

Mortepumpen

Informasjonsblad for seniorer i Stavanger

Seniorene trener i Arena Sørmarka side 4

Anne Lise Ådnøy stortrives som pensjonist! side 8

Bli med i hagen på Bergeland bydelshus! side 18



Stavanger
kommune

Mortepumpen

Informasjonsblad for seniorer i
Stavanger

Utgitt av Stavanger kommune

Redaktør:

Vigdis By, seniorrådgiver
kommunikasjonsavdelingen
Telefon 51 50 72 78/400 08 680

E-post:

vigdis.by@stavanger.kommune.no

Redaksjonen:

Solfrid Sande, rådgiver
kommunikasjonsavdelingen
Geir Bloch Johansen, rådgiver
helse og velferd

Postadresse:

Mortepumpen
Kommunikasjonsavdelingen
Postboks 8001, 4068 Stavanger

Annonser

Rico Enge Renter, saksbehandler
innbyggjerservice
Telefon 51 50 72 68

E-post: felles.mortepumpen@stavanger.kommune.no

Bladet kommer ut fire ganger i året, og sendes fritt til alle over 67 år i Stavanger kommune. Neste utgave kommer ut 2. desember. Frist for innlevering av annonser/stoff er 23. oktober.

Opplag: Ca. 16.200

Layout og trykk: Kai Hansen
Trykkeri

Lag, foreninger, organisasjoner, arrangører mm kan annonsere gratis i Mortepumpen.

Ønsker du ikke å få Mortepumpen i posten? Gi beskjed på e-post felles.mortepumpen@stavanger.kommune.no

Du holder nå den nye utgaven av Mortepumpen i hånden. Bladet er spesielt for deg som har passert 67 år. Mange i den tredje fasen i livet er langt sprekere enn gårstdagens eldre og gamle var. For den som vil ha en aktiv pensjonisttilværelse er det et vell av tilbud å velge blant i Stavanger. Vi har samlet mye av aktiviteten i en kalender, for at det skal være enkelt for deg å se hva som finnes av aktiviteter og ulike tilbud i din bydel. Det skjer så mye at vi nok ikke vil klare å få med alt. Mye er basert på frivillig innsats. Vi ønsker å presentere alle frivilligsentraler og bydelshus, og starter med Hundvåg i dette nummeret. Vi har også en reportasje om den vidgjetne hagen til Bergeland bydelssenter som pensjonister kan bli med og stelle. Du kan lese om seniorene som har funnet treningsaktiviteter i folkehaller som Vår Energi Arena Sørmarka. Dessuten vil vi treffe dere som er blitt pensjonister for å høre hva dere holder på med i dag. Hva gjør for eksempel en biskop når hun pensjonerer seg? Anne Lise Ådnøy er vår Profil i dette nummeret. Vi skal selvsagt ha med informasjon fra Stavanger kommune som er spesielt relevant for seniorer. Mortepumpen skal fortsatt ha annonser om aktiviteter, tilbud og arrangementer i regi av lag, foreninger, organisasjoner og andre. Gi beskjed på vår felles epostadresse **felles.mortepumpen@stavanger.kommune.no** om du har en annonse som skal bli med videre, eller en ny annonse som skal inn. Håper dere bærer over med oss om vi har glippet på annonser denne gangen. Det var mye som skulle på plass med nytt blad og ny redaksjon.

Kos dere med bladet!



Vigdis By
redaktør

Mortepumpen 50 år

Den første Mortepumpen så dagens lys i januar 1977 som Informasjonsblad for eldre, startet av velferdskonsulent Stein Hugo Kjelby. Forsiden hadde et koselig bilde av Karen Olsen som fikk besøk av Else Sauge Torpe og Guro Selås fra biblioteket i Stavanger. Da som nå var målgruppen innbyggere over 67 år. Ordfører Arne Rettedal ønsket bladets ledelse og ledere lykke til med ordene: «Jeg mener at bladet dekker et stort behov i

kommunen, og er glad for at Stavanger som første kommune i landet på denne måten kan være med å bidra til en bedret kommunikasjon mellom de eldre og det offentlige». Blant innholdet ellers var intervju med sykepleiesjef Liv Brynhildsen, og informasjon om ferieturer til Solgården mellom Alicante og Benidorm i Spania. Et tre ukers opphold med fly fra Oslo kostet den gangen 2500 kroner, med fullpensjon. Det var tider.



Fikk takk for innsats!

Direktør Stina Løkke i Stavanger kommune takket avtroppende redaktør Stein Hugo Kjelby og Anne-Grethe Thesen Godal i redaksjonskomiteen for innsatsen gjennom mange år. Bente Hildeng Næss og Hjørdis Smedvig hadde ikke anledning til å være til stede. (Foto: Vigdis By)

Spreke seniorer i Folkehallene

Mange seniorer har oppdaget at Folkehallene har gode treningstilbud på dagtid.

Tekst: Vigdis By. Foto: Solfrid Sande

Tore Tvedt (73) og Trond Torbjørnsen (71) gikk tur i Sørmarka da de kom på å stikke innom Vår Energi Arena Sørmarla for å se om det var kaffe og kake å få kjøpt. Der traff de fysioterapeut og treningsinstruktør Christine Årrestad Stave, som viste dem rundt og fortalte om treningstilbudet.

–Vi ble veldig godt mottatt! Det var fire jenter som tok imot oss og informerte om tilbudet i Sørmarka, forteller Tore og Trond.

I dag trener de begge fast i Arena Sørmarka. Trond går mye tur. Han trener nå fysio rygg i Arena Sørmarka hver mandag for å bli sterkere i rygg og hofter. Han sykler også, og gleder seg til en planlagt sykkelstur i Moseldalen. Tore går også på samme fysio-rygg-time, i tillegg til å gå på rulleski utendørs og trene styrke i Vår Energi Arena Forus. Han løp også mye, helt til knærne begynte å svikte.

– Så datt jeg på rulleski, men nå har jeg gått på denne treningen noen ganger og er blitt kjempegod i ryggen, forteller Tore.

– Han er en av dem som går og irriterer på sykkelstamveien, erter Trond.



– Trodde ikke det var lov å gå på rulleski der, sier en av de andre.

– Det er det bare de gode som får, sier Tore og blunker.

Fantastisk tilbud

Gjengen har samlet seg rundt et bord i kafeteriaen med lapper og kaffe som en god hjelper i kafeen i Sørmarka Arena har ordnet med. Det er stille i kafeteriaen ellers denne dagen. Onsdag er foreløpig eneste dag med fast kafétilbud. Men senioren tar ofte en kopp kaffe sammen likevel. Det er både kaffe og litt å spise å få kjøpt nede i kiosken hver dag.

– Det er et fantastisk tilbud i Folkehallene. Det er godt å komme seg ut, og det er sosialt, sier Trond.

– Det er kjekt at dere kommer på ulike ting. Litt av konseptet vårt at du kan



SPREKINGER I ARENA SØRMARKA: Fra v. instruktør Christine Årrestad Stave, Tore Tvedt, Trond Torbjørnsen og Edmund Stave.

komme om du har stiv eller svak rygg, eller for å forebygge vond rygg. Vondt skal ikke vondt fordrive, er Christines mantra.

Tor og Trond har stilt opp for Morte-pumpen utenom vanlig trening denne torsdagen for å fortelle hvorfor de trener i Folkehallene. Edmund Stave (67) og Liss Odhyll (70) slutter seg til dem etter sin trening. I dag har de trent pilates, en av de mest populære treningstimene for både menn og kvinner. Edmund trener i en eller annen form hver dag, enten i Vår Energi Arena Sørmarka eller på Storhaug treningssenter.

- En dag uten trening er en dag uten mening, sier Edmund, som forøvrig er Christines far.

- Når han ikke trener så går han tur i fjellet, røper treningskameratene.

Alle rundt bordet er sprekinger, som ikke bare trener, men går eller sykler til treningen i tillegg. Tore loggfører all sin treningsaktivitet på appen Strava. Der er ingen av de andre.

- Me like alle å skryte, men gjør det helst i det stille, spøker Edmund.

Liss trener tre ganger i uken i Arena Sørmarka; yoga, seniorklatring og pilates.

- Det er veldig kjekt å gå her. Jeg begynte med seniorklatring for mange år siden, og begynte etter hvert også på andre ting. Etter klatringen på onsdager drikker vi kaffe, forteller Liss.

Mange seniorer på dagtid

Christine forteller at det har tatt tid å bygge opp treningsaktivitetene i Sørmarka Arena og de andre folkehallene.

- Vi har holdt på å bygge på tilbudet en stund, men nå har vi veldig mange som kommer og trener hos oss. Nesten alle treningstilbudene våre på dagtid har mange seniorer, forteller hun.

Sørmarka begynte med en enkelt seniortime på onsdager, men nå er det liten forskjell på seniortimene og de andre timene. De samme kommer på nesten alle timene.

- Vi legger opp timene slik at vi senker tempoet litt når vi ser det er mange seniorer med. I realiteten er alle timer på formiddagen seniortimer etter hvert.

For å trene i Sørmarka Arena kan du bli medlem for 449 kroner måneden



KAFFE OG DRØS: Etter trening er det godt med vafler og kaffe. Fra v. Tore Tvedt, Trond Torbjørnsen, Edmund Stave og Christine Årrestad Stave. Liss Odhyll sitter med ryggen til.



TØY OG BØY: Sportssjef i Folkehallene Anne Tomasgaard leder treningen denne dagen. Seniorer har like god effekt av trening som yngre.

med honnørrabatt, eller du kan kjøpe klippekort eller dagspass. Alle kan få gratis prøvetime. De fleste blir medlemmer. Da har de også tilgang til de andre Folkehallene; Vår Energi Arena Sandneshallen, Vår Energi Arena Randaberg, Vår Energi Arena Sola og Vår Energi Arena Forus. Folkehallene skal være for alle og eies av Stavanger, Sandnes, Sola og Randaberg kommuner. Hallene skal bidra til bedre folkehelse gjennom fysisk aktivitet og sosial tilhørighet.

Christine Stave er utdannet fysioterapeut og er medlemskontakt i Folkehallene. Hun sier at seniorer får den samme effekten av trening som de som er yngre.

- Ved å trene kan du forebygge sykdom og fall og forbedre livskvaliteten. Her kan du få et sosialt nettverk i tillegg. De fleste seniorene som trener hos oss er i 70-75-årsalderen, men vi har også de som er i 90-årene.

Se www.folkehallene.no for treningstilbud. Du kan booke trening i timeplanen.

Eldrerådet i Stavanger inviterer til Eldredagen

Torsdag 1. oktober kl. 1700 på Skipper Worse

«DET GODE LIVET ETTER ARBEIDSLIVET»

Svein Egil Omdal kommer for å fortelle om overgangen fra aktivt yrkesliv til pensjonist-tilværelsen. Det gode liv slutter ikke når en forlater arbeidsplassen.

Etter Omdals foredrag kommer byarkitekt Henrik Lundberg og eldreombud Eva-Marie Gärtner og følger opp Omdals betraktninger. Lundberg forteller om hvordan Stavanger kommune tenker å legge til rette for eldres boformer. Gärtner orienterer om sin rolle som de eldres talsperson.

Ordfører Tormod Wilson Losnedal deler ut prisen til Årets pensjonist.

Deretter blir det bevertning før Korallene avslutter dagen med sang og god stemning.

Billetter kr 200 fås kjøpt på Skipper Worse og Tante Emmas hus. Frist for kjøp er mandag 28. september.

VELKOMMEN



Stavanger
kommune

Anne Lise Ådnøy trives som pensjonist:

- Har minner for livet!

Avtroppende Stavanger-biskop Anne Lise Ådnøy (69) stortrives som pensjonist. Med ti barnebarn, håndarbeid og tykke bøker skal ikke tiden falle lang.

Tekst: Vigdis By. Foto: Solfrid Sande

Etter sju år som biskop i Stavanger bispedømme holdt hun sin avskjeds-gudstjeneste 19. april 2026. Samme dag fikk hun sitt niende barnebarn. I sommer kom nummer ti; en «keiser» i Berlin. Det vil si at han ble tatt med keisersnitt.

- De har store hoder i vår slekt, forklarer Anne Lise. Yngstedatteren er gift med en tysk, katolsk religionshistoriker; en fagfelle som den tidligere biskopen har stor glede av å diskutere med.

Familien betyr mye for den nybakte pensjonisten. Hun har fem barn med sin livsledsager og viktigste støttespiller gjennom livet, Ola Ådnøy. Neste år har de vært gift i 50 år.

- Vi møttes da vi gikk i samme klasse på Kongsgård. En trenger ikke gjøre det så vanskelig. Jeg tror det handler om å våge å ta et valg, sier hun.

Frivillighet er en gave

Mortepumpen treffer Anne Lise Ådnøy i Stavanger domkirkes kjeller en vakker sommerdag med cruiseturister vrimlende utenfor. Det er behagelig

kjølig i kjelleren. Organistens øvelser ovenpå høres i det fjerne. Anne Lise ser seg fornøyd rundt:

- Er det ikke blitt fint her, spør hun.

- Jeg er veldig glad i kirken. Jeg har det ikke godt hvis jeg ikke får gå i kirken.

Hun hadde lovet seg selv å ikke si ja til oppdrag det første året som pensjonist, men gjør et unntak for Mortepumpen. Hun er en sånn som gjerne vil bidra,

og ser for seg å jobbe som frivillig etter hvert. Men ikke i kirkelig sammenheng. Hun tror det kan virke forstyrrende om den tidligere biskopen dukker opp som kaffekoker i Domkirken.

- Noen har

kuppet meg og meldt meg inn i julemessekomiteen i St. Petri og Domkirken. Det får jeg vel finne meg i, humrer hun.

I sitt yrkesliv har hun sett at det å være frivillig er en gave i seg selv.

- Det er vinn-vinn. De som bidrar får nesten mer enn de gir, sier hun.

Møtte motstand

Anne Lise er oppvokst med lærer-

«Jeg er veldig glad i kirken. Jeg har det ikke godt hvis jeg ikke får gå i kirken».



VED BISPEINNGANGEN:
Anne Lise Ådnøy har gått ut
av bispeinngangen i Stavanger
domkirke for siste gang.

foreldre. Som storesøster fikk hun tidlig ansvar. Og det å være ansvarsfull og vite hva som ble ventet av henne, har hjulpet henne i jobben. Som biskop er du profilert og står på store «scener». Hun har aldri søkt oppmerksomhet for sin egen del, og har tidligere uttalt i intervjuer at hun er sjenert.

- Ja, det er nok dekkende å si at jeg er det. Av og til har jeg hvisket til meg selv, husk, du får lønn for dette! Samtidig har jeg et behov for å dele budskapet. Hvis jeg ikke hadde det, hadde jeg ikke blitt prest.

Hun ble ordinert som prest på 27-årsdagen sin i 1984. Hun måtte til Møre for å bli ordinert. Biskopen i Stavanger bispedømme sa nei til å ordinere kvinnelige prester, det samme gjorde biskopen i Bergen.

- Jeg tenkte ikke over at jeg måtte kjempe for å bli prest, men det var motstand, forteller hun.

Etter at hun ble prest, har hun ikke merket mye til motstand mot kvinnelige prester for sin egen del. Men hun møtte motstand senere fordi hun ble oppfattet som liberal. Som biskop ba Anne Lise Ådnøy for at amerikanske kvinner skulle ha rett til selvbestemt abort. Hun var også for at likekjønnede skulle ha lov til å gifte seg i kirken, og hun inviterte til regnbuemesse i Domkirken og ba skeive om unnskyldning på vegne av kirken. Men særlig bønnen hun la ut for selvbestemt abort, gjorde at kommunikasjonsrådgiveren i bispedømmet fikk det travelt med å

rydde i kommentarfeltet til Stavangerbispens offisielle Facebook-konto.

- Det har vært mye skremmende opp gjennom historien når det gjelder abort. For meg handlet det om kvinners helse og trygghet. Men jeg skulle ønske det ble satt en grense ved 12 uker, sier hun.

Skussmålene i ettertid har imidlertid vært at hun har bidratt til en åpnere kirke, og at hun bygget gode relasjoner med lokalsamfunnet. Hun gjorde døren høy og porten vid, som preses Olav Fykse Tveit uttalte ved hennes avgang.

Godt forberedt på å bli pensjonist

Selv sa hun da hun gikk av at sju år var et passelig tidsrom å få være biskop i. Det var viktig for henne å få lov til å være

med på Stavanger bispedømme, Stavanger domkirke og Stavanger bys 900-årsjubileum i fjor.

- Det skjedde så mye i 2025! Vi hadde en fantastisk fin feiring av kirken i Rogaland. Jeg

har minner for livet. Å være biskop har gitt meg så mye glede!

Selv om det å være biskop er nokså altomfattende, var Anne Lise Ådnøy godt mentalt forberedt på å bli pensjonist.

- Jeg har hverken kjent på uro eller sorg. Å slutte om våren var som å gå inn i en evig sommerferie. Det er deilig å våkne og tenke; hva skal jeg gjøre i dag? Jeg er glad i håndarbeid, og har en del praktiske ting som er satt på vent. Jeg setter pris på å være husmor, og jeg har ti barnebarn i alderen null til 21 år. Jeg kommer til å ha nok å holde på med!

«Jeg tenkte ikke over at jeg måtte kjempe for å bli prest, men det var motstand».

Reiser for å se Shakespeare og Bayeux-teppet

Den tidligere biskopen er glad i å lese. Hun er nettopp ferdig med det store verket «Haugianerne» av Trygve Riiser Gundersen, og er i gang med «Mannen som elsket Sibir» av Roy Jacobsen. Hun leser i Bibelen og finner stadig nye ting der. Hun har også stor glede av det engelske språket, og har planlagt en tur til Storbritannia og Stratford-upon-Avon i november for å se Shakespeare-skuespill. En del av planen er å se det 70 meter lange Bayeux-teppet fra middelalderen som er utlånt til British Museum et års tid. Veggteppet i tekstil, som til vanlig er utstilt i et eget museum i

Bayeux i Normandie i Frankrike, forteller historien om William Erobrerens invasjon av England og slaget ved Hastings i 1066.

Men reising står ikke egentlig øverst på agendaen for en som har reist mye i jobbsammenheng. Nå er planen å være mer hjemme med sin viktigste støttespiller, ektemannen Ola. Ekteparet bor i St. Olavs-kvartalet, og er blant dem som ble berøvet en flott utsikt over byen av et stort nytt bygg som kom foran.

– Her en dag satt vi og så på en som firet seg ned K8, eller Kottet, som vi kaller det, for å vaske vinduer. Vi bestemte oss tidlig for ikke å bli sure. Det hjelper så lite, sier hun med et smil.



GODE MINNER: Som daværende biskop traff Anne Lise Ådnøy kong Harald V på hans siste offisielle besøk i Stavanger i forbindelse med byens 900-årsjubileum og 200-årsmarkeringen av utvandringen fra Norge til Amerika. (Foto: Elisabeth Tønnessen/Stavanger byarkiv)



Med god mat og utsikt mot sjøen

Kokk Linda Sørensen Bjørlo og hennes medarbeidere Ulrik Johansen og Rikke Sunde driver en populær møteplass.

Kafé Sjøsidan på Lervig sykehjem er åpen for alle. Det er det ikke alle som vet.

Tekst Vigdis By, foto Solfrid Sande

Hver mandag til fredag steller kokk Linda Sørensen Bjørlo og hennes mannskap i stand salatbar, påsmurt og varmretter til kafeen med utsikt mot sjøen. På andre siden av veien tar Lervigparken form. I det romslige og trivelige lokalet i kafeen samles stamgjester og pårørende med mor eller far på sykehjemmet til god, hjemmelaget mat. Lervig sykehjem er et av Stavangers største sykehjem med plass for 123 beboere. Sykehjemmet har eget kjøkken for beboerne. Når pårørende kommer på besøk, setter de pris på å kunne gå i kafeen med mor eller far i stedet for å dra inn til sentrum for å spise.

– Gjestene våre setter veldig stor pris på hjemmelaget middag. Billige er vi også, fremholder Linda.

En av stamgjestene sier i forbifarten at det er bra Mortepumpen skriver om kafeen:

– Det er veldig god mat her!

Startet opp for åtte år siden

Kokk Linda bor i Sandnes, og har fartstid fra blant annet en barnehage og produksjonsbedriften Pro Service i Sandnes. I oktober er det åtte år siden hun startet opp Kafé Sjøsidan på Lervig sykehjem. I dag er de fire ansatte. Kafeen sysselsetter unge uføre, deriblant Ulrik Johansen som gikk mat og helse på Jåttå videregående skole, jobbet på kafeen i arbeidsuka og så ble fast ansatt.

– Vi er et veldig godt team her på kafeen. Med alle de faste gjestene blir vi nesten som en familie, sier Linda.



Stamgjestene, fra venstre Anne Cathrine Heesch, Kari Bjervik, Kirsten Aalèn, Inger Lise Sølvik, Anne Lise Nysted og Hanne Halvorsen.

–Kafeen her er fantastisk, med så kjekke folk som lager veldig god mat. Det er også billig her, sier Anne Cathrine Heesch, som sammen med turgruppen besøker Kafé Sjøsiden hver uke. Alle rundt bordet forteller at de setter stor pris på det lokale møtestedet.

Hun understreker at kafeen er åpen for alle, og ønsker seg flere kunder. Mens Lervigkvartalet ble bygd, hadde kafeen mange arbeidsfolk som kunder. Sykehjemmets ansatte har også i økende grad tatt i bruk kafeen som kantine.

– Det har tatt oss mange år å komme dit vi er i dag. Men enda er det plass til flere kunder, understreker Linda.

God hjemmelaget og næringsrik mat

Hun setter opp menyer hver uke ved å kikke i gamle kokebøker eller google oppskrifter på nettet. Det er gjerne noe «kves» på fredager, som nachos, og komler serveres én gang i måneden. Noen middager blir slagere, mens andre, som for eksempel pizza, ikke slår helt an hos stamgjestene.

– Vi har mest eldre som gjester, men når vi har komler er det gjerne yngre som kommer.

Linda brenner for kokkefaget og engasjerer seg i NKL Rogaland (Norske Kokkers Landsforening), organisasjonen som jobber for å fremme kokkefaget.

– Jeg fikk interesse for mat tidlig, og var sikker på at det var dette jeg skulle jobbe med. Jeg brenner for den vanlige middagen; god og næringsrik mat. Det er også det gjestene våre setter pris på, sier hun.

Menyen legges ut på Lervig sykehjems nettside på www.stavanger.kommune.no hver uke. Søk opp Lervig sykehjem på kommunens nettsider eller scann QR-koden for å finne menyen.



Eksempel på ukemeny:

Mandag: Tomatsuppe m/egg

Tirsdag: Laks m/kinakålsalat

Onsdag: Pasta m/kjøttsaus

Torsdag: Kjøttkaker m/grønnsaker

Fredag: Bakt potet m/tilbehør

Varmmaten serveres fra 11. 30.

Andre sykehjemskafeer som er åpne for alle:

Kafé Drøsen på Tasta sykehjem. Dagens middag fås kjøpt tirsdag, onsdag og torsdag kl. 14.20-17.00. Se menyen på Tasta sykehjems Facebook-side.

Kafeen på Finnøy helse- og omsorgs-senter. Åpen tirsdag og onsdag 11.00-14.00. Varmmat fra 12.00.

Kafeen på Bergåstjern sykehjem. Åpen mandag-fredag 09.30-15.30. Populære komler første torsdag i måneden.

Ny sjef på Skipper Worse

**– Jeg har en fantastisk jobb!
Hver dag er en glede, sier daglig
leder Elisabeth Byrne (55).**

Tekst og foto: Vigdis By

Hun har vært i jobben siden mai, og bobler over av tiltakslust.

– Jeg vil ha flere til å komme til oss. Tilbudet er allerede veldig bra, men jeg vil nå flere. Derfor vil jeg utvikle tilbudet videre, sammen med de ansatte og de mange frivillige vi har, sier hun.

Mange har gått på Skipper Worse i mange år, og danner gjerne faste grupper. Men det er plass til flere, mener Elisabeth. Derfor har hun innført en ordning der frivillige sitter klare hver onsdag kl. 11–12 for å hjelpe nye medlemmer til rette.

– Tanken er å hjelpe folk med å få en fot innenfor døren. Jeg skjønner at det kan være skummelt å komme et sted som helt ny. Men alle skal føle seg velkomne her, understreker hun.

Eldreboen kommer

Hun er daglig leder for alle Skipper Worses avdelinger; på Ledaal, Madla, Tasta og Ågesentunet. Elisabeth kom fra en stilling ved Sandnes Pro-Service i Sandnes. Hun er utdannet kokk og servitør, og har tidligere jobbet som kjøkkensjef, restaurantsjef og selger for storkjøkkenet, for å nevne noe. Hun ser eldreboen komme, og vil bidra til at flere eldre kan ha et godt liv hjemme så lenge som mulig. Det forutsetter at de ikke bare sitter hjemme, men kommer seg ut, treffer andre og er i aktivitet.



VIL HA FLERE TIL SKIPPER WORSE: Ny daglig leder Elisabeth Byrne har plass til flere.

– En må like folk for å ha sånne jobber som jeg har hatt, og det gjør jeg, sier hun.

Møteplass i over 50 år

Elisabeth tok over stillingen etter Randi-Tone Overskeid som var daglig leder i en årrekke. Skipper Worse fyller 53 år i år som sosial møteplass for seniorer, med blant annet kafé (som er åpen for alle), fritidsaktiviteter og treningsaktiviteter. Aktivitetssenteret er åpent for alle over 60 år. Skipper Worse eies av Nasjonalforeningen for folkehelsen. Formålet deres er å drive forebyggende helsearbeid gjennom egen virksomhet eller i samarbeid med andre. Aktivitetssenteret har mange ulike aktiviteter og leverer også middag på døren hos hjemmeboende. For full oversikt, se www.skipper-worse.no. Skipper Worse er også på Facebook.

PÅ STAVANGERBESØK: Kong Harald V gikk bort 28. august 2026 89 år gammel, etter 35 år som regjerende monark. En gang var den folkekjære kongen en liten pjukk. Som to og et halvt-åring besøkte han Stavanger sammen med søstre Ragnhild og Astrid, og mor og far kronprins Olav og kronprinsesse Märtha i juli 1939.



850-ÅRSJUBILEET: Daværende kronprins Harald var også tilstede ved 850-årsjubileet til Stavanger i 1975. Her med ordfører Arne Rettedal. (Begge foto: Alf Brueland/Stavanger byarkiv)

Likeverdige tjenester er ikke nødvendigvis like

Som eldreombud får jeg ofte spørsmål om rettferdighet og likhet. Et tema som har vært diskutert den siste tiden, er forskjellene i tjenestetilbudet mellom sentrale deler av kommunen og de mer perifere områdene, særlig de ikke landfast øyene.

Tekst: Eva-Maria Gärtner

Mange reagerer når det blir sagt at det ikke er mulig å gi nøyaktig samme tilbud overalt. Det er forståelig. Vi ønsker alle at innbyggerne skal behandles likt, uavhengig av hvor de bor.

Samtidig må vi være ærlige om virkeligheten. Det er forskjell på å levere helse- og omsorgstjenester i et tettbygd område, og på en øy som er avhengig av ferge eller båttransport. Avstander, værforhold, bemanning og økonomi setter noen praktiske rammer. Derfor er jeg enig med dem som sier at det kan bli forskjeller i hvordan tjenestene organiseres og leveres.

Men forskjell i organisering må aldri bety forskjell i forsvarlighet.

Alle innbyggere, uansett bosted, skal kunne forvente nødvendig helsehjelp og omsorg av god kvalitet. Det er et grunnleggende prinsipp i velferdssamfunnet vårt. Likeverdige tjenester betyr ikke nødvendigvis identiske tjenester, men at alle skal få

den hjelpen de trenger når de trenger den.

Men denne debatten peker også på et spørsmål som mange av oss helst utsetter å tenke på: Hvordan ønsker jeg å bo når jeg blir eldre?

Gjennom livet tar vi stadig valg om bolig ut fra behov og livssituasjon. Studenter flytter på hybel. Mange flytter til større bolig når familien vokser. Noen flytter til noe mindre etter at barna har flyttet hjemmefra. Ved skilsmisse eller endrede økonomiske forhold er det naturlig å tilpasse bosituasjonen. Flere enn tidligere flytter også etter jobbmuligheter. Slike vurderinger oppfattes som en del av vanlig livsplanlegging.

Likevel er det mange som kvier seg for å tenke på om dagens bolig vil være hensiktsmessig om ti eller tjue år.

For mange er en stor enebolig et godt hjem og knyttet til sterke minner. Det er lett å forstå. Samtidig kan store



«Å planlegge for alderdommen er ikke et tegn på at man gir opp noe. Tvert imot. Det er å ta ansvar for egen fremtid».

boliger innebære mye vedlikehold, høye kostnader, trapper og praktiske utfordringer når kreftene minker. Det som en gang var en drømmebolig, kan etter hvert bli en belastning.

Jeg mener ikke at alle eldre bør flytte. Men jeg mener at alle bør tenke gjennom mulighetene i god tid. Hvordan vil boligen fungere dersom helsen endrer seg? Hvordan er nærheten til butikker, kollektivtransport, familie og helse-tjenester? Vil det være enkelt å motta hjelp hjemme dersom behovet oppstår?

Slike spørsmål handler ikke bare om kommunens tjenester. De handler også om egen trygghet, selvstendighet og

livskvalitet. Eldre skal bo hjemme og klare seg selv så lenge som mulig. Det betyr ikke det samme som å bo i den samme boligen hele det voksne livet.

Å planlegge for alderdommen er ikke et tegn på at man gir opp noe. Tvert imot. Det er å ta ansvar for egen fremtid. Jo tidligere vi tenker over hvordan vi ønsker å bo og leve som eldre, desto flere valgmuligheter har vi.

Målet må være at alle eldre i Stavanger kommune skal kunne leve gode og trygge liv – enten de bor i sentrum, i en bydel eller på en av øyene våre. Det krever både gode offentlige tjenester og kloke valg fra oss selv.



Camilla Garnes utvikler hagen og vil gjerne ha flere med.

En oase i bydelen

Nabolagshagen ved Bergeland bydelssenter er en grønn møteplass på Storhaug. Her kan alle være med på å dyrke, lære og skape fellesskap.

Av Solfrid Sande (tekst og foto)

Bergeland bydelssenter og hagen ligger i det vakre historiske bygget til den tidligere Hetland prestegård like ved Hetland kirke på Storhaug. Camilla Garnes har ansvar for hagen og plantene, og hun ønsker at hagen skal være en grønn møteplass for hele nærmiljøet. Her kan folk komme og være med i hagen store deler av året. Alle kan bidra etter lyst og evne.

– Vi ønsker at folk skal bruke hagen. Det er alltid kjekt når noen kommer og vil være med og hjelpe, sier Garnes.

Grønn møteplass

Hagen har et mangfold av planter, stauder, nyttevekster, bærbusker og frukttrær. Her finnes også planter med spennende historier og vekster som dyrkes til ulike formål. Langs veggen på



den gamle låven klatrer store roser, og midt i hagen står en stor palme som gir området et sydlandsk preg.

– Den må pakkes inn hver vinter. Jeg tror mange synes det er stas med en så eksotisk plante, forteller Garnes.

Her deles hagekunnskap, frø og planter med alle som er interesserte. Flere donerer også planter til hagen, og sammen med Pensjonistforbundet

arrangerer bydelssenteret plantebyttedag.

En spiselig hage

I hagen vokser det mange urter, blant annet oregano og sitronmelisse. Her finnes også flere nyttevekster som mange kanskje ikke kjenner til, som mjødurt og legevendelrot, som kan brukes til urtete. Nå arbeider Garnes



Terese Sørli og Agnes Håkonsen flytter keramikkverkstedet ut i hagen i finværet.

med å få enda flere fargerike blomster inn i hagen.

Om høsten deler de ut jordskokk, pærer og epler. Arbeidet i hagen starter tidlig om våren med rydding og såing, og det er aktiviteter gjennom store deler av året.

Ifølge Garnes danner hagen grunnlag for mange av aktivitetene på bydelssenteret.

– Vi lager aktiviteter der vi bruker urtene og grønnsakene vi dyrker her. Hver dag stikker det innom folk for å hente og høste det jeg legger ut på Facebook-siden vår.

Frivillig hagearbeider: hovedsakelig i åpningstidene mandag – torsdag 10.00–14.00.

Se på nettsiden til Bergeland bydels-senter og annonse i bladet for alle aktivitetene på huset.



Ingeborg Knudsen, Inger Løland, Anne Margrethe Sandsmark, Grete Birkedal, trener hver uke på bydelssenteret. De tar seg tid til å nyte lunsj ute i hagen etterpå.

Bygger fellesskap mellom grønnsakene

I åkeren på Ullandhaug har Hans Tore Frydnes funnet et inkluderende fellesskap. Nå oppfordrer han flere til å bli med.

Tekst og foto: Solfrid Sande

Da Hans Tore Frydnes ble pensjonist for et par år siden, engasjerte han seg i ByAuk. I dag er han en del av driftslaget og tar ukentlig turen til Ullandhaug.

– Her bidrar en gjeng på dagtid, og de fleste av oss er pensjonister. Dette er et veldig positivt sted med mye aktivitet.

Her blir jeg svett på ryggen, får være ute og møter folk på tvers av generasjonene, forteller Frydnes engasjert.

Bærekraftig matproduksjon i byen

ByAuk er et ideelt foretak som vil bringe folk sammen og dyrke mer mat i byen.



Hans Tore Frydnes oppfordrer flere pensjonister til å bli med.



Frydnes høster tomater sammen med gründer og driftsleder i ByAuk Yngve Sortland.

Målet er å bidra til fellesskap og gode nabolag. På området ved Ullandhaug økologiske gård er 100 andelseiere med på grønnsaksproduksjonen, som er ett av flere tiltak ByAuk driver.

– Her er det mange mennesker som interesserer seg for mat. Alle lærer om dyrking og får en større forståelse av hvordan maten blir til. Det tror jeg er veldig viktig i en tid der beredskap også har blitt viktigere.

ByAuk flytter nå åkrer ut på nye steder i byen, blant annet til en plen i Hillevåg. Frydnes mener det er viktig å bruke arealene tett på der vi bor og liker godt målene ByAuk har satt seg.

– Jeg var vant til dette fra barndommen min i Mandal. Her lærer flere generasjoner å dyrke, sier han.

Vil ha flere pensjonister med

– For meg er dette et bra sted som gir meg mye, både fysisk og psykisk. Jeg kjenner en stor ro av å være her på gården.

Frydnes bidrar med det som trengs sammen med driftslaget. Han er vant til et høyt tempo, men har roet litt ned etter at han ble pensjonist.

– Du bidrar med det du har lyst til og kan. Jeg snekrer og bygger, og jeg har blant annet vært med på å bygge det store drivhuset, sier Frydnes.

Det er alle andelseierne som er den store arbeidsstyrken; som luker og gjør annet arbeid i åkeren. Noen i driftslaget er også andelseiere, andre er ikke. De som bidrar med frivillig innsats, kan høste den uken de jobber.

– Vi trenger flere pensjonister. Her er



Frydnes i prat med Kjersti Egenberg, andelseier og med i ressursgruppen. Hun oppfordrer også flere til å bli med.

det plass til alle som har lyst til å bidra. Er du interessert, kan du ta kontakt med meg, sier han.

Et sosialt fellesskap

Frydnes er også medlem av ressursgruppen til ByAuk, der han bidrar med erfaringer og innspill til driften av det ideelle foretaket.

– Da føler jeg litt at jeg er tilbake rundt lederbordet på jobb igjen. Vi bidrar blant annet med å søke om støtte og diskutere ulike problemstillinger knyttet til drift og utvikling av ByAuk.

To personer har ByAuk som jobb, og legger til rette for driften og utviklingen videre. Resten av ByAuk er i stor grad basert på frivillig innsats.

– Her har vi oppgaver for alle som kan bidra. Det koster ikke annet enn tid. Jeg

har blitt kjent med mange spennende mennesker som jeg ellers ikke ville ha møtt, sier Frydnes.

– Jeg synes det er et privilegium å få lov til å komme opp hit hver uke.

Byauk

ByAuk ble etablert i 2022 og har siden den gang engasjert seg i en rekke ulike prosjekter; Barnas andelsgård, TA EN POTET, Ullandhaug andelsgård, SiS Spiselig Takhage, «Hele Stavanger leser, spiser og dyrker», Emmaus andelsgård og Vitenhagen.

Les mer og finn kontakinformasjon på hjemmesiden www.byauk.no

Eldres situasjon i Norge – og i

Norge blir stadig eldre. Flere lever lenger, og det er en positiv utvikling som viser at vi har et samfunn med gode levekår og et godt helsevesen. Samtidig skaper den demografiske utviklingen nye utfordringer. Mange eldre opplever ensomhet, utrygghet og usikkerhet knyttet til framtidige omsorgstjenester. Spørsmål om helse, bolig, økonomi, aktivitetstilbud og tilgang til nødvendige tjenester blir stadig viktigere.

Tekst: Kjersti Ørvig

I Stavanger er situasjonen på mange måter god sammenlignet med mange andre steder i landet. Kommunen har et bredt tilbud til eldre, og det er stor oppmerksomhet rundt hvordan innbyggerne skal kunne leve gode og aktive liv også i høy alder. Likevel er det nødvendig å ha et kontinuerlig fokus på eldres behov og rettigheter. En aldersvennlig by skapes ikke én gang for alle – den må utvikles gjennom politiske prioriteringer, gode tjenester og aktiv medvirkning fra de eldre selv.

Her har Stavanger eldreråd en viktig rolle. Eldrerådet er de eldres rådgivende organ overfor kommunen, og arbeider for at eldres interesser og behov blir hørt når beslutninger skal tas. Gjennom behandling av saker, høringsuttalelser og dialog med politikere og administrasjon bidrar rådet til å sette eldres situasjon på dagsordenen.

I Stavanger eldreråds handlingsplan for 2024–2027 understrekes betydningen av et godt samarbeid med både politisk og administrativ ledelse i kommunen. Dette er et mål som i stor grad er oppnådd.

Både politikere og representanter fra administrasjonen stiller velvillig opp på eldrerådets møter, orienterer om aktuelle saker og lytter til rådets synspunkter. Denne dialogen gjør det mulig å fremme eldres interesser på et tidlig tidspunkt og bidrar til bedre beslutninger.

Stavanger eldreråd har også vært en tydelig pådriver i enkeltsaker. Et eksempel er rådets støtte til etablering av et eldre-ombud. Eldrerådet mente at eldre i Stavanger ville ha nytte av en uavhengig instans som kunne ivareta deres interesser, gi råd og bidra til at rettigheter ble fulgt opp. Dette illustrerer hvordan rådet arbeider både prinsipielt og konkret for å styrke eldres stilling i samfunnet.

Samtidig er eldrerådets arbeid rettet mot mer enn helse- og omsorgstjenester. Tilgjengelighet, transport, kulturtilbud, aktivitet, boligpolitikk og kampen mot ensomhet er områder som har stor betydning for livskvaliteten til eldre mennesker. Eldrerådet ønsker å bidra til at Stavanger utvikles som en by der det er godt å leve – hele livet.

Stavanger



Kjersti Ørvig

«Vi må huske at eldre ikke bare er mottakere av tjenester. Eldre er ressurser, frivillige, omsorgspersoner, kulturformidlere og aktive samfunnsborgere med verdifulle erfaringer»

Når vi diskuterer framtidens Stavanger, må vi huske at eldre ikke bare er mottakere av tjenester. Eldre er ressurser, frivillige, omsorgspersoner, kulturformidlere og aktive samfunnsborgere med verdifulle erfaringer. Stavanger elderråd vil fortsatt arbeide for at denne stemmen blir hørt, og for at eldre skal ha reell innflytelse på saker som berører deres hverdag.

Et godt samfunn kjennetegnes av hvordan det tar vare på sine eldre. Derfor er arbeidet for en aldersvennlig kommune ikke bare en oppgave for elderrådet – det er et felles ansvar for hele Stavanger-samfunnet.

Det nærmer seg konferansen Velferd og aldring som arrangeres på Sølvberget (kinosal 1 den 13. oktober kl. 0930-1500.

Konferansen begynner å fylles opp, men det er fortsatt mulig å melde seg på. Temaet for årets konferanse er «Aldring i en ny tid», og konferansen arrangeres av Eldrerådet i samarbeid med Nettverk for velferdsforskning (UiS), Skipper Worse og VID vitenskapelige høgskole. Du kan lese mer om konferansen i forrige nummer av Mortepumpen.

Påmelding kan gjøres ved å skanne QR-koden nedenfor med mobilkamera eller ved å sende en e-post til ingunn.t.ellingsen@uis.no



Korttidsutleie – når er dette lov, og hva bør man tenke på?

Korttidsutleie er utleie av bolig eller fritidsbolig for kortere perioder, typisk fra én natt til noen uker. Mange leier ut direkte eller via plattformer som Airbnb og finn.no, enten sporadisk eller mer regelmessig. Slik utleie kan være en god måte å skaffe seg ekstra inntekt på, særlig dersom en bolig eller hytte brukes mindre deler av året. I denne artikkelen gjennomgår vi noen sentrale regler for korttidsutleie og hva man bør være oppmerksom på.

Advokat Ine M Bekkeheien, BDO Advokater

Sjekk grensene for utleie dersom du bor i borettslag, sameie eller vil leie ut hytten

Bor du i et borettslag, kan du etter borettslagsloven overlate bruken av hele boligen til andre i inntil 30 dager hvert år, forutsatt at du selv bor i boligen. Uttrykket «overlate bruken» omfatter både utleie mot betaling, for eksempel utleie gjennom Airbnb og andre digitale plattformer, og vederlagsfritt utlån av boligen til venner eller familie. Ønsker du å leie ut hele boligen i mer enn 30 dager, eller leie den ut mens du ikke bor der selv, må du søke styret om godkjenning. Styret kan som utgangspunkt godkjenne slik utleie i inntil tre år, men bare dersom du har bodd i boligen i minst ett av de to siste årene. Styret kan avslå søknaden dersom det er saklig grunn til det.

Bor du i et eierseksjonssameie, setter eierseksjonsloven en grense for korttidsutleie av hele boligseksjonen på 90 døgn pr. år. Med korttidsutleie menes utleie i inntil 30 sammenhengende

døgn. Grensen på 90 døgn kan fravikes i vedtektene og kan i så fall settes til mellom 60 og 120 døgn.

Eier du en fritidseiendom i et hyttefelt, kan du i utgangspunktet fritt leie den ut, men merk at det kan gjelde egne vedtekter om korttidsutleie. Det samme gjelder dersom du eier en time share-leilighet i utlandet, ettersom anleggets interne regler ofte begrenser muligheten for korttidsutleie og fremleie.

Kan omfattende korttidsutleie kreve bruksendring?

Ved hyppig og systematisk korttidsutleie kan det oppstå spørsmål om boligen fortsatt brukes i samsvar med boligformålet etter plan- og bygningsloven. Momenter som hyppig leietakerskifte, aktiv markedsføring, profesjonelle bookingsystemer og tilleggstjenester som renhold og nøkkelservice, kan trekke i retning av at bruken har fått et mer hotellignende



Advokat Ine M. Bekkeheien gir råd i Advokatspalten.

preg enn ordinær boligbruk. Det finnes ingen fast grense for når en søknad om bruksendring er nødvendig, og vurderingen må gjøres konkret. Planlegger du omfattende korttidsutleie, bør du avklare forholdet med kommunen på forhånd for å unngå senere pålegg.

Fallgruve: Når gjelder husleielovens regler?

En vanlig misforståelse er at korttidsutleie alltid er unntatt fra husleieloven. Det stemmer ikke. Avgjørende er formålet med leieforholdet: Leies husrommet ut til ferie- eller fritidsbruk, faller leieavtalen utenfor loven. Men dersom formålet reelt sett er å skaffe leietakeren et fast bosted, kan husleieloven gjelde uavhengig av leieavtalens varighet, og

leietakeren får da et oppsigelsesvern som kan gjøre det vanskelig å få vedkommende til å flytte ut. Vi anbefaler derfor at leieavtalen klart angir formålet og en begrenset varighet.

Hva skjer med skatten?

Ved skatt på utleie av egen bolig skiller reglene mellom korttidsutleie (under 30 dager) og langtidsutleie (30 dager eller mer), samt mellom utleie av hele boligen og deler av den.

Ved korttidsutleie er leieinntekter skattefrie inntil kr 15 000 pr. år. Hvis inntektene overstiger denne grensen, er 85% av det overskytende beløpet skattepliktig som alminnelig inntekt. Reglene gjelder både ved utleie av hele boligen og ved utleie av deler av den, og omfatter også fritidsboliger som eieren bruker selv.

Ved langtidsutleie kan leieinntekter være skattefrie dersom eieren selv bor i og bruker minst halvparten av boligen, målt etter utleieverdi. Dersom den utleide delen utgjør mer enn halvparten av boligen, vil leieinntektene som hovedregel være skattepliktige. Reglene kan være kompliserte, og ved langtidsutleie anbefales det å vurdere den konkrete situasjonen nærmere. For sekundærboliger er netto leieinntekt skattepliktig som alminnelig inntekt med 22 %. Kostnader knyttet til utleien kan som hovedregel trekkes fra.

Dersom utleieaktiviteten drives i et større omfang, for eksempel ved utleie av flere boenheter, kan virksomheten etter en konkret vurdering anses som skattepliktig næringsvirksomhet.

Og merverdiavgiften?

Utleie av fast eiendom er i utgangspunktet unntatt fra merverdiavgiftsplikt. Unntaket gjelder imidlertid ikke dersom utleien har preg av hotellvirksomhet og lignende virksomhet. Momenter som kan tale for slik virksomhet er frokostservering, bytte av sengetøy og håndklær, romservice, minibar og lignende servicetjenester. Registreringsplikt i mva-registeret inntreffer dersom omsetningen fra slik avgiftspliktig virksomhet overstiger kr 50 000 i løpet av en 12 måneders periode.

Husk forsikringen

Når du leier ut boligen eller hytten din, er det viktig å være klar over at forsikringen ofte ikke dekker skader som en leietaker påfører boligen eller hytten. Om en Airbnb-gjest har sølt rødvin på sofaen eller skadet baderomsflisene, kan du risikere å sitte igjen med regningen selv. Du bør derfor sjekke forsikringsvilkårene og ta kontakt med forsikringssselskapet. Utleieplattformer som Airbnb har også egne forsikringsordninger, men her bør du være oppmerksom på at slike ordninger ofte inneholder unntak og begrensninger.

Utleie av fritidseiendom som eies av flere i sameie

Ved utleie av fritidseiendom med flere eiere bør det foreligge en skriftlig avtale om ansvar, inntektsfordeling og

kostnadsdekning for å redusere risikoen for senere tvister.

Regelverk under utvikling nasjonalt og i Europa

Korttidsutleie via plattformer som Airbnb har økt betydelig de senere årene og har flere steder skapt utfordringer i boligmarkedet. Som følge av dette er regelverket under utvikling. I Norge er det vedtatt regler som åpner for at kommuner kan innføre en lokal overnattingsavgift for korttidsutleie. Avgiften vil kunne omfatte privat korttidsutleie av rom, leiligheter, hus og fritidseiendommer. Tidspunktet for når ordningen kan tas i bruk vil avhenge av nærmere forskrifter og kommunale vedtak. Også på EU-nivå skjer det en utvikling av regelverket for korttidsutleie, med sikte på å gi myndighetene bedre tilgang til opplysninger og bedre muligheter til å håndtere press på boligmarkedet. Det er derfor grunn til å følge med på fremtidige regelendringer på området.

Oppsummert

Korttidsutleie kan være en god måte å utnytte boligen eller fritidseiendommen på, men det forutsetter at du kjenner reglene som gjelder for din situasjon. Sjekk vedtektene i borettslaget eller sameiet, vurder om omfanget krever avklaring med kommunen, og sett deg inn i skatte- og avgiftsreglene. Sørg alltid for skriftlig leieavtale med klart angitt formål og varighet, og kontakt forsikringssselskapet før du leier ut. Regelverket er i utvikling, og det er grunn til å følge med på endringer fremover.

Høsten er tid for vaksiner

Du som er over 65 år er inkludert i vokseenvaksinasjonsprogrammet, og får tilbud om vaksine mot influensa, korona og lungebetennelse.

Smittevernoverlege Eli Fjeld Falnes og smittevernrådgiver Kristine Torkelsen i Stavanger kommune, oppfordrer alle som er over 65 om å ta vaksinene som er inkludert i vokseenvaksinasjonsprogrammet.

Vokseenvaksinasjonsprogrammet ble innført i fjor, og er et nasjonalt vaksinetilbud til personer som har økt risiko for alvorlig sykdom.

– Alder setter oss i risikogruppen og kan gi et mer alvorlig sykdomsforløp ved sykdom. De som er over 65 år, er flinke og har den største vaksinedekningen i Stavanger. Det er vi glade for.

Falnes og Torkelsen som håper det fortsetter når vaksinene gjøres mer tilgjengelige gjennom det nasjonale vaksineprogrammet for voksne.

Hvorfor bør jeg vaksinere meg?

- Svekket immunforsvar:
Immunforsvaret blir svakere med alderen
- Mindre risiko: Vaksinene beskytter deg mot alvorlig sykdomsforløp, sykehusinnleggelse og død.
- Beskytter andre: Du reduserer risikoen for å smitte andre sårbare personer rundt deg.

Hvor og når kan jeg få vaksinene?

- Vaksinene kan settes hos fastlegen din. Dersom du kun trenger influensavaksine, kan du gå innom



Eli Fjeld Falnes og smittevernrådgiver Kristine Torkelsen i Stavanger kommune

apotek å få satt den der. Dersom fastlegen din ikke tilbyr vaksinene, kan du kontakte smittevern- og vaksinasjonstjenesten i kommunen.

- Vaksinene sendes til Stavanger kommune i uke 46. Sjekk Stavanger kommunes nettsider for lokale detaljer når høsten nærmer seg.

Hvor ofte må jeg ta vaksinene?

- Influensa anbefales årlig til deg over 65 år. Koronavaksinen anbefales årlig etter fylte 75 år og eldre.
- Pneumokokkvaksinen du får gjennom programmet heter Prevenar 20. Denne gir langvarig beskyttelse. Det er foreløpig ikke behov for en ny oppfriskningsdose senere.

Praktisk bistand er nå lik for alle

Fra 1. september må alle som får praktisk bistand betale for tjenesten.

Hjemmesykepleien i Stavanger kommune har ofte utført små praktiske oppgaver samtidig som de har gitt helsehjelp. Som å sette inn eller ta ut av oppvaskmaskinen, trille ned søppeldunken eller bestille mat. Fra 1. september er det slutt på det.

Nå regnes slike oppgaver som praktisk bistand og må betales for. Kommunen har tydeliggjort hva som er hjemme-sykepleie, og hva som er praktisk bistand.

– Det har vært lett å be helsepersonell om praktisk hjelp i hjemmet. Men vi har få helsepersonell og må bruke dem til helsehjelp, sier kommunalsjef helse og omsorg Helge Dragsund,

Mer rettferdig praksis

Endringen skal også gjøre betalingen mer rettferdig. Kommunen har hatt ulik praksis, og det er nå rettet opp. De som har hatt vedtak på praktisk bistand har alltid betalt for det. Nå må også de som har fått slike tjenester samtidig med at de har fått hjemmesykepleie betale.

– Noen vil kanskje reagere på at de må betale for tjenester de før fikk gratis. Men vi gjør dette for at tilbudet skal være rettferdig, forutsigbart og likt for alle. Derfor har vi laget tydelige definisjoner av hva som er helsehjelp, og hva som er praktisk bistand, understreker Dragsund. Vedtakene beskriver nå tydelig hva

brukerne kan få hjelp til. Stavanger kommune har også laget en ny brosjyre for dem som mottar tjenester. Brosjyren deles ut til hjemmeboende og kan hentes på kommunens innbyggjerservice og servicetorg.

Hjemmesykepleie er helsehjelp som gis hjemme. For eksempel hjelp med medisiner, sårstell, oppfølging av sykdom og opplæring i bruk av hjelpemidler, velferdsteknologi og prosedyrer. Hjemmesykepleien utfører også pleie, stell og omsorgsoppgaver.



Praktisk bistand er hjelp i hjemmet, som lett rengjøring, matlaging, klesvask og opplæring i praktiske oppgaver eller aktiviteter.

Eksempler på oppgaver som nå regnes som praktisk bistand og må betales for:

- Tørke støv og overflater, og rydde lett i rom som brukes daglig.
- Vaske, henge opp eller brette klær.
- Tømme avfall og håndtere søppelposer.
- Ta enkel oppvask eller sette inn og ta ut av oppvaskmaskinen.

- Skifte sengetøy regelmessig.
- Bestilling av mat og varer.
- Varme middag, sette fram drikke og smøre brødsiver.
- Gi opplæring i disse oppgavene.

Hjemmesykepleien vil fortsatt rydde etter seg når avfall henger sammen med sykdomsbildet.

Du finner oversikt over egenbetaling for helse- og omsorgstjenester på www.stavanger.kommune.no/egenbetaling

Nytt vurderingsteam møter nye brukere med behov for bistand hjemme

Stavanger kommune oppretter vurderingsteam som skal møte nye brukere av hjemmebaserte tjenester. Vurderingsteamet består av sykepleiere, ergoterapeuter og fysioterapeuter.

Det gir teamet bred tverrfaglig kompetanse til å kartlegge hva du trenger for å kunne klare deg best mulig selv og hva du trenger av bistand.

Målet er at du skal kunne gjenvinne funksjoner, bruke egne ressurser og bli mest mulig selvhjulpen i hverdagen.

Du får en grundig kartlegging og oppfølging av vurderingsteamet i en begrenset periode på inntil åtte uker. Før perioden er over, avklarer teamet hvilke tjenester du trenger videre. Det kan for eksempel være opplæring til

dagliglivets gjøremål, trening eller hjelp fra helseteam eller ressursteam.

Har du allerede tjenester fra hjemmebaserte tjenester, kan vurderingsteamet også hjelpe deg hvis behovene dine endrer seg.

Vurderingsteamene starter opp fra 1. oktober i de fleste hjemmebaserte tjenestene i Stavanger kommune, for innbyggere på Eiganes og Taste er det oppstart jan 27 og for Byøyene blir det endringer i løpet av 2027.

Hold deg i bevegelse – det er

Fysisk aktivitet er noe av det viktigste du kan gjøre for helsen

Mange tenker at trening først og fremst handler om å holde vekten nede eller bygge muskler. Men for eldre handler fysisk aktivitet om langt mer enn det. Regelmessig bevegelse kan bidra til å opprettholde selvstendighet, forebygge sykdom og gi mer energi i hverdagen.

Forskning viser at fysisk aktivitet kan:

- Styrke muskler og skjelett
- Forbedre balanse og redusere risikoen for fall
- Bidra til bedre hjerte- og lungehelse
- Forebygge diabetes type 2
- Redusere risikoen for flere kroniske sykdommer
- Bedre søvn og humør
- Opprettholde hukommelse og kognitiv funksjon

Det viktigste er ikke hvor hardt du trener, men at du er i bevegelse regelmessig.

Små grep gir store gevinster

Mange tror at trening må foregå på et treningssenter. Slik er det ikke. All aktivitet teller.

Du kan for eksempel:

- Gå en tur i nærområdet
- Ta trappene fremfor heisen
- Arbeide i hagen
- Danse til favorittmusikken
- Sykle korte turer
- Delta på seniordans eller trimgrupper

Helsedirektoratet anbefaler at eldre er fysisk aktive hver dag, og at de inkluderer

både kondisjon, styrke og balanse i løpet av uken.

Husk dette

Det er aldri for sent å begynne

Selv personer som starter med trening i høy alder kan oppnå betydelige helsegevinster. Litt aktivitet er bedre enn ingen aktivitet, og mer aktivitet gir ofte enda større effekt.

Finn en aktivitet du liker, start forsiktig og bygg gradvis opp. Det viktigste er å finne en vane som varer.



Bente Dahle Tysland, Hanne Marit K Skjæveland og Mari Tjelta Berge fra Helsehuset gir deg råd om fysisk aktivitet og helse.

Fem gode grunner til å være aktiv hver dag

- Mer energi i hverdagen
- Sterkere muskler og skjelett
- Bedre balanse og færre fall
- Bedre humør og søvn
- Større mulighet til å klare seg selv lenger

aldri for sent å bli sterkere

Fire enkle øvelser du kan gjøre hjemme

Disse øvelsene krever lite utstyr og kan tilpasses eget nivå.

1. Reis og sett deg

Trener: Lår, hofter og balanse

1. Sett deg på en stol.
2. Reis deg rolig opp uten å bruke armene hvis mulig.
3. Sett deg kontrollert ned igjen.

Gjenta: 8–12 ganger.



2. Tåhev ved kjøkkenbenken

Trener: Legger og balanse

1. Hold lett i en benk eller stol.
2. Løft hælene opp fra gulvet.
3. Senk rolig ned igjen.

Gjenta: 10–15 ganger.



3. Balanse på ett ben

Trener: Balanse og stabilitet

1. Stå ved en stol eller vegg.
2. Løft den ene foten noen centimeter fra gulvet.
3. Hold balansen 10–20 sekunder.
4. Bytt ben.

Gjenta: 2–3 ganger på hver side.

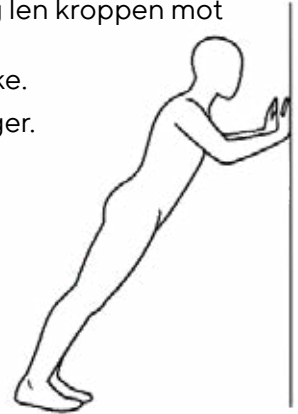


4. Vegg-pushups

Trener: Armer, skuldre og bryst

1. Stå cirka en armlengde fra en vegg.
2. Sett hendene mot vegg.
3. Bøy albue og len kroppen mot vegg.
4. Press deg tilbake.

Gjenta: 8–15 ganger.



Balanse er ferskvare

Etter hvert som vi blir eldre, blir balansen ofte dårligere dersom vi ikke utfordrer den. Fall er en av de vanligste årsakene til skader blant eldre, men risikoen kan reduseres betydelig gjennom enkel balansetrening.

Prøv å:

- Stå på ett ben mens du pusser tennene
- Gå små turer på variert underlag
- Delta på balansetrening eller seniortrim
- Trene styrke i ben og hofter

Hagehus: En aldersvennlig boform?

Ønsker du deg en mindre og mer lettstelt bolig, uten å måtte flytte fra det gode nabolaget? Kanskje hagehus kan være løsningen.

Tekst og foto: Sigrun Sætrevik

Hagehus er en bolig på inntil 60 kvadratmeter, som deler hage med huset som står på tomten fra før. Stavanger kommune skal nå teste ut om hagehus kan være en bærekraftig form for fortetting.

– Vi vil utforske om hagehus kan gi boliger som både er rimelige, aldersvennlige og miljøvennlige, sier byarkitekt Henrik Lundberg.

– Mange seniorer vegrer seg fra å flytte fra området der de har bodd store deler av livet. Hagehus åpner for universelt utforma boliger i allerede etablerte nabolag, mens yngre generasjoner kan overta hovedhuset.

Alternativ til blokkleilighet

– Hagehus vil kunne være rimelige boliger på grunn av begrenset boareal og lave tomtekostnader. De er miljøvennlige fordi de gjenbraker infrastruktur og bebyggt areal. I tillegg



Eplehagefortetting? Ja, men grønne verdier skal bevares i størst mulig grad. Hagehuset kan for eksempel erstatte en gammel garasje på tomten, sier byarkitekt Henrik Lundberg.

kan hagehus stimulere til delekultur og bygge fellesskap, påpeker Lundberg.

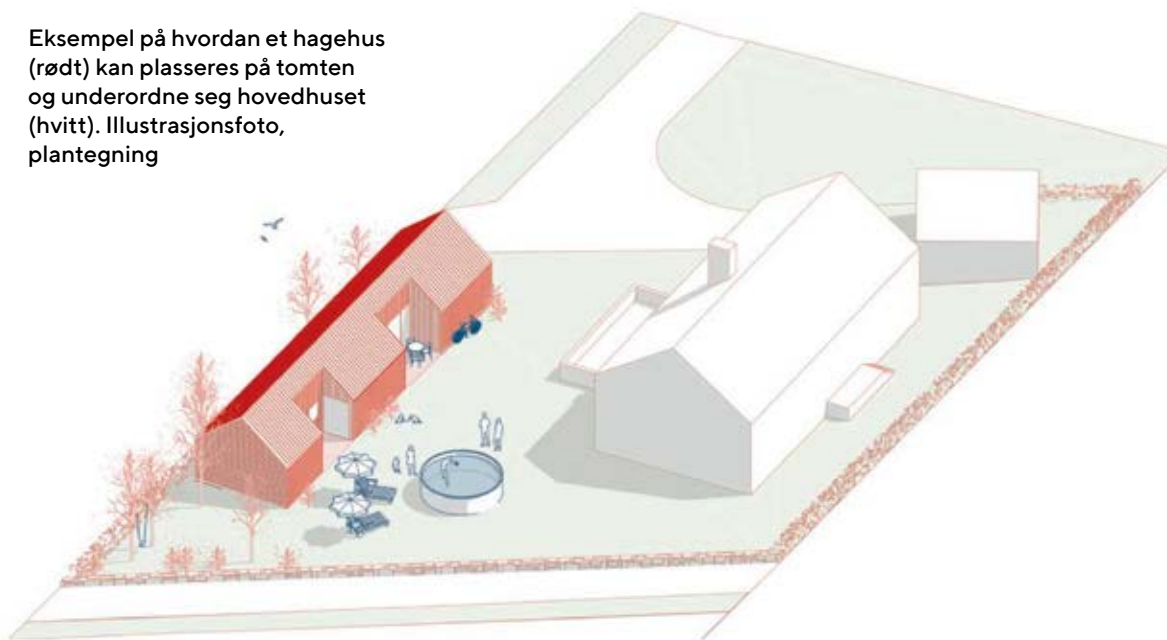
Hva er kravene?

Hagehuset må dele hage med hovedhuset. Det skal altså ikke skilles ut egen tomt. Eiendommen være regulert til boligformål (gul farge i plankart). Hagehus kan ikke oppføres i LNF-områder.

Grønne verdier skal ivaretas i størst mulig grad, og det skal som hovedsak ikke tilrettelegges for ekstra parkering. Tanken er at beboerne i hagehuset kan dele bil med hovedhuset.

For å bygge hagehus, må man

Eksempel på hvordan et hagehus (rødt) kan plasseres på tomten og underordne seg hovedhuset (hvitt). Illustrasjonsfoto, plantegning



søke dispensasjon fra de gjeldende reguleringsplanene. Hver søknad vurderes individuelt, og byggesaksavdelingen i kommunen kan avslå prosjekter som ikke passer inn.

Ka då ittepå?

Bystyret har vedtatt at Stavanger kommune skal teste ut hagehus i de neste to årene, eller fram til 30 hagehus er oppført. Deretter skal ordningen evalueres.

– Vi vil undersøke hvem som faktisk blir beboere – hva intensjonen er ved bygging, og hva resultatet er over noe tid. Vi vil også se på hvordan fordelingen av hagehus blir i bynære strøk og i omlandet, og hvilke erfaringer som kommer med delte løsninger. Dette blir det interessant å følge framover, sier Gunn Jorunn Aasland, direktør for by- og samfunnsplanlegging i Stavanger kommune.

Bygge hagehus?

Slik går du fram:

Bor du i enebolig med en romslig hage, og lurer på om det kunne vært mulig å bygge et hagehus på eienommen? Vi anbefaler å ta kontakt med en arkitekt, og at dere setter dere inn i hagehus-prinsippene som ligger på www.stavanger.kommune.no/hagehus. Deretter må dere lage en stedsanalyse, som blant annet innebærer å se på solforhold, avstand til naboer og hvordan grøntkvalitetene på tomten kan bevares. Hagehus skal ikke dominere i hagen, men underordne seg hovedhuset og tilpasses nabolagets karakter. Når disse forholdene er vurdert, kan dere bestille et møte med byggesaksavdelingen for en prat om mulighetene. Deretter sendes det inn en formell byggesøknad.



Ann Therese Madland og Mik Van den Brink, inviterer inn til et mangfold av tilbud og aktiviteter på Hundvåg.

Hundvåg bydelshus og frivilligsentral

Ann Therese Madland og Mik Van den Brink ønsker deg velkommen til en levende møteplass midt i Hundvåg bydel.

– Vi er heldige som har et hus med så sentral beliggenhet. Vi er kommunens ansikt utad i bydelen, og vi er både synlige og tilgjengelige. Kontorene våre er åpne for alle som ønsker å stikke innom, forteller de.

Ann Therese Madland leder Hundvåg frivilligsentral, mens Mik Van den Brink leder Hundvåg bydelshus (Øyahuset).

Bydelshuset er en viktig møteplass for innbyggerne. Her møtes mennesker

i alle aldre, fra de aller minste på barselgruppe til de eldste på over 90 år i strikkegruppen. Mange lag og foreninger bruker bydelshuset til aktivitetene sine, som Stavanger damekor, Hundvåg folkedanslag, Stavanger kvinne- og familieforbund og Øyane historielag.

Lyttevenner og felleshage

Av Frivilligsentralens aktiviteter er det mange som passer godt for seniorer.



Ingunn, Gisela og Juanita er frivillige, som du møter om du kommer innom mandagskafeen.



Alle er hjertelig velkommen til å være med på tur, en fredag i måneden.

Stolpejakt, Sterk og stødig, felleshagen, sammen på tur og mandagscafe er noe av det som skjer ukentlig. Ann Therese Madland forteller at mange av aktivitetene har startet fordi noen har fortalt at de savner et tilbud eller har en idé.

– Vi er alltid åpne for nye frivillige og nye aktiviteter. Sitter du hjemme og tenker at du har lyst til å gjøre noe, er det bare å ta kontakt. Sammen kan vi se om vi kan starte aktiviteten her, eller om det allerede finnes et lignende tilbud i bydelen eller byen, sier hun.

Et populært tilbud er lyttevenner på Skeie skole. Her lytter frivillige pensjonister når elever i andre og tredje klasse leser høyt. Det gir barna viktig lesetrening.

– Vi trenger flere frivillige. Målet er å tilby lyttevenner på alle barneskolene i bydelen, sier Ann Therese.

– Vi stiller få krav og er fleksible hvis du for eksempel skal ut og reise. Kom som du er, og bidra med det du kan. Å være frivillig skal være enkelt, avslutter Ann Therese Madland.

Frivilligsentralen sine aktiviteter:

- Sterk og stødig* 3 grupper i uken. Fukt og kaffe etter treningen. Frivillige treningsinstruktører.
- Mandagskafeen – åpen for alle.
- Demenskor for Hundvåg og Storhaug bydeler. Samarbeid mellom frivilligsentralene og kirkene i bydelene.
- Felleshagen på Hundvåg
- Sammen på tur, en fredag i måneden.
- Lyttevenner på Skeie skole, har plass til enda flere.
- Bibliotekhyrner (+bokboder på 7 ulike steder i bydelen). Også fersk papiravis, Aftenbladet i sittegruppen like ved biblioteket hver dag.
- Sykkelrickshaw- til utlån eller ut på tur med frivillig.

Aktivitets- og treningstilbud i din bydel

Kalenderen viser et utvalg treninger og aktiviteter for seniorer i bydelene. Tar forbehold om feil. For oppdatert info sjekk Friskus på www.stavanger.kommune.no/aktivitetskalender eller scann QR-koden.



Aktuelle treningstilbud for alle

FRILUFTSTRIMMEN 60 PLUSS: DNT Stavanger og omegn og fysisk trener fra Stavanger idrettsklinikk har trimtilbud ved Gamlingen hver tirsdag kl. 10-11. Fokus på styrke- og balansetrening. Kaffe og drøs etterpå. 50 kr for ikke-medlem betales på Vipps.

HJERTEPULSTRENING: Høyintensiv gruppe kondisjonstrening til musikk; intervalltrening, styrketrening, tøying og avspenning i gymsalen på Ullandhaug skole, Hjalmar Johansens gate 13. Kontakt treningsinstruktør Unn Endresen på unnend@online.no eller 901 34 614 hvis du har spørsmål. Mandager og torsdager 19-20. En kjekk gruppe som tar imot og inkluderer nye deltakere! Har Facebook-siden Hjertepulstrening Stavanger.

SENIORKLATRING: Hver onsdag fra kl. 11 i Vår Energi Arena Sørmarka. Åpent for alle pensjonerte over 55 år. Ta med eller lei utstyr. Treningen etterfølges av lunsj og kaffe i kafeen for de som vil være med. Kontakt Edith Fugelli på efugelli@gmail.com hvis du har spørsmål.

SENIORYOGA: Hver onsdag kl. 10.00-10.50 i Vår Energi Arena Sørmarka. Du får ro til å komme inn i øvelsene til tross for stive ledd og muskler. Ta gjerne med egen yogamatte. Treningen foregår barbeint eller i sokkelesten. Passer for alle seniorer som ønsker å trene yoga. Gå inn på www.folkehallene.no og søk senioryoga for å booke time.

SENIORCURLING: Hver onsdag kl. 11-13 i vintersesongen i Vår Energi Arena Sørmarka. Sosialt og gøy, for både trente og utrente. Har utstyr også om du sitter i rullestol, har dårlig rygg eller dårlige knær. Sjekk timeplan og dato på www.folkehallene.no

FYSIO RYGG: Hver mandag kl. 10.15-11.00 i Vår Energi Arena Sørmarka.

STAVANGER HELSESPORTLAG: Et idrettslag for funksjonshemmede så vel som funksjonsfriske. Tilbyr aktiviteter som teppecurling, boccia, skyting og svømming, og sosiale aktiviteter som medlemsmøter og turer. Teppecurling og boccia mandager i Tastahallen og svømming i varmtvannsbassenget ved Tastahallen. Laget har skyting med luftgevær i skytterhallen i BUL-huset, Rektor Oldens gate 17, og med skarpt i Bjergsted. Medlemsmøter arrangeres i BUL-huset siste onsdag i måneden unntatt i sommerferien. Kl. 18 begge dager

ONSDAGSTUREN: Hver onsdag kl. 10 arrangerer DNT Stavanger og omegn tur langs en av de 52 hverdagsturene. Turene er med turleder og koster ingenting. Du finner oversikt over alle de 52 hverdagsturene på www.dnt.no. Oppmøte parkeringen ved Eiganes gravlund.

RASKE HVERDAGSTURER: Turledere fra DNT Stavanger og omegn tar med deg som er 60 år pluss/minus på raske og middels krevende hverdagsturer til lokale turområder hver tirsdag kl. 17. Oppmøtested avhengig av hvor turen går. Turen varer 1,5–2 timer. Se oversikt over turer på www.dnt.no

TURCAFE: DNT Stavanger og omegn inviterer til lavterskel turtilbud for fine folk over 55 år med start fra Byhaugkafeen kl. 10:30 på torsdager. Ca. en og en halv times tur, deretter sosialt med mulighet for å kjøpe mat og kaffe. Bare møt opp!

Sentrum

SAMMEN I TIDEN: Caritas Stavanger inviterer innbyggere 65 pluss med minoritetsbakgrunn til samtaler, aktiviteter og matlaging på onsdager og fredager 12.00–14.00. For you who are over 65 yrs old with an immigrant background, who may experience loneliness or social isolation. Come for coffee and conversation, boardgames, creative workshops, cooking and sharing meals. Caritas søker også frivillige/volunteers needed! Ring 459 19 714. Adresse: St. Olavs gate 25.

MALEKURS: Caritas Stavanger inviterer til malekurs i St. Olavs gate 25 onsdager 14.30–16.00. Tilrettelagt for deg over 60 år. Fellesskap og glede står i sentrum. Om du er nybegynner eller har malt litt før er du like velkommen!

DEMENSKOR: I regi av Stavanger kulturskole. Øvingene foregår i kulturskolens lokaler i Sandvigå 5 i 1. etasje, torsdager fra kl. 10.30–12.00. Drøs med kaffe og vafler den siste halvtimen. Følger skoleruten til kulturskolen. Kom alene eller sammen med noen. Du trenger ikke å ha sunget i kor før. Kontaktperson: Liv Ingunn Salomonsen, 51 91 28 30.

PENSJONISTUNIVERSITETET: Et forum for pensjonister i alle aldre og andre interesserte over 60 år. Foredragene holdes i kinosal 1 på Sølvberget hver tredje onsdag i måneden kl. 11.00–13.00, januar–mai og august–desember. Se annonse her i bladet eller program på www.pustavanger.net Medlemmer har fortrinnsrett til foredragene.

BOKPRAT, ALLSANG OG HØYLESNING: Sølvberget bibliotek og kulturhus har bokprat hver torsdag kl. 12 i kinosal 1 på Odeon kino. Noen av bokpratgjestene tar også turen til bibliotekene på Finnøy og Rennesøy, men ikke fast. Allsang en gang i måneden og høytlesning (shared reading) hver 14. dag på Sølvberget, og en gang i måneden på bibliotekene på Madla og Finnøy. Følg med på www.solvberget.no

Hundvåg og Storhaug

BERGELAND BYDELSSENTER: Har snekkerverksted, spikkegruppe, porselensmaling, håndarbeidsgruppe og hagestell m.m. i løpet av uka. Se program for Bergeland bydelssenter på annonsesidene her i bladet. Stikk gjerne innom for en kaffekopp og drøs. Åpent 08.30–15.00 mandag–fredag, Jelsagata 2.

SENIORTRIM: Gratis trening i Bergeland bydelssenter, Jelsagata 2. Etter treningen er det muligheter for en prat, kaffe og noe å bite i. Mandager 10.30–11.30.

BRIDGE: Vil du spille bridge med gjengen på Bergeland bydelssenter? Kom gjerne med makker! Ta kontakt med Olav Berge Svalland, 951 47 739. Torsdager 14–18.

SPØDEMANDAG: Håndarbeid i alle varianter råder grunnen i Musikkstuen Påfyll, Kirkegata 36, på mandager kl. 11–16. Om du strikker, hekler eller syr, eller bare ønsker å prate med noen er spødemandag for deg.

TORGET MED TAK PÅ: Storhaug har fått nytt torg! Litt av torget heter Pølsesvingen. Her kan du sette deg ned og ta en kopp kaffe. Åpent for alle mellom 10 og 15. Lervig bydelstorg, inngang A, Pølsesvingen i Rennesøygata 15.

DATAHJELP: Seniornett tilbyr datahjelp på Tante Emmas Hus, Kongsgata 43, mandag, onsdag og torsdag 10.30–12.30. Du må bestille time på 485 02 560 eller helst på epost stavanger@seniornett.no Beskriv gjerne hva du trenger hjelp til!

ÅPEN KIRKE: Varden kirke har åpent mandag og torsdager (utenom skoleferiene) for en stund i ro og stillhet. Du kan tenne lys i lysgloben og skrive en bønn og legge i bønnekrukken. Kl. 19–20 i Egersundsgata 11.

TIRSDAGSDUGNAD: Liker du snekring og reparasjon? Da er tirsdagsdugnad på Friheim (tidligere Frilager) i regi av DNT Stavanger og omegn noe for deg. Hver tirsdag 09.00–15.00 Oppmøte Krossbergveien 131. Ta med egnet arbeidstøy, nistepakke og drikkeflaske/kopp. Turistforeningen har kaffen klar!

RANK OG GLAD: Forebyggende styrketrening med elementer fra yoga og pilates. Bergeland bydelshus. Tirsdager og torsdager 09.15–10.15. Klippekort, 1200 kroner for 15 ganger. Gratis prøvetime.

PUST OG STREKK: Pust deg til et bedre liv! Så enkelt at alle kan lære. Fokus på pusteteknikker og lett strekk. Finn ro og trygghet i egen kropp. Tirsdager 10.30–11.30 i Stuå på Bergeland bydelshus. Ida Robberstad veileder. Klippekort: 1200 kr for 15 ganger. Gratis prøvetime.

STERK OG STØDIG: Gratis treningstilbud for 65 pluss hver mandag 10-12 og torsdag kl. 11-12 i Storsalen på Øyahuset. Gratis frukt og kaffe etter trening. Hundvåg frivilligsentral arrangerer. For tiden fullbooket, men du kan stå på venteliste. Se Friskus for kontaktinfo til instruktørene.

KAFFI OG DRØS: Et populært tilbud i Emmaus frivilligsentral, Rasmus Risas gate 33 (hvitt hus langs veien). Uformell samling med kaffi og godt lag. Tirsdager 12.00-14.00. I fint vær vår og sommer samles vi på terrassen i hagen. Vi ønsker å treffes på tvers av generasjoner og kulturer. Alle er velkomne!

NABOLAGSMIDDAG: Bergeland bydelshus inviterer til en rimelig nabolagsmiddag i fellesskap med andre 6. oktober og 3. november kl. 11.

DEMENSKOR: Frivilligsentralene og menighetene i Hundvåg og Storhaug bydeler inviterer til demenskor i Varden kirke kl. 17.00-18.30 annenhver tirsdag. Fokus er sangglede og livsglede. Gode frivillige tar imot og legger til rette underveis i øvelse og pause. 35 min. sang, pause med vafler, kaffe og prat, 35 min. sang. Påmelding: Hans Eskil Vigdel på hv879@kirken.no eller telefon 410 87 482.

SKIPPER WORSE: Gladtrim mandager kl. 09.00-09.45. Linedance kl. 09.30 på onsdager. Øyahuset på Hundvåg.

LÆRVERKSTED: Gyldenlærlauget er en kreativ og sosial gruppe som samles annenhver uke på Hundvåg bydelshus for å dekorere og arbeide med lær. Håndverk, skaperglede og fellesskap står i sentrum. Annenhver torsdag kl. 10-15. Kontakt Helga Bjørnevik, hohlbrug@online.no hvis du vil være med.

UTETRENING VED BADEDAMMEN: Åpent lavterskel treningstilbud med balansetrening, styrke og kondisjon. Stasjonstrening med ulike øvelser etter en kort oppvarming i sirkel. Gratis. Onsdager kl. 10-11. Idrettsrådet i Stavanger er arrangør.

UTETRENING VED SKATEPARKEN: Åpent lavterskel utetrening med oppmøte ved Øyahuset hver onsdag kl. 12-13. Balanse, styrke og kondisjon. Ingen påmelding. Gratis. Ved Hundvåg skatepark. Gratis kaffe på Øyahuset etterpå. Idrettsrådet i Stavanger er arrangør.

MANNFOLKTREFF: Samling hver torsdag kl. 18.00-20.00 i Emmaus frivilligsentral, Rasmus Risas gate 23. Sosialt samvær og drøs. Noen ganger et tema, andre ganger brettspill eller sang. Møteplass for menn i alle aldre og ulike livssituasjoner.

MALEKURS: Gratis malekurs i Lervig bydelstorg, inngang A Pølsesvingen. Storhaug frivilligsentral arrangerer. Fargeteori, regnbuens farger, kontrastfarger, fargeperspektiv og symboler. Seks plasser per kurs. Tirsdager 11.00-13.00. Påmelding til Anne Cathrine Heesch 915 79 285.

MUSIKKBINGO/QUIZ: Annenhver torsdag er det musikkbingo og quiz i Musikkstuen Påfyll, Kirkegata 36. Kl. 13.00-15.00 Det sosiale er i fokus, derfor er både bingo og quiz gjennomførbare for alle, med lokal profil på quiz-spørsmålene. 50 kr. Betales på plassen.

TRENING I STORHAUGHALLEN: Gratis styrketrening for seniorer mandag, tirsdag, onsdag, torsdag og fredag kl. 10-13. Dere må være to eller flere samtidig. Variert trening med instruktør onsdager 11-12, lett styrketrening med instruktør fredager 11-12. Kaffe og drøs eller lett lunsj kr. 40 etterpå.

MUSIKKFREDAG: Musikkstuen Påfyll inviterer til Vin & Sånt 30.september, 28. oktober og 12. desember, konsert med Randi Tytingvåg 11. november og konsert med 2 me & to te 18. november. Følg med på www.musikkstuen.no eller i Friskus for flere konserter.

FRIMERKER: Stavanger filatelistklubb har møter to ganger i måneden på Ågesentunet. Det serveres kaffe og noe å bite i. Du er velkommen som gjest! Hvis du liker deg hos oss vil vi gjerne ha deg som medlem. Se www.stavangerfilatelist.no for møtetider.

TILBUD YNGRE MED DEMENS: Hermetikken ved Badedammen tilbyr aktiviteter og sosialt samvær for yngre med demens (under 70) eller personer som er under utredning. Du blir hentet hjemme og spiser felles frokost før det blir aktiviteter som turer, drivhus, konserter, museum, trening og mye mer. Etter lunsj får du transport hjem. Tjenesten krever vedtak fra helse- og velferdskontoret. Kontakt Helsehuset på 51 50 81 00 eller helse- og velferdskontoret for mer informasjon.

KORØVELSE: Stavanger Damekor øver hver mandag på Hundvåg bydelshus (Øyahuset) kl. 18.45-21.00. Ta kontakt med wenche_drengstig@hotmail.com om du ønsker å være med.

YOGA PÅ EN ONSDAG: Yoga styrk og strekk er et nytt tilbud på Bergeland bydelssenter, kl. 10-11.

TREFFEN: Annenhver tirsdag i partalsuker inviterer menigheten til treff i underetasjen i St. Johannes kirke. Kl. 11-13. Andakt/ord for dagen, sang og musikk, mat og god prat.

SENIORTREFF: Frelsesarmeen inviterer til seniortreff i sine lokaler i Kongsgata 50 hver torsdag kl. 18. Godt fellesskap, gode foredrag, sang og musikk og bevertning.

TORS DAGSTREFF: Hver torsdag inviterer Varden kirke til formiddagstreff med foredrag, mat, utlodning, sang og andakt. Kl. 11-13.

KORSANG MED SMIL: Koret Syng og smil øver i Varden kirke annenhver tirsdag kl. 17.00-18.30. Koret er primært for mennesker med demens, men frivillige er velkomne til å være med og f.eks. hjelpe til med å lage vafler.

Hillevåg og Hinna

ÅPEN KAFE: Lått og løye med opplesing av gamle historier fra Stavanger, viser, sang og musikk i Hillevåg kirke onsdager 11-14. Bingo og servering av vafler, rundstykke og kaffe/te.

ÅPEN KAFE: Gausel bydelshus torsdager kl. 14:00-17:00. Hjemmelaget middag til en rimelig pris, god drøs og hyggelig selskap. For alle generasjoner, men flest pensjonister kommer.

ONSDAGSDRØSEN: Gratis sosialt tilbud til deg over 60 år som ønsker å treffe andre i et uformelt miljø. Onsdager kl. 10.30-11.30 i Bekkefaret bydelshus. Første onsdag i måneden serveres god suppe, brød og noe søtt attåt.

BYDELSKAFE PÅ IDUN: Torsdager kl. 12:15-14:00. Både pensjonister og deltakere fra språkkafeen som holdes på formiddagen kommer. God og rimelig mat laget i samarbeid med damer fra FLAM Norge.

HVERDAGSGLEDE: Skipper Worse, Ågesentunet, har et aktivitetstilbud for hjemmeboende med demens i en mild fase. Åpent mandag, onsdag og fredag 10.00-13.00. Kaffe, drøs, quiz, trim mm. Pårørendetreff annenhver tirsdag partallsuke kl. 11-13. Ta kontakt for en prat og for å avtale et «bli-kjent-møte».

DATAKAFE PÅ IDUN: Torsdager 10-11:30 etter avtale. En-til-en veiledning i pc, mobil, Mac, nettbrett mm med vår dyktige frivillig John Skogen, i samarbeid med Seniornett.

TJUKKASGJENGEN HINNA: Turer i nærmiljøet i en lavterskel tempo, avgang fra frivilligsentralen. Gruppen tar ofte en kopp kaffe først, og spiser i kafeen når de kommer tilbake. Ta kontakt med Hinna frivilligsentral om du ønsker å bli med på tur.

HINNA NABOLAGSHAGEN: Kari Lofthus gate – en kjekk lavterskelgjeng som bidrar i å holde området fint, passe på trær og dyrke i egne plante-kasser.

SENIORDANS OG LINEDANCE: Onsdager kl. 14-16 på IDUN-huset, Gamleveien 53. Foreløpig for de som kan danse litt fra før, men nybegynnerkurs vurderes. Ta kontakt med instruktør Anne Marie Johnsen for påmelding eller spørsmål, 928 13 547.

HILLEVÅG HISTORIELAG: Møter en mandag i måneden i Hillevågsalen i Frida Hansens Hus kl. 19.00. Møtene i høst holdes 5. oktober, 2. november og 7. desember. Kaffe, te og kringle serveres. Alle velkomne! 100 kroner i entré/50 kroner for ikke-medlemmer.

LØRDAGSTREFF MARIERO: Første lørdag hver måned kl. 11.00–13.00 arrangerer LHL Stavanger, Sola og Randaberg lørdagstreff i Langflåtveien 29, Mariero.

STRIKKING OG SOSIALT SAMVÆR: Første mandag hver måned kl. 17.30 arrangerer LHL Stavanger, Sola og Randaberg strikking og sosialt samvær i Langflåtveien 29, Mariero.

BINGO OG SOSIALT SAMVÆR: Siste mandag i måneden kl. 18.00–20.00 arrangerer LHL Stavanger, Sola og Randaberg bingo og sosialt samvær i Langflåtveien 29, Mariero.

HINNASENTERET: Aktiviteter, kurs og kafeteria. Åpent mandag-fredag 08.00–14.00

TURGRUPPE HINNA: Oppmøte Hinnasenteret tirsdager kl. 11. Vi går en times tur i nærområdet, mulig med lunsj etterpå.

HÅNDARBEIDSGRUPPE: Hinnasenteret mandager 10.30. Veving og håndarbeid. Annenhver uke, oppstart 10. august.

KUNST- OG KULTURGRUPPE: Hinnasenteret mandager 10.30. Forelesninger ved gjester og egne krefter. Kontingent 250 kroner. Oppstart 14. september.

LÆR SPRÅK: Praktiser fransk og spansk på konversasjonskursene på Hinnasenteret. Kurs for nybegynnere og viderekomne starter opp i høst. Se annonse her i bladet eller på www.hinnasenteret.com

BRIDGE: Fast spilling på Bekkefarets bydelshus hver onsdag kl. 18.30–22.30. Bridgeklubben Trond.

YOGA: Hinnasenteret kl. 10.00

TURGRUPPE HILLEVÅG: Oppmøte Bekkefarets bydelssenter mandager kl. 10.30. Hillevåg frivilligsentral arrangerer.

Eiganes og Våland

TURGRUPPE: Kjempepopulær turgruppe starter fra Skipper Worse Ledaal torsdager og fredager kl. 10. Etter en tur i nærområdet venter kaffe og mat i kafeen på Ledaal.

ALLSANG: Første fredag i måneden inviterer Tante Emmas Hus ved Breiavannet til allsang kl. 12–13. Rita Fotland Bøe er med i oktober, Erik og Eva Lindboe i november og Eugenie Prøis Lunde i desember.

SKIPPER WORSE LEDAAL: Puls på mandager kl. 10, linedance mandager kl. 11. Pilates mandager kl. 11 og fredager kl. 11.20. Zumba onsdager kl. 9 og fredager kl. 9.45. Tabata onsdager kl. 10. Sjekk Friskus eller Skipper Worses nettside for flere aktiviteter.

CAFE SAMMEN: Stavanger Røde Kors inviterer mennesker i alle aldre og fra alle bakgrunner til fellesskap med enkel servering og hyggelige frivillige. Et sted å være sammen. Røde Kors-huset, Thiisabakken 3. Onsdager i oddetalsuker kl. 12.00–14.00.

ASTRONOMI-TREFF: Stavanger Astronomiske Forening møtes hver onsdag i Byhaugkafeen, Carl Sundt Hansens gate. Hver onsdag kl. 19:30. Pensjonister betaler lavere medlemskontingent. Søk opp foreningen på Facebook for oppdatering på temaer.

SPRÅKKAFFE: Øv på å snakke norsk med andre på språkkafeen på Sølvberget bibliotek og kulturhus. Torsdager kl. 18.30–20.00. Gratis og ingen påmelding.

KREATIV SKRIVEGRUPPE: En selvgående skrivegruppe treffes på Kiellandsenteret på Sølvberget hver tirsdag kl. 19–21. Hvis du trenger et skrive-fellesskap er dette stedet! Arbeidsspråk norsk eller engelsk.

DATAHJELP: Seniornett Stavanger gir en-til-en veiledning i bruk av mobil, nettbrett og pc hver mandag kl. 12–14 i allrommet i 1. etasje på Sølvberget. Du får hjelp til å bruke e-post, bussbillett på mobilen, finne informasjon på internett, vurdere mulige svindelmeldinger, justere skrift, lys og lyd på mobilen og innlogginger, blant annet. Ingen påmelding, bare kom innom!

FRANSK KONVERSASJON: Kom og øv på fransken din sammen med andre i Studioet i 2. etasje på Sølvberget hver tirsdag kl. 17.30–19.00.

ÅPEN SØNDAGSKAFE: Mostun natursenter som drives av Naturvernforbundet har åpen kafé hver søndag kl. 11.00–15.30. Perfekt stopp for kaffe og vaffel etter søndagsturen rundt Mosvatnet.

KORALLENE BLANDAKOR: Skipper Worses eget blandakor møtes på Skipper Worse Ledaal hver tirsdag kl. 11.00–13.00. Dirigent er Liv Hugstmyr Særheim. Vil du bli med? Velkommen innom for å se hvordan vi har det!

LAWN BOWLS: Kom og prøvespill lawn bowls med Stavanger Bowls Club på Lassa idrettsanlegg. Bowls er en britisk presisjonssport som minner om boccia og boule. For alle aldre! Kyndig veiledning gis hver mandag og fredag kl. 10–12. Oppmøte 09.45. Parkering ved Ynglingen. Ha på sko med flate såler! Mer info på www.stavangerbc.com

STRIKKECAFE: Tante Emmas Hus inviterer til strikkecafé kl. 11–15 på fredager (unntatt 2. oktober, 6. november og 4. desember).

FORMIDDAGSTREFF: Diakoniutvalget arrangerer formiddagstreff i kirkestuen i Stokka kirke en onsdag i måneden kl. 11. Beverting og utlodning. Datoer i høst er 14. oktober, 11. november og 9. desember.

ADVENTSFEST: Diakoniutvalget arrangerer adventsfest i kirkestuen i Stokka kirke kl. 18.00 27. november. Torbjørn Hestnes. Påmelding til menigheten.

MEDLEMSMØTE SANITETEN: Stavanger Sanitetsforeningen arrangerer medlemsmøte 26. oktober kl. 19.00–21.00 i Madlaveien 13. Terese Helland og Anders Bjørndal forteller om nettsvindel og hvordan unngå å bli lurt. Enkel servering og åresalg. Entré 50 kroner. Alle hjertelig velkomne.

JULEMØTE: Stavanger sanitetsforening arrangerer julemøte mandag 30. november kl. 19.00–21.00 i Madlaveien 13. Underholdning, julegrøt, julekaker og trekning i årets store julelotteri. Entré 100 kroner. Alle hjertelig velkomne!

FORMIDDAGSTREFF: Treffet holdes i Stokka kirke onsdager kl. 11 på disse datoene: 14. oktober: Domkirkens skatter v/Margareth Hana Buer. 11. november: Hitlers underskrift v/Ingunn Pallesen, 9. desember: Salmefryd i advent v/Ragne Marie Døble.

ADVENTSFEST: I Stokka kirke 27. november kl. 18:00. V/Torbjørn Hestnes. Påmelding til menigheten.

Rennesøy og Finnøy

ONSDAGTUREN: Rennesøy og Finnøy Turlag inviterer til onsdagstur sammen med DNT Stavanger og omegn. Følg turlaget på Facebook for informasjon om oppmøtested. Hver onsdag kl. 15:00-17:00.

TORSDAGSKAFÉ I FOGN KYRKJE: Vafler og kaffi i kyrkjekjellaren kvar torsdag kl. 11-14 utanom helgedagar. Felles samling kl. 12.15.

ZUMBA I GYMSALEN: Zumba-trening kombinert med styrke for alle aldrar. Tirsdag og torsdag kvar veke utanom skuleferie i gymsalen i Fogn oppvekstsenter. Kl. 18-19.

BØNESAMLING: Stille bøn, tekstlesing, song og forbøn i Hesby kyrkje. Onsdagar kl. 20-21.

STRIKK OG LYTT: Ein torsdagsettermiddag i månaden er det strikketøy og kaffi på Finnøy bibliotek. Du kan lytta til gode forteljingar medan strikkepinnane går. Du kan óg kome utan strikketøy!

STRIKK OG LYTT: En tirsdagsettermiddag i månaden er det strikk, kaffi, drøs og litt fortelling på Rennesøy bibliotek. Strikketøy er ikkje obligatorisk. 12-14.

KOMLEBINGO: Første torsdag i måneden er det komlebingo på Prestvågkafeen, Rennesøy helse- og omsorgssenter. Bingo 11.30-12.30 og komlemiddag 12.30-13.30. Komlemiddagen betales med kort. Ring Rennesøy frivilligsentral 456 58 570 eller send e-post til kim.tysse.ingebrigtsen@stavanger.kommune.no for påmelding til middag innan tirsdagen før komlebingoen.

FORMIDDAGSTREFF: Sjernarøy sokn arrangerer formiddagstreff i Ombo grendahus i lag med Ombo helselag to gonger i semesteret. Siste gong i haust er 10. november kl. 11.00-12.30. Formiddagstreff arrangeres på Sjernarøytunet 24. november kl. 11.45-13.15. Mat, andakt og drøs på formiddagstreffa.

DATAHJELP: Du får gratis hjelp med pc, nettbrett og smarttelefon på Finnøy bibliotek fredag 10-12 og på drop in i åpningstiden på Rennesøy bibliotek.

KAFE BANKEN: Åpen hver fredag kl. 11-13. Kafeen i det gamle bankbygget i Vikevåg har dagens rett, kaffe og bakst for en rimelig penge. Drevet av frivillige.

SENIORTRIM: To trimgrupper i Meieriet på Rennesøy på mandager. Kl. 11-12 er for gruppen 60 + som kan bevege seg uten hjelpemidler/støtte. Kl. 13-14 er det trening for gruppen 70 + som trenger støtte/hjelpemidler. Frukt og kaffe serveres etter treningen.

KVELDSBØN: Tekstlesing, song, bøn, stille bøn og lystenning i Fogn kyrkje 11. oktober, 15. november og 6. desember kl. 20.00-20.45.

Madla og Kvernevik

DATAHJELP: Du får gratis hjelp med pc, nettbrett og smarttelefon på Madla bibliotek tirsdager kl. 12.00–14.00.

FORMIDDAGSTREFF I MADLAMARK MENIGHET: Kl.11 annenhver tirsdag i menighetssalen i Madlamark kirke.

FORMIDDAGSTREFF FOR PENSJONISTER: Hver onsdag arrangerer Kvernevik sanitetsforening formiddagstreff for pensjonister kl. 09.30–13.00 i Sunde og Kvernevik bydelshus. Salg av smørbrød og vafler. Bingo. Medlemsmøter annenhver tirsdag kl. 18.30.

GLADTRIM: Madla bydelshus. Arrangør Skipper Worse. Allsidig time for styrke, balanse og koordinasjon. Onsdager 09.00–09.45.

SKIPPER WORSE MADLA: Pilates mandager kl. 10, linedance onsdager kl. 12. Sterk og stødig med stol mandager kl. 12. Madla bydelshus.

GLADTRIM: Skipper Worse har gladtrim på Madla bydelshus onsdager kl. 9–9.45. Instruktør. Allsidig time for styrke balanse og koordinasjon.

LINEDANCE: Madla bydelshus kl. 12 på onsdager. Arrangør Skipper Worse. Dans uten partner som både gir fysisk og mental stimulans.

UTETRENING: Lavterskel utetrening ved siden av Kvernevik svømmehall hver mandag 12–13. Trener balanse, styrke og kondisjon. Gratis trening uten påmelding. Gratis kaffe på Sunde og Kvernevik bydelshus etter treningen. Idrettsrådet i Stavanger arrangerer.

STRIKK OG LYTT: En onsdag i måneden kan du møte andre stikkere og lytte til en god fortelling på Madla bibliotek mens pinnene går. Kl. 11.30–12.30. Gratis.

BIBELHELG: Sunde bedehus, 3.–4. oktober, emne: Glede og fred.

FORMIDDAGSTREFF: Sunde bedehus kl. 11 6. og 30. oktober og 17. november.

ADVENTSFEST: Fredag 27. november kl. 19.00 i Sunde bedehus.

Tasta

SKIPPER WORSE TASTA: Mage/rumpe/lår mandager kl. 10, linedance for øvede på tirsdager kl. 11 og nybegynnere på torsdager kl. 11.15. Pilates tirsdager kl. 10.30. Yoga onsdager kl. 10.

TURGRUPPE: Skipper Worse har turgruppe fra Tasta mandager kl. 10. Populært tilbud.

UTETRENING: Lavterskel utetrening i Vardeneset idrettspark hver mandag 10-11. Åpent og gratis tilbud. Trener balanse, styrke og kondisjon. Ingen påmelding. Gratis kaffe i klubbhuset etter trening. Idrettsrådet i Stavanger er arrangør.

ZUMBA: Alle velkomne til zumba i Tasta bydelshus. Zumba hver torsdag kl. 17-18. Enkelte økter med lørdagszumba kl. 10-11. Sjekk Friskus for å se hvilke lørdager.

DATAHJELP PÅ DRØSEN: Få hjelp med mobiltelefon, nettbrett eller pc. Kom om du er nybegynner eller har en del datakunnskap! Foregår annenhver tirsdag kl. 13.30-15.00 på Drøsen kafé, kultur og aktivitet på Tasta sykehjem. Kontakt tone.anita.ostradt@stavanger.kommune.no eller 457 33 305.

KRAKKETRIM: Hver tirsdag kl. 13.30 på Tasta bydelshus. Kontaktperson Gerd Synøve Håversen, 916 85 674. LHL Stavanger, Sola og Randaberg.

VANNTRIM: I oppvarmet basseng i Tastahallen hver torsdag kl. 19.00-21.00. Kontaktperson Gry Tinnesand, 907 79 366. LHL Stavanger, Sola og Randaberg.

FORMIDDAGSTREFF: Kl. 11 i Tasta kirke for alle over 60 år 6. oktober, 3. november og 1. desember.

ÅPEN KAFE: Drøsen kafé, kultur og aktivitet på Tasta sykehjem ønsker velkommen til god mat og fellesskap. Middag fra eget kjøkken, smørbrød, kaffe og kaker. Åpent tirsdag, onsdag og torsdag kl. 14.30-17.00. Se menyen på Tasta sykehjems Facebook-side.

Shared reading – hva er det?

Under pandemien startet biblioteket på Sølvberget med shared reading for å hjelpe en gruppe eldre innbyggere som trengte å komme seg ut. Siden har dette blitt et fast tilbud som er åpent for alle.

Tekst og foto: Vigdis By

Gruppen som fikk prøve ut tilbudet høsten 2021 møttes på Sølvberget. Erfaringen med shared reading var så gode at biblioteket åpnet tilbudet for publikum. I dag kan du få delte leseropplevelser på norsk, engelsk og fransk på Sølvberget to ganger i måneden på hvert språk. Det er også shared reading på Madla bibliotek og på biblioteket på Finnøy.

Samlesing

Men hva er egentlig shared reading, og hvorfor har vi ikke et norsk ord for det?

– Det er en metode med høytlesing av en kort tekst. På norsk så heter det egentlig samlesing. En leseleder leser teksten, og stopper to ganger underveis så gruppen kan reflektere og samtale, forklarer spesialrådgiver ved Sølvberget bibliotek og kulturhus Dorte Helene Stramrud.

Hun har vært leseleder i flere år. I høst har hun høytlesning ved Madla bibliotek en onsdag i måneden klokka 11.30. En seanse med shared reading varer gjerne halvannen time, avhengig av hvor mange som kommer. Det kan være alt fra et par-tre stykker til maks antall som er satt til 15.

– Sju-ni personer er egentlig optimalt. Da får vi en god samtale der alle som vil får komme til orde, sier Dorte.

Hun har opplevd at det har kommet 15, og det gikk også fint. Men flere enn det blir for mange til få en god samtale. Derfor er det innført et bookingsystem for bibliotekets samlesningstilbud.

– Tilbudet er gratis, det er ingen krav til forhåndslesing av tekst og heller ingen plikt til å delta i samtalen. Av og til kan det være godt å bare komme for å lytte, senke skuldrene og bare være sammen med andre, sier hun.

Møteplass

For biblioteket handler det om litteraturformidling, som jo er bibliotekets kjernevirksomhet. Samtidig er shared readingstundene en møtepass der folk treffes, og knytter forbindelser som de kanskje går ut og tar en kaffe med etterpå. Langt de fleste som kommer på shared reading er voksne kvinner.

– Det er jo en kjent sak at kvinner gjerne er de som leser mest. På dagtid har vi mange ferske pensjonister som enda er aktive og ute etter kulturtilbud, sier Dorte.

Deltakerne vet ikke hva de skal få høre på forhånd. Teksten blir utdelt før seansen starter. Dorte foretrekker å lese noveller, og Levi Henriksen er favoritten.

– Han har skrevet mange novelle-samlinger. Hans noveller er fulle av humor og varme, det ligger mye mellom

«Høytlesing gir en egen ro og tilstedeværelse. Vi kan «forsvinne» inn i teksten på en annen måte enn når vi leser selv».

linjene som tilhørerne kan fylle ut. Novellene hans egner seg veldig godt til shared reading, sier hun.

Hun har utfordret seg selv og lært mye av å være leseleder. Dorte har lest flere novellesamlinger som er utgitt i 2025/26 for å oppdatere seg på nye forfattere.

– Det gir meg enormt mye å lede disse samlingene. Jeg har blitt kjent med nye forfattere, har oppdatert meg på novelle- og diktsjangeren og ikke minst hatt mange gode menneskemøter.

Positiv effekt på hjernen

Alle leseledere har gått kurs i shared reading i regi av fylkesbiblioteket i Rogaland. Metoden ble utviklet av organisasjonen The Reader i Liverpool, og brukes i dag over hele verden. Shared reading defineres som en litterær opplevelse og en sosial praksis som kan styrke fellesskap, språk og selvforståelse.

– Forskning viser at høytlesing har positiv effekt på hjernen! Som barn ble mange av oss lest høyt for. Høytlesing

gir en egen ro og tilstedeværelse. Vi kan «forsvinne» inn i teksten på en annen måte enn når vi leser selv, fremholder Dorte.

Det er ingen prestasjonskrav knyttet til å være med samlesingen på biblioteket. Det er opp til hver enkelt hvor mye de vil engasjere seg i samtalen. Noen kommer kanskje et par ganger før de kommer med sine refleksjoner, andre hiver seg utpå med en gang. Andre vil helst bare lytte.

– Det umiddelbare møtet med teksten kan sette i gang tanker, minner, følelser eller assosiasjoner; umiddelbare opplevelser som man kan dele med andre hvis man vil, sier hun.

Lesestunden avsluttes gjerne med opplesing av et dikt. Etter endt lesestund er det ingen oppsummering, ingen krav til å ha fulgt med i timen. Bare den gode følelsen av å ha blitt lest for, og kanskje gleden over å ha blitt kjent med et nytt forfatterskap og nye mennesker.

Se arrangementer på Sølvergets nettside for tider og booking.

Jan Egils kryssord

ROCKE- BAND		FOTB. ESS		PERI- ODENE		LOKKE- MAT		FØLES		DYR		SØLV		FAVO- RITT
ÅPNE		PRON.		LUKTE		VEKST- EN		TILBUD		PERI- ODE		AVTAR		ART.
						ØRN								
FELLES													FISK	
DREP- ER													DRON- NING	
														YTE
							MÅLET							
							BADE- PLASS							
PÅ LINJE		FREKKE RUSS. BY									LED- ELSE SAND			
				VARIGE		ASTAT			AM. BY FORK.			EDEL		
HELLAS										TUTE				ELV
MORO										SEPA- RERER				
			VERN			KOMP- ONIST TREKK						GUD		GJØR OPP
												YTRET		
HES			NOTIS								RÅD			
ONLINE VENN											START- STED			
								DAN- SER FRA						
PARTI			BÅT		ART- IKKEL		FUGL					ELITE		
BOKS- ENE							SOLIDE							
						GYNGE						FONN		POSI- SJON
						RIVAL								
TESTE		TOSK						PÅ BIL				EURO- PEERE	SEL- SKAP FORK.	
		SYDLIG						KORN- BÅND						
					VEKS- LER HERSER								DRIKK	
KURVE				STRØ					SVELLE				URO	
				SVEIN									OPP- DRETT	
ØY			PAFF	TORE					FINS					
												NEVN- TE		STA
			MINE											
BYRÅ- ENE								EIE		PS.			VERN	
SLITE										AD			DYR	
				JERN					VRANG					
				VASSE					YTRET					
STJER- NE	GAVEN						VEKST					TRO		
			OPP- FØRE					DRETT			ROLIG			

TV-aksjonen 2026:

- Det er viktig for alle å engasjere seg!

For Kirsti Dahle Vedholm handler årets TV-aksjon om fellesskapet, praten i nabolaget og bøsse i hånden år etter år.

Tekst og foto: Eirin Egge Ryan

Aldri før har så mange mennesker vært på flukt fra krig og konflikt, og aldri før har TV-aksjonen møtt et så stort behov. Kirsti er pensjonist i Stavanger, og har vært bøssebærer for NRK TV-aksjonen i åtte år. Det ble raskt en tradisjon hun ikke ville vært uten. Hun husker aksjonen fra hun selv var barn: Hvordan familien fulgte sendingen på TV, og hvordan det alltid ble litt snakk på skolen dagen etter om hvor mye Rogaland og Stavanger hadde samlet inn.

I år går pengene til NRC Flyktninghjelpen. Sammen skal Norge gi over 400.000 mennesker på flukt muligheten til å skape seg et hjem og en ny fremtid, i Syria, Gaza, Afghanistan, Tsjad, Sudan og DR Kongo. Fylkeskoordinator Bibbi Ur forteller at pengene skal gå til telt og nødboliger, vann og sanitæranlegg og juridisk hjelp så folk kan sikre retten til boligen og eiendommen sin.

- Hundre kroner i bøsseen gir hundre murstein. Tre hundre og femti kroner gir tepper til tre barn. Tre tusen kroner gir et telt til en familie som ikke har noe annet sted å bo, sier Ur.

For Kirsti er årets formål ikke fremmed. Hun besøkte en gang en venninne som har arbeidet med hjelpearbeid i utlandet.

- Jeg så hva en flyktningleir var. For et syn, jeg ble helt dårlig. Det var ikke et bra liv, sier Kirsti.

Hun tror mange andre kjenner NRC Flyktninghjelpen fra før, og at det vil gjøre det lett for folk å engasjere seg i år. For henne er det sosiale rundt NRK TV-aksjonen vel så viktig.

- Vi går sammen og snakker mens vi ringer på dørene, og etterpå drikker vi kaffe og spiser vafler, sier hun. - Det er et nettverk, og man får mange nye bekjentskaper.

Hun oppfordrer alle pensjonister til å engasjere seg, og stille opp som frivillige. - Det er viktig for alle å engasjere seg, sier hun. Du føler at du bruker tiden din fornuftig. Det er både kjekt og veldig viktig.

Kirsti har fulgt TV-aksjonen i mange tiår, og har sett den endre seg.



KLARE TIL INNSATS: Pensjonist og bøssebærer Kirsti Dahle Vedholm og fylkeskoordinator Bibbi Ur vil gjøre sitt for at verdens flyktninger skal få hjelp.

- Det er så mye i media nå, og mye man kan gi penger til. Før var det mer konsentrert om én ting, sier hun. Likevel tror hun aksjonen fortsatt betyr mye, i alle fall for den eldre generasjonen. Folk kjenner til det, og folk følger med.

Til de som er usikre på om de skal bidra i år, har Kirsti et konkret råd: gå tidlig og velg ruten selv.

- Jeg vil ha hus, for da er det flere som

åpner, sier hun. Folk må huske at det er bra å hjelpe andre, men det handler også om å møte andre og gjøre noe sammen.

18. oktober går NRK TV-aksjonen av stabelen igjen. Vil du gå med bøsse i ditt eget nabolag, eller gi et bidrag via Vipps til 2133, kan du melde deg på www.tvaksjonen.no. Kanskje kan det, som for Kirsti, bli starten på en tradisjon som varer i årevis – med kaffe og vafler på veien.

56

BERGELAND BYDELSSENTER

Mandager:

Snekkerverksted kl. 08.30–14.30

Skriveverksted på loftet kl. 09.00–12.00

Trim m/ frivillig instruktør kl. 10.30–11.30

Malegruppe kl. 12.00–14.30

Tirsdager:

Snekkerverksted kl. 08.30–14.30

Spikkegruppe kl. 09.00–13.00

Rank og Glad kl. 09.15–10.15

Pust til Ro og Velvære m/ Ida kl. 10.30–11.30

Sosial Bingo kl. 12.00–14.00 annenhver

tirsdag (partallsuke)

Porselensmaling kl. 13.00–17.00 annenhver

tirsdag (partallsuke)

Onsdager:

Snekkerverksted kl. 08.30–14.30

NYHET: Yoga Styrk og strekk kl. 10.00–11.00

KREON malekurs eller gruppe kl. 10.00–13.00

Torsdager:

Snekkerverksted kl. 08.30–14.30

Rank og Glad kl. 09.15–10.15

Håndarbeidsgruppe kl. 10.30–13.30

Malegruppe kl. 09.00–13.00

Bridge kl. 14.00–18.00

Fredager:

Snekkerverksted kl. 08.30–14.00

KURS:

Rank og glad - tirs. og tors. kl. 09.15–10.15.

God styrketrening, med elementer fra yoga, pilates og dans. Bedrer balanse og styrker kjernemuskulaturen.

PUST til bedre helse- tirsdag kl. 10.30–11.30

Fascia og og restorative øvelser som øker sirkulasjon og mobilitet, samt senker stress-nivået. 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 skoleferier.

Andre kurs settes i gang ved stor nok

interesse: F.eks. 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!

Bergeland Bazar

Vi arrangerer marked, med jevne mellomrom, på «Toppa av Storhaug». Bondens Marked i «Stuå» med salg av håndverk og kortreiste spiselige varer. Lager du fine ting som du ønsker å selge? Send oss en e-post med bilder av produktene dine. Neste gang er det Julemarked 29. november.

Høst

Høsten er ankommet og hagerydding blir en hyggelig aktivitet. Du er velkommen til å delta i hagen! Vi finner gjerne frem takken eller vaffeljernet!

Nabolagsmiddag:

Vi inviterer til et rimelig middagsmåltid i fellesskap med andre.

Tirsdag 6. oktober og 3. november kl. 14.00

Eldreuka

28. september til 2. oktober blir det arrangert en serie med korte og engasjerende digitale forelesninger fulle av inspirasjon, nyttige tips - gode råd for en aktiv, inkluderende og god seniorhverdag. Aktuelle arrangement annonseres på Facebook og Friskus.com, så følg med der.

Syng sammen med Drollekoret

Tirsdag 27. oktober 2026 kl. 19.00–21.30

Korsang og allsang – kafe med deilig hjemmebakst og utlodning. Entrè kr 50,-

Følg ellers med på Facebook, Instagram, FRISKUS.com og i lokalavis for informasjon om det som skjer på huset.

Åpent mandag-fredag 08.30–15.00. Jelsagata 2.

Mobil 948 22 653. E-post: bergeland.

bydelssenter@stavanger.kommune.no

Stikk innom for en kaffe og en drøs!



Sammen åpner vi opp for en bedre alderdom

Brukermedvirkning • Forskning • Kunnskapsformidling

SESAM
WISEAGE

Bli med på WiseAge stormøte 2026

Dato: 15. oktober 2026 kl. 10.00 – 14.00

Sted: Vågen videregående skole, Holbergs gt. 23, 4306 Sandnes

Pris: kr 100,- betales ved påmelding

SESAM inviterer til en inspirerende dag med faglige innlegg, lunsj og konsert med Britt-Synnøve Johansen og Sandnes demenskor.

Program

- 10.00-12.00 Faglige foredrag
- 12.00-13.00 Lunsj
- 13.00-14.00 Konsert

SESAM er Regionalt kompetansesenter for eldremedisin og samhandling. Gjennom WiseAge ønsker vi å skape møteplasser for læring, medvirkning og engasjement.

Sett av datoen og meld deg på ved å skanne QR-koden!

WiseAge er vårt forum for brukermedvirkning og samfunns-engasjement for personer over 60 år.

Følg oss på Facebook - WiseAge by SESAM for mer informasjon om program og påmelding.



SESAM

HELSE • O • VEST

HELSE STAVANGER
Stavanger universitetssjukehus

Er du nettopp blitt alene eller er pensjonist som søker nytt nettverk?

Da er sikkert Facebook-gruppa Singlevenner noe for deg. Vi er en gjeng 70+ damer som treffes med jevne mellomrom til forskjellige aktiviteter. Vi søker deg som ikke har det altfor travelt i hverdagen, som har tid og prioriterer gruppen når det skjer noe. Vi har egen reisegruppe.

Skriv litt om deg selv til
sissel.kvale@lyse.net så tar jeg kontakt så snart jeg ser meldingen.

Formiddagstreff høsten 2026

Foredrag, mat, utlodning, sang og andakt
Alle samlingene er i Varden kirke kl.11.00 til 13.00

17. september: «Moro med Sally»: Rolf Schreiner kåserer om skuespiller og revyartist Sally Nilsson

15. oktober: Vi blir kjent med Solveig Meling Johannesen som er ny kantor i St. Johannes menighet

19. november: Eugenie Prøis Lunde presenterer den historiske romanen "Den glemte morgengaven"

17. desember: Julsesanger med Ragnhild Agathe Zetterstrøm

For mer informasjon: varden.menighet.no



HØSTENS datoer:

29. september

13. oktober

27. oktober

10. november

24. november

8. desember

Fullt program — se

www.johannes-menighet.no

Annenhver tirsdag (i partallsuker) inviterer vi til «Treffen».

Det er et møtested der du kan møte kjente og du kan bli kjent med nye. Vi holder til i menighetssenteret som ligger i underetasjen til St. Johannes kirke. Vi begynner klokken 11.00 og avslutter kl 13.00.

Opplegget kan variere noe fra gang til gang. Vi får gjerne besøk av privatpersoner eller representanter fra ulike organisasjoner som har interessante og aktuelle ting å fortelle. Andakt/ ord for dagen, sang og musikk. Vi byr alltid på mat og god prat.

Første tirsdag i måneden har vi utlodning. Vi selger «årer» til kr. 10,- pr stk. og lodder ut gevinster som deltakerne har med seg. Når det ikke er utlodning, betaler hver enkelt kr 20,-

Du er alltid velkommen!

CAFÉ SAMMEN

ET GRATIS MØTESTED FOR ALLE



ÅPENT FRA 12-14

Du kan komme når
du vil mellom da.



GRATIS KAFFE, TE



NYSTEKTE VAFLER



**HYGGELIG SAMVÆR
MED ANDRE**



**BINGO HVER GANG
KL. 13:15**



ÅPNINGSDATOER 2026:

- | | | | |
|----------------|-----------------|----------------|----------------|
| ♥ 12. august | ♥ 23. september | ♥ 4. november | ♥ 16. desember |
| ♥ 26. august | ♥ 7. oktober | ♥ 18. november | |
| ♥ 9. september | ♥ 21. oktober | ♥ 2. desember | |

ANNENHVER ONSDAG

ADRESSE: THIISABAKKEN 3, VÅLAND

+ Røde Kors

Vi sees!



Velkommen til kafeen vår

Den finner dere i Erling Skjalgssons alle 10. Kafeen vår er åpen hver ukedag fra klokken **08.15–15.00**

Den er åpen for absolutt alle – krever ingen form for medlemskap. Onsdager fra 11.00 til 12.00 har vi et eget bord hvor en av våre ansatte, eller frivillige sitter, for å ta imot og slå av en prat med alle som vil komme. Så om du er ny på Skipper Worse, eller kommer alene vil du bli godt tatt imot. Se gjerne vår hjemmeside **skipper-worse.no** eller **Facebook** for mer informasjon om alt som skjer hos oss.

Velkommen



Tren med Skipper Worse AKTIV

Skipper Worse AKTIV finner du på Ledaal, Tasta Bydelshus, Madla Bydelshus, Hundvåg Bydelshus, Bekkefare Bydelshus og Kvernevik Bydelshus. **Vi har stolt trening, yoga, Linedance, styrke og mye mer.** Vi har og et fullt utstyrt helsestudio på Ledaal med veiledere og tilsynsvakter. Har du lyst å komme i form å trene trygt med jevnaldrende så meld deg inn. Du finner mer informasjon på våre hjemmesider **www.skipper-worse.no**

Ta kontakt om det er noe du lurer på. Velkommen til oss.



Formiddagstreff Stokka kirke

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

PROGRAM FOR HØSTEN 2026

Onsdag 9. september kl 11. Historien om Byhaugkafeen, Geir Magne Sande

Onsdag 14. oktober kl 11. Domkirkens skatter, Margareth Hana Buer forteller fra arbeidet med utgravingene i Domkirken

Onsdag 11. november kl 11. Hitlers underskrift, Ingunn Pallesen

Onsdag 9. desember kl 11. Salmefryd i advent, Ragne Marie Døble

ADVENTSFEST Fredag 27. november kl 18:00, Torbjørn Hestnes

Påmelding til menigheten.





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

Atle Melangen, 47784171

Hinna frivilligsentral

Sunniva S. Roberts, 91842657

Hundvåg frivilligsentral

Ann Therese Madland, 99290718

Madla og Kvernevik frivilligsentral

Robert Raustein, 47398900

Rennesøy frivilligsentral

Linda Natalie Borho, 45658570

Storhaug frivilligsentral

Hege Benedicte Blom Stene,
90713992

Tasta frivilligsentral

Kim Tysse Ingebrigtsen, 47460301

Les mer om frivilligsentralenes tilbud på

www.stavanger.kommune.no/frivillighet

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!



Tante Emmas hus

Vår flotte kafé har en av byens fineste utsikter over Breiavatnet.

Dette er en sosial møteplass med et variert aktivitetstilbud, blant annet allsang, konserter, kunstutstillinger og strikkekafé. Vi samarbeider gjerne om å skape gode og inkluderende aktiviteter for byens eldre.

Vi har behov for flere frivillige. Oppgavene kan være i kafeen, innen vedlikehold og hagestell, eller å bidra til å skape en hyggelig sosial møteplass.

Arrangement

4. september, 2.oktober, 6 november, 4.desember kl. 12 er det allsang.

16. oktober er det Erik Bye konsert med "Den gode melodi", pris: 100 kr.

Hver fredag er det strikkekafé hos oss.

Dato og påmelding for "Syng julen inn" kommer!

Selskapslokale til leie

Perfekt for feiringer, sammenkomster, julebord, dåp eller konfirmasjon. Book lokalet på aktiv-kommune.no.

Kontaktinformasjon

Send gjerne e-post til tante.emmas.hus@stavanger.kommune.no

eller ring Ragnhild på telefon 51 50 71 71 dersom du ønsker å kontakte oss.



Stavanger
kommune

Meld deg frivillig til å delta i norskopplæringen vår, for å prate i språkkaféen

Mandag og/eller Onsdag 12:30 - 14:30



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

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



Meld deg frivillig til å delta i norskopplæringen, for å underviser norsk

**2 timer, 1 eller 2 ganger i
uken, når det passer deg.**

 tlf. 459 19 714  stavanger@caritas.no

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

Caritas er en internasjonal hjelpeorganisasjon.

**Sammen skaper vi et inkluderende fellesskap – der
alle får mulighet til å lære, delta og bidra.**

 **Caritas**
Stavanger



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 høsten 2026

- 09.09.26
Lene Myhre: Open hands for you,
«Når mennesker løfter mennesker»
- 14.10.26
Prof. emeritus Stein Erik Ohna: «Døveopplæring før og nå.»
- 11.11.26
Representant fra Stavanger politistasjon:
«Er Stavanger en trygg by?»
- 09.12.26
Besøk på Lyse Arena: «Viking; Kraft og Kjærlighet.»
Julelunsj.

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



PÅFYLL NYTT HØSTEN 2026

SEPTEMBER

- 25. ROY-ANDRE SKULSTAD
- 28. SPØDEMANDAG
- 30. VIN & SÅNT

OKTOBER

- 1. MUSIKKBINGO
- 2. 2NDGENERATION
- 5. SPØDEMANDAG
- 8. QUIZ
- 9. PETE SWIFT
- 12. SPØDEMANDAG
- 15. MUSIKKBINGO
- 16. HARALD SANDBERG
- 19. SPØDEMANDAG
- 26. SPØDEMANDAG
- 28. VIN & SÅNT
- 29. MUSIKKBINGO
- 30. ROY-ANDRE SKULSTAD

NOVEMBER

- 2. SPØDEMANDAG
- 5. QUIZ
- 6. CREEDENCE FACTORY
- 9. SPØDEMANDAG
- 11. SANGTIME MED RANDI TYTINGVÅG
- 12. MUSIKKBINGO
- 13. ROY-ANDRE SKULSTAD
- 16. SPØDEMANDAG
- 18. 2 ME OG TO TE
- 19. QUIZ
- 20. PETE SWIFT
- 23. SPØDEMANDAG
- 25. VIN & SÅNT
- 26. MUSIKKBINGO
- 27. COOL COMPANY
- 30. SPØDEMANDAG

Musikkbingo og Quiz hver
torsdag



Hver mandag -
Spødemandag

Vippskonsert med GRATIS
inngang hver fredag



FULL KAFFEMENY MED SMAKFULLE
RETTES FRA KAFFELADE



Hver dag kl. 11.00 - 16.00
www.musikkstuen.no



Afternoon Tea



Bestilling

Telefon 51215940

Mail : post@vaaland-dampbakeri.no

Hjemmeside: www.vaaland-dampbakeri.no

VÅRE DATOER

-  22. August kl 12-16
-  19. September kl 12-16
-  17. Oktober kl 12-16
-  14. November kl 12-16
-  5. Desember kl 12-16
-  6. Februar kl 12-16
-  13. Mars kl 12-16
-  24. April kl 12-16

Hamneveien 23





HINNASENTERET

Kurs- og aktivitetssenter

For deg som ønsker å få mer ut av trygde- og pensjonisttilværelsen. På Hinnasenteret finner du mange forskjellige aktiviteter som turgåing, kurs- og gruppevirksomhet, seniorklubb, kafé samt mulighet for frisør og fotterapeut. Dersom noen av kurs/aktiviteter er begynt og du har lyst å være med ta kontakt.

Program høsten 2026:

Mandag:

Kunst- og kulturgruppe oppstart 14/09 kl.10.30.
Håndarbeidsgruppe annenhver mandag kl.10.30 oddetallsuker.
Fransk konversasjon 31/08 kl.11.00.

Tirsdag:

Bridge for viderekomne 18/08 kl.10.00.
Turgruppe 04/08 kl.11.00.
Spanskurs 15/09 kl.10.00.
Spanskurs 15/09 nybegynnere kl.12.15
Yogakurs 18/08 kl.10.00.

Onsdag:

Andakt i kirkerommet 05/08 kl.10.15.
Hinnasenterets seniorklubb 05/08 kl.10.40.
Kurs i bridge for nybegynnere 16/09 kl.10.00.
Stere og stødig 26/08 kl.13.00.
Nyhetsgruppe 09/11 kl.11.30.

Torsdag:

Bridgekurs for viderekomne 20/08 kl.10.00.
OBS!
Rådgivningskontoret for hørsel fra Stavanger kommune tilbyr hjelp ang. hørsel og høreapparater på Senteret.
10 sept. Kl.11.00-12.00
12 nov. kl.11.00-12.00
10 des. kl.11.00-12.00

Fredag:

Malergruppe 07/08 kl.10.00.
Snekkerbod 07/08 kl.10.00.
Åpen kafé 07/08 kl.11-13

Programfoldere for høsten 2026 vil bli lagt ut på Hinnasenteret og i Hinna kirkes våpenhus.

Du finner det også på nettsiden www.hinnasenteret.com
Spørsmål om program og påmelding til kurs mm.: tlf. 51 90 57 90
Frisør og fotterapeut Farah. H. Razavi, mob.: 41649566

Vi vil gjerne ha flere med på de forskjellige aktivitetene.

**Du er velkommen til å komme innom å se om dette kan være noe som frister.
Hilsen oss på Hinnasenteret**

Frelesesarmeens seniortreff

Velkommen til Seniortreff hver torsdag kl. 18.00 i Frelesesarmeens lokaler i Kongsgata 50. Vi byr på godt fellesskap, gode foredrag, sang og musikk og bevertning.

Høstens program

- 1. oktober** Ønskesangen
- 15. oktober** Barndom, gjester Knøttekoret fra Frelesesarmeen
- 22. oktober** Å være pårørende, gjest fra Pårørendebevegelsen
- 29. oktober** Retreat i fengslet, gjest Gro Merete Egeland
- 5. november** Den som oppkvikker andre oppkvikker seg selv, gjest Ståle Ree
- 12. november** Seniortreff
- 19. november** Seniortreff
- 26. november** Advent, gjester Brigaden
- 3. desember** Juleavslutning

Sunde Bedehus

Sundeveien 29

Bibelhelg **3.-4. oktober** v Ingunn Elisabeth Holm
Emne: «Glede og Fred»

Lørdag bibeltime
kl. 18.00 og 20.00
Beverting i pausen mellom møtene.

Søndag kl. 19.00 Festmøte
Sang av Kvitsøykarene
-bevertning

Tirsdag **6. oktober** kl. 11.00
Formiddagstreff
v/Ingunn E. Holm
Sang av Eva Stray og Bjørg Mæland

Fredag **30. oktober**
Fredagskveld på Bedehus
v/ Ståle Ree. Emne: Ordspråkene 11,25. Den som sprer velsignelse, trives godt, den som kvikker opp andre, blir oppkvikket selv.

Tirsdag **17. november** kl. 11.00
Formiddagstreff v/ Magne Wold
Sang av Karl Nærlund

Fredag **27. november** kl. 19.00
Adventfest v/ Berit Helgøy
Kloster
Åresalg
Beverting

Du er velkommen!

Rådgivningskontor for hørsel

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

Kl. 11.00-12.00: Første torsdag i måneden

Skipper Worse Ledaal

Kl. 11.00-12.00: Andre torsdag i måneden

Rennesøy helse-og omsorgssenter

Kl. 09.30-11.30: Tredje torsdag i måneden

Judaberg innbyggertorg

Kl. 12.00-14.00: Tredje torsdag i måneden

Formiddagstreff i Døvekirken

kl. 11.00-13.00: Hver tirsdag (fortrinnsvis for døve og tegnspråkbrukere)

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

Telefon eller SMS 48 89 13 07 (telefon betjent tirsdager og torsdager)

e-post: horsel@johannesls.no

Postadresse: Pb 8069 Forus, 4068 Stavanger

www.johannes.no



Stavanger
kommune

Et utvalg av våre tilbud

Mandager kl 15.00–16.00: Yoga – påmelding

Tirsdag 6. oktober kl. 13.00–14.30 Bokspa/lesegruppe

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

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

Torsdag 29.10 kl. 17.00 Konsert med Mannaen og Sverre Kvam – gratis inngang

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

Eldreombudet i Stavanger kommer - kommer du?

Dato: Onsdag 28.okt 2026

Tid: kl. 12.00 - 14.30

Sted: Tante Emmas Hus

Program:

Velkommen ved Leder Aud Knudsen, styreleder SN Rogaland
Eva Maria Gærtner, Stavanger Eldreombud forteller om hva jobben hennes vil bety for oss eldre i byen vår

"Leading ladies" vil underholde oss med sang og historier

Siste nytt fra HQ 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!

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. Tirsdag 29.09 er temaet strømmetjenester og tirsdag 13.10 informerer Kakadu om teknologigigantene og personvern.

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** eller 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



Allehelgensdag

Søndag 1. november er det allehelgensdag,
- en dag for å minnes de vi savner
som ikke er blant oss lenger.

**I St. Johannes kirke inviterer vi til
stemningsfull musikk gudstjeneste
kl. 11.00**

**Det er også Åpen kirke
i St. Johannes kirke
kl. 17.00-19.00 denne søndagen.**

**Vi vil tenne lys for alle de som har
gått bort det siste året.**

**Velkommen til å være i stillhet i kirkerommet
eller til å tenne et lys i lysgloben.**



Pensjonistuniversitetet Stavanger

Program Høsten 2026

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

Tid, tema og forelesere:

19. august: «De nye silkeveiene – fra Kina via Afrika til Norge» ved Einar Lunde.

02. september: Bonusforedrag «Midtøsten» ved professor Hilde Henriksen Waage

23. september: «Iran, USA og Israel» ved historiker Eirik Kvindesland

21. oktober: «Vannkraften bygde landet. Hvilken rolle har den i dag?» ved utviklings- og teknologisjef Marit Bjordal

18. november: «Molekylær immunologi og moderne immunterapi» ved professor Anne Spurkland

09. desember: «Et omskifteligt Arktis – Grønland som geopolitisk aktør og leverandør af strategiske mineraler» ved forsker ved UiS, Jacob Taarup.

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 Sølvbergets sider, samt våre hjemmesider www.pustavanger.net



Åpen Kafe på Gausel bydelshus
Torsdager kl 14:00–17:00

Kjøp av kaffe, te og god hjemmelaget varm middag. Gode drøs, aktiviteter og hyggelig selskap for hele familien.

Kontakt Gausel bydelshus:
edyta.lenarczyk@stavanger.kommune.no
Mob: 51508661
Adresse: Heddeveien 141, 4033 Stavanger

Demensvennlig kurs

Kurset er laget av Nasjonalforeningen for folkehelsen og gir en god innføring i hva demens er, hvilke utfordringer personer med demens kan ha og gode tips til kommunikasjon. Målgruppen er alle som kommer i kontakt med, skal hjelpe eller yte service til personer med demens. Det kan være apotek, dagligvarebutikker, frisører, restauranter m.fl.

Vi har tidligere hatt kurs for blant annet Sølvberget, MUST (Museum Stavanger), Operasjonssentralen i Sør-Vest politidistrikt, treningssentre og Husfliden. Demensvennlig service er bedre service for alle.

Kurset er gratis. Stavanger kommune som er demensvennlig kommune dekker kurset.

Kurssted: Blidensol sykehjem, Brattåsveien 12, hovedinngang, Undervisningsrommet.

Tidspunkt: Tirsdag 08.12.26 kl. 14:30-16:00.

Ta kontakt med oss for påmelding, eller bruk vedlagt QR kode.

Ruth-Karin M. Haslerud og Jan Erik Fosmark
Geriatriske sykepleiere/fagledere

Telefon: 51 91 41 40. **E-post:** Kompetansesenter.demens@stavanger.kommune.no



Demenskoret ved Stavanger kulturskole

Har du demens eller kognitiv svikt og har lyst til å synge i kor?

Bli med og syng i Demenskoret til kulturskolen i Stavanger!

- Vi har korøvelse med sosialt samvær, vafler og kaffe, hver torsdag klokka 10.30-12.00. Øvelsen er på Stavanger Kulturskole, Sandviga 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 Ferstad fra Stavanger Kulturskole.
- Korøvelsene følger skolens feriedager.

Hjertelig velkommen!

For mer informasjon ta kontakt med Stavanger kulturskole.

Telefon: 51 91 28 30 til Liv Ingunn Salomonsen



Foto: Anne Berit Hatlem



Tom Hetland
Konferansier

Foto: Kirkens bymisjon



Arnfinn Fiskaa
Foredrag:
Vår neste dag:
forventninger til
«alderdommen»

Foto: Rolf. M. Aagaard



Wencke Mühleisen
Foredrag:
Aldringens gleder og
kvaler sett gjennom
skjønnlitteraturen

Foto: Andreas R. Graven



Eugene Guribye
Foredrag:
Samskaping i
generasjonsvennlige
samfunn

En konferanse for
seniorer, fagpersoner og
andre som er interessert i
god eldrevelferd

Konferanse: **VELFERD OG ALDRING**

13. oktober 2026
kl. 09.30–15.00
Sølvberget (kinosal 6)

Konferansen arrangeres for andre gang og tilbyr et spennende og variert program med kunnskapsrike foredragsholdere. Konferansen er et samarbeid mellom Nettverk for velferdsforskning (UiS), Stavanger kommune, Nasjonalforeningen Stavanger og VID vitenskapelige høyskole, med økonomisk støtte fra Eldrerådet.

Påmelding åpner 1. juni 2026.
Billetten koster kr. 170,- og dekker kaffe og enkel lunsj. Skann/hold mobilkamera over QR-koden for å melde deg på (evt. send e-post til ingunn.t.ellingsen@uis.no)



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

Datahjelp

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

Ta med egen mobil, nettbrett eller datamaskin.



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.



stavanger.kommune.no/datahjelp



Stavanger kommune