

INFORMASJONSBLAD FOR ELDRE I STAVANGER



Mortepumpen

NR. 2/2026

50. ÅRGANG





Informasjonsblad for eldre i Stavanger

Utgitt av:

Stavanger kommune • Helse og velferd

Redaktør:

Stein Hugo Kjelby
sthugokj@online.no

Redaksjonskomité:

Geir Johansen
geir.johansen@stavanger.kommune.no

Bente Hildeng Næss
bentehildengnaess@gmail.com

Hjørdis Smedvig • hs@smedvig.no

Stein Hugo Kjelby • sthugokj@online.no

Redaksjonens adresse:

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

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

Neste nummer postlegges: 25.09.26.
Stoff må være i redaksjonen: 21.08.26.

Forsidebilde: Quo vadis?

Foto: ukjent

Opplag: 16.200 eksemplarer

Layout og Trykk: Kai Hansen Trykkeri

Internett:

www.stavanger.kommune.no/mortepumpen

Annonsepriser:

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

Gjelder for kommersielle annonsører.

Tidligere utgaver av Mortepumpen blir nå lagret på

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

PÅ REDAKTØRKRAKKEN:

«Alt til sin tid»

Da Mortepumpen så dagens lys, ble den en forholdsvis tynn trykksak, men med mye god informasjon til byens pensjonister. Bladet ble godt mottatt av leserne. Mange av dem kom med innspill av ulikt slag. Etter hvert vokste innholdet med godt lokalt stoff, lokale historiske artikler, og ikke minst den populære «Profilen». Kontakten med leserne har vært inspirerende. Synspunktene vil aldri være en-stemte, men det er det som har gjort arbeidet spennende.

Etter 50 år har Mortepumpen kommet til et veiskille. Det har bl.a. med kommunens svake økonomi og en intensiv spareplan. Bakgrunnen til dette skillet kan du lese om på s. 3.

Fornyelse innebærer forventninger om noe nytt. Slik situasjonen nå er, gir den en gylden anledning til at fornyelsen kan lykkes. Når sitatet «Alt til sin tid» i tillegg har en bibelsk forankring, vil avgjørelsen trolig være betryggende for fremtiden.

Som medarbeider og redaktør vil det si at dette nummer av Mortepumpen blir mitt siste. Fra Mortepumpen nr. 3/26 vil bladet ha en ny redaksjon, en ny redaktør og en forventet ny design. Det har vært 50 gode og interessante år. Jeg vil i denne forbindelse takke alle de frivillige som gjennom alle disse årene har vært med å skape Mortepumpen slik den er i dag. En spesiell takk til redaksjonsmedlemmene som har gjort en betydelig frivillig innsats. Uten alle disse frivillige medarbeiderne hadde det ikke eksistert noen Mortepumpe.

Jeg takker for meg og ønsker alt godt for Mortepumpens fremtid!

Med vennlig hilsen
Stein Hugo Kjelby



Vigdis By blir nå Mortepumpens nye redaktør.

Vi ønsker henne og staben lykke til med den "Nye Mortepumpen". Hennes adresse er: Vigdis.by@stavanger.kommune.no

Nytt informasjonsblad

Ingenting varer evig, ei heller Stein Hugo Kjelbys gjerning i Mortepumpen. Det er høyst respektabelt å trekke seg tilbake i en alder av 83 år, etter 50 år som redaktør (med korte avbrekk). Det har vært diskutert om tiden nå var inne til å «gå digitalt», siden mesteparten av kommunens informasjon nå formidles i digitale kanaler.

Tekst: Vigdis By Foto: Solfrid Sande

Mortepumpen har kommet i postkassen til innbyggere over 67 år fire ganger i året i 50 år. Siden mange i denne aldersgruppen setter pris på å få informasjon på papir fortsatt, har Stavanger valgt å fortsette å gi ut et informasjonsblad for seniorer i papirformat to ganger i halvåret. Bladet skal også være tilgjengelig på Stavangers kommunes nettside, for de som foretrekker å lese det der. Andelen innbyggere over 67 år vokser. Vi må alle ta et større ansvar for vår egen alderdom framover. For kommunen er det viktig

å få ut informasjon om aktiviteter og tjenestetilbud for seniorene. Stavangers status som Aldersvennlig by forplikter også. Det skal være godt å bli eldre i Stavanger. Derfor jobber vi med et nytt informasjonsblad for seniorer. «Nye» Mortepumpen er fortsatt i støpeskjeen. Ansvaret for utgivelsen er flyttet fra helse og velferd til kommunikasjonsavdelingen. Noe av dagens stoff vil bli videreført, noe vil være nytt og annerledes. 25. september 2026 kommer bladet ut i ny utgave! Fram til da ønsker vi alle en riktig god sommer!

En tid i forandring

I forbindelse med omorganiseringen av Mortepumpen ser også gjenværende redaksjonsmedlemmer det fornuftig å tre tilbake. Som det vil stå andre steder i dette nummer, vil Mortepumpen fra høsten av ledes av nye medarbeidere.



Bente Næss

Bente Hildeng Næss har vært med i redaksjonen i ti år, der hun har hatt en allround funksjon og har vært allsidig i sine skrivelier. Blant mye annet har hun hatt kontakten med de ulike organisasjonene og presentert deres aktiviteter. Alltid full av ideer og skrive lyst har hun vært en verdifull medarbeider.



Hjørdis Smedvig

Hjørdis Smedvik avslutter etter en forholdsvis kort tid i redaksjonen. Hjørdis var opptatt av å presentere det positive i alderdommen. Det var disse temaene som var i fokus i de artiklene som hun i denne tiden fikk presentert. Med sin journalist bakgrunn ble hun en ressurs i redaksjonen.

Takk for hyggelig og positivt samarbeid.



Hvor er det blitt av Brit?

Mortepumpens lesere kjenner nok til Tante Emmas hus, huset til de eldre i Stavanger. Noen kjenner også til husets historie. Det ble bygget i 1876 og har adresse Kongsgaten 43.

Tekst: Anne-Grethe Thesen Godal. Foto: Sanne Wara

Øgreidfamilien eide huset fram til 1947, da Emma Nielsen Øgreid døde. Som den samfunnsengasjerte «sosialarbeideren» hun var, ønsket tante Emma at kommunen skulle overta huset og stille det til disposisjon for eldrebefolkningen i Stavanger. Fram

til 2005 ble huset brukt til kommunale kontorer, næringsvirksomhet og lokaler for ulike organisasjoner. Da avdøde boligsjef Hilmar Egeli pensjonerte seg i 1996, engasjerte han seg i eldreomsorgen og ble leder for eldrerådet. Etter en tid ble han svært fornøyd da bystyret i

2004 bevilget 4,3 mill.kr. til oppussing og tilrettelegging av Eldres hus, det som etter 10 års tid ble omdøpt til Tante Emmas hus. Huset skulle fylles med ulike aktiviteter. Til det trengtes det er koordinator, for ikke å si en «tusenkunstner».

Tusenkunstneren

Hjemmebaserte tjenester Hundvåg og Storhaug fikk oppgaven med å rekruttere en koordinator, og for 20 år siden fikk Brit Kristin Bjørkli jobben. Tenk å gå fra opplæring innen EDB hos CHC Helikopter Service, via Bergeland bydelssenter til en udefinert jobb som koordinator til det beste for byens eldrebefolkning! Her gjaldt det å være uredt og fleksibel. Det var satt av budsjettmidler til 50 % stilling, resten av arbeidet skulle utføres av frivillige. Koordinatorstillingen ble etter hvert utvidet til en hel stilling i takt med økende aktivitet.

Et tilbakeblikk som pensjonist

Mortepumpen treffer Brit i huset hun har hatt så kjært i 20 år. Nå er hun pensjonist, og det er mye å fortelle fra alle disse årene. Hun forteller om gleden ved å møte mange forskjellige mennesker. Det gjelder de besøkende, de frivillige og kunstnerne som har underholdt og har hatt maleriutstillinger. Ingen arbeidsdag har vært kjedelig.

Som koordinator har hun sammen med kommunens ambulerende vaktmester hatt ansvaret for denne staselige bygningen ved Breiavatnet. Det har selvsagt hatt sine utfordringer, gammel som den er. Og ikke minst har det til tider vært utfordrende å holde fortau og hagen mot vatnet rent og ryddig. Det var ikke snakk om at «det er ikke mitt bord».

Mest av alt har det likevel vært å koordinere alle aktivitetene ved hjelp av frivillige. Kafeen Breiavatnet har åpnet fra mandag til fredag fra kl. 11 til 15. Alle er hjertelig velkomne, gammel som ung.

I kafeen foregår det mye mer enn kaffedriking og spising. Brit har lagt til rette for at det arrangeres strikkekafe, allsang, foredrag, kulturkvelder og maleriutstillinger. I tillegg legges det til rette for venne- og kollegatreff. Lokalene kan også leies ut til feiringer av ulikt slag i helger og på kveldstid.

Kontakten med de frivillige på rådgivingskontoret for pensjonister og Seniornetts datahjelp har vært lærerikt og spennende. Brit opplevde hvor meningsfullt det er at kunnskapsrike pensjonister deler sin kompetanse uten at de krever betaling for sine tjenester. Tenk at eldre i Stavanger kan få hjelp til både juridiske utfordringer og ikke minst data helt gratis!

*Tenk at eldre i Stavanger
kan få hjelp til både
juridiske utfordringer
og ikke minst data helt
gratis!*

Den frivillige innsatsen

Også på Tante Emmas hus er det klart hva frivilligheten har å si for samfunnet vårt, sier Brit. Hun minner oss på at frivilligheten i Norge er beregnet til 200 milliarder kroner årlig.

Rekruttering av frivillige kan være utfordrende, sier Brit. Det gode har vært at frivillige rekrutterer frivillige. Blant venner og bekjente forteller de hvor meningsfullt det er å få bruke seg selv til glede for andre. Å komme seg ut av «godstolen» er både godt for kropp og sjel, er det mange som sier.

Som koordinator så Brit fort hvor viktig det er at de frivillige får oppleve at de blir satt pris på. Hun har sørget for at de har vært samlet til sommerfest og julebord. Og det beste av alt har kanskje vært at de frivillige har fått nye bekjentskap og kan finne sammen i andre sosiale sammenhenger også.

Framtiden til Tante Emmas hus

Selv om Brit nå har pensjonert seg, går hennes tanker til mulighetene for å utvikle aktivitetene på huset ytterligere. Hun har god kontakt med den nye koordinatoren Ragnhild Ausdal. Sammen gleder de seg over at Stavanger kommune i enda større grad skal satse på de eldre. Prosjektet Aldersvennlig Stavanger er lagt på nettsiden under kommunalavdelingen for kultur og

fritid, og der finner vi omtalen av Tante Emmas hus sine aktiviteter. Sammen med for eksempel frivillighetssentralene i bydelene og Nasjonalforeningen aktiviteter gis det mulighet til å nå enda flere eldre som kan ha glede av å komme seg ut blant folk. I tillegg kan et nærere forhold til kommunens Helsehus og deres kontakt med eldre være en mulighet til å nå flere.

Når det gjelder vedlikehold av huset i Kongsgaten 43, er Brit noe bekymret. Det viser seg at kommunens økonomi gjør at nødvendige reparasjoner og oppussingsbehov er satt på vent dette året. Det er ille dersom kommunens eiendom forfaller og skiller seg negativt ut i forhold til nabohusene eid av private, slår Brit fast.

Brits framtid

Vi spør Brit som 65-åring hva hun har tenkt å gjøre de neste 30 årene. Med et stort smil forteller hun om ektefellen og hyttelivet på Karmøy, de 7 barnebarna, strikkingen, porselensmalingen på Bergeland bydelssenter, lesing, hus og hage, venninnegjengen og ikke minst syklingen og de gode spaserturene. Hun er godt kjent med Helsedirektoratets anbefalinger og håper alle eldre i Stavanger gjør så godt de kan for å ha et meningsfullt liv.

Og det beste av alt har kanskje vært at de frivillige har fått nye bekjentskap og kan finne sammen i andre sosiale sammenhenger også.

Støy fra naboen – hva må du tåle,

Vår- og sommermånedene er tiden for å nyte solen og utelivet, gjerne på terrassen og i hagen. Samtidig kan aktiviteter som hagearbeid og sommerfester føre til økt støy, noe som raskt kan bli en kilde til konflikt mellom naboer.

Tekst: Ine Merete Bekkeheien

Hva sier loven om hvor mye støy vi må tåle fra naboen, og hva kan du gjøre om naboen lager mer bråk enn det som er rimelig? Denne artikkelen gir deg en oversikt over regelverket og noen praktiske råd for håndtering av nabostøy.

Gjeldende regler

Den sentrale loven på dette området er naboloven, som handler om forholdet mellom naboeiendommer og setter grenser for hva en nabo kan påføre en annen av ulemper.

Hovedregelen som regulerer grensene for hvor mye ulemper en nabo kan påføre en annen, finner man i naboloven § 2. Det følger av bestemmelsen at ingen må gjøre noe som er *urimelig* eller *unødvendig* til skade eller ulempe på naboeiendommen. Ikke enhver ulempe, slik som støy, er forbudt. Det er en viss tålegrense som må overstiges, og ulempen må kunne anses å være *urimelig* eller *unødvendig*. For å finne ut om et støyen når denne terskelen, følger det av langvarig rettspraksis at det skal foretas en helhetsvurdering av flere momenter, blant annet:

- Eiendommens karakter og beliggenhet. Som utgangspunkt må man tåle mer støy i tettbebygde strøk enn i områder

med spredt boligbebyggelse.

- Støyens varighet og intensitet. Naboer må tåle en fest en gang iblant, men må ikke finne seg i ukentlig støy på natten.
- Tidspunkt på dagen. Det er mer akseptabelt med støy fra oppussing på dagtid enn på natten.
- Om støyen kan reduseres enkelt. Dersom naboen med enkle tiltak kunne ha redusert støyen, er det mindre grunn til at man må finne seg i dette.

Rettspraksis viser at gjentakende og langvarig nattebråk kan anses som en urimelig ulempe. Samtidig har domstolene lagt til grunn at påregnelig støy, som bruksstøy i tettbebygde strøk fra eksempelvis terrasser, støy fra tekniske installasjoner innenfor gjeldende byggtekniske standarder og støy fra barneskoler i et område regulert til skoleformål, ofte må aksepteres.

Helligdagsfredloven

Helligdagsfredloven gir et eget vern for støy på søndager og helligdager. Slik støy rammes imidlertid også av naboloven, og begge lovene gjelder i parallell og uavhengig av hverandre. På slike dager følger det av loven at det skal være helligdagsfred som ikke må forstyrre med *utilbørlig larm*. Dette er en

og når kan støyen være ulovlig?



skjønnsmessig standard, og terskelen for hva som aksepteres vil ofte være lavere på søndager og helligdager.

Brudd kan medføre reaksjoner fra politi eller kommune, men vurderes også etter naboloven dersom støyen er særlig sjenerende. Dersom du tenker å klippe plenen på slike dager, kan det være lurt å kontakte naboen i forkant for å sikre ekstra godvilje.

Støygrense og kommunale regler

Det finnes ingen fast grense for akseptabelt støynivå fra en nabo, men offentlige retningslinjer gitt av Miljødirektoratet kan gi veiledning. Slike standarder er

ikke avgjørende i seg selv, men kan inngå som ett av flere momenter i vurderingen av om støyen er urimelig etter naboloven.

Videre kan kommuner ha egne støyforskrifter eller politivedtekter, blant annet om nattero i boligområder, med innhold og tidsrom som varierer. Selv der konkrete regler mangler, er likevel hensynet til nattero en alminnelig norm ved vurderingen av støy og ulemper etter naboloven.

Praktiske råd når du opplever urimelig støy fra naboen

Første steg: Start en dialog

Dersom du opplever støy fra naboen som

går utover det man normalt må tåle, er det lurt å ta kontakt med naboen og gjøre oppmerksom på hva som plager deg. I mange tilfeller kan man finne en løsning, for eksempel ved at støyende aktiviteter begrenses eller legges til andre tidspunkt. Kan naboen klippe plenen på ettermiddagen i stedet for sent på kvelden?

Dokumentasjon

Fortsetter støyen etter en muntlig henvendelse, kan det være hensiktsmessig å sende en skriftlig henvendelse for å sikre dokumentasjon på at det er gjort forsøk på å løse saken. Videre bør støyen dokumenteres, for eksempel med lydopptak, og det kan være lurt å notere dato og tidspunkt for støyplagene. Vi gjør oppmerksom på at lydopptak ikke skal krenke privatlivets fred f.eks. ved å ta opp private samtaler.

Klage til borettslag eller sameie

Borettslag og sameier har ofte egne husordensregler som regulerer støy, ro og orden. Dersom man bor i et sameie eller et borettslag, kan det derfor være hensiktsmessig å melde saken til styret, som kan følge opp forholdet overfor den aktuelle beboeren.

Ved gjentatte og vesentlige brudd på borettslagsloven eller eierseksjonsloven, vedtekter eller ordensregler, kan styret i ytterste konsekvens, etter lovens regler og formelle saksbehandlingskrav, fatte vedtak om pålegg om salg eller begjære tvangssalg av boligen via namsmyndighetene. Terskelen for slike

tiltak er høy, og forutsetter som regel alvorlige eller vedvarende forhold.

Kontakt kommune eller politi

Dersom støyen er i strid med politivedtekter eller kommunale regler, kan man kontakte politiet eller kommunen. Politiet kan også rykke ut ved akutt nattestøy, slik som i forbindelse med fester, og gi pålegg om å dempe støyen.

Mekling og rettslige skritt

Dersom dialog med naboen eller oppfølging fra styret ikke fører frem, kan mekling være et aktuelt alternativ. Mekling kan gjennomføres med bistand fra advokat eller ved bruk av konfliktrådene.

Hvis saken ikke lar seg løse på annen måte, kan den bringes inn for forliksrådet og domstolene. Etter naboloven kan det kreves retting, det vil si opphør av støy som overstiger tålegrensen, og det kan også være grunnlag for erstatning. En rettssak vil imidlertid ofte være kostbar og tidkrevende, og det anbefales å søke juridisk bistand før saken bringes videre.

Avslutning

Nabostøy er en vanlig kilde til konflikt. Dersom støyen er urimelig, gir lovverket rett til å kreve at den opphører. Vi anbefaler å ta tak i problemet med en gang ved å kontakte naboen. Samtidig bør støyen dokumenteres, og dersom situasjonen ikke bedrer seg, kan det være aktuelt å vurdere ytterligere tiltak.

Hjertebank – Et møte mellom generasjoner



Mange eldre i Stavanger opplever at dagene kan bli lange. Samtidig finnes det ungdommer som ønsker å bidra, ta ansvar og gjøre en forskjell. Hjertebank ble startet for å koble disse to sammen. Hjertebank er et lokalt initiativ som formidler trygge og faste besøk mellom ungdom og hjemmeboende eldre. Målet er å skape gode samtaler, fellesskap og små høydepunkter i hverdagen.

Hva tilbyr vi?

Besøkene tilpasses den enkeltes ønsker og behov. Det kan for eksempel være:

- Samtale over en kopp kaffe
- Høytlesning
- Brettspill eller kortspill
- En spasertur
- Enkel hjelp med mobil eller nettbrett
- Følge til butikk eller avtaler

Vi legger vekt på faste avtaler slik at man kan bli kjent over tid og skape trygghet.

Trygghet og kvalitet

Trygghet er avgjørende for oss. Gjennom møter og sparring med blant annet Røde Kors, Kirkens Bymisjon og Generasjon M m.m. har vi klart å sikre god trygghet for både ungdom og eldre.

Alle ungdommer som formidles gjennom Hjertebank blir personlig intervjuet, får opplæring og tydelige retningslinjer, og følges opp underveis. Vi går god for besøkene som organiseres gjennom oss. Hjertebank organiserer kontakten mellom den eldre, pårørende (dersom ønskelig) og ungdommen, og sørger for tydelige avtaler og god oppfølging.

Ønsker du besøk?

Dersom du – eller noen du kjenner – kunne tenke deg besøk gjennom Hjertebank, er du hjertelig velkommen til å ta kontakt. Vi starter alltid med en uforpliktende samtale.

Kontaktinformasjon:

Andreas Gilje Stensland

Telefon: 93402904

E-post: kontakt.hjertebank@gmail.com

Frå Eldrerådet

Eldrerådet er eit rådgjevande organ for kommunen som særleg uttalar seg om saker som vedkjem dei eldre innbyggjarane i kommunen. Stavanger eldreråd vert nå leia av Marianne Kvadsheim og med Kjell Weding Carlsen, som nest leiar. I dette nummeret av MORTEPUMPEN er det meg, Ottar Sandanger, som helsar på vegne av rådet.

Tekst: Ottar Sandanger

Eg bur på øya Fogn i Finnøy kommunedel, og er såleis etter måten ny i Stavanger kommune. Siste perioden i i gamle Finnøy sat g i eldrerådet der. Nå er eg inne i den andre perioden min i Stavanger Eldreråd. Eg er 73 år og oppteken av dei eldre sine kår – i vidaste forstand.

Eg har vore med i frivillig arbeid innan eldrerørsla heilt sidan «eldregeneralen» Per Hovda (1908 – 1997) stod fram og tala dei eldre si sak – som førde til at Stortinget løyva den såkalla «eldremiliarden». Det var det meste konkrete resultatet av «eldreopprøret» i 1990. Per var ryfylking, født i Hjelmeland og slektsnamnet stammar frå Hovda på Fogn, i nåverande Stavanger kommune.

Gamle Finnøy kommune fekk sin del av «miliarden» og ein del av det igjen vart øya vår til del. Fogn eldresenter vart etablert og dels finansiert med desse midlane. Alle busette over 65 år på øya har tilbod om å bli med på samling kvar mandag frå kl 10.00 –

14.00, med servering av skikkeleg god «heimelaga» middag. Slik har det vore nå kvar mandag i 35 år, bortsett frå litt påske- og juleferie og to månader om sommaren. 15 – 20 pensjonistar frå øya nyttar seg jamt av dette tilbodet. Forutan måltidet er det høve til drøs, bingo, quiz, opplesingar, song o.a. Prest, lege og andre vert jamnleg innviterte til å ta del. Senteret held til i lokala til eit nedlagt landhandleri. Fram til kring 1965 var det heile tre slike handelstader og fire stoppestader for rutebåten. Nå er det ein Joker butikk og ein ferje- og snøggåtkai.

Lokalt var det Anne Marie Breivik Bøe som saman med kommunen fekk på plass dette tilbodet. Ho er død nå, men før det fekk ho til delt kongen sin fortenste-medalje mellom anna for dette, og for frivillig omsorgsarbeid for sambygdingane sine.

Fleire og fleire tek nå til orde for eit nytt eldreopprør. Det er for store skilnader mellom oss eldre innrømmer helsedirektoratet. Forskarane meiner at



Anne Marie Breivik Bø og daværende ordfører i Finnøy kommune Henrik Halleland.

me sit for mykje inne - og er åleine. Me er snart fleire over 65 år, enn barn og unge under 19 år her i landet. Me vart år for år fleire eldre, men heldigvis kan me takka eit godt helsestell og andre for me held oss friske stadig lengre. Men likevel står utfordringane i kø. Det spesielt når det gjeld bustad-stoda for oss eldre. Dei styrande ynskjer at me skal bu heime og greia oss sjølve så lenge som råd – før opphald på institusjon er einaste løysinga. Og det trur eg dei fleste av oss eldre er samde om. Har me bustader nok som egnar seg for oss å eldast i. Svaret er diverre – at det har me ikkje. Demens pasientar legg nå beslag på vel 80% av kapasiteten på sjukeheimane våre. Her står me ved den største utfordringa for eldrerørsla og politikarane dei næraste ti-åra. Her må byggjast mange- mange nye høvelege bustader for heimebuande eldre. Eg oppfattar det slik at det er det eldrerådet og politikarane i Stavanger for tida er mest opptekne av å finna gode løysningar for. Her lyt det koma i stand

gode samarbeidsformer mellom private og offentlege interesser. Stavanger kommune er godt i gong med kartleggja korleis dette kan løysast.

Elles er me i Eldrerådet opptekne av alle ting som på kort og lang sikt kan gjera kommunen vår endå meir «aldersvenleg». Her stør me oss på det arbeidet Rådet for et aldersvennlig Norge, legg ned. Rådet legg særleg vekt på tema som frivillig innsats, digitalisering og bustadspørsmålet.

Eldrerådet kan nå med stor glede melda at Eva-Maria Garter nå er tilsett som Stavanger kommune sitt første eldreombod. Ho skal fungera som støttespelar, gi råd om bustad og anna, og jobba tett med Eldrerådet og ulike frivillige organisasjonar. Med alt dette vonar me at i Eldrerådet kan vera å sikra eit heilskapleg syn på eldre sine levekår og med klår røyst førslå betringar i tenestetilbodet.



Foto av kafeen ved Gamlingen. Foto: Sigmund Hana

Gamlingen Kafé, Våland 27a

Tekst: Gunnar Skadberg.

Like sør for den gamle håndballbanen på Gamlingen, plasserte Thorvald Hana opp en kafébygning i 1937. Thorvald Hana var født i Øvre Strandgaten 97 i Stavanger 18. mars i 1901. Thorvalds familie flyttet siden til Agent Kiellands gate 21 på Våland. Thorvalds foreldre var Ole Johan Torsteinson Hana (f. i Høyland 1868) og fru Julia Benjaminsen Finneide (født i Hemnæs i 1867), og Ole Johan Hana arbeidet som lagerformann på en av hermetikkfabrikkene til Christian Bjelland.

Som ungdom tok Thorvald Hana stuerteksamen før han drog til sjøs. Han gikk i land i Amerika, og med bopel i New York arbeidet han som stuert på slepebåter i bassenget utenfor kysten av storbyen. Men før andre verdenskrig

drog Hana hjem igjen til Stavanger, der han giftet seg med Solveig Larsen (født i Stavanger i 1910). Sammen fikk de barna Torunn (1941), gift i Stavanger med Odd Svendsen, og Evelyn, født i 1942 og Sigmund i 1945.

Thorvald Hana drev sin kafé fram til ca. 1954. Det gikk nedoverbakke med driften etter at Hotel Atlantic ble åpnet i 1952. Da begynte stavangerfolk å få finere fornemmelser, og de fleste foretrakk byens sentrum når de skulle kose seg med mat og drikke under mer storslåtte omgivelser enn de kafévert Hana kunne by dem ved Mosvatnet.

Thorvald Hana døde i 1964. I dag står kun noe av grunnmuren igjen etter Hanas bungalowlike kafébygning.



Thorvald og Solveig Hana (født Larsen).
Foto: Sigmund Hana



En smilende Thorvald Hana fotografert i et av vinduene på kafeen ved Mosvatnet.
Foto: Sigmund Hana

Gamlingen Kafé på et maleri av signaturen "S. Tora" – en alkoholisert kunstner som bodde på Arbeidsgården og som tjente noen kroner på å male bilder for folk.



Samarbeider om ny Velferd og aldring-konferanse

Eldrerådet i Stavanger fortsetter samarbeidet med Nettverk for velferdsforskning ved Universitetet i Stavanger (UiS), Stavanger kommune, Nasjonalforeningen og VID vitenskapelig høgskole om å bidra til et mer aldersvennlig samfunn. Sammen arrangerer de til høsten Velferd og aldring-konferansen, som første gang ble arrangert i fjor.

Under fjorårets konferanse overrakte Innbyggerpanelet for et aldersvennlig Stavanger sine

anbefalinger om hva som må til for å leve gode og selvstendige hverdagsliv som eldre i Stavanger. Innbyggerpanelet



har et klart budskap: Eldre er en ressurs! Selv om vi står overfor demografiske utfordringer som vil kreve store omstillinger, er det et viktig budskap å ta med seg. Derfor er det også inspirerende å jobbe sammen med engasjerte pensjonister om å arrangere denne konferansen, sier Ingunn T. Ellingsen, leder av Nettverk for velferdsforskning.

– Når vi i år setter *Aldring i en ny tid* som tema, handler det nettopp om å ta ressursperspektivet på alvor i møte med de demografiske endringene vi står overfor, sier Ellingsen.

En engasjert arbeidsgruppe

Arbeidsgruppen er nå i ferd med å legge

de siste brikkene på plass før høstens konferanse. Solveig Grønnestad i Stavanger kommune forteller at fjorårets konferanse ble svært godt mottatt av deltakerne.

– Tilbakemeldingene var tydelige: «Dette må gjentas!» Vi tar utfordringen, og med en engasjert arbeidsgruppe blir jobben både enklere og mer inspirerende, sier Grønnestad.

Arbeidsgruppa har hatt jevnlige møter for å planlegge konferansen og idémyldre rundt mulige innledere.

– I fjor var vi heldige og fikk med oss Tom Hetland som konferansier, og han har takket ja til oppgaven også i år. I tillegg har alle forespurte innledere sagt ja. Det er både gledelig og motiverende når responsen fra innleiderne er så umiddelbar og positiv. Det setter vi stor pris på, og vi tror denne konferansen treffer et behov, sier Kjersti Ørvig, som representerer Eldrerådet i arbeidsgruppen.

Konferansen arrangeres **13. oktober** og finner i år som i fjor sted på Sølvberget (se kunngjøring annet sted i dette nummeret av Mortepumpen)



Bildet i fra fjorårets konferanse



To bussruter på Storhaug på 1960-tallet

På den øverste delen av torgplassen, nedenfor gaten, sto stadionbussene (Kilde: Stavanger byarkiv – Sverre Strand og Hans Paulsen)

I min gate på Storhaug, Karlsminnegaten, gikk to bussruter rundt 1960: 4'en som kjørte til Kalhammaren og tilbake, og 5'en som hadde Stokka som sekundært mål.

Av Øyvind Sirevaag

Én gang i timen så vi dem. 4'en gikk kvart over hel «utover» direkte mot sentrum; 5'en kom ti på hel «innover» direkte fra sentrum.

Jeg bodde midt på strekningen mellom Normannsgaten og Asbjørn Klostersgate, på hjørnet av Haukeligaten. På den strekningen var det 4 busstopp på hver side av gaten.

4'en kom innefra Midjord og hadde kjørt fra stoppestedet utenfor Kongsgård, forbi Domkirken, ned til Klubbgaten der den svingte inn. Et kvartal bort til

Hospitalsgaten og opp til Petrikirken og politikammeret. Inn Berglandsgaten og Birkelandsgaten til Sandeidgaten der den svingte inn. Forbi Storhaug skole, over haugen ved Storhaug apotek og ved Johs. Mæland hermetikkfabrikk svingte den inn Nedstrandsgaten. Kjørte den til endes – dvs. til Midjord, der endestasjonen var. Herfra gikk ruten til venstre bort Nymannsveien til Trafikkgaten der den svingte opp mot Candy – med verdens beste is – og svingte inn Karlsminnegaten. Og her på strekningen til Normannsgaten var det fire stoppesteder. Ett ved Lindström kolonial, tvers overfor

Wilhelmsen broderiforretning, en rett bortenfor Avaldsnesgaten ved C. Haaland kolonialbutikk, én rett bortenfor Brekkes fiske- og fruktbutikk (ved nr. 40), og den siste ved Våland Dampbakeri der Skolegaten kom opp fra høyre.

5'en kom fra sentrum der den startet ved Kongsgård og kjørte som 4'en opp mot Petrikirken. Men her fortsatte den innover Pedersgaten mot Normannsgaten der den svingte opp til Karlsminnegaten. Første stopp her var rett rundt hjørnet. På hjørnet ved Sandsgaten lå tre butikker, én i kjelleren i Robberstads hus i nummer 38, og på andre siden av Karlsminnegaten, Stensland fruktforretning i nummer 35 og Stangeland slakterforretning og pølsemakeri i nummer 37. Utenfor her stoppet bussen. Så kjørte den flere kvartaler før den hadde neste stopp rett etter krysset med Avaldsnesgaten, og det siste stoppet før Asbjørn Klostersgate var ved Candy konditori.

Dersom vi skulle ta bussen til byen, tok vi 4'en. Men hvis vi skulle videre i retning Stokka, var 5'en rett buss. Det var imidlertid langt å sitte på helt inn til Midjord før den satte kursen mot sentrum; derfor gikk vi ofte opp to kvartaler fra Karlsminnegaten til Nedstrandsgaten og tok bussen der vis-à-vis Alders Hvile.

5'en gikk altså opp til stadion. Gamle Stavanger stadion i Holbergsgaten. Når jeg var 12-13 år, spaserte jeg dit opp –

via Sandsgaten, forbi St. Svithun skole, Kirkegårdveien og opp forbi muséet. Over lekeplassen på St. Svithuns Plass, forbi Framhaldsskolen (Kannik skole), over Eiganesveien og opp Bretlandsgaten til stadion.

Men da jeg var mindre, var jeg med min far når vi skulle se Viking spille kamp. Da spaserte vi ned til Torget. Der – rett nedenfor gjerdet ved stoppet for de vanlige bussene – hadde SBS (Stavanger Buss-selskap) satt opp ekstrabusser som kjørte direkte opp til stadion. Til hver hjemmekamp som startet søndag klokken 13. Bussene var stappfulle; få sitteplasser og mengder av ståplasser.

Oppe på stadion var de fleste inngangene til ståtribunen fra Holbergsgaten, mens de som hadde sitteplass, gikk inn fra Bretlandsgaten. Når jeg var med min far, satt vi på tribunen, like ved høytalerboksen. En venn av min far, politi og tidligere back på Viking på 30-tallet, Jonas Hovland, var vakt på denne tribunen, og han skaffet oss plass.

Når jeg gikk alene, hadde jeg fast plass øverst på ståtribunen i Holbergsgaten, 10 meter nord for midtstreken. I alle de år. Helt til Viking flyttet til Jåttåvågen.

Én gang tok jeg 5'en opp til stadion for å se en kamp. 7. mai 1961. Viking skulle spille mot SIF (Stavanger Idrettsforening), og de fleste på bussen holdt med SIF. Jeg var Brodd-gutt, men holdt med Viking blant seniorenene. Mye

skrik og skrål fra begge lags tilhengere på bussen, og såpass ampert at jeg var nær ved å få «en på tyggå». Det var første og siste gang jeg tok 5'en til stadion. Viking vant 3-0.



Stavanger-bussenes røde skilt ved holdeplassene. (Kilde: Stavanger byarkiv)

Det jeg ellers husker fra disse to bussrutene på Storhaug, er skiltene på hvert busstopp. Røde, runde (nesten 50 cm i diameter) metallskiver som enten var festet til en gjerdestolpe, en husvegg eller på en egen skiltstolpe av jern. Selve skiltet var lagt inn i en rund ramme som kunne åpnes og lukkes ved en skrumekanisme. Skiltet sto fast i et hakk rundt hele rammen. Det var formet som en urskive, og det var merket av på «klokken» når bussen skulle være der. Midt på skiven sto angitt når første og siste buss gikk.

Hvorfor husker jeg dette så godt?

Jo, fordi det hendte at vi plutselig så disse skiltene liggende på bakken – ute av rammen. Det skjedde helst ved to tilfeller: Enten hadde det blåst ekstremt

sterkt med storm fra nordvest slik at trykket på jernplaten ble så sterkt at platen falt ut. Eller – vinterstid – når vi unger hadde konkurranse med snøballkasting. Var vi heldige, fant vi et svakt punkt i skiltefestet, og den røde skiven løsnet og datt ned.

Mens vi er inne på busser, har jeg også et minne fra en annen buss som gikk et annet sted i byen. 1'en. Trolleybuss fra Torget til Hillevåg. (Det var også en trolleybuss som gikk til Våland – nummer 2.) Men en av sjåførene på 1'en var gift med en slektning til min far. Og når jeg en sjelden gang skulle til Hillevåg, og Emil satt bak rattet, skjedde det samme hver gang. (Bussene den gang hadde inngang foran, vi betalte til sjåføren, han ga oss billett – voksne gul, barn blå – fra en billettysylinder, og vi gikk bakover og satte oss. Utgang bak. Slik hadde sjåføren kontroll med hvem som hadde betalt, og kontroller var heller unødvendige.) De gangene Emil kjørte og jeg kom om bord, hilste jeg høflig (han kjente meg jo), leverte rett beløp (la oss si 10 øre), og han tok fatt i veksleapparatet som hang på et stativ og ga meg to 5-øringer tilbake. Uten billett. Så gikk jeg og satte meg. Ingen andre merket noe.

Bussjåførene hadde uniformer dengang. Bukse og trøye, og selvfølgelig hatt med blank, stiv brem. Men sjåførene måtte også følge med tiden, for hver 1. mai ble den mørke toppen på hatten dekket med et spir hvitt utenpåtrekk. Sommeren var kommet! Og hvit hatt hadde man helt til 1. september.



Busser fra rundt 1960 – nummer 2 i rekken til venstre er trolleybuss, som den til høyre (Kilde: Aftenbladet t.v. og ErlingJensen.net t.h.)



Annalisa Thelin Knutsen har dette kartet over bussruter i sin bok om Pedersgaten. Det er hentet fra Aftenbladet, og vi ser Karlsminnegaten til høyre. Her har 4'en og 5'en endestopp i Rosenli, men rundt 1960 var det ikke særlig bebyggelse her, og bussen hadde endestasjon helt sørøst i Nedstrandsgaten – der den møter Nymansveien.



Dette er ikke autentiske hatter, men illustrerer bare vinter- og sommermodeller

CHRISTIAN LOUS LANGE

Christian Lous Lange ble født i "Bredbakken 1" i Stavanger, 17. september 1869 og døpt i St. Petri kirke 17. oktober. Faren, Halvard Lange (1842-1905) som var tremenning til Alexander L. Kielland, kom til vår by i 1867 og var stadsingeniør her fra 1885 til 1899. Lous-navnet hadde Christian etter sin mor, Thora Marie Lous (1845-1923).

Reidar Frafjord

Christian bodde i Stavanger gjennom hele oppveksten og ungdomsårene til han var 18 år gammel. Etter at han var flyttet til Kristiania for å studere, var han nok på hyppige besøk i fødebyen ettersom mesteparten av familien fortsatt holdt til her. Den siste store begivenheten de feiret sammen, var bryllupet 1. november 1899 da søsteren, Ellen Lous Lange, giftet seg med forfatteren Johan Bojer.

Før han var fylt 18 år, avla Christian i 1887 "Klassisk examen artium" på Kongs-gård skole med hovedkarakteren 1,25 (preseterist). Som et utpreget skolelyst fikk han beste karakter "1" i 9 av 12 fag. Sammen med barndomsvennen ,Einar Borch, dro han samme høsten til Kristiania. Han tok "Examen Philosophicum" og hadde lærertimer ved siden av, som avveksling fra de teoretiske studiene. I 1893 ble han cand. philol., og det påfølgende året giftet han seg med Bertha Manthey (1867-1947). I ekteskapet kom det 5 barn, bl.a. den senere norske utenriksministeren, Halvard Lange (1902-1970) . Mange år



senere, i 1919, ble Lange dr.philos. på en avhandling om "Internasjonalismens historie."

Som generalsekretær for den "Interparlamentariske Union", med sete i Bern, dernest i Brussel og fra 1920 i Geneve, var Lange en av dem som utrettet mest for å gjøre "Nansens land" til mer enn en frase. Hans innsats i internasjonalt fredsarbeid og hans virke her hjemme som en idealistisk og realistisk fredspolitiker, satte dype spor etter seg.

Langes livsverk var omfattende. Han var en dyktig historiker som ble husket av sine tidligere elever som en fremragende pedagog. Han organiserte det norske Nobelinstituttet, og som generalsekretær for den ”Interplantariske Union”, gjorde han under 1. verdenskrig og etter freds slutningen veldig mye for å holde arbeidet intakt og mildne motsetningene. Som norsk representant i Folkeforbundet utførte han et grunnleggende arbeid, hans navn der var et av de mest kjente.

Langes virksomhet for fred, forståelse og humanitet bidro til at Stavanger-mannen i 1921, som den første i Norge, ble tildelt Nobels fredspris sammen med den svenske statsministeren, Karl Hjalmar Branting.

Christian Lous Lange døde av en kreftsykdom 11. desember 1938, 69 år gammel. Den nære vennen fra fødebyen, Einar Borch, holdt minnetalen ved bisettelsen og avsluttet med følgende

ord: ”Christian Lange ! Vi takker deg for de mange lyse og vakre minner, de mange gode tanker som spirer opp etter deg. Vi står i sorg og vemod med din bære, men også full av takk for hva du utrettet blant oss. Ingen som har møtt deg, vil glemme din vakre, noble skikkelse. Vi har tapt en enestående venn. Norge har tapt en av sine beste sønner.”



Ekte gatefotball

Rundt 1960 fantes ikke kunstgressbaner eller ballbinger, og gressbaner var forbeholdt de divisjonsbaserte fotballagene. Og fremdeles spilte noen i de lavere divisjonene samt bedriftslagene på grusbaner. Så hadde vi gatelagene. Hvor var det plass til dem? Jo, i gaten.

Av: Øyvind Sirevaag

På den tiden spilte jeg på et «ekte» gatelag: «Facit», som holdt til i Karlsminnegaten på Storhaug. Et gatelag besto av 7 spillere, og på ett drygt kvartal eller 50 meter – fra gatenummer 40 til 49 – var vi 6 gutter som var født i 1947 og 1948. To backer: Gudmund Strøm (40) og Jan Egil Hausberg (41); en senterhalf: Øystein Brekke (44); og tre løpere: Reidar Birk (44A), Tore Bjørnestad (46A) og jeg på venstre ving (49).

Vi manglet keeper. Men det beste laget i området, Kjelveene, hadde to lag, et A-lag og et B-lag. Og han som sto i mål for B-laget kunne godt tenke seg å spille for oss. Dermed kom Sigmund Paulsen inn og gjorde laget fullstendig.

Det hendte at noen av oss var forhindret å spille; da «leide» vi inn noen i nærheten: brødrene Sigve og Olav Bø samt Geir Stangeland.

Vi hadde flotte drakter: røde bukser og gule trøyer med røde tall på ryggen. Jeg hadde nummer 11. En jente i gaten – Evelyn Hansen, som vikarierte i mål når Sigmund var forhindret – strikket fotballstrømper til oss: stripete grønne og hvite. Vi var stilige, syntes vi.

Ballene vi brukte var også spesielle, sett i forhold til de som brukes i dag. Skinn, størrelse 5. Med snøring. Og åpning hvor vi puttete gummiblæren inni. Åpningen hadde 6 hull på hver side. En 20 cm lang lærreim, 3 mm bred og 2 mm tykk ble knyttet i ene enden og trædd



Her har Bjørn Nibe tatt bilde av en ball med snøring; vi brukte lærreim i stedet for snor. Og snøringen syntes vi ble mer elegant når vi trådte parallelt. Ingen på vårt lag hadde fotballske; gummisko holdt lenge for oss.



Hovedbanen på Kjelvene til høyre på bildet til venstre. Haugesundsgaten i forgrunnen. Nedenfor Johanneskirken ligger (nærmest) resevebanen uten målstenger, og i bakgrunnen skimter vi bakken opp til plenen med baseballbaneform.

over åpningen slik at snøringen helst ble parallell – 6 i rekke – som på et par støvler. Vi hadde en egen trær-nål som vi stakk gjennom hullene og strammet lærreimen til – etter at vi hadde pumpet opp gummiblæren, brettet gummituten på denne og festet denne bretten med en strikk. Vi spilte som oftest på asfalt eller grusbaner, og dette slet på skinnen på ballen. Derfor var det «oppmannens» oppgave etter noen kampers bruk, å sette skinnen inn med fett, oftest tran, slik at ballen skulle vare lenger.

Det ble arrangert turneringer blant de lagene på Storhaug vi kjente fra skolen (Nylund, Storhaug, Johannes), og vi i «Facit» arrangerte to ganger. De lagene som ville delta, måtte betale noen kroner i kontingent; pengene gikk til innkjøp av en billig pokal til det seirende laget, og den ble kjøpt i «Diversen» eller «15-øresbasaren» i Pedersgaten.

Hvor spilte vi så kamper?

Vi hadde to alternativer. Enten på Kjelvene, der vi trivdes best, men som oftest var opptatt av de to Kjelvene-

lagene. Det gjaldt å være først etter skolestid, og de hadde kortere vei. Vi kom far Nylund, de fra Johannes. Men på Kjelvene var det faktisk tre baner: Hovedbanen med ekte målstenger (håndballstørrelse) ved lekeplassen på nedsiden av Haugesundsgaten, en åpen plass på oppsiden av gaten, litt tilgrodd i kantene med gress og kløver, men uten målstenger. Vi skrittet opp samme bredde på begge målene og la ned steiner i røyser som markører. Ulempen her var at det ikke var gjerde rundt banen. Dermed fór ballen titt og ofte ut i kjørebanen der mange busser og biler kjørte. Dersom også denne banen var opptatt, kunne vi til nød spille på en skråstilt plen med form som en amerikansk baseballbane. Den var ikke ideell og ble helst brukt til trening.

Det andre alternativet var Storhaugmarken, for oss i motsatt retning av Kjelvene. Vi måtte gå forbi Nylund skole, opp Cerderberggaten og der lå en mark og en innegjerdet bane med målstenger. Her ble som oftest turneringene spilt. Det tok oss 10 minutter å komme oss opp til

Storhaugmarken, og banene der var som regel opptatt av gatelag fra Varden og den delen av Storhaughalvøya.

Derfor måtte vi ty til gatene i nærområdet når vi skulle trene. Karlsminnegaten var utelukket; der var mye trafikk, og bussene gikk der. Løsningen ble sidegatene Haukeligaten og Suldalsgaten. Da var hele gaten – fra Karlsminnegaten opp til Lysefjordsgaten – «banen» vår, og målene våre var portåpninger, én på hver side av gaten. «Banen» i Suldalsgaten var best, for der var ingen hager å ta hensyn til. Husene lå rett ut til gaten. I Haukeligaten hadde alle husene en hageflekk med gjerde foran, og huseierne der ble rasende når ballen gikk over gjerdet, og vi hoppet over for å hente den, samtidig som vi lett tråkket ned planter og pyntegjenstander.

Vi trente på flere måter. Som oftest kamper der to lag hadde hver sin portåpning som mål. I Suldalsgaten lå dessuten en lang, lav lagerbygning med en stor garasjeport midt på. Der kunne vi øve på skudd. Én mann sto foran porten – i mål – mens 2-3 andre forsøkte å plassere ballen så tett opp mot «vinkelen» som mulig. Skudd med begge beina. Vi satset på å bli like gode å skyte med venstre som med høyre.

En tredje treningsform var å bruke en høy vegg og tegne opp et mål – ca. 2x2 meter – på den. Dette var en øvelse vi også brukte i frimunuttene på Nylund. Én mann sto i mål, og én sto plassert 3-4 meter fra veggen. «Utespilleren» kastet ballen opp i luften og headet/

skallet ballen mot mål – helst slik at den traff innenfor det opptegete feltet uten at keeperen/målmannen rakk å ta den. Flere kunne delta, og vi skiftet om å stå i mål. Øystein Brekke vant som regel.

Jeg husker én spesiell dag – en lørdags ettermiddag som ble til kveld – da vi hadde spilt kamp på Kjelvene, på hovedbanen. Vi var i ferd med å gjøre oss klare til å gå hjemover – opp Suldalsgaten til Nymansveien og ned Haukeligaten. Så ropte en stor, kraftig eldre mann på meg. Han hadde sett på kampen vi nettopp hadde spilt og merket seg at jeg hadde laget et kalt olympico-mål – dvs. jeg hadde skrudd ballen direkte i mål fra corner. Fra «død» vinkel. Det burde jeg trene mer på, mente gamlingen. Han instruerte meg hvordan jeg kunne gjøre det enda bedre og enda hardere. Sikkert to timer holdt vi på. Til slutt satt det. Og det fikk jeg bruk for ved mange anledninger senere og scoret mange olympico-mål. Hvem var så denne karen? Han bodde rett borti Arbeidergaten, 50 meter fra Kjelvene. Han var bedre kjent som kunstmaler. Det var Sverre Ivan.

Fotball var halve livet for oss som vokste opp rundt 1960. Fotball og skole. «Da klokka klang, så fort vi sprang» hjem fra skolen klokken 14:10, slukte litt mat før vi møttes i gaten (leksene fikk vente noen timer) – ikke på en kunstgressbane eller i en ballbinge – men i gaten. Med asfalt eller grus. For å trene, spille fotball. Der ble vi sammensveiset til det som må kunne kalles et «ekte» gatelag.

Pilotprosjekt: Av eldre – for eldre i Hillevåg

Pilotprosjektet “Av eldre – for eldre i Hillevåg” vil invitere eldre innbyggere i bydelen til en anonym behovskartlegging med tema: Aktivitet og samfunnsdeltakelse.

Invitasjon til deltakelse blir sendt i posten i løpet av juni måned og Stavanger kommune vil stå som avsender. Det er mulig å svare digitalt eller pr. telefon.

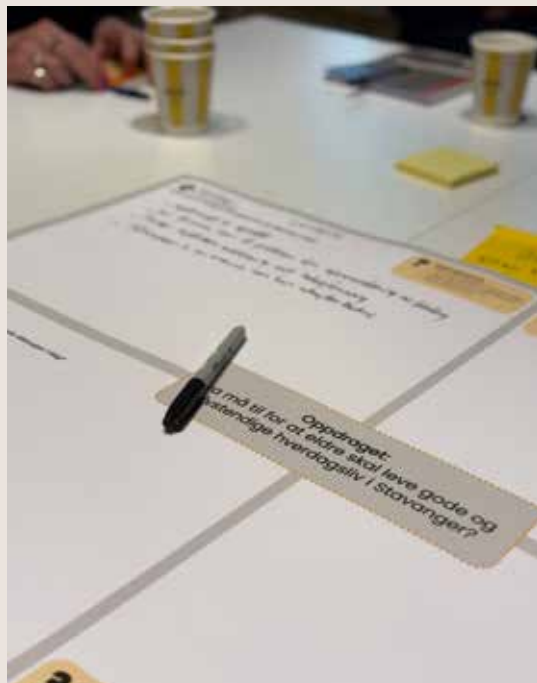
Bakgrunn:

Våren 2025 gjennomførte Stavanger kommune Innbyggerpanel for eldre. Innbyggere fra fire by/kommunedeler var invitert til å delta i panelet. Deltakerne ble bedt om å gi en anbefaling til Stavanger kommune. Oppdragsbeskrivelsen lød som følger:

**Vi blir flere eldre som lever lenger
Hva må til for at eldre skal leve gode selvstendige hverdagsliv i Stavanger?**

Innbyggerpanelet vektlegger at samfunnsdeltakelse gir god folkehelse og livsmestring. Innbyggerpanelet ga bl.a. anbefaling om at:

- Eldre bør involveres i demokratiske prosesser
- Seniorer er en ressurs
- Kommunen bør etablere seniorsentre/innbyggertorg i alle bydeler med:
 - Sosiale aktiviteter
 - Fysiske aktiviteter
 - Frivillig arbeid
 - Turgrupper
 - Råd og veiledningstjenester
 - Småjobber



Avdeling Innbyggerdialog i Stavanger kommune vil følge opp deler av anbefalingen, ved å gjennomføre pilotprosjektet “Av eldre – for eldre i Hillevåg”. Erfaringene som vi gjør oss i behovskartlegginger vil gi kunnskap som også kan komme til nytte i andre bydeler.

Hvis du har spørsmål om pilotprosjektet?

Kontakt: Mariann Strandvåg,
Seniorrådgiver
Mobil nr. 977 15 499
mstrandvag@stavanger.kommune.no



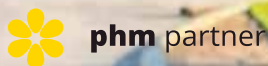
INFORMASJONSSIDER

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

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

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

Montasjelaget



VI ER TOTALLEVERANDØR
AV ALLE TYPER
HÅNDVERKSTJENESTER OG
KAN HJELPE MED

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

Vi påtar oss også
totalreovering
av badrom

Ta kontakt på
Tlf. 455 04 050

Montasjelaget AS

- Vassbotnen 11b, 4313 Sandnes
- kontakt@montasjelaget.no
- www.montasjelaget.no



HINNASENTERET

Kurs- og aktivitetssenter

PROGRAM HØSTEN 2026

Våre tilbud er for seniorer.

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

Servering

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

Åpent hverdager 08-14.00

Telefon: 51905790
Gamleveien 30B, 4018 Stavanger
E-post: hinn@hesbynett.no

Du finner mer om oss på:
www.hinnasenteret.no



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



MANDAG:

Håndarbeidsgruppe kl. 10.30

Veving, strikking mm. Treff annenhver uke. Oppstart 10. august.

Kunst- og kulturgruppe kl. 10.30

Kunst- og kultur forelesninger ved gjester og egne krefter.
Kontingent kr,250,-
Oppstart 14. september.

Fransk konversasjon kl. 11.00

– Viderekomne. Vi kommer sammen og samtaler på fransk. Ingen lærer.
Oppstart 31. august.
Semesterkontingent kr 150,-.

TIRSDAG:

Bridge – viderekomne kl. 10.00

Vi samles i stuen for hygge og spill.
Kontingent kr 200,-.
Oppstart 18. august.

Turgruppe kl. 11.00

Ca. 1 times tur i nærområdet.
Oppstart 4. august.
Mulig med lunsj etterpå.

Spansk dagligtale kl.10.00

Videreføring av grunnkurs, bør kunne litt fra før.
Oppstart 15. september. 10 ganger ved min.6stk. påmeldte.
Påmeldingsfrist 30. august
Kursavgift kr.850,-
Lærer: Odrun Eiken Cruz

Yoga kl. 10.00

10 ganger med instruktør.
Kursavgift kr 1100,-.
Oppstart 18. august.
Matter for utlån. Ta med et godt teppe.
– Mulig å kjøpe lunsj etterpå.
Påmeldingsfrist 07. august.

Spansk for nybegynnere kl. 12.15

Oppstart 15.september. Påmeldingsfrist
30.august. Kurs for nybegynnere
v/min. 6stk. påmeldte. 10 ganger.
Kursavgift kr 850,-.
Lærer Odrun EikenCruz.

ONSDAG:

Andakt i kirkerommet kl. 10.15

– Et samarbeid med Hinna Menighet.
Oppstart 05.august.

Hinnasenterets Pensjonistforening kl. 10.40

Vi møtes i stuen til foredrag, åresalg, drøs,
og fellesskap.
Medlemskontingent kr 400,-.
Nye medlemmer alltid velkomne!
Oppstart 05.august.

Bridgekurs for nybegynnere kl. 10.00

Oppstart 16. september v/min. 8stk.
6 samvær, kursavgift kr 700,-.
Lærer Thom Hinna.
Påmeldingsfrist 11. september.

Sterk og stødig kl. 13.00-14.00

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

NB! Nyhetsgruppe kl.11.30

– Uforpliktende fellesskap uten
fast program. Det er mulig å kjøpe
lunsj. Oppstart 09. september.

TORSDAG:

Bridgekurs kl. 10.00

For deg som vil friske opp gamle
kunnskaper med lærer Paul A. Hinna.
Oppstart 20. august.
Kursavgift kr650,-+ 100,- i
materialer. Meld deg sammen
med en makker. Påmeldingsfrist
9. august.

FREDAG:

Snekkerboden kl. 10.00

Treskjæring og annet trearbeid.
Semesterkontingent kr 200,-.
Oppstart 07. august.

Malergruppe kl. 10.00

– Alle teknikker. Vi inspirerer hverandre.
Semesterkontingent kr200,-.
Oppstart 7. august.

Åpen kafe kl. 11-13.00

Ta med deg noen til en lunsj
kaffe og hyggelig drøs.
Oppstart 7. august.

Du som trenger pc/telefon hjelp
kan stikke innom oss, så prøver vi
å hjelper hjelpe deg.
Fra kl.12.00-13.00

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 Guriby
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 høgskole, 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)



Er PC, nettbrett eller smarttelefon vanskelig å bruke?

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

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

Du kan få hjelp på Sølvberget mandag kl. 12:00 - 14:00 og Madla Bibliotek tirsdag kl. 12:00 - 14:00. Der er det drop-in. På tante Emmas hus er det timebestilling onsdag og torsdag 10:30 og 11:30. Og noen ganger har vi kurs, bl.a. i gratis office-program for våre medlemmer.

Til deg som kan litt om PC, Mac, nettbrett eller telefon: Har du lyst til å bli med som veileder? Ingen av oss er eksperter, men vi synes data er gøy.



Se mer på: www.seniornett.no/stavanger

Kontakt oss på epost: stavanger@seniornett.no

Eller telefon: 48 50 25 60

OPPLEVER DU ENDRINGER I SYNET?

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

NS
NyttSyn
SE BEDRE. LEV BEDRE.

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

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

Vi tilbyr

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

BESTILL TIME



932 10 600



www.nytsyn.no



Pårørendeskolen for Stavanger og omegn høsten 2026



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

Blant temaene er demens, fullmakter og rettigheter, kommunikasjon og atferdsendring.

Kurset går over fem kvelder med oppstart torsdag 17. september, og hver kveld blir det nye tema.

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



<https://nasjonalforeningen.pameldingssystem.no/parorendeskolen-for-stavanger-og-omegn-hosten-2026>

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

Drøsen kafé, kultur og aktivitet

Velkommen til å vår hyggelige kafé med god mat og sosialt fellesskap. I kafeen jobber ansatte og frivillige sammen for å skape en god atmosfære. Hos oss får du kjøpt middag fra eget kjøkken. I tillegg serverer vi smørbrød, kaffe og kaker.

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

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



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

Logos for FRIVILLIG TILBUD, Sparebankstiftelsen SR-Bank, and Gausel bydelshus are also visible.

FRIMERKESAMLING ER EN HYGGELIG HOBBY

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



**STAVANGER
FILATELIST
KLUB**

**1925-
2025**



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

Et kåseri om et samleområde holdes ofte på møtene.

Det arrangeres klubbauksjoner, bytteleder har med utvalgshefte, du kan bytte eller kjøpe til hyggelige priser.

Du kan få fylt «huller» i samlingen din til gunstige priser.

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

**På klubbens nettside finner du
mer om oss og møtedagene**

<https://stavangerfilatelist.no>

Vi holder møtene

på Ågesentunet, Ågesenveien 6 i
Hillevåg, dørene åpner klokken 18:30,
andre og fjerde tirsdag i måneden.

På møtene serverer vi kaffe og noe å bite i.

VELKOMMEN!



FOTPLEIE – Kr. 800,-

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

Janes Fotpleie Tlf. 95 05 71 76

Org.nr. 81727772



Du får:

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

Jeg tar med meg utstyret og kommer hjem til deg!



GATEMAGASINET
ASFALT

KR 100,- HALVPARTEN GÅR TIL SELGER gatemagasinet@slatt.no

Velkommen til
Tasta kirke

FORMIDDAGSTREFF

FOR ALLE
FRA 60 ÅR

Program - høsten 2026

- 1.9 Liv Heidi Lie-Bjelland
Seb's project i India.
- 6.10 Ambulansesjåfør Trond Håland
113 og veien videre.
- 3.11 Olav Eikeland og Nicole Hiort-Olsen. *Livet har åpna seg*
Musikk, allsang og refleksjon.
- 1.12 Adventsgudstjeneste
og grøttest.

Mat, prat, åresalg

 DEN NORSKE KIRKE
Tasta menighet

FORBEHOLD OM ENDRING

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

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

456 56 457



Stavanger
kommune



Stavanger Sanitetsforening

www.stavanger-sanitetsforening.no

PROGRAM 2026



MANDAG 31. AUGUST:

Sanitetens historie

TORS DAG 24. SEPTEMBER:

Sanitetens uke – arrangement i Sola Kulturhus.

MANDAG 26. OKTOBER:

Program ikke fastsatt

MANDAG 30. NOVEMBER:

Julemøte med underholdning



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

Velkommen!

Møtene annonseres på foreningens Facebook-side og på nettsiden
www.stavanger-sanitetsforening.no

Ord som glimter

Hvem som helst kan lage historie,
men bare en betydelig mann kan
skrive den.

(Oscar Wilde)



Forsvarets seniorforbund avdeling Rogaland

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

ulike arrangementene se vår hjemmeside:
<https://fsfrogaland.lag247.no/>



Foto: Terje Gjelsvik – Fargerik tur i Stavanger

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

Vennlig hilsen

Leder Terje Gjelsvik

E-post: terje.gjelsvik@lyse.net

Mobil: 458 89 054

Formiddagstreff i Stokka kirke

Arrangeres av diakoniutvalget og er i kirkestuen. Bevertning 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.

Bergeland bydelssenter

Lyst til å prøve noe nytt?

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

Aktiviteter 2026

Mandager:

Snekkerverksted kl 08.30 – 14.30

Malegruppe kl 10.00 – 13.00

Trim med frivillig instruktør kl 10.30 – 11.30

Tirsdager:

Snekkerverksted kl 8.30 – 14.30

Spikkegruppe kl 9.00 – 13.00

Rank og Glad kl 9.15 – 10.15

Pust og Strekk kl 10.30 – 11.30

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

Porcelensmaling kl 13 – 17 annen hver tirsdag
(partallsuke)

Onsdager:

Snekkerverksted kl 8.30 – 14.30

Yoga Styrk og strekk kl 10 - 11

KREON malekurs eller gruppe kl 10.00 – 13.00

Torsdager:

Snekkerverksted kl. 8.30 – 14.30

Rank og Glad kl. 9.15 – 10.15

Håndarbeidsgruppe kl. 10.30 – 13.30

Malegruppe kl 9.00 – 13.00.

Bridge kl 14.00 – 18.00

Fredager:

Snekkerverksted kl 8.30-14.00

Kurs 2026

Rank og glad - tirsdag og torsdag

kl. 09.15 – 10.15.

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

Bedrer balanse og styrker kjernemuskulaturen.

PUST og STREKK - tirsdag kl. 10.30 – 11.30

PUST TIL ET BEDRE LIV – så enkelt at alle kan lære

Fokus på pusteteknikk, avspenning og lett strekk - finn ro og trygghet i egen kropp

Begge økter med Ida Robberstad

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

Gratis prøvetime. Trening hele året, unntatt 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!

Nyhet:

Yoga på en onsdag med styrke- og strekkøvelser.

Camilla Garnes veileder gjennom en time med god og viktig trening.

Tilbudet er gratis – bare kom og bli med.

Kontakt oss på Bergeland Bydelssenter hvis du vil vite mer!

Jelsagt, 2, 4012 Stavanger. Mobil 948 22 653.

E-post: bergeland.bydelssenter@stavanger.kommune.no

Åpent mandag–torsdag kl. 08.30–15.00. **Stikk innom for en kaffekopp og en drøs!**

SOMMEREN

Sommeren står for døren og hagearbeid blir en hyggelig aktivitet. Har du grønne fingre, men ingen hage og savner å ha hendene i jorden? Kom gjerne å delta i hagen. Vi vil også ta fram grillen eller steker vaffer og lignende, når været innbyr til det.

Sommertrening med Camilla uke 26, 27, 28, 29 og 33

Mandag Styrke og balanse kl 10.30

Tirsdag: Styrke og balanse kl 10.00

Onsdag: Yoga kl 10.00

Følg med på sosiale medier for å få med deg sommeraktiviteter hos oss. Sommerstengt ukene 30 - 31 - 32

BERGELAND BAZAR

Vi arrangerer marked, med jevne mellomrom, på «Toppen av Storhaug». Vi har 3 markeder i året. Her får du oppleve et myldrende folkeliv og det er fullt av fristelser for både øyne og gane. Bondens Marked kommer med sine varer og det er stands i «Stuå» med salg av håndverk, samt kortreiste spiselige varer. Kanskje du lager fine ting som du

ønsker å selge hos oss? Send oss en e-post med bilder av produktene dine.

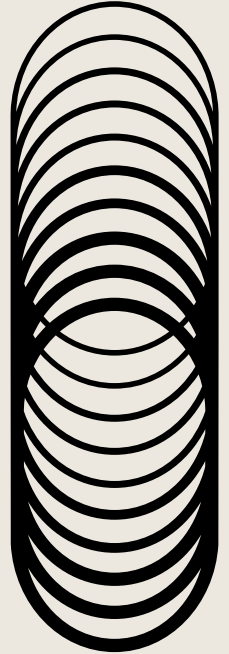
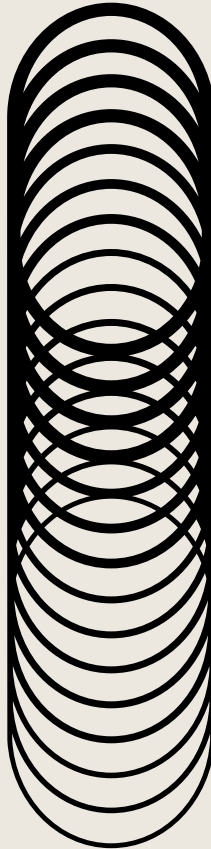
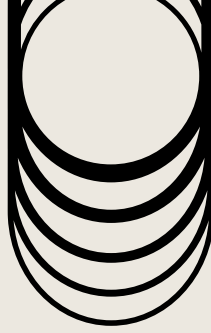
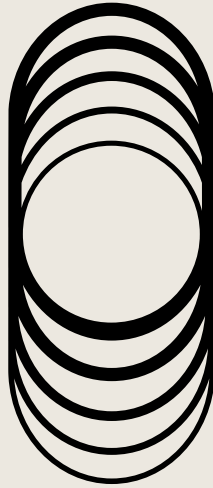
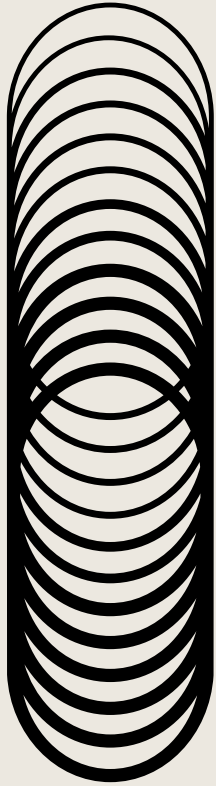
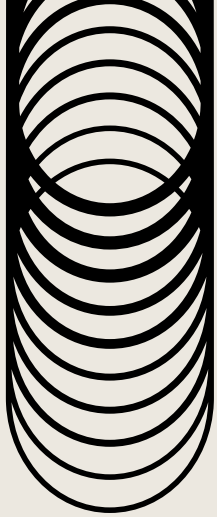
Det er vel verdt å ta turen innom og de neste markedene er: 29. august og 29. november



Konsert- og kulturkvelder annonseres etter hvert.

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

Kontakt oss på Bergeland Bydelssenter for informasjon/brosjyre.



Program

Norsk
orgelfestival

ONON

5.-13. september

orgelfestival.no

Franz Danksagmüller
Mattias Wager
Ines Maidre
Ruth Wilhelmine Meyer
Liv Kristin Holmberg
Magne Draagen
Trio Villnis
Arnfinn Tobiassen
Det Norske Katedralensemble
Siri Karoline Thornhill
Simon Nilsson
Wolfgang Plagge



NORSK ORGELFESTIVAL

Hukommelseskolen

Program høsten 2026

Til høsten endrer vi fra 10 kursdager til 6 kursdager. Det vil bli kursdag hver mandag i 6 uker. Hvert kurs varer 2 timer fra kl 11:00 – 13:00.

Vi starter kl 11:00 i undervisningsrom i 3 etg på Tante Emmas Hus. Vi vil ha en god pause på rundt en halv time med lunsj på kafeen i 2 etg. på Tante Emmas Hus.

Du vil få informasjon om hva demens er, hvilke utfordringer sykdommen kan gi og gode tips til hvordan du kan leve best mulig med demens. De ulike temaene håper vi kan hjelpe deg til å ivareta gode helsevaner, lære om hva demens er og hvordan mestre en ny livssituasjon med en demenssykdom. Vi har også tid til samtale og refleksjoner rundt temaene som du får kunnskaper om, og kursdeltakerne kan også ta opp temaer dere ønsker.

Vi håper at dette kan gjøre deg i stand til å fortsette eller starte med det som er viktig for deg i hverdagen og ha best mulig livskvalitet.

Kursdagene for høsten 2026 blir:

Kursdag 1	Mandag 14. september
Kursdag 2	Mandag 21. september
Kursdag 3	Mandag 28. september
Kursdag 4	Mandag 12. oktober
Kursdag 5	Mandag 19. oktober
Kursdag 6	Mandag 26. oktober

OBS det blir ikke kurs i skolehøstferien 5 oktober!

For påmelding eller spørsmål, ta kontakt med oss på telefon eller mail til: 51914140
kompetansesenteret.demens@stavanger.kommune.no

Hilsen Ruth Haslerud
og Jan Erik Fosmark



Rådgivningskontoret

Ta kontakt med oss hvis du har behov for å snakke med noen om:

- **Arv og testament – eller fremtidsfullmakt**
- **Skatt og selvangivelse – trygd og forsikring**
- **Andre saker du vil snakke om**

Alle våre rådgivere har bred yrkeserfaring.

Vi har taushetsplikt – og kontortid – hverdager mellom 10:00 og 12:00 i Tante Emmas Hus. Adresse Kongsgata 43

Ring **51 50 78 90** for timebestilling. Du kommer til en telefonsvarer. Vi ringer tilbake så fort vi kan.

For enkle spørsmål kan vi nås med e-post til:

radgivningskontoret@stavanger.kommune.no



Gladmaling

Dette er et kurs som handler om farger og er for deg som har lyst å male litt sammen med andre.

Kurset varer 12 tirsdager fra 11.00 til 13.00 i Storhaug frivilligsentral, Rennesøygt. 15. Start: tirsdag 8. september.

Kurset er gratis.

Bindende påmelding på sms til Anne Cathrine 91579285





Kreft ... Hva gjør jeg nå?

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

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



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

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



KREFTFORENINGEN
TIL FOR DEG

Sang og underholdning

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

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





STAVANGER SANITETSFORENING
www.stavanger-sanitetsforening.no

Har du litt tid til overs? Vi trenger deg!

Stavanger Sanitetsforening gjør et viktig arbeid i nærmiljøet – takket være frivillig innsats.

Vårt bo- og aktivitetssenter på Tjensvoll består av:

- 21 leiligheter for eldre
- Varmtvannsbasseng med garderober og badstue
- Aktivitetsrom
- Kafé
- Resepsjon

Har du noen timer til disposisjon som du kunne tenke deg å bruke sammen med oss?

Vi følger skoleruten og har stengt vinterferie, påske og sommeren i 2 måneder.

Åpningstider:

- Kafé: hverdager kl. 10.00–14.00
- Resepsjon: hverdager kl. 10.00–14.00 og kl. 15.30–18.30

Hva kan du bidra med?

Som frivillig kan du:

- Sitte i resepsjonen (formiddag eller ettermiddag)
- Hjelp til i kafeen med enkel servering av kaffe, vafler og påsmurte skiver

To ganger i uken serveres det også varm mat til beboerne, som suppe og lapskaus.

Hos oss vil du møte mange hyggelige mennesker – både beboere og besøkende.

Du er hjertelig velkommen til en uforpliktende samtale dersom dette kan være noe for deg!

Med vennlig hilsen
Anita Sætre

Tlf. 51 87 01 10 • anita@sanitetsforeningen.no
Magnus Karlsonsgt. 15 4021 STAVANGER

Et utvalg av høstens tilbud

Mandager kl 15.00 – 16.00: Yoga - påmelding

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

Bokspa/lesegruppe

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

Torsdag 11.06 kl 17.00 Sommerfest med Rita Fotland Bøe og Kåre Bøe – 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

Akkurat nå!



Stavanger
kommune

To helse- og velferdskontorer

Stavanger kommune har fra 2025 to helse og velferdskontorer:

Helse- og velferdskontor nord

Besøksadresse Byfjordparken 15.

Telefon 51 91 49 01

helse.velferdskontor.nord@stavanger.kommune.no

Helse- og velferdskontor sør

Besøksadresse Lagårdsveien 80.

Telefon 51 91 49 02

helse.velferdskontor.sor@stavanger.kommune.no

Postadresse for begge kontorer:

Postboks 8095 Forus,

4068 Stavanger

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

www.stavanger.kommune.no/hvk

SENIORENE

Vi hjelper deg

...og gjør hverdagen enklere:

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

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

40 00 22 70

Eller e-post:

stavanger@seniorene.no

Besøk oss også på:

www.seniorene.no

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



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

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

Meld deg inn i nasjonalforeningen for folkehelsen på nettsiden

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

Nasjonalforeningen Stavanger demensforening.

demensforeningenistavanger@gmail.com

Leder: Guri Tysse, tlf. 90 75 26 48

Følg oss på facebook:

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





Pårørendeskole for pårørende til personer med demens i 2026

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

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

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

51 90 59 70 for informasjon.

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

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

Demenscoret ved Stavanger kulturskole

- Har du demens eller kognitiv svikt og har lyst til å synge i kor?
- Bli med og syng i Demenscoret 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.
- Coret blir ledet av Jakub Niedziela og Merete Førstad fra Stavanger Kulturskole.
- Første korøvelse på nyåret er torsdag 08.01.2026.



Vil du bli frivillig for demenscoret ved Stavanger kulturskole

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



Bli med på lokalhistoriedugnad

Her er kontakt detaljer til historielaga i Stavanger

Eiganes-Våland Historielag

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

Finnøy Historielag

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

Hillevåg Historielag

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

Hundvåg og Øyane Historielag

Leiar: Jostein Hegreberg, tlf. 982 10 438,
e-post: hegrebergj@gmail.com

Jåttå og Hinna Historielag

Leiar: Petter Urdal, tlf. 901 69 311,
e-post: petter.urdal@lyse.net

Madla historielag

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

Rennesøy historielag

Leiar: Ruth Elisabeth Neshheim,
tlf. 930 64 824,
e-post: ruth.elisabeth.nesheim@gmail.com

Stokka Kultur- og Historielag

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

Storhaug Historielag

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

Tasta Historielag

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

Bli medlem i Byhistorisk forening Stavanger!

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

På våre nettsider – www.byhistoriskforening.org – finner du mengder av historisk stoff om Stavanger og også mer informasjon om foreningen og arrangementene. På nettsiden kan du også sende din innmelding. Du kan også sende e-post til pedersen@marstad.net eller ringe/ sende sms til 908 28 467.



LAWN BOWLS PÅ LASSA

Er du mellom 19 og 90 år?

Kom og prøvespill "Lawn Bowls" med Stavanger Bowls Club

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

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

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

Se stavangerbc.com



TRADISJONELT BOKHÅNDVERK



ERLAND A/S

Sjøhagen 11 · 4016 Stavanger

bok@bokbinderieterland.no

www.bokbinderieterland.no

Reparasjoner · Nyinnbindinger ·

PRIVATKUNDER · BEDRIFTER

Ring 51 88 10 04 eller stikk

innom vårt verksted i Hillevåg

Et komplett bokverksted siden 1989

Rosenberg Pensjonistforening

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

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



GLAD I Å SYNGE? BLI MED I KORALLENE, VEL!

Korallene er Skipper Worses eget blandakor.

Vi er rundt 25 korister som møtes på Skipper Worse Ledaal hver tirsdag mellom kl. 11.00 og 13.00 for å øve med vår dirigent Liv Hugstmyr Særheim. Vi har det kjekt og sosialt sammen. Vi øver mellom kl. 11.00 og 13.00. Velkommen til å komme innom og se hvordan vi har det!



Hverdagsglede på Ågesentunet

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

På Hverdagsglede tilbyr vi et sosialt fellesskap med mennesker i samme situasjon. Sammen ønsker vi å skape fine øyeblikk og glede oss over gode opplevelser i hverdagen. **TA GJERNE KONTAKT MED OSS:**

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

www.skipper-worse.no/Hverdagsglede



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

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

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

Tren i dag for i morgen!

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

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



MIDDAG PÅ DØREN

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

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



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

Du kan også sende epost til resepsjon@skipper-worse.no

Rådgivningskontor for hørselshemmede og deres nettverk

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

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

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

Treffpunkter:

Tante Emmas Hus

Skipper Worse Ledaal

Rennesøy helse- og omsorgssenter

Judaberg innbyggertorg

Formiddagstreff i Døvekirken

(fortrinnsvis for døve og tegnspråkbrukere)

Kl. 11.00-12.00: Første torsdag i måneden

Kl. 11.00-12.00: Andre torsdag i måneden

Kl. 09.30-11.30: Tredje torsdag i måneden

Kl. 12.00-14.00: Tredje torsdag i måneden

kl. 11.00-13.00: Hver tirsdag

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

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

e-post: horsel@johannesls.no

Postadresse: Pb 8069 Forus, 4068 Stavanger

www.johannes.no

Spesialavdeling Voksne (gult felt på nettside)



Stavanger
kommune

SKIPPER WORSE SPORT

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

Vi søker også instruktør.

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



Slagforeningen i Rogaland.

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

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

Hjertelig velkommen til alle som har lyst å være med.

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



Stavanger
kommune

Har du nedsatt syn eller hørsel?

– ta kontakt med fagkonsulentene for syn og hørsel

Vi kan:

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

For å benytte tjenesten må du:

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

Tjenesten er gratis.

Ta kontakt:

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

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

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

VELKOMMEN TIL MOSTUN NATURSENTER



FOTO: ESPEN MILLS

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

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

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



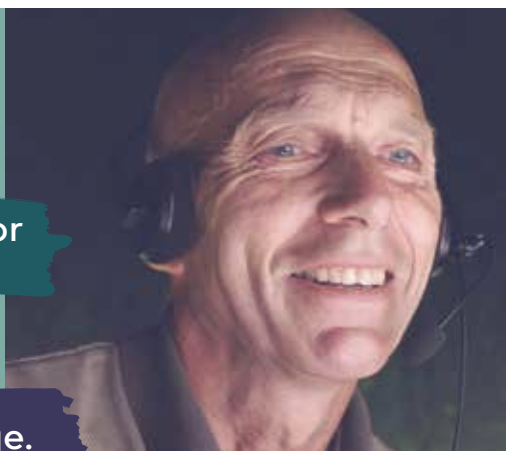
Naturvernforbundet
Rogaland



– Å gjøre en forskjell for andre føles godt.

Frivillig i Kirkens SOS

Vi trenger flere frivillige.
Bli en av oss.



kirkens-sos.no/frivillig

LHL Stavanger, Sola og Randaberg



LHL Stavanger, Sola og Randaberg

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Hei alle pensjonister

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

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

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

HUKOMMELSES SKOLEN

Kurset holdes på Tante Emmas Hus

«Hukommelses skolen» er et 6 ukers kurs, med undervisning to timer en dag i uken, for hjemmeboende personer med demens, eller dem som er under utredning for demens.

Vi starter med kurset i 3 etg i ett undervisningsrom. De første 45 minuttene har vi undervisning blant annet om demens, hvordan opprettholde god helse, ernæring og fysisk aktivitet. Deretter har vi en god pause med enkel lunsjservering nede i kafeen. Etter lunsj har vi videre undervisning og gruppesamtale rundt tema.

Målet for undervisningen er å gi deg kunnskaper slik at du kan opprettholde god helse så lenge som mulig, og at du lærer å bruke egne ressurser og finne måter å få til det som er viktig for deg i hverdagen. Du vil få kursmateriale utdelt på første kursdag.

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

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

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

Hilsen
Ruth Haslerud og Jan Erik Fosmark

Tlf: 51 91 41 40 / 51 91 27 99 / 51 50 89 25

E-post: kompetansesenter.demens@stavanger.kommune.no

ruth.karin.haslerud@stavanger.kommune.no eller

Jan.Erik.Fosmark@stavanger.kommune.no



Stavanger
kommune



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



Sammen åpner vi opp for en bedre alderdom

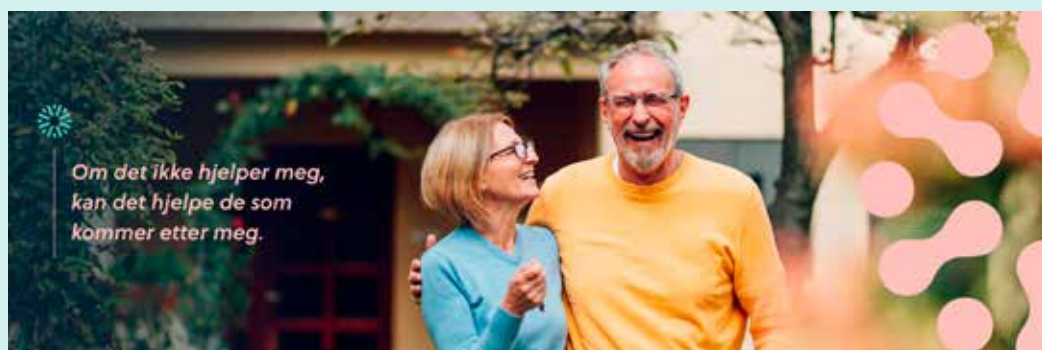
Brukermedvirkning • Forskning • Kunnskapsformidling

SESAM

Regionalt kompetansesenter for
aldremedisin og samhandling

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

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



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

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

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

Ta kontakt med oss:

E-post: sesamforskning@sus.no

Les mer om SESAM på: www.sus.no/sesam

Følg oss på Facebook - WiseAge by SESAM



BLI MED I FORSKNING

SESAM

51 51 56 19 / sesam@sus.no / www.sus.no/sesam
Postadr.: SESAM, postboks 8100, 4068 Stavanger
Besøksadr.: Jan Johnsens gate 16, 4011 Stavanger

HELSE  VEST

 HELSE STAVANGER
Stavanger universitetssjukehus

Ønsker du å leie Tante Emmas hus?

Selskapslokale til leie for ulike anledninger, som fødselsdager, barnedåp, konfirmasjoner og andre sammenkomster. Det er plass til 50 personer.

For mer informasjon og booking sjekk ut www.aktiv-kommune.no



Stavanger
kommune

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

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

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

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



 **Røde Kors Stavanger**
Omsorg



STAVANGER MANSKOR

Bli med og syng med oss!

Hos oss i Stavanger mannskor har alle stemmerett – lyse som mørke, nye som erfarne og unge som voksne.

Vi er stadig på jakt etter nye medlemmer og kan friste deg med et godt miljø, sanger fra pub til kirke og trivelige øvinger hver mandag kl. 19.00.

Vårt øvingslokale er i Madla Bydelshus. Kom på neste øvelse – så er du i gang!

For mer informasjon se www.stavangermannskor.no





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 for våre besøkende.

Send gjerne e-post til tante.emmas.hus@stavanger.kommune.no eller ring Ragnhild på telefon 51 91 23 24 hvis du ønsker å reservere bord eller har spørsmål.

Tante Emmas hus er feriestengt i uke 29 - 31.



Stavanger
kommune



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, 51508858

Hinna frivilligsentral

Sunniva S. Roberts,
mobil: 91842657

Hundvåg frivilligsentral

Ann Therese Madland, 99290718

Madla og Kvernevik frivilligsentral

Robert Raustein, 47398900

Rennesøy frivilligsentral

Kim Tysse Ingebrigtsen, 45658570

Storhaug frivilligsentral

Hege Benedicte Blom Stene
90713992

Tasta frivilligsentral

Eva Maria Gärtner, 46925212

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

Vi ser frem til å høre fra deg!

Hva er PROTECT Norge?

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

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

Hvorfor være med?

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

Hvem kan være deltaker?

Du kan ta del i denne studien dersom:

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

Hva innebærer deltakelse i studien?

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

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

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

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



Hva er målet med PROTECT Norge?

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

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

Svarene gjør oss bedre til å forebygge og behandle demens.

Sunde Bedehus SUNDEVEIEN 29

Tirsdag 25. august kl. 10.00:
Formiddagtreffets Blåtur.

Bibelhelg: 4. og 5. oktober v/ Ingunn Elisabeth Holm.

Lørdag 4. okt: Bibeltimer kl. 18.00 og kl. 20.00. Bevertning i pausen

Søndag 5. okt. kl. 19.00: Festmøte.
Kollekt.
Sang: Kvitsøy musikklag.

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

Fredag 23. okt. kl. 19.00: Fredagskveld v/ Ståle Ree.
Bevertning, åresalg.

Du er velkommen!

Pensjonistuniversitetet Stavanger



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

Program for høsten 2026:

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

- 19. august: «De nye silkeveiene – fra Kina via Afrika til Norge» ved Einar Lunde.
- 2. 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
- 9. 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 Sølvberget sine hjemmesider samt

www.pustavanger.net



Hinna Sanitetsforening

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

Velkommen til:

Foreningsmøte første tirsdag i hver måned kl. 19.00.

Seniordans hver onsdag kl. 14–15.30.

Torsdagskafé hver torsdag kl. 11–12.

Dataklubb hver torsdag kl. 10.00.



Kvernevik Sanitetsforening

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

Salg av smørbrød og vafler. Bingo.
Velkommen!

Medlemsmøter hver andre tirsdag i
hver måned kl 18.30

For spørsmål ring:

Margrethe Serigstad 41 67 14 79

Torhild Warland 99 03 04 93

Foto: Ole Martin Wold



KREFTFORENINGENS RETTSHJELP

Vil du bli frivillig jurist?

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

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



KREFTFORENINGEN
TIL FOR DEG



Senior - Ynglingen

- et åpent og uforpliktende møtested for voksne menn -

Ytre Eiganesvei 21, 4022 Stavanger

Velkommen

til møtene våre i Ynglingen våren 2025

Kl. 1100 –1150: Fleksitid med drøs og dråpe

Kl. 1150 - 1300: Kjernetid med program

- 10. september:** Eyvind Skeie: «Livets tider i tekst og toner.»
- 24. September:** Knut Sellevold: «På leting etter kunstneren Lul Krag.»
- 8. oktober:** Kyrre M. Knudsen, Sjøføkonom Sparebank 1 Sør-Norge.
Tema: Kryptovaluta
- 22. oktober:** Historiker Per Skarung
Tema: Vi ga fattige mennesker lys - Historien om olje i Norge fra 1850 til 1950
- 5. november:** Geir Sverre Braut: "Samfunnssikkerhet".
- 19. november:** Arnfinn Fiskå: "Aldring - nye forutsetninger i en ny tid".

Hillevåg historielag

HØSTPROGRAMMET 2026

14. september

Lokale opplevelser under 2. verdenskrig
Ingunn Wethrus Pallesen forteller om innsatsen til bestefaren Lars Pallesen senior, og faren som ble benådet av Hitlers belønning av bestefares redningsdåd i Karmsundet Forfatter Eugenie Prøis Lunde forteller om sin bok "Den glemte morgegaven" om bl.a. kvinnenes viktige innsats både i og utenfor hjemmet.

05. oktober

"Riv raben!" Tove Galta forteller om Stavangers nyere historie.

2. november

Familiene bak handelshuset J. A. Køhler & Co. Jarle Løno forteller.

7. desember

"Min Hillevåghistorie". Aslak Sira Myhre forteller. Riskrem og julebakst.

Møtene holdes i Hillevågsalen i Frida Hansens Hus kl 1900.
Det serveres kaffe/te og kringle, entre kr 100, kr 50 for medlemmer.

Alle er velkomne!
Info tlf 47500883

Vi vet at mange eldre sliter alene

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



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

TIPS 51 51 59 59
Hverdager 08:00 - 15:00
Kirkens SOS 22 40 00 40
- Vi er der alltid!
Stavanger DPS, AAT,
alle dager 09:00 - 21:00



Rådet for psykisk helse

HELSE STAVANGER
Stavanger universitetssykehus

**VELGÅ
LEV ENO**
selvmordsforebygging

Ingen skal måtte dø alene

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



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

Har du tid og lyst til å gjøre en forskjell?

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

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

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

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





Caritas
Stavanger



Meld deg frivillig til å delta i norskopplæringen vår,

enten som lærer eller bare for å prate i språkkaféen

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

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

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

 tlf. 459 19 714  stavanger@caritas.no

 St. Olavs Gate 25, 4005 Stavanger

Caritas er en internasjonal hjelpeorganisasjon.

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



Kjære SUS pensjonist

Velkommen til høstens møter
i Frelsesarmeens lokaler,
Kongsgaten.50



Program:

Onsdag 03.09: Tema: «Arbeidet i Frelsesarmeen»
Kl. 16:30-18:30 v/Anne Lene Rondestveit Mabada – Major/Korpsleder.

Onsdag 07.10: Tema: «Utvandringen til Amerika/"Resturasjonen"»
Kl. 16:30-18:30 v/Geir Magne Sande.

Onsdag 04.11: Tema: «Hva trengs når livet går deg imot»
Kl. 16:30-18:30 Nyttige praktiske tips for god helse.
v/Guri Brakestad, familieterapeut.

Onsdag 25.11: Julemøte.
Eget program sendes ut senere.

Hjertelig velkommen til høstens møter.

Hilsen Styret

Leder: Bjørg Bjørkelund
bjorg.bjorkelund@lyse.net



Bydelsmiddag og sosialt treff på IDUN huset, Hinna.

Hver torsdag kl12:15-14:00
Servering til 13:30
Gamleveien 53, 4018 Stavanger
91842657

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

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

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

Åpent for alle!

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

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

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

Open for everyone!

Et samarbeid mellom Hinna Sanitetsforening, FLAM og
Hinna Frivilligsentral.



Formiddagstreffet i Madlamark menighet



Høsten 2026 Kl. 11.00 i menighets salen.

8. sept. Ståle Ree: "Godt humør er god medisin".
23. sept. Anne Elisebeth Skogen: «Sjukepleiar offshore» Ei forteljing om den første kvinna som blei fast tilsett på ei plattform i Nordsjøen.
7. okt Tor Jan Bredenebek: «Matsentralen Rogaland og samarbeid med Kirkens Bymisjon».
Utlodning
21. okt Hans Eivind Riise: "Ta sjansen på å blomstre"
Odd Jan Hagen: «Den siste Waldemar».
4. nov. Ann Meeks, Arkeologisk museum: «Fortellinger i stein i Domkirken.»
«Tolvfallsvisa» v/ Asbjørg S. Vaaland.
18. nov. Geir Magne Sande: «Restauration. Utvandring til Amerika 1825»
Quiz.
2. des. Adventgudstjeneste v/ Turid prest.
Programmet fortsetter i menighets salen etter gudstjenesten.
Innslag ved barnehagen Himmelblå.
6. januar Juletefest. Festtaler: Tor Magne Nesvik.
2027 Musikkinnslag og opplesning.



**Vi ønsker alle våre
lesere en riktig
god sommer**

Velkommen til Datahjelp for seniorer

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



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

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

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

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

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



kakadu

Seniornett

Byggefirma Håland

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

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

gratis befaring

Ta kontakt på tlf 40168964 for en uforpliktende prat

NORILCO Sør-Rogaland – Sammen for en bedre hverdag!

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

Vi tilbyr:

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

Bli med i et inkluderende fellesskap med erfaringsutveksling og støtte!

Les mer: www.norilco.no

Kontakt oss: sor-rogaland@norilco.no



Vennlig hilsen
NORILCO Sør-Rogaland

Cicel T. Aarrestad, styreleder
tlf 905 79 755

Datakafe på IDUN, torsdager kl10-11:30

Trenger du hjelp med grunnleggende data?

I data kafeen på IDUN kan du få hjelp fra vår dyktig veileder med smart telefon, pc, Windows, bruk av Mac, bruk av Ipad eller nettbrett.

Vi kan ikke garantere av ti har svaret på alt, men bare ta med utstyret du trenger veiledning om og vi vil prøve etter beste evne til å finne ut av det sammen med deg.

Påmelding senest onsdag til: john.skogen@lyse.net eller mob. 97591433.

PÅFYLL NYTT

AARGANG.1, NO.100



BYENS KULTURSTUE



JUNI 2026

BYENS KULTURSTUE

ØNSDAG 19. AUGUST I
PÅFYLL KULTURKAFE

Da er vi så heldige igjen å få et av våre mest populære band på scenen, og ser fram til nok en magisk ettermiddag i Leonard Cohen's ånd.

Leonard Cohen etterlater seg en musikalsk skatt. Denne ettermiddagen vil the Future presentere både kjente og mindre kjente låter av ham.



**Pensjonist, senior, eldre, honnør, eldrebølgen, den tredje alder, ?? Kjært barn, mange navn
Men.... "Inni er vi alltid unge" (Sissel Gran)**



Påfyll Kulturkafe'

Hver dag kl. 11.00 – 16.00

www.musikkstuen.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 lurer 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

Datahjelp starter opp igjen etter sommerferien 18. august.

Tilbudet er gratis og åpent for alle.

Ingen påmelding, bare kom innom i løpet av åpningstidene.