

“LEVE HELE LIVET” I STAVANGER KOMMUNE

# AKTIVITETS- OG TRENINGSTILBUD



STAVANGER KOMMUNE



HELSEHUSET  
STAVANGER

# LEVE HELE LIVET

Stavanger kommune har som mål at flest mulig har et aktivt liv og klarer seg selv best mulig, vi kaller det Leve HELE LIVET. Vi ønsker en mer aktiv eldreomsorg gjennom helsefremmende og forebyggende tiltak. Brosjyren gir en oversikt over aktiviteter og tilbud som kan være aktuelle for å få et mer aktivt og selvstendig liv.

Ta kontakt med det aktuelle tilbudet dersom du har behov for mer informasjon eller ønsker å melde deg på. Vi tar forbehold for eventuelle endringer i tilbudene.

Oversikten kan lastes ned fra nettsiden  
[www.stavanger.kommune.no/levehelelivet](http://www.stavanger.kommune.no/levehelelivet)



## DIVERSE TILBUD

**STAVANGER TURISTFORENING** Telefon: 51 84 02 00.

Hver onsdag kl. 10.00 har Stavanger turistforening spaserturer med turleder.

### BASSENG

**Gamlingen** Telefon: 459 71 138.  
**Stavanger sanitetsforening** Telefon: 51 87 01 10.  
**Tastahallen** Telefon: 51 50 72 70.  
**Stavanger svømmehall** Telefon: 51 50 74 07.  
**Kvernevik svømmehall** Telefon: 51 50 75 90.  
**Hundvåg svømmehall** Telefon: 51 50 76 10.  
**Hetlandshallen** Telefon: 51 82 89 90.

**SKIPPER WORSE SPORT, STAVANGER IDRETTSHALL** Telefon: 51 55 50 33.

**Badminton og bordtennis** Tirsdag og torsdag kl. 09.00-11.00.  
**Gymnastikk og musikk** Tirsdag og torsdag kl. 11.00-12.00.

**SKIPPER WORSE 60+, STAVANGER IDRETTSHALL** Telefon: 51 55 50 33.

**Styrke** Mandag kl. 10.10-11.00.  
**Styrke og kondisjon** Onsdag kl. 10.10.-11.00.

**LASSA BOWLS, STAVANGER IDRETTSHALL** Telefon: 51 55 50 33.

Mandag og fredag kl. 10.00-12.00.

**TANTE EMMAS HUS** Kurs og ulike aktiviteter. Telefon: 51 50 72 14.

**Kafe** Mandag til fredag kl. 11.00 -15.00 | Lørdag kl. 11.00-14.00.  
**Rådgivningskontoret rådgivning for pensjonister**  
Åpningstider mandag til fredag kl. 10.00-12.00.  
**Rådgivningskontor for hørselshemmede**  
Åpent første torsdag i måneden kl. 11.00-12.00.

**ÅGESENTUNET, SKIPPER WORSE** Telefon: 51 58 14 57 / 415 45 781.

**Hverdagsglede** Et aktivitetstilbud for hjemmeboende personer med demens.  
Åpningstider: mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 10.00-14.00.  
**Turgruppe** Mandag kl. 11.00.  
**Demenskafe** Onsdag kl. 10.00-12.00.  
**Trim** Onsdag kl. 12.00.  
**Kaffi og prat** Fredag kl. 11.00.  
**Syng med oss** Fredag kl. 12.00.  
**Eget tilbud for pårørende hver tirsdag**  
Fysisk trening etterfulgt av lunsj og samtale i cafeen.

**HJERTEPULSTRENING** Telefon: 901 34 614.

Hjertepulstrening på Ullandhaug skole (etter endt opplegg ved Hjertelaget fysioterapi). Mandag kl. 19.00 | Torsdag kl. 18.30

**FRILUFTSTRIMMEN MED STAVANGER TURISTFORENING 60+**

Trimtilbud med fokus på styrke- og balansetrening.  
Ved Mosvangen camping, tirsdag kl. 10-11.

**STAVANGER HELSESPORTLAG** Telefon: 975 91 516.

Tilbyr aktiviteter som teppecurling, boccia, bordtennis, svømming, skyting, medlemsmøter og turer.



# GRUPPETRENING MED FYSIOTERAPEUT

<b>Fysiopilates</b>	Hundvåg fysikalske institutt. Telefon: 51 54 70 92.
	Tjensvoll fysikalske institutt. Telefon: 51 55 50 39.
	Bjergstedklinikken. Telefon: 400 01 032.
<b>Styrke- og balansegrupper</b>	2 x uken. Torgveien 23. Telefon: 51 50 85 75.
	3 x uken. Hundvåg fysikalske institutt. Telefon: 51 54 70 92.
	2-3 x uken. Hillevåg fysioterapi og trening. Telefon: 51 58 96 86.
	1-2 x uken. Østervåg Fysioterapi. Telefon: 51 89 66 55.
	<b>Balansegruppe.</b> Oppfølgingskurs. 2 x uken i fem uker. Madla fysikalske, Madlakrossen 25. Telefon: 51 55 82 26   465 24 047.
	<b>Balansegruppe.</b> 3 x uken. Hundvåg Fysikalske Institutt.
	<b>Balansegruppe.</b> Tirsdag kl. 12 og torsdag kl. 10.30. Fysioterapiklinikken. Telefon: 51 58 00 80.
<b>Fallforebyggende grupper</b>	Torgveien 23. Telefon: 411 61 684.
<b>Kne/hofteopererte Rehabiliteringsgrupper etter operasjon.</b>	2 x uken. Forusklinikken. Telefon: 51 57 66 27.
	2-3 x uken. Hillevåg fysioterapi og trening. Telefon: 51 58 96 86.
	Tjensvoll fysikalske institutt. Telefon: 51 55 50 39.
<b>Pre-post og hofte/kne</b>	Mandag kl. 09.30 og torsdag kl. 10.45. Hundvåg Fysikalske Institutt.
<b>Treningsgruppe for artrosepasienter – Aktiv A</b>	2 x uken. Hillevåg fysioterapi og trening. Telefon: 51 58 96 86.
	1 x uken. Hundvåg fysikalske institutt. Telefon: 51 54 70 92.
	2 x uken. Østervåg Fysioterapi. Telefon: 51 89 66 55.
	Med styrke (Aktiv-a terapeut). 2 x uken i fem uker. Oppfølgingskurs tilbys. Madla fysikalske, Madlakrossen 25. Telefon: 51 55 82 26   465 24 047.
	For artrose pasienter. Mandag kl. 15 og 16, og onsdag kl. 15. Hundvåg Fysikalske Institutt.
	Mandag og onsdag kl. 16-17. Fysioterapiklinikken. Telefon: 51 58 00 80.
<b>Osteoporose gruppe</b>	1 x uken. Torgveien 23. Telefon: 984 15 631.
<b>Fot/ankel/kne trening</b>	Onsdag kl. 12.00. Hundvåg fysikalske institutt. Telefon: 51 54 70 92.

<b>Nakke/skulder gruppe</b>	1 x uken. Hundvåg fysikalske institutt. Telefon: 51 54 70 92.
	<b>Skuldergruppe.</b> 2 x uken. Madla fysikalske, Madlakrossen 25. Telefon: 51 55 82 26   993 20 121.
<b>Ryggtreningssgruppe</b>	Torgveien 23. Telefon: 913 89 763.
	Hundvåg fysikalske institutt. Telefon: 51 54 70 92.
	Tjensvoll fysikalske institutt. Telefon: 51 55 50 39.
<b>KOLS gruppe</b>	Tirsdag og torsdag kl. 8.30. Hundvåg fysikalske institutt. Telefon: 51 54 70 92.
<b>Hjertegrupper</b>	2-3 x uken. Hjertelaget fysioterapi. Telefon: 51 91 09 20.
<b>Lungegrupper</b>	2-3 x uken. Hjertelaget fysioterapi. Telefon: 51 91 09 20.
<b>Medisinsk treningsterapi</b>	1-3 grupper per dag etter behov. Fysioterapi Helsehuset. Telefon: 51 56 56 80.
<b>Tilpasset trening i grupper for pasienter med neurologiske lidelser</b>	2-4 grupper per dag etter behov. Tjensvolltunet dagsenter. Telefon: 992 69 987.
<b>Rehabilitering for revmatikere</b>	1 x uken. Forusklinikken. Telefon: 51 57 66 27.
<b>Rehabilitering neurologi og ortopedi</b>	1 x uken. Forusklinikken. Telefon: 51 57 66 27.
<b>Slagpasienter trening</b>	1 x uken. Torgveien 23. Telefon: 984 15 631.
	Onsdag, 1 x uken. Forusklinikken. Telefon: 51 57 66 27.
<b>Neurologigruppe</b>	Torgveien 23. Telefon: 913 89 763.
	Gruppetrening for voksne. Fredag kl. 13.30-14.30. Tilbud på onsdager ved Tonje Tuxen Bjørge, vikar for Fia I Horni Øregaard. Forusklinikken.
	Gruppetrening for ungdom og unge voksne (målgruppe 17-25 år). Tirsdag kl. 16-17. Forusklinikken.
<b>Bassenggruppe diverse diagnoser</b>	1 x uken. Tastahallen helsesportsbad. Telefon: 984 15 631   913 89 763   993 82 669.
<b>Mensendieck</b>	Gruppetreningstilbud med fysioterapi. Mandag formiddag. Stokka.
	Tirsdag kl. 18,19 og 20. Hundvåg Fysikalske Institutt.
<b>Parkinsongruppe</b>	Torsdag kl. 12-13. Forusklinikken.
	Tirsdag kl.13.30. Fysioterapiklinikken. Telefon: 51 58 00 80.
<b>Gruppe for revmatikere</b>	Tirsdag kl. 12 og fredag kl. 10.45. Hundvåg Fysikalske Institutt.
<b>CP gruppe</b>	Torsdag kl. 14 og 16. Hundvåg Fysikalske Institutt.
<b>Slyngegruppe</b>	Mandag kl. 18. Fysioterapiklinikken. Telefon: 51 58 00 80.
<b>Pilates</b>	Onsdag kl. 20. Fysioterapiklinikken. Telefon: 51 58 00 80.
<b>Hofte-, kneprotese og korsbånd opererte kne grupper</b>	Mandag kl. 9-12 og kl. 14-15.30   Onsdag kl. 9-12   Fredag kl. 8.30-12. Byen Fysikalske Senter.

## EIGANES OG TASTA BYDEL

**TASTA BYDELSHUS, SKIPPER WORSE** Telefon: 51 54 13 47.  
Tilbyr aktiviteter, kurs og kafeteria. Åpent: mandag til fredag kl. 08.30-14.30.

Trim	Mandag kl. 09.00, 10.10, 11.20   Torsdag kl. 09.30
Pilates	Tirsdag kl. 10.00
Sterkere, friskere kropp i balanse	Onsdag kl. 09.30
Trim på og ved stol	Torsdag kl. 10.30
Linedans nybegynnere	Fredag kl. 09.30
Linedans øvet	Fredag kl. 10.30
Turgruppe	Tirsdag kl. 11.00
Sykkelgruppe	Tirsdag kl. 10.00-11.30
Syng med oss	Annehver fredag, kl. 10.30
Fredagskåseri	Annehver fredag, kl. 10.30
Oljemaling	Mandag kl. 11.00   Onsdag kl. 10.00
Hobbygruppe	Mandag kl. 11.00
Treskjæring	Tirsdag kl. 10.00
Strikkekafe	Tirsdag kl. 09.30
Hverdagsprat om tro	Tirsdag kl. 12.00

**SKIPPER WORSE, LEDAAL** Telefon: 51 56 43 30.  
Tilbyr aktiviteter, kurs og kafeteria.  
Kafé: kl. 08.30-15.00. Middagsservering: kl. 12.00-13.30

Gruppetrening og treningsstudio	Daglig. Se timeplan på <a href="http://www.skipperworse.no">www.skipperworse.no</a>
Utendørs aktivitets- og treningspark på Eiganes Ledaal	Åpen hele døgnet.
Turgruppe Oppmøte Ledaal	Onsdag kl. 10.45
Ellers finnes det bl.a. diskusjon- og litteraturgruppe, quiz, snekkerbod og ulike formings- og håndarbeidsgrupper.	

**FRIVILLIGSENTRAL, EIGANES OG TASTA** Telefon: 905 08 526.  
Frivilligsentralen er en lokal møteplass for frivillig aktivitet i bydelen.  
Frivilligsentralen formidler kontakt mellom mennesker i samarbeid med frivillige, lag og organisasjoner.

## MADLA BYDEL

**MADLA BYDELSHUS, SKIPPER WORSE** Telefon: 51 59 18 13.  
Tilbyr aktiviteter, kurs og kafeteria. Åpent: mandag til fredag kl. 08.00-15.30.  
Kafé: mandag til fredag kl. 09.00-15.00.

Trim	Mandag kl. 10.00   Tirsdag kl. 10.30 Onsdag kl. 08.30, 09.40 og 10.50
Rolig trim for alle	Mandag kl. 11.10
Pilates	Tirsdag kl. 11.30   Torsdag kl. 11.00
Styrke og bevegelse	Fredag kl. 12.00
Styrke	Fredag kl. 10.15
Linedans nybegynnere	Tirsdag kl. 12.30
Turgruppe	Onsdag kl. 10.30
Bridge	Mandag kl. 10.00   Torsdag kl. 10.00
Bingo	Mandag kl. 10.00
Oljemaling	Mandag kl. 11.00 og 18.00
Strikkekafe med quiz	Tirsdag kl. 10.30
Engelsk konversasjonsgruppe	Tirsdag kl. 10.00
Litteraturgruppe	Siste tirsdag hver måned, kl. 12.00

**SUNDE/KVERNEVIK BYDELSHUS** Telefon: 51 59 18 13.  
Tilbyr aktiviteter og kurs.

Pilates Skipper Worse 60+	Onsdag kl. 09.30
Styrke Skipper Worse 60+	Fredag kl. 09.30
Sterk og stødig Treningsgruppe	Fredag kl. 12.15-13.15
Formiddagstreff, Kvernevik sanitetsforening	Onsdag kl. 09.30-13.00
Andre aktiviteter; porselenmaling, håndverksgruppe «Flittige hender» og trekkspillklubb «Belg og blå».	

**SENIOR YNGLINGEN** Telefon: 51 55 53 54.

Formiddagstreff for menn	Annehver torsdag kl. 11.00-13.00
--------------------------	----------------------------------

**FRIVILLIGSENTRAL, MADLA** Telefon: 906 18 306.  
Frivilligsentralen er en lokal møteplass for frivillig aktivitet i bydelen og har sine lokaler på Kvernevik bydelshus. Frivilligsentralen formidler kontakt mellom mennesker i samarbeid med frivillige, lag og organisasjoner.





## HILLEVÅG OG HINNA BYDEL

**HINNASENTERET** Telefon: 51 90 57 90.  
Tilbyr aktiviteter, kurs og kafeteria. Åpent: mandag til fredag kl. 08.00-14.00.

<b>Hinna turgruppe</b> Oppmøte Hinnasenteret	Tirsdag kl. 10.00
---	-------------------

<b>Gymnastikk</b>	Onsdag kl. 09.45
-------------------	------------------

<b>Yoga</b>	Fredag kl. 09.30 og 11.00
-------------	---------------------------

Ellers finnes det bl.a. kunst og kulturgruppe, språkkurs, bridge, malegruppe og snekkerbod.

**HINNA SANITETSFORENING** Telefon: 51 58 97 74 eller 911 41 719.

<b>Seniordans</b>	Onsdag kl. 17.00
-------------------	------------------

<b>Torsdagskafe</b>	Torsdag kl. 11.00
---------------------	-------------------

<b>Dataklubb</b>	Torsdag kl. 10. 00
------------------	--------------------

<b>Turgruppe</b>	Torsdag kl. 11-12
------------------	-------------------

**HETLANDSHALLEN** Telefon: 51 50 81 99 eller 51 50 87 12.

<b>Sterk og stødig</b>	Torsdag kl. 10.30-11.30
------------------------	-------------------------

**FRIVILLIGSENTRAL, HILLEVÅG OG HINNA** Telefon: 918 42 657.

Frivilligsentralen er en lokal møteplass for frivillig aktivitet i bydelen. Frivilligsentralen formidler kontakt mellom mennesker i samarbeid med frivillige, lag og organisasjoner.

## HUNDEVÅG OG STORHAUG BYDEL

### ØYANE SYKEHJEM

<b>Onsdagskafe</b>	Onsdag kl. 11.00-15.00
--------------------	------------------------

### ØYAHUSET

<b>Trim</b>	Tirsdag kl. 09.00 og 10.10
-------------	----------------------------

<b>Styrke</b> Telefon: 51 56 43 30.	Onsdag kl. 09.30
--	------------------

<b>Sterk og stødig</b> Telefon: 51 50 81 99 eller 51 50 87 12.	Torsdag kl. 13.00-14.00
---	-------------------------

**MIDJORD BYDELSSHUS** Telefon: 51 50 81 99 eller 51 50 87 12.

<b>Sterk og stødig</b>	Tirsdag kl. 10.30-11.30
------------------------	-------------------------

### BERGELAND BYDELSSENTER

Senior- og aktivitetssenter i Storhaug bydel med tilbud om flere kurs og aktiviteter for de over 60 år. Kafeteria: mandag til torsdag kl. 10.00-13.00.

<b>Trim med instruktør</b>	Mandag kl. 10.30-11.30
----------------------------	------------------------

<b>Rank og glad</b>	Tirsdag og torsdag kl. 09.10-10.10
---------------------	------------------------------------

Ellers finnes blant annet ulike kurs som malekurs, spikkekurs, bingo og bridge.

**VASSØYSTUA** Telefon: 51 50 81 99 eller 51 50 87 12.

<b>Sterk og stødig</b>	Torsdag kl. 10.30-11.30
------------------------	-------------------------

**FRIVILLIGSENTRAL, STORHAUG** Telefon: 51 50 72 20.

Frivilligsentralen er en lokal møteplass for frivillig aktivitet i bydelen. Frivilligsentralen formidler kontakt mellom mennesker i samarbeid med frivillige, lag og organisasjoner.

## MAT OG ERNÆRING

Nok mat og drikke er viktig for å holde seg frisk og aktiv. Når man blir eldre er det ekstra viktig at maten er næringsrik. Det finnes nå flere steder som kjører hjem mat, enten ferdige middager, eller mat til å tilberede selv med enkle oppskrifter. I tillegg så finnes det flere ulike ferdigretter i butikkene dersom man ikke alltid ønsker å lage maten selv.

<b>Enkel mat fra butikk</b>	Ferdige middagsretter, grøter, supper og desserter, for eksempel fra Fjordland, Toro, Tine og Findus.
<b>Bestille mat hjem</b>	For eksempel fra Joker, Meny og Morgenlevering.
<b>Matkasser</b>	For eksempel fra Nettmat, Adam's matkasse og Godt levert.
<b>Bestille middag</b>	Hjemlevering fra Skipper Worse.
<b>Sykehjem hvor man kan spise middag</b>	Bergåstjern og Øyane sykehjem.
<b>Tante Emmas hus</b>	Norsk Folkehjelp har middagsservering hver mandag og onsdag.



## NYTTIGE NUMRE

<b>Servicetorget Stavanger kommune</b>	51 50 70 90
<b>NAV</b>	55 55 33 33
<b>Stavanger Universitetssykehus (SUS)</b>	05151
<b>Legevakten i Stavanger</b>	51 51 02 02
<b>Akutt ambulant team Rask hjelp til håndtering av alvorlige psykiske kriser</b>	51 51 45 45 eller 957 45 203
<b>Nasjonalforeningen for folkehelsen</b>	23 12 00 00
<b>Hjertelinje</b>	23 12 00 50
<b>Demenslinje</b>	23 12 00 40
<b>Aktivitetsvenn for personer med demens</b>	907 52 648
<b>Kreftomsorg i Rogaland</b>	51 56 79 90
<b>Vardesenteret i Stavanger</b> Tilbud for kreftpasienter og pårørende	51 51 29 90
<b>Pårørendesenteret i Stavanger</b>	51 53 11 11
<b>Johannes læringscenter, formidler syns- og hørselshjelpemidler</b>	51 50 67 96
<b>Lærings- og mestringssenter</b> Tilbyr kurs, informasjon og gruppeveiledning for pasienter og pårørende	51 51 30 82
<b>«Vern for eldre»</b> Skal hjelpe eldre som står i fare for eller er utsatt for overgrep	800 30 196
<b>Slagforeningen i Rogaland</b>	51 56 29 26 eller 911 04 291
<b>Landsforeningen for hjerte- og lungesyke i Stavanger (LHL)</b>	51 53 40 51
<b>Norges blindforbund i Rogaland</b>	51 53 36 85
<b>Norsk revmatikerforbund i Rogaland</b>	51 90 63 30

Helsehuset er Stavanger kommune sin spydspiss for helsefremming og kunnskap. Våre mål er å støtte innbyggerne i å ta vare på egen helse, samt å bygge kompetanse for å utvikle framtidens helsetjenester.

**Helsehuset Stavanger**  
**Badehusgata 37**  
**4014 Stavanger**



STAVANGER KOMMUNE

