe meg, forteller Jostein.

Den neste overraskelsen var at han ikke var alene om å ha det vanskelig.

– Nei, jeg var jo ikke det. Det var en hel drøss med folk som var i samme situasjon som meg, sier han undrende.

Etter hvert som livet kom på rett kjøll, kom også ønsket om å være til hjelp for de mange han visste slet med livet. At det ble Kirkens SOS som ble hjelpestedet, har NRK ansvaret for.

– Jeg satt og så på serien Rådebank,

og en av episodene traff meg veldig. På slutten kom det opp en plakat med «trenger du noen å snakke med», og der stod Kirkens SOS. Jeg tok kontakt for å høre og var litt spent på om de kunne bruke meg med min historie. Det kunne de, forteller han.

Nå har han vært frivillig i flere år, både på telefon og chat. Samtaleerfaringen han har fått, bruker han også i jobben som leder. Livet er nå et helt annet sted enn for ti år siden, men erfaringene er en del av livsbagasjen han kan bruke i møte med andre.

En av de viktigste erfaringene han gjorde, var hvor viktig det er å gi lyd til livet.

– Det er ikke alltid lett, men det hjelper. Det er mange måter å få hjelp på, og min erfaring er at hjelpen kommer ved å snakke ærlig om det vanskelige, sier

Jostein.

– Så snakk om livet før det blir ordentlig krise, ikke la det gå så langt som det gjorde for meg.



Gjennom Kirkens SOS har Jostein fått hjulpet mange.

Plass for erfaringene



Rådgiver ved Kirkens SOS Vilhelm Viksøy.

Livsbagasje er ingen hindring for å bli frivillig i Kirkens SOS, det kan snarere være en ressurs.

– Historien til Jostein er ikke unik. Vi har mange frivillige hos oss som har med seg smertefulle erfaringer fra livet. Ja, hvem har vel ikke det? Sånn egentlig, spør Vilhelm Viksøy, rådgiver ved Kirkens SOS retorisk.

Det som er sunt er å ha en viss distanse i tid og at det vanskelige er bearbeidet, slik som for Jostein.

– Jeg liker bildet med steinene i båten. Dersom du legger rullesteiner i en båt, vil de begynne å bevege seg så fort uværet kommer. Da blir båten ustabil. Men hvis steinene blir plassert trygt i kjølen, blir de ballast som gir hjelp og tyngde i stormen, sier han.

Akkurat nå planlegger Kirkens SOS nye innføringskurs for frivillige til våren. Et av dem er fysisk i Hillevåg.

– Under koronaen ble alle innføringskursene gjort digitale. Det har vi fortsatt, faktisk seks av dem. Men vi har savnet de fysiske kursene og i høst startet vi opp igjen med eget kurs. Det fortsetter vi med til våren med oppstart 3. mars.

– Så hvis du kjenner at det å hjelpe andre ved å være til stede på telefon eller chat, er det bare å ta kontakt med oss. Vi trenger alltid frivillige, for nøden er ikke blitt mindre, sier Vilhelm Viksøy.

Før du blir frivillig gjennomgår du grundig opplæring, inkludert prøvevakter. Du får unik samtalekompetanse 2 vakter i måneden på 5 timer. Faglig veiledning og oppfølging
Les mer: www.kirkens-sos.no/frivillig

Har du tilknytning til utlandet, eller eier du fast eiendom i utlandet?

Mange av oss flytter til utlandet en gang i løpet av livet, enten for å arbeide, studere eller for å tilbringe pensjonisttilværelsen der. Det er også blitt vanligere at nordmenn eier bolig eller fritidseiendom i utlandet.

Tekst: Advokat Ine M. Bekkeheien og advokatfullmektig Oda H. Ramsland

Når en person har tilknytning til utlandet, enten fordi vedkommende bor der eller fordi vedkommende eier en fast eiendom der, oppstår spørsmålene om hvilket lands arveregler som skal gjelde for arveoppgjøret når vedkommende går bort (lovvalg), og hvilket lands domstoler som skal behandle skiftet av boet og avgjøre eventuelle tvister om arven (skiftekompetanse).

I denne artikkelen ser vi nærmere på reglene som gjelder for arv over landegrensene, og gir praktiske råd og eksempler som kan være nyttige å ha med seg i forbindelse med arveplanleggingen.

Lovvalg og skiftekompetanse – hovedprinsipper

For å besvare de to spørsmålene om lovvalg og skiftekompetanse som nevnt innledningsvis, bruker vi et prinsipp som kalles domisilprinsippet. Prinsippet tilsvarer i praksis begrepet vanlig bosted slik som det brukes i EUs arveforordning.

Det er personens vanlige bosted, og ikke personens statsborgerskap, som

avgjør valget av arveregler og valget av domstoler.

For å finne ut hvor en person har sitt vanlige bosted, vurderer man hvor vedkommende har sitt naturlige sentrum for livet sitt, altså i hvilket land familie, arbeid, eiendeler og dagligliv hører hjemme. Dette trenger ikke å være et sted hvor man planlegger å skulle bo for alltid, men tilknytningen til stedet må ha en viss varighet.

Eksempel 1: Dersom en norsk statsborger hadde sitt vanlige bosted i Tyskland, gjelder tyske arveregler, og tyske domstoler behandler skiftet av boet og eventuelle søksmål i forbindelse med arveoppgjøret.

Eksempel 2: Dersom en norsk statsborger hadde sitt vanlige bosted i utlandet, men kun eide en eiendel i form av en bolig i Norge, er det mulig å be om skifte i Norge, men lovvalget for arveretten vil normalt fortsatt peke på bostedsstaten, og ikke Norge. Dette gjelder med mindre det foreligger gyldig lovvalg (eller internordisk særregel mv.).



Selv om arvelateren hadde vanlig bosted i utlandet (slik at bostedslandets arverett normalt gjelder), kan dødsboet likevel helt eller delvis skiftes i Norge etter arveloven § 85, typisk dersom det ikke er krevd skifte i bostedslandet og tingretten finner det hensiktsmessig. I så fall vil arveretten i bostedsstaten fortsatt være den materielle hovedregelen, med mindre arvelateren har gjort et gyldig lovvalg mv.

Har du formue i flere land?

Når en avdød etterlater seg eiendeler i flere land, oppstår spørsmålet om hele dødsboet skal behandles samlet som en enhet. I Norge følger vi enhetsprinsippet. Dette innebærer at dersom et arveoppgjør hører inn under norsk domsmyndighet,

vil hele boet behandles samlet, også eiendeler i andre land. Slik er regelen også etter EUs arveforordning. Fast eiendoms forhold, som tinglysning av fast eiendom, må likevel behandles etter reglene i landet der eiendommen ligger.

Det er viktig å være klar over at noen land har andre systemer/ modeller. I enkelte land, som England, Wales, Skottland og Irland, og i flere delstater i USA, er det et skille mellom fast eiendom og løsøre. Eiendommen vil følge loven i landet der eiendommen ligger, *lex situs*, mens løsøre vil følge lovgivningen hvor avdøde har sitt vanlige bosted, *lex domicilii*.

Eksempel 3: Dersom en norsk statsborger er vanlig bosatt i Norge, men eier en fast eiendom i Wales, vil dette innebære at loven i Wales vil gjelde for skiftet av den faste eiendommen.

Lovvalg i testament

Etter norsk arvelov kan en arvelater bestemme at retten til arv etter ham eller henne skal avgjøres etter arveretten i den staten der han eller hun er eller har vært statsborger. Dersom arvelater har flere statsborgerskap, kan hun eller han velge fritt mellom disse.

Er arvelateren derimot norsk statsborger ved dødsfallet, faller denne valgmuligheten bort.

For norske statsborgere bosatt i et EU-land, gjelder EUs arveforordning. Denne gir adgang til å bestemme i testament at arveoppgjøret skal følge loven i statsborgerlandet. En norsk statsborger bosatt i et EU-land kan derfor velge at norsk arverett skal gjelde. Et lovvalg skal gjøres i testaments form ved en uttrykkelig og klar lovvalgsklausul. Det er viktig at testamentet oppfyller de formkravene som følger av loven man har valgt skal gjelde.

Ordre public

Det er imidlertid ikke slik at enhver type regler i andre land vil bli akseptert i Norge. Vi har et prinsipp som kalles for ordre public, som innebærer at fremmed rett kun har virkning i Norge så langt det ikke gir et resultat som strider med grunnleggende norsk rett.

Eksempel 4: Regler som favoriserer sønner fremfor døtre vil ikke kunne aksepteres, dersom reglene får en virkning som er kjønnsdiskriminerende.

Arveavgift

I Norge ble arveavgiften avskaffet i 2014. Arvinger skal derfor ikke betale arveavgift av arv og gaver/forskudd på arv som mottas i Norge, uavhengig av hvor de er bosatt. Dersom avdøde hadde tilknytning til et land som har arveavgift, eks. Spania, kan arvingene likevel måtte betale arveavgift til det aktuelle landet som fortsatt har arveavgift.

Avslutning

Dersom du har tilknytning til utlandet gjennom bosted eller fast eiendom, kan dette føre til at et annet lands arveregler gjelder helt eller delvis for ditt fremtidige arveoppgjør. Det er derfor viktig å undersøke om og hvordan andre lands regler kan påvirke arveoppgjøret, og planlegge godt. Det er viktig å vite at en kan velge hvilket lands rett som skal gjelde ved å utarbeide en klausul om dette i et testament. Ved kjøp av en eiendom i utlandet anbefales det å sjekke hvorvidt det påløper arveavgift, dokumentavgift mm. ved overføring som arv.

Arv og gaver/ forskudd på arv over landegrensene krever god oversikt over reglene og planlegging, for å gjøre arveprosessen riktig og mer forutsigbar. Vi anbefaler deg å kontakte advokat for rådgivning dersom du er usikker.

Fyller du 80 år i 2026?

Hvis du fyller 80 år i 2026, og ikke har helse- og omsorgstjenester fra Stavanger kommune, får du et brev i Digipost eller Altinn fra kommunen med en spørreundersøkelse. Du får brevet i løpet av den måneden du fyller 80 år.

Tekst: Ingvill Sveen. Foto: Solfrid Sande

I brevet finner du en lenke til et kort digitalt spørreskjema med spørsmål om hverdagen din. Hvor godt trives du? Hvor godt fungerer kroppen? Hvordan står det egentlig til med helsen?

Hensikten med undersøkelsen er å finne ut hvilke tilbud som kan være nyttig for deg. Målet er at du skal kunne bo hjemme lengst mulig, føle deg trygg og beholde god helse.



Prosjektleder Ingvill Sveen t.v. og direktør helse og velferd Stina Løkke.

Vi ønsker å hjelpe 80-åringene i denne gruppen til å opprettholde funksjonen og bevare helsen. For å kunne gjøre det er vi avhengig av at folk tar seg tid til å svare, sier prosjektleder Ingvill Sveen.

Hun opplever nemlig at mange ikke svarer på undersøkelsen. Selv om det er frivillig å svare, så vil hun gjerne at flest mulig benytter muligheten til å rapportere om egen trivsel og helsetilstand.

Det kan hende at noen synes det er litt skummelt å svare på spørreundersøkelsen. Det er forståelig. Men det er helt trygt å svare, og svarene er konfidensielle. Vi er underlagt taushetsplikt. Svarene blir slettet

når formålet med undersøkelsen er oppnådd, understreker Ingvill.

Basert på svarene dine vil du få oppfølging basert på din funksjon. Noen vil få tilbud om hjemmebesøk andre tilbud om å delta på en temasamling.

Hvis du ikke åpner brevet som kommer digitalt, eller ikke svarer på undersøkelsen, vil du bli kontaktet med tilbud om oppfølging.

Har du spørsmål om digital oppfølging av 80-åringer uten helse- og sosialtjenester? Ring Hanne M.K. Skjæveland eller Bente Dahle Tysland fra forebyggende hjemmebesøk i Stavanger kommune på 51 50 81 00 (helsehuset).

«Mortepumpen» – Utgivelsesdatoer og innleveringsfrister 2026

Stavanger kommune, Helse og velferd vil også i 2026 utgi 4 nummer av Mortepumpen, informasjonsblad for eldre i Stavanger.



Utgivelsesplan 2026:

	Nr. 1/26	Nr. 2/26	Nr. 3/26	Nr. 4/26
Innleveringsfrist til redaksjonen	20. januar	24. april	21. august	23. oktober
Utgivelsesdato	27. februar	8. juni	25. september	2. desember

Informasjonsbladet sendes til alle over 67 år i Stavanger kommune. Spørsmål som ønskes belyst i senere nummer av «Mortepumpen», sendes til redaksjonen. Redaksjonens adresse finnes på side 2.

John R. Haugvaldstad

Tekst: Reidar Frafjord

Garden Reianes ligger på nordvestsiden av Rennesøy mot Boknafjorden. Her ble John Haugvaldstad født i 1770 og døpt 3. søndag i advent, som den yngste av fem søsken. Han gikk på omgangsskolen i bygda og fikk solid undervisning i kristendom. I sitt 18. år, palmesøndag 1789, ble han konfirmert i Hausken kirke.

Rett etter konfirmasjonen dro han hjemmefra og fikk arbeid på garden Utstein Kloster. Etter tre års samvittighetsfull tjeneste på Utstein kom han så til bruket Haugvaldstad på Mosterøy. Gardseieren, Tore, oppdaget hurtig Johns mange gode egenskaper og ønsket at han skulle gifte seg med den eldste datteren, Malene. Det var imidlertid klart for de to unge at de ikke hadde noen naturlig kjærlighet til hverandre, men etter press fra begge fedrene ble de forlovet.

Tore solgte bruket til John Rasmussen som da tok etternavnet Haugvaldstad, og den 1. juli 1792 ble de to unge viet. Malene og John hadde forskjellig gemytt. Hun var noe gretten og kritisk, han var mer innesluttet og viljesterk. Ekteskapet ble ulykkelig og barnløst, og de kom til å leve fra hverandre mesteparten av sine liv.

John Haugvaldstad var arbeidsom og påpasselig i alt. Han fikk god innsikt i



jordbruksyrket og tok nye metoder i bruk. I tillegg drev han med sildefiske, og med sin praktiske innsikt og handlekraft var han en dyktig fisker. På denne tiden opplevde han også sitt åndelige gjennombrudd og startet med oppbyggelige møter i sitt hjem. I 1801 ble han kjent med Hans Nielsen Hauge, og det resulterte i at han reiste omkring som forkynner.

I 1814 ble han sammen med godseier Garmann på Utstein Kloster sendt til Stavanger for å velge representanter til Riksforsamlingen på Eidsvoll. Samme året solgte han bruket sitt og flyttet til byen. Malene ble boende på Mosterøy til 1821 før hun også kom til Stavanger.

Haugvaldstads virketrang gav seg mange utslag. Han drev først teglverk, så begynte han som farger. Ellers var han



engasjert i sildefiske og skipsfart. Etter hvert ble han også eier av flere gardsbruk og jordeiendommer, og han hadde flere titalls ansatte. Haugvaldstad var blitt en av Stavangers rikeste menn, men gikk i vadmel og spiste sild og brød med fingrene rett fra trefjøla.

John Haugvaldstad ble den åndelige fører for haugianerne i byen, og han viste stor omsorg for de fattige. Han var en drivende kraft i arbeidet for å få reise et oppbyggelseshus som kunne romme alle dem som søkte møtene deres. Det resulterte i bedehuset i Nygaten i 1845. Da Det Norske Misjonsselskap ble dannet

i Josefinestiftelsens lokaler i 1842, ble han valgt som styremedlem med flest stemmer.

Nyttårsaften 1850 ville han besøke leder for Brødremenigheten for å gi en pengegave til Israelsmisjonen. Stephan Due var ikke hjemme, og da Haugvaldstad kom ut igjen, falt han om på gaten, rammet av slag. Etter å ha blitt ført til hjemmet utbrøt han: ”Gud skje lov”, og sovnet stille inn. En mengde mennesker fulgte båret til Lagård gravlund, og mange stod tause og sorgfulle i gatene der følget passerte.



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

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 badrom

Ta kontakt på
Tlf. 455 04 050

Montasjelaget AS



Vassbotnen 11b, 4313 Sandnes



kontakt@montasjelaget.no



www.montasjelaget.no



HINNASENTERET

Kurs- og aktivitetssenter

PROGRAM VÅR 2026

Våre tilbud er for seniorer.

Andre kan delta uten tillegg i pris.

Flere aktiviteter støttes av K-stud.

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

Servering

Under flere av våre aktiviteter selges lunsjpakke; to halve påsmurte rundstykker, en kopp kaffe og vafler for kr 70,- per pers. Vårt kjøkken tilbyr matsalg og det er mulig å bestille kaker, bakst og påsmurte rundstykker. Ta kontakt i god tid på forhånd.

Åpent hverdager 08-14.00

Telefon: 51905790

Gamleveien 30B, 4018 Stavanger

E-post: hinn@hesbynet.no

Du finner mer om oss på:

www.hinnasenteret.no 

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

MANDAG:

Hånarbeisgruppe kl. 10.30

Veving, strikking mm. Treff annenhver uke Oppstart 05. januar.

Kunst- og kulturgruppe kl. 10.30

Kunst- og kultur forelesninger ved gjester og egne krefter
Kontingent kr 250,-
Oppstart 12. januar.

Fransk konversasjon kl. 11.00

– Viderekomne. Vi kommer sammen og samtaler på fransk. Ingen lærer.
Oppstart 12. januar.
Semesterkontingent kr 150,-.

TIRSDAG:

Bridge – viderekomne kl. 10.00

Vi samles i stuen for hygge og spill.
Kontingent kr 200,-.
Oppstart 6. januar.

Turgruppe kl. 11.00

Ca. 1 times tur i nærområdet.
Oppstart 6. januar.
Mulig med lunsj etterpå.

Spansk dagligtale kl. 10.00

Videreføring av grunnkurs, bør kunne litt fra før.
Oppstart 06. januar. 10 ganger ved min. 6stk. påmeldte.
Påmeldingsfrist 05. januar
Kursavgift kr 850,-
Lærer: Odrun Eiken Cruz

Yoga kl. 10.00

10 ganger med instruktør
Kursavgift kr 1100,-.
Oppstart 27. januar.
Matter for utlån. Ta med et godt teppe.
– Mulig å kjøpe lunsj etterpå.
Påmeldingsfrist 06. januar.



ONSDAG:

Andakt i kirkerommet kl. 10.15

– Et samarbeid med Hinna Menighet.
Oppstart 07. januar.

Hinnasenterets Pensjonistforening kl. 10.40

Vi møtes i stuen til foredrag, åresalg, drøs,
og fellesskap.
Medlemskontingent kr 400,-.
Nye medlemmer alltid velkomne!
Oppstart 07. januar.

Spansk for nybegynnere kl. 10.00

Oppstart 14. januar. Påmeldingsfrist 06.
januar 6. Kurs for nybegynnere
v/min. 6stk. påmeldte.
Kursavgift kr 850,-.
Lærer Odrun EikenCruz.

Bridgekurs for nybegynnere kl. 10.00

Oppstart 04. februar v/min. 8stk.
6 samvær, kursavgift kr 700,-.
Lærer Thom Hinna.
Påmeldingsfrist 31. januar.

Sterk og stødig kl. 13.00-14.00

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

NB! Nyhetsgruppe kl. 11.30

– Uforpliktende fellesskap uten
fast program. Det er mulig å kjøpe
lunsj. Oppstart 21. januar.

TORSDAG:

Bridgekurs kl. 10.00

For deg som vil friske opp gamle
kunnskaper med lærer Paul A. Hinna.
Oppstart 8. januar.
Kursavgift kr 650,- + 100,- i
materialer. Meld deg sammen
med en makker. Påmeldingsfrist
6. januar.

FREDAG:

Nyhet: Karadrøs kl. 10.00

Vi inviterer menn til en sosial
samling med kaffedrøs der vi
skaper godt vennskap gjennom
samtaler. Mulighet til å kjøpe
lunsj. Oppstart 13. februar

Snekkerboden kl. 10.00

Treskjæring og annet trearbeid.
Semesterkontingent kr 200,-.
Oppstart 09. januar.

Malegruppe kl. 10.00

– Alle teknikker. Vi inspirerer hverandre.
Semesterkontingent kr 200,-.
Oppstart 9. januar.

Åpen kafe kl. 11-13.00

Ta deg en tur innom for lunsj,
kaffe og hyggelig drøs.
Oppstart 9. januar.



Sistehjelpskurs

- et kurs om hvordan du kan gi støtte til personer i livets slutfase.
Kurset er for alle og vil gjøre deg tryggere i møte med døden.

Sted:

**Emmaus frivilligsentral. Rasmus Risas gate 33.
10 mars kl 16.30 - 20.30**

Tema:

- 1.Døden en del av livet**
- 2.Plan for fremtiden**
- 3.Å lindre**
- 4.Siste avskjed**

For påmelding og evt spørsmål:

Tina Grønnevik

<tinagronnevik@yahoo.no>

Kurset er gratis

Kurset arrangeres av
Emmaus frivilligsentral i
samarbeid med
Verdighetssenteret

Velkommen til Seniortreff

Hver torsdag kl 18.00 i Frelsesarmeens lokaler i Kongsgata 50.
Vi byr på godt fellesskap, gode foredrag, sang og musikk og bevertning.

VÅRENS PROGRAM:

- | | |
|--|---|
| 12. mars: Sang og musikk ved
Tom Pettersen | 7. mai: Musikkquiz og musikk ved
musikanter fra Frelsesarmeens
hornorkester i Stavanger |
| 19. mars: QUIZ | 21. mai: «I did it my way» gjester:
divisjonslederne Randi og
Bjørn Ove Frøyseth |
| 9. april: Sang og vitnesbyrd,
gjest: Børge Tjessem | 28. mai: Diakoni i praksis i folkekirken,
gjester: Heidi Lie Bjelland og
Maggi Hatløy |
| 16. april: Alzheimer, gjest:
overlege Meheav Jazbani | 4. juni: TUR |
| 23. april: Sang og vitnesbyrd, gjester:
Marit Skurve og Gunvor
Røyneberg | Med vennlig hilsen
Anne-Lene Rondestveit Mabada Major/
korpssleder, Frelsesarmeen Stavanger |
| 30. april: Fortelling og sang, gjester:
Vigdis Eidsvåg og Gutta boys | |

OPPLEVER DU ENDRINGER I SYNET?

**DET FINNES TRYGGE TILTAK SOM KAN
BEDRE SYN OG ØYEHELSEN.**

NS
NyttSyn
SE BEDRE. LEV BEDRE

Aldersrelatert Makula Degenerasjon (AMD) rammer mange eldre, og bidrar til uro og usikkerhet i tillegg til gradvis tap av syn.

Low-Level Light-Therapy (LLLT) er en klinisk bevist, trygg og avslappende behandling av tørr AMD, som stimulerer kroppens iboende reparasjonsmekanismer.
Terapiformen lindrer også tørre øyne plager.

Vi tilbyr

Gratis screening for AMD (OCT-scan) i hele 2026 (Verdi kr 500)

BESTILL TIME

☎ 932 10 600 🌐 www.nytsyn.no





Stavanger kommune

Pårørendeskole for Stavanger våren 2026

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



Rogaland

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

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

Blant temaene er demenssykdommer, kommunale tilbud, rettigheter og lover for personer med demens, kommunikasjon og pårørendeperspektiv.

Pårørende til yngre personer med demens, utviklingshemning og personer med fremmedkulturell bakgrunn, er spesielt invitert. Undervisningen foregår på norsk.

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

Lenke til påmelding:

<https://nasjonalforeningen.pameldingssystem.no/parorendeskolen-i-stavanger-varen-2026>

eller scan QR-koden med mobilen



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.

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.



Drøsen
kafé - kultur - aktivitet

Banksvindel - lær å forebygge!

Dato: Onsdag 29.apr. 2026

Tid: kl. 12.00 - 14.30

Sted: Tante Emmas Hus

Program:

Velkommen ved Leder Aud Knudsen, styreleder SN Rogaland
Gunnar Wold fra SRBANK 1-SØR vil gi gode råd for å forebygge at vi eldre blir lurt når svindlere ringer oss og ber om passordet vårt.

Rolf Schreiner forteller om Sally Nilsen

Orientering om Senior Norge

Servering av kaffe/te og noe å bite i

Gratis inngang, ta med en venn!

Spørsmål? Ring Helge på mob. 922 65 064



Arrangør:

Senior Norge
Rogaland
Dine rettigheter - vår sak!

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>



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

Sunde Bedehus SUNDEVEIEN 29

07. april kl. 11.00

Formiddagstreff: Journalist Sveinung
Bendiksen: Ajax historier i ord og toner

17.april kl. 19.00

Fredagskveld på Bedehuset
Emne: Sunde før og nå. Innlegg
v/Sverre Sunde og Kate Elin Nordland
Sang: Tor Åge Vareberg m/ datter

19. mai kl. 11.00

Formiddagstreff: Thomas Thesen /
Normisjon
Gladnytt fra Horve ungdomssenter.
Åretrekning

09. juni kl. 08.30 Årets dagstur. Start
Svømmehallen,

Du er velkommen til hyggestunder i
et trivelig miljø

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



Pensjonist-treff for medlemmer i Utdanningsforbundet Stavanger

Vi arrangerer aktiviteter og samlinger for alle våre medlemmer. Samlingene våre er til vanlig kl.11.00 på Skipper Worse, og egenandelen er vanligvis kr.150.- som betales med vipps.

Program for våren 2026:

- 11.03.26:
Jarle Løno «Et historisk blikk på brennevinsproduksjonen i Stavanger anno 1820».
ÅRSMØTE
- 13.05.26
Trond Borgen «Hertervig/Kielland», Arkeologisk museum.
- 10.06.26
Tur til Røvær

Ta kontakt med Gro Ytre-Arne:
gytre-ar@online.no dersom du
ønsker å registrere deg for å motta
mer informasjon om aktivitetene.



Hillevåg historielag

Programmet for våren 2026.

MANDAG 02. FEBRUAR

Stavangerflint AS, Lise Margrethe Hatløy forteller.

Urbant landbruk i Hillevåg, Håkon Nilsen orienterer om kommunalt prosjekt.

MANDAG 13. APRIL

Det gode liv i NRK Lokalen, John Skien forteller.

Områdesatsingen i Hillevåg.

MANDAG 01. JUNI

Sommertur til Garborgheimen og Garborgmuseet på Bryne.

Alle er velkomne til møtene som holdes i Hillevågsalen i Frida Hansens Hus kl 1900.

Det serveres kaffe, te og kringle, entre kr 100. Infotelefon 47500883.

Formiddagstreff i Stokka kirke

Arrangeres av diakoniutvalget og er i kirkestuen. Beverting og utlodning er en del av programmet.



PROGRAM FOR VÅREN 2026

Onsdag 11. mars kl 11
Hans Eivind Riise, Stokka sett gjennom kameralinsen

Onsdag 8. april kl 11
Tove Galta, Stavanger museum
«Riv raben!» Bilder av byens ansikt i endring

Onsdag 13. mai kl 11
Trond Bø, Om Utstein kloster

I juni inviterer vi til vårtur. Informasjon kommer senere.

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 2026

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

Yoga Styrk og strekk kl 10 - 11

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 2026

Nyhet:

Yoga på en onsdag med styrke- og strekkøvelser. Camilla Garnes veileder gjennom en timemed god og viktig trening.

Tilbudet er gratis – bare kom og bli med.

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!

Sammen åpner vi opp for en bedre alderdom

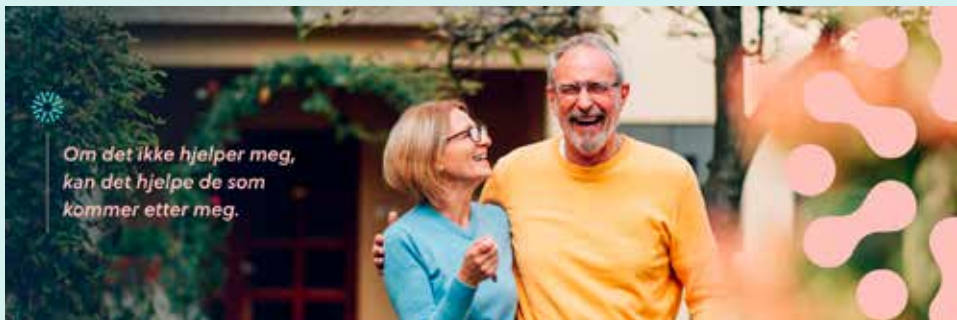
Brukermedvirkning • Forskning • Kunnskapsformidling

SESAM

Regionalt kompetansesenter for
eldremedisin og samhandling

Hvorfor får noen demens, mens andre har frisk hjerne livet ut?

For å svare på det må vi forske, og det kan du hjelpe oss med.



Ny forskning gir oss stadig bedre svar. Bli med og utforsk hva som påvirker hjernens helse – fra gener og livsstil, til nye behandlingsmetoder.

Forskning er helt avgjørende for at vi skal hindre, lindre og mildne følgene av demens. Det er fortsatt mye vi ikke vet, derfor ber vi alle – som kan og har lyst – til å bidra i forskningen.

Vil du vite mer og finne ut hvordan du kan bli med?

Ta kontakt med oss:

E-post: sesamforskning@sus.no

Les mer om SESAM på: www.sus.no/sesam

Følg oss på Facebook - WiseAge by SESAM



SESAM

51 51 56 19 / sesam@sus.no / www.sus.no/sesam

Postadr.: SESAM, postboks 8100, 4068 Stavanger

Besøksadr.: Jan Johnsens gate 16, 4011 Stavanger

HELSE  VEST

 HELSE STAVANGER
Stavanger universitetssjukehus

Hva er PROTECT Norge?

PROTECT Norge er et internettbasert forskningsprosjekt som tar sikte på å forstå hvordan hjernen eldes, og hvorfor noen utvikler demens.

Registrer deg i studien her: www.protect-norge.no

Hvorfor være med?

PROTECT Norge er en fantastisk mulighet til å ta del i banebrytende norsk forskning ved å «logge på» hjemmefra! Ved å delta i PROTECT Norge hjelper du forskere til å få bedre og mer inngående kunnskap om demens. I tillegg får du tilgang til hjernetrimspill som kan hjelpe å opprettholde og forbedre dine hjernebaserte ferdigheter.

Hvem kan være deltaker?

Du kan ta del i denne studien dersom:

- ☒ Du er over 50 år.
- ☒ Du er bosatt i Norge.
- ☒ Du har en datamaskin eller et nettbrett med internettilgang.
- ☒ Du ikke har en demensdiagnose.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Deltakere i PROTECT Norge vil årlig over en periode på opptil 10 år:

- gi informasjon om demografi, livsstil, fysisk og psykisk helse og medisinbruk
- gjennomføre nettbaserte tester som måler hjernebaserte ferdigheter, som hukommelse.

Deltakerne vil også få mulighet til å avgi DNA gjennom en spyttprøve. Dette gjøres enkelt hjemme en gang.

Deltakere får også mulighet til å delta i andre studier med lignende formål via PROTECT Norges nettside.



Hva er målet med PROTECT Norge?

Ved å gjenta tester som måler hjernefunksjon en gang i året over en periode på opptil 10 år, vil utviklingen i hjernen følges over tid. Denne utviklingen, koplet sammen med informasjonen om blant annet livsstil og genetikk, vil hjelpe forskere å kunne besvare spørsmål som:

1. Hvordan påvirker vår livsstil, trening og søvnvaner risikoen for demens?
2. Hva er de tidlige tegnene på demens? Hvordan skiller disse seg fra vanlig aldring?
3. Hvilken rolle spiller gener i den aldrende hjernen?

Svarene gjør oss bedre til å forebygge og behandle demens.



Bli med på SESAM-dagen 2026!
Hold av datoen 20. mai.

Sted: Clarion Hotel Energy, Stavanger

SESAM-dagen er en konferanse med eget program for helsepersonell kl. 10.00-19.30.

WiseAge er for personer over 60 år, med program kl. 12.00-19.30.

Kom og få faglig påfyll med spennende temaer innen eldres helse og livskvalitet.

I tillegg blir det

- Tapas og mingling til musikk fra **Dag Årsland Kvartett**
- Utdeling av priser
- Konsert med **Inger Lise Hope**

Hold av dagen – program og påmelding på **sesamdagene.no**

Følg oss på Facebook: WiseAge by SESAM

Hilsen SESAM – Regionalt kompetansesenter for eldremedisin og samhandling

 **HELSE STAVANGER**
Stavanger universitetssykehus

 **HELSE VEST**



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**



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**

Program for Stavangerlærernes pensjonistlag (SLP) våren 2026

17.03 Eileen Choung Haga: Med hjertet i hånden

21.04 Aslaug Austbø: Misjonærbarn- debatten fra en internatlærers ståsted

19.05 Tur til Garborgsenteret med foredrag og servering (emne for fore-draget kommer)

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.



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

Sang og underholdning

Trenger du underholdning til diverse anledninger som for eksempel konsert, bursdag eller minnestund, ta kontakt med Wenche Haugland for nærmere avtale og pris. Hun kan også ta med pianist.

Kontakt Wenche Haugland
Mobil: 45288729. Mail: whaugl@hotmail.com





**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 15.00 – 16.00: Yoga - påmelding

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

Bokspa/lesegruppe

Tirsdag 03.02 og 03.03 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.

Datahjelp for seniorer

I samarbeid med Seniornett og Kakadu tilbyr vi datahjelp 2. hver tirsdag kl 13.30 – 15.00,

Vi arrangerer jevnlig konserter og ulike kulturtilbud. Vil du vite mer om tilbudene våre? Ta kontakt på telefon 45 73 33 05 eller se Facebook: Drøsen kafé, kultur og aktivitet. Du finner oss i 1. etg. på Tasta sykehjem, Prestveien 14, 4025 Stavanger



Drøsen

kafé - kultur - aktivitet

*Velkommen til
Tasta kirke*

Formiddagstreff

I PEISESTUEN KL.11
FOR ALLE
FRA 60 ÅR

Program - Våren 2026

3.3

Tom Fjermedal.
Å reise seg etter nederlaget.

7.4

Syng med oss!

5.5

Åsmund Johansen.
På tokt med skoleskipet Gann.

uke 23

Sommertur!

Mat, prat, åresalg
FORBEHOLD OM ENDRING

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:

40 00 22 70

Eller e-post:

stavanger@seniorene.no

Besøk oss også på:

www.seniorene.no

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



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

Leder: Guri Tysse, tlf. 90 75 26 48

Følg oss på facebook:

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





Stavanger
kommune

Pårørendeskole for pårørende til personer med demens i 2026

Stavanger kommune tilbyr pårørendeskole 3 ganger årlig, i samarbeid med Nasjonalforeningen for folkehelsen og Tasta sykehjem.

I januar/februar tilbyr Tasta sykehjem pårørendeskole i lokaler på sykehjemmet. Ta kontakt med Tasta sykehjem for informasjon på telefon.: 45 73 33 05.

I mars/april tilbyr Blidensol sykehjem pårørendeskole i lokaler på sykehjemmet. Ta kontakt på med Blidensol sykehjem på tlf.:

51 90 59 70 for informasjon.

I september/oktober tilbyr Nasjonalforeningen for folkehelsen sitt fylkeskontor pårørendeskole i lokaler på Blidensol sykehjem.

For informasjon ta kontakt med Nasjonalforeningen ved Fylkeskontoret på tlf.: 51 52 43 55

Demenskoret ved Stavanger kulturskole

- Har du demens eller kognitiv svikt og har lyst til å synge i kor?
- Bli med og syng i Demenskoret Stavanger!
- Vi har korøvelse med sosialt samvær, vafler og kaffe, hver torsdag klokka 10.30- 12.00. Øvelsen er på Stavanger Kulturskole, Sandvigå 5, 1. etasje.
- Du kan komme sammen med en slektning, venn, nabo, eller du kan komme alene.
- Det er ingen krav om at du har sunget i kor tidligere. Her legger vi vekt på gleden ved å synge sammen og de helsefremmende virkningene dette har.
- Koret blir ledet av Jakub Niedziela og Merete Førstad fra Stavanger Kulturskole.
- Første korøvelse på nyåret er torsdag 08.01.2026.



Vil du bli frivillig for demenskoret ved Stavanger kulturskole

- Demenskoret ved kulturskolen har flere frivillige som bidrar for at demenskoret skal være en kjekk plass å møte andre. De frivillige sørger for at det serveres nysteikte vafler og kaffe etter korøvelsen. Koret har øvelse hver torsdag fra klokken 10.30 – 12.00. De frivillige møter opp ca. kl. 10.00 for å ta imot koristene og forberede kaffekosen. Dersom du er interessert i å bidra, eller å få mer informasjon, kan du ta kontakt på telefon 477 81 631.



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.bychistoriskforening.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.



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



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

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.



Ut på tur med oss i 2026

7. mai går turen til Bømlo, med Moster gamle kyrkje og amfieet.

- 26.-30. mai drar vi til makeløse Skagen i Danmark med utflukter både til Ålborg og til øya Læsø.
- Og 23.-26 august vendes nesen mot vakre Åsgårdstrand. Her skal vi bo på Grand hotel. Vi besøker Edward Munch sitt hjem og den fantastiske hagen til selveste «blomster Finn», Finn Schøll. Vi blir bedre kjent med Vestfold fylke, og på hjemturen skal vi innom Stavern og Nerdrum museet.

Påmeldingen har startet! Sjekk hjemmesiden vår www.skipper-worse.no for fullt program og mer informasjon.



Nytt år, nye muligheter!

Tren med Skipper Worse AKTIV! Vi har byens største treningstilbud til seniorer.

Du kan trene så mye du vil i hele 5 bydeler.

Vi har ca. 60 gruppetimer med instruktører hver uke, inkl. turgrupper.

Vi har velutstyrt treningsstudio med apparater på S.W. Ledaal. Der er det langåpent 2 dager i uken.

Vi har et godt sosialt og inkluderende miljø.

Som medlem kan du velge om du vil betale månedlig eller forskuddsvis for 6 måneder.

2 gratis prøvetimer før du eventuelt melder deg inn!

For timeplan gå inn på www.skipper-worse.no/AKTIV



Stavanger Sanitetsforening

www.stavanger-sanitetsforening.no

PROGRAM 2026

MANDAG 23. MARS

Osteoporose – Foredrag v/ Elisabeth A. Olsen

MANDAG 27. APRIL:

Mannekengoppvisning.

MANDAG 1. JUNI:

Medlemstur



MANDAG 31. AUGUST:

Sanitetens historie

TORSdag 24. SEPTEMBER:

Sanitetens uke – arrangement i Sola Kulturhus.

MANDAG 26. OKTOBER:

Program ikke fastsatt

MANDAG 30. NOVEMBER:

Julemøte med underholdning



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

Velkommen!

Møtene annonseres på foreningens Facebook-side og på nettsiden

www.stavanger-sanitetsforening.no

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 læringssenter** i Haugesundsgata 27 – etter avtale.

Treffpunkter:

Tante Emmas Hus
Skipper Worse Ledaal
Rennesøy helse- og omsorgssenter
Judaberg innbyggertorg
Formiddagstreff i Døvekirken
(fortrinnsvis for døve 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 48 89 13 07 (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



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.

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

Turtrim med innlagt kaffi og drøsepause hver onsdag kl. 11.00. Møteplass ved Tjodolfgate 53. Kontaktperson: Brit Kvaa. Tlf: 976 07 643

Krakketrime 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.

Lørdagstreffe 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.

Laget kan nåes på telefon 51 53 40 51 (10-16 på hverdager), eller på e-post lhl.stavanger@lhl.no

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

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

Si ja til demensvennlig samfunn

Over 190 kommuner, bydeler og flere servicenæringer deltar i vårt arbeid for et mer demensvennlig samfunn. Med enkle grep kan også din kommune eller bedrift være med. Avtale og kursmateriell er gratis.

Hvorfor bli med?

Et mer demensvennlig samfunn er avgjørende for mange og bra for alle. Personer med demens blir mer selvhjulpne og kan leve aktive liv lengst mulig. Ved å bli møtt med respekt og forståelse, vil personer med demens og deres pårørende oppleve trygghet, frihet og verdighet. Kunnskapen bidrar til at arbeidshverdagen til personer i ulike serviceyrker blir enklere, og kommuner og servicenæringer som deltar får et positivt omdømme.

Kurset inneholder

God informasjon om hva demens er, hvilke utfordringer det gir den som har en demenssykdom og gode tips til kommunikasjon med personer med demens.

Hvem kan melde seg på?

Virksomheter, bedrifter og andre som kommer i kontakt med personer med demens kan melde seg på. Det kan være treningssenter, handlesenter, taxinæring, apotek, fastlegekontorer, kafeer, teater og andre kulturtilbud.

Påmelding til kurs onsdag 04.02.2026 klokken 14-15 på Blidensol sykehjem, Brattåsveien 12: forms.office.com/e/RVLwKe8rvn

Dersom tidspunkt for kurs ikke passer?

Dersom tidspunktene for kurs som er satt opp ikke passer, kan du/dere kontakte Kompetansesenteret for demens direkte ved Ruth Haslerud eller Jan Erik Fosmark kompetansesenter.demens@stavanger.kommune.no eller ringe på telefon 51914140. Arrangører: Stavanger kommune ved Kompetansesenteret for Demens i samarbeide med Nasjonalforeningen for folkehelsen.



Stavanger
kommune



Fagledere på kompetansesenteret for demens i Stavanger kommune er Jan Erik Fosmark og Ruth Haslerud.



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

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

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

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

 **Røde Kors Stavanger**
Omsorg



Kjære SUS pensjonist

Velkommen til vårens møter i
Frelsesarmeens lokaler, Kongsgaten 50



PROGRAM ONSDAGER KL 17-19:

4. mars: Tema: «Normal aldring – det begynner å knirke»
v/Marit Alfsvåg, spesialist i indremedisin og geriatri-
Overlege i eldreomsorg i Stavanger Kommune.

8. april: Tema: «Leve med ME (Myalgisk Encefalopati)»
v/ÅseMarie Lønning, leder i Rogaland ME forening og Berit Hamre.

6. mai: Tema: Siste nytt om Alzheimerssykdom
v/Dr. Anita Lenora Sunde, spesialist i Almennmedisin, Universitetslektor

10. juni: Tur. Eget program sendes ut senere.

Hjertelig velkommen til vårens møter.
Hilsen Styret

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.



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

Emmaus frivilligsentral

Gro Skartveit, 48880491

Finnøy frivilligsentral

Ragnhild Valand, 99398595

Hillevåg frivilligsentral

Nina Tunge- Kvamme, 47482281

Hinna frivilligsentral

Sunniva S. Roberts, mobil:
91842657

Hundvåg frivilligsentral

Ann Therese Madland, 99290718

Madla og Kvernevik frivilligsentral

Robert Raustein, 47398900

Rennesøy frivilligsentral

Kim Tysse Ingebrigtsen, 45658570

Storhaug frivilligsentral

Hege Benedicte Blom Stene
90713992

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!

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».



Onsdagstreff i Hundvåg kirke

Tid: Andre onsdag i mnd. Klokken: 11.00-13.00

PROGRAM

11. mars: Marie Forberg Aanestad:
«Brannsikkerhet i hjemmet»
8. april: Program kommer
13. mai: Maggi Hatløy: «Sammen klarer vi mye.
Om diakoni i vår tid.»
10. juni: Båttur med omvisning på Engøyholmen
kystkultursenter og Natvigs Minde.
Påmelding. Mer info kommer

Mat og prat-dagens ord-dagens gjest-utlodning.

Kom gjerne alene, eller inviter med deg noen. Med forbehold om endringer

Spørsmål? Kontakt: Diakon Anne Synnøve Vegge, av836@kirken.no. Tlf 98079077



Pensjonistuniversitetet Stavanger



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

Program for våren 2026:

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

18. mars: «Misjonsbyen Stavanger - noen perspektiver på en folkebevegelse med Stavanger i sentrum.» Ved professor i kirkehistorie Torstein Jørgensen
- 15.april: «Hjerneslag forklart: Fra første symptom til morgendagens behandling» ved overlege/nevrolog Soffien Chadli Ajmi
27. mai: «Filosofi, livsanskuelse og alderdom» ved professor ved Oslo Met, Ole Martin Moen.

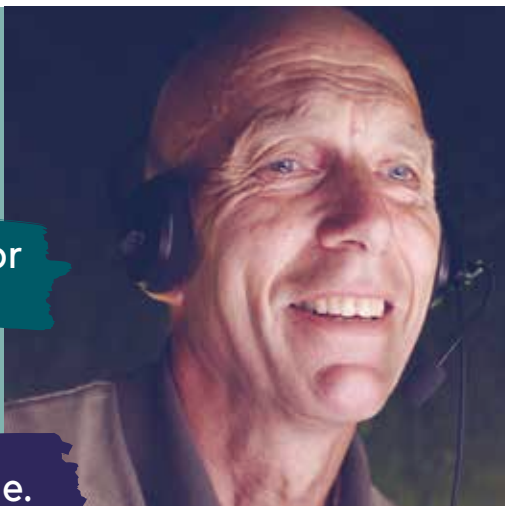
Følg med i annonsene i Stavanger Aftenblad, mandag før forelesningene. Det kan bli skifte av foreleser, sted og tid dersom noe uforutsett skulle skje. Informasjon om foredragene finnes også på Sølvberget sine hjemmesider samt

www.pustavanger.net



– Å gjøre en forskjell for andre føles godt.

Frivillig i Kirkens SOS



Vi trenger flere frivillige.
Bli en av oss.

kirkens-sos.no/frivillig



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.



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

- 5. mars** Biskop Anne Lise Ådnøy. 900-årsjubileet på godt og vondt
- 19. mars:** Hjertedoktor Torstein Gundersen. Bevar ditt hjerte fremfor alt du bevarer, for livet utgår fra det
- 9. april:** Professor Stener Kvinnsland. Mennesket og kreftsykdommene
- 23. april:** Fylkeslege Andres Neset. Om tillit, tilsyn og tiltak i helsevesenet
- 7. mai:** Bjørn Olav Roalseth: «Øyeblikkets betydning, viktigheten av å bli sett
- 21. mai:** Representant for Fishglobe: «Fiskeoppdrettets utfordringer»

Formiddagstreff i Varden kirke

Våren 2026

15. januar Erik Klepsvik: Frå Fredheim bedehus til Folkerepublikken Kina

19. februar: Rolf Schreiner: Per Inges Torkelsens beste

19. mars: Margun Pettersen: Gamle steinkors i Rogaland

16. april: Hans Eskil Vigdel: Doktorgradsavhandlingen - Opplevd åndelig maktmisbruk og diakonale fellesskap

21. mai busstur (mer informasjon kommer)

Alle samlingene er i Varden kirke kl.11.00 til 13.00

Vi spiser, har utlodning og synger sammen hver gang. Programmet ellers varierer. Før maten er det et foredrag eller kåseri, etter maten er det andakt.

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



Ønsker du å bli Våker blir vi glade om du tar kontakt på anniken.brueland@redcross.no eller ring koordinator Anniken Brueland 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





Caritas
Stavanger

Meld deg frivillig til å delta i norskopplæringen vår,

enten som lærer eller bare for å prate i språkkaféen

Som frivillig kan du møte mennesker fra ulike kulturer og hjelpe dem med å finne sin plass i det norske samfunnet.

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!

Medlemsmøter hver andre tirsdag i
hver måned kl 18.30

For spørsmål ring:
Margrethe Serigstad 41 67 14 79
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

Formiddagstreffet i Madlamark menighet



Våren 2026 Kl. 11.00 i menighetssalen.

- 4. mars Anniken Brueland, Røde Kors: «Ingen skal dø aleine.»
Jan Steinar Halås: «Hva gjør en daglig leder?»
- 18. mars Fastegudstjeneste v/ Turid prest.
Odd Jan Hagen: «Fra vinter til sommer med sang.»
- 8. april Markus Melke: «Etter murens fall». Markus forteller fra Øst-Tyskland.»
Utlodning.
- 22. april Terese Kjosavik Helleland, Rogaland Sparebank: «Antisvindel kurs.»
Jane B. Baltzersen: «Hvorfor går vi pilegrimsvandring?»
- 6. mai Torstein Jørgensen: «Sverd og kors» - kristning av Norge med Rogaland i fokus.
«Ordet e' ditt» Bente Sørhus Eggebø presenterer byens kristne bokhandel.
Andakt.
- 20. mai Tur til Sokndal.
Nærmere orientering kommer.

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

Velkommen til Datahjelp for seniorer

I samarbeid med Seniornett 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.

Kanskje du vil bli med som veileder? Vi trenger flere til å svare på spørsmål fra brukerne.

Vil du vite mer om datahjelp? Ta kontakt på telefon 45 73 33 05
tone.anita.ostradt@stavanger.kommune.no eller se Facebook:
Drøsen kafé, kultur og aktivitet

Drøsen kafé, kultur og aktivitet finner du i 1. etg. på Tasta sykehjem,
Prestveien 14, 4025 Stavanger



Byggefirma Håland

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

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

gratis befaring

Ta kontakt på tlf 40168964 for en uforpliktende prat

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 kl12:15-14:00
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, hjemmeværende, 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.



Gi tid i gave –
bli frivillig



Innføringskurs
starter i
Stavanger
3. mars



Søk her: kirkens-sos.no/frivillig

«takk for at jeg kan dele alt med dere»

Eiganes og Våland historielag

PROGRAM VÅREN 2026

10. mars, kl. 19. NB tirsdag. Fellesmøte med
Stokka historielag i Stokka Kirke.
Tove Galta: Fiffens fallitt.

13. april, kl.18. Sivilforsvaret/Beredskap.
Foredragsholder ikke bestemt.

30. mai Tur – ikke nærmere bestemt

Møtene finner vanligvis sted om mandagene
i Sanitetsforeningens lokaler på Madlaveien.

Inngangspenger kr.100 for ikke-medlemmer
– kr.50 for medlemmer.

Kaffe og kringle.



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

Datahjelp

På datahjelp får du én-til-én hjelp og veiledning i det du lurer på i den digitale hverdagen. Du kan for eksempel få hjelp til apper, epost, bilder, innlogging og oppdateringer.



Sølvberget bibliotek, 1. etg

Mandager kl. 12.00 – 14.00

Madla bibliotek

Tirsdager kl. 12.00 – 14.00

Finnøy bibliotek

Fredager kl. 10.00 – 12.00

Rennesøy bibliotek

Drop-in i betjent åpningstid

Tilbudet er gratis og åpent for alle.

Ingen påmelding, bare kom innom i løpet av åpningstidene.

Ta med egen mobil, nettbrett eller datamaskin. Velkommen!