



NR. 2
2005

28. ÅRGANG

A photograph of an elderly woman with short, curly, light-colored hair and glasses. She is wearing a teal cardigan over a white ribbed top and a gold belt with rectangular links. She has her hands on her hips and is looking towards the camera. The background shows a staircase and a mannequin in a dark, shiny outfit.

Mortepumpen

INFORMASJONSBLAD FOR ELDRE I STAVANGER



Informasjonsblad for eldre
i Stavanger

Utgitt av:
Stavanger kommune
Oppvekst og levekår

Redaktør:
Stein Hugo Kjelby

Redaksjonskomité:
Inger Lied

inger.lied@stavanger.kommune.no

Helga Laake
hlaake@online.no

Halvor Ingebretsen
halvor.ingebretsen@chello.no

Randi Folkestad
ifol@online.no

Gerd Borgenvik
gebo80@msn.com

Stein Hugo Kjelby
skjelby@stavanger.kommune.no

Redaksjonens adresse:
«Mortepumpen»
Eiganes og Tasta
helse- og sosialdistrikt
St. Svithunsgt. 5
4005 Stavanger
Tlf. 51 50 82 96

Bladet kommer ut 4 ganger pr.
år og sendes fritt til alle over
67 år i Stavanger kommune

Neste nummer kommer ut
9. september 2005

Stoff må være i redaksjonen
5. august 2005

Forsidebilde:
«Klær skaper folk». Se forøvrig
artikkelen «Bli ny!» på s. 7

Foto:
Helga Laake

Opplag:
12.000 eksemplarer

Trykk og layout:
Allservice AS
4017 Stavanger

På redaktørkrakken:

Stell pent med deg selv

Når du leser denne utgaven av Mortepumpen vil du kanskje oppleve at en av artiklene nærmer seg ukebladfasong. Vi sikter da til artikkelen på side 7 under tittelen «Bli ny». Mortepumpen har ikke til hensikt å gå ukepressen i nærheten, ei heller legge innholdet opp til den kulørte presses image. Der fokuseres det mest på de unge, og vi kan kanskje bli litt «deppa» når vi sammenligner oss selv med dem og tenker, vi er ikke den vi engang var. Det blir vi heller ikke. Årene setter sitt preg på oss alle. Vi trenger derimot ikke å gjøre det verre for oss. Vi skal ikke undervurdere den ungdommelige følelsen vi bærer inni oss. En følelse speilet mange ganger ikke klarer å formidle, men som vi kan hjelpe frem.

For en tid tilbake var det mye snakk om grønn resept. En resept som skulle beskrive nødvendige kostnadsfrie og helsefremmende aktiviteter. Ideen er god den og kan godt overføres til andre trivselområder!

Når vi føler at alderen tynger, vi blir litt tunge til sinns og lei, da burde vi gitt oss selv en liten **resept** på «Bli ny». Det skal ikke så mye til før det hjelper og humøret og selvtilliten stiger. Det koster ikke all verden heller! Tenk på det!

Stell pent med deg selv og ha en god sommer!

BYPROFILEN

Marith Prøis

En dame med mange jern i ilden

Tekst og foto: Gerd Borgenvik



Hun kommer farende ti minutter for sent til avtalen. Det hvite håret har vinden rusket opp i, et stormønstrete sjal klamrer seg fast til den ene skulderen, og i hendene har hun det hun trenger for å lede Åpen Kirkestue.

«Du får unnskyldte, men jeg kommer rett fra nattevakt på Kirkens Krisesenter.»

«Da har du vel ikke sovet stort?»

«Nei, du vet, det kommer jo stadig telefoner fra folk som trenger hjelp.»

«Da er du vel ikke opplagt på noe intervju nå?»

«Jo da, det rekker vi fint før damene kommer!»

Barndom og oppvekst

Jeg ber henne først fortelle litt om barndom og oppvekst.

«Den var på solsiden,» utbryter hun. «Jeg ble født på en fastelavenssøndag i 1931 og var et overbeskyttet og bortskjemt barn, men det har jeg på ingen måte tatt skade av. Vi velger ikke foreldre, men jeg var heldig. Far var en omsorgsfull person, ganske autoritær, men respektert av alle. Han gav meg ryggrad og staket ut en trygg levemåte for meg. Jeg kunne gå til ham med alt.

I andre etasje bodde en eldre enke, vaktmester på Buøy skole, og hun bar meg på ryggen til søndagsskolen. Johanne Margrethe Johnsen, journalist i Aftenbladet, kom reisende hver søndag for å undervise, et fantastisk menneske!

Årene gikk, og så kom krigen. Det ble kritisk, og vi flyktet med båt fra Rosenberg inn i fjordene. Tyskerne overtok Rosenberg, far var innblandet, og telefonen vår ble avlyttet. Mer enn en gang hadde vi husundersøkelse av tyskerne. Jeg ble brukt som kurer, og lurte på hvorfor jeg alltid måtte gå med papir i gummi-støvlene!

Utdannelse og ekteskap

Etter endt skolegang med yrkesutdanning som kosmetolog, ble jeg ungt gift. Jeg hadde funnet min store kjærlighet i en marineoffiser. Vi flyttet med vårt første barn til et fort på Kvitsøy. Huset vi bodde i var en offisersbungalow etter tyskerne, med utedo og uten strøm og vann. Tøyet måtte vaskes i stamp, men jeg elsket det!

Jeg lærte mye i denne tiden. Jeg ble selvstendig og fikk være i mors sted for de unge soldatene som holdt til der.

I 1956 hadde vi bygget hus på Buøy, og

vi flyttet tilbake til sivilisasjonen. Der fikk vi tre nye barn. Jeg var hjemme med barna mens de var i skolepliktig alder, men var med i styret for foreldreutvalget og engasjerte meg i skolekorpset.

Politikk

«Hvordan kom du med i politikken?» spør jeg.

«Jo, det har seg slik at jeg en dag fikk telefon fra fhv. ordfører Kari Thu, om jeg kunne tenke meg å bli med i høyrepolitikken. Jeg svarte ja. Det ble en travel tid, men lærerik, og jeg ble tatt hånd om av hjelpsomme støttespillere. Jeg har aldri vært noen rødstrømpe, men mener at det skal være lik lønn for likt arbeid, og alle mennesker har rett til å bli respektert som fullverdige individer. Jeg ble valgt til formann for høyrekvinnene, var varamann til bystyret og var med i forskjellige nemnder og utvalg. Spesielt må nevnes eldreomsorgen og helsestell. Torjer Meling var formann i samarbeidsrådet, en paraplyorganisasjon for frivillige organisasjoner i vår by. Etter ham ble jeg bedt om å overta formannsvervet. Der fikk jeg bruk for all min kreativitet. Vi fortsatte med eldretreffene på påskeaften. Likeledes arrangerte vi Eldres uke med opptog og stor konsert i byen. Gjennom min svoger i Oslo fikk jeg kontakt med kjente musikere i NRK, og min intensjon var å få dem til å besøke alders- og sykehjem i distriktet, slik at de kunne møte artistene ansikt til ansikt, ikke bare på skjermen. Det ble en braksuksess! Under denne perioden var det også at idéen til SYNG JULEN INN ble klekket ut. Jeg satt en kveldsstund i november og leste om alle julebordene. Hvorfor ikke starte noe liknende for de eldre? Vi kunne sende invi-

tasjoner til alders- og sykehjem, og resten av billettene kunne selges på åpent marked i regi av samarbeidsrådet. Hva med en lørdag formiddag først i Domkirken med adventsbetragtninger, og deretter middag i Atlantic Hall? Både kirken og direktøren for Atlantic stilte seg positive. Kommunen subsidierte det hele, og Kari Thu ble arrangementets høye beskytter. 350 mennesker møtte opp, og siden har Samarbeidsrådet og Eldrerådet fortsatt tradisjonen.

Andre verv

– Men dette var ikke det eneste du engasjerte deg i?

Nei. Jeg var med i NORSKE KVINNER NASJONALRÅD, først som representant og siden som formann og medlem av landsstyret.

Det var gått 40 år siden krigen, og i den anledning ble det opprettet en komité her i Stavanger. Astrid Aga og jeg ble valgt inn. Vi kontaktet Vera Lynn som gjorde en stor innsats for soldatene under krigen, og hun sa ja til å bli med på jubileet.

Av andre ting kan jeg nevne at jeg ble sendt på kurs for reiseledere for eldre. Deretter reiste jeg med pensjonister til Lindum på lakseslottet i Suldal og til Morgedal turisthotell. To turer à 24 dager ble det også til Spania. I juni drar jeg med 50 pensjonister på helsereise til Romania. Det blir samtidig mitt 25-årsjubileum som reiseleder.

KVINNER FRIVILLIG BEREDSKAP ble også en del av mitt liv. Idéen ble unnfanget av kronprinsesse Märtha i 1951. Oppgaven gikk ut på hva kvinner kunne delta med for å styrke landets beredskap i tilfelle krig. I 1971 var det 350 registreringskomitéer, og jeg ble fyl-



Marith Prøis med gode venner i kirkestuen.

kesformann. Jeg ble anmodet om å begynne på Forsvarets høyskole, men fant ut at jeg ikke kunne kombinere det med ansvar for hjem og barn.

Motgang

Marith Prøis forteller at hun i 1984 var så uheldig å falle ned fra andre etasje. Hun brakk ryggen på tre steder. Dermed begynte en tøff tid.

Jeg måtte gi opp arbeidet som kosmetolog, sier hun, et yrke jeg var svært glad i. Men livet må gå videre. I avisen leste jeg at det skulle utdannes lokale guider for Stavanger. Jeg søkte og kom inn. Jeg måtte kjempe hardt for å komme meg på forelesningene, men med min medfødte stahet klarte jeg å fullføre eksamen. Jeg elsket dette yrket når cruisebåtene la til kai, og jeg fikk lov til å fortelle om min barndoms by. Det var oss guider turistene traff først, og vi ble på en måte Stavangers ansikt utad.

Under en kongress i Sverige ble jeg spurt om jeg var interessert i å bli medlem av verdensorganisasjonen INTERNATIONAL ASSOCIATION OF TOUR MANAGERS i London. Søknaden ble innvilget, eksamen ble tatt og bestått. Dermed var jeg Tour Manager og autorisert reiseleder med diplom og gullnål. Det var stort!

Tanker om fremtiden

– Har du gjort deg opp noen tanker om hvordan

du tror fremtiden vil arte seg?

– Jeg er bekymret. Vi er i full gang med dansen rundt gullkalven. Det er penger det dreier seg om. Mord og terror i forbindelse med ran er blitt mer og mer vanlig. Eldre mennesker blir slått ned på åpen gate og tør ikke gå ut etter mørkets frambrudd. De unge må ha alt og tar opp lån som tyner familielivet. Jord og miljø utarmes. Moral, samhold, familieliv, viktige verdier, alt ser ut til å gå i oppløsning. Selv innen kirken kan vi se de samme tendensene. Jeg spør meg selv. Hvor skal det ende?

Gapet mellom fattig og rik blir stadig større. På mine mange reiser har jeg møtt mennesker fra høyeste rang til mennesker som lever i fattigdom, sykdom, sult og nød. Det har slått meg gang på gang hvor lite det skal til for å glede slike som lever i de mest usle kår. Er det fordi de har andre verdier enn folk som vasser i velstand? Det å bry seg, å prøve å være



På helsereise. Fem glade damer av en flokk på 20 på Grand Canaria.

noe for sin neste, er viktig. Det fikk jeg erfare da jeg satt som fylkesrepresentant i FN.

Alderdom

– Ser du ikke fram til å kunne trappe ned på dine mange aktiviteter?

Nei, tvert om. Det gjelder å stå på, ikke sitte og vente på at noe skal skje. I 1997 fikk jeg brystkreft og ble operert i begynnelsen av desember. Mellom diagnose og operasjon reiste jeg med et selskap til Jordan og Israel. Det gav meg styrke til å klare operasjonen og de 25 strålebehandlingene jeg måtte til Bergen for å få. Nå blir pasientene behandlet i Stavanger. Det er noe vi kan glede oss over.

På sykehuset gikk det opp for meg hvor viktig det er at kvinner i overgangsalder får tilbud om mammografi, og jeg ble med i en forening som kalte seg BHTR – bedre helsetilbud i Rogaland. Det ble samlet inn

penger til mammografi og andre prosjekter ved SIR. Dette var før Sykehuset i Våre Hender startet. Nå er det de som har overtatt.

To år etter min operasjon ble også vår datter rammet av kreft, deretter min mann, men vi har klart å takle situasjonen. Som sagt, så gjelder det å stå på, ikke gi seg, føle seg ung selv om en er gammel. Følelser har nemlig ingen alder.

Kraftkilden

– Helt til slutt. Hvor henter du kreftene fra?

Marith Prøis er ikke i tvil. – I kirken og i menighetsfellesskapet! – Kirken står i sentrum, sier hun. Der får jeg komme og bekjenne mine synder, få tilgivelse og hente kraft til hverdagens oppgaver.

– Og nå har du tatt på deg oppgaven med å være leder for Åpen kirkestue i tillegg til alt annet?

Det er fordi jeg synes det er viktig å bygge et åpent fellesskap med lave terskler. Her er alle velkommen. Vi trenger å komme sammen og dele med hverandre både det som er godt, og det som er vondt.

I løpet av samtalen har hun fått både hår og sjal på plass, og jeg forlater Kirkestua i Kampen og alle de smilende damene, mens Marith Prøis går avslappet rundt og snakker med den enkelte.

Jeg har hatt et møte med et overskuddsmenneske av de sjeldne!

Bli ny!

Mote er kortlivet, men stil varer, sier Grethe Øglænd – og hun vet hva hun snakker om.

Av Helga Laake



I likhet med mange andre har også jeg sett reportasjer i KK og andre dameblader, om unge kvinner fra 18 til 40+ som «blir nye». I de senere år har jeg undret meg over hvorfor det aldri er noen eldre kvinner – kvinner som har passert både 60 og 70 – som er å finne i disse reportasjene? For hvis det er noen som virkelig kunne trenge et lite kurs i det «å bli ny», så må det i sannhetens navn være noen av oss! Ikke fordi vi ser så gudsjammerlig triste ut – det ville være galt av meg å påstå det – for mange i vår aldersgruppe er både velkledd og kjekke å se på. Mange bruker dessuten mye penger både på klær og sko og andre ting å pynte seg med. Så at vi ønsker å ta oss godt ut, det er sikkert.

Problemet er imidlertid at på tross av nye innkjøp av både det ene og det annet, er det mange av oss som ikke alltid er tilfreds med det vi ser i speilet. For det vi ser i speilet, stemmer liksom ikke helt med det bilde vi har av oss selv – innvendig! *Hadde det ikke vært for det forbaskede speilet, ville jeg ikke følt meg så urgammel og kjedelig, var det en som sa til meg for litt siden. For sånn i det daglige kjenner jeg meg faktisk både ung og sprek – helt til jeg ser meg i speilet. Da blir jeg av og til*

forskrekket over hvor «gammel og grå» jeg ser ut. Dette er da ikke meg tenker jeg da! Jeg går ut fra at hun er ikke alene om denne opplevelsen!

Det var etter et møte med **Grethe Øglænd** at jeg fikk ideen til denne reportasjen. For mange av oss er antagelig Grethe Øglænd først og fremst kjent som en ung og vakker modell i motebladene på 60-tallet. Grethe er imidlertid også blitt eldre. Men hun er fortsatt en flott og stilig dame, og i full aktivitet som *farge- og stilkonsulent* på Sandnes. Kontoret hennes ligger midt i Langgata, og det er her hun tar i mot kvinner og menn (merk dere det, mine herrer!) – som ber om hjelp til «å bli nye», eller *å finne frem til sitt flotte jeg*, som hun selv sier det.

Å blir ny, dreier seg imidlertid ikke om å gjennomgå en ekstrem forvandling med kirurgiske inngrep både her og der. Nei, å blir ny hos Grethe Øglænd er å få hjelp til å finne frem til alle **pluss-sidene** våre – både i fjeset og på kroppen ellers (vi har alle våre pluss-sider, husk det!) – og så fremheve disse ved hjelp av riktige farger og klær. **For mange er dette som å gå på en oppdagelsesreise i seg selv**, sier Grethe. **Og når dette er klarlagt vil mange mer enn gjerne ta i mot råd både sminke, hårfasong, riktige klær, og sist men ikke**

minst riktige briller. Til det siste sier hun videre:

Briller er ikke bare noe en henger på nesa for å se bedre. Briller er også noe som kan få deg til å se bedre ut! Briller må derfor ses på som et smykke – noe som en pynter seg med! Derfor er det både synd og skam at enkelte optikere er så lite flinke til å gi folk råd når det gjelder dette. Og – ikke minst – hvor lite bevisste folk er selv, når det gjelder å velge riktig brilleinnfatning.

Og – når det gjelder det å finne frem til sin personlige stil og riktige farger, så innebærer ikke det at du bare får et flott utseende, det innebærer også at du blir mer tilfreds med deg selv, og ved det får større selvtilit. Og det er etter min mening nesten det viktigste!

Det var etter denne samtalen jeg var overbevist om at her har både jeg og mange med meg mye å lære!

Vi ble fort enige om at en liten reportasje i Mortepumpen kunne ha noe for seg. Min oppgave var å finne en egnet modell. (Jeg skulle gjerne stilt opp selv, men fant det litt upassende all den tid det var jeg som skulle skrive reportasjen). Grethe skulle ordne resten; en frisør til å ta seg av håret, en butikk som ville låne oss klær og en optiker som ville låne oss briller.

Det ble ikke vanskelig å finne modellen. Da min kusine Mossi (snart 75) fikk høre om prosjektet utbrøt hun momentant: *kan ikke jeg få lov!* Og det fikk hun. Mossi har nemlig mye av det som skal til, for at et slikt prosjekt som dette skal lykkes: Hun er åpen og utadvendt og sist, men ikke minst, i stand til å glede seg over livet og de muligheter det fortsatt byr på.

Som ung var Mossi ravnsvar i håret, men som sin mor ble hun tidlig grå, og med årene helt hvit. Som oss andre har også hen-

nes ansikt blitt preget av tidens tann. Men hun har et ungt sinn, og smilet og latteren er aldri langt borte.

Fredag 4. mars troppet vi begge opp på Grethes kontor i Sandnes. Nå skulle det skje! Etter en liten prat om litt av hvert – hvilket gjorde det mulig for Grethe og Mossi å bli kjent med hverandre – gav Grethe oss først en orientering om farger og fargenes betydning. Vi fikk vite at noen farger er varme og at andre er kalde, og at noen fargetoner er dype mens andre er lyse og at noen farger kalles nøytrale (og bør danne basen i garderoben), mens andre – de såkalte primærfargene – er flotte tilbehørsfarger og krydderet som piffer opp! Problemet er imidlertid at ikke alle farger passer til alle. De fargene som er flotte på den ene, kan bli rene katastrofer for den andre. **Så forskjellige er vi nemlig!** Derfor er det å finne frem til de fargene som passer nettopp lille meg, selve poenget med fargeanalysen.

Grethe tok nå Mossi «under lupen» og konstaterte rasket at huden hennes hadde en kjølig undertone med medium fargedybde.



Mossi før.

Dette, sammen med hennes olivenfargede øyne og hvite hår – som Grethe ment burde farges med tynne (veldig tynne!) svarte striper – var årsaken til at Grethe fastslo at Mossi's **hovedfarger** – fargen hun burde velge på sine basisplagg – var mørk koks, dyp oliven og mørk sjokoladebrun. Som **tilleggsfarger** – farger hun kunne variere med i bluser, skjert og lignende – foreslo imidlertid Grethe mange spennende farger som dyp lilla, dyp grønn, grønn turkis, dyp vin rødt og burgunder.

Mossi burde unngå hvitt, sa Grethe, men kunne om sommeren gjerne prøve seg frem med lysere fargetoner og gjerne litt blått. Men ikke hvilken som helst blå farge!

Hva så med klærne og stilen? Etter Gretches mening bør vi ikke være for opptatte av mote. *Mote er kortlivet, men stil varer*, sa hun. Det viktige er derfor å finne sin personlige stil og fremfor alt legge vekt på pluss-sidene.

Mossi's pluss-sider var ikke vanskelige å finne. Både ansiktsformen, øynene og halsen var absolutte «plusser» som burde fremheves. Følgelig kunne hun bruke litt dristigere utringninger, men fordi halsen er av det korte slaget, helst V-ringning.

Mossi har dessuten en proporsjonal skikkelse. Hun er fortsatt rimelig rank i ryggen og har beholdt høyden! Dette bør man også legge vekt på. Likeså hennes slanke armer, lår, legger og føtter. M.a.o.: kortere skjorter!

Du har ingen grunn til å skjule de flotte, slanke benene dine, sa Grethe. Snarere tvert i mot. For ved å fremheve benene dine, blir det du ikke er tilfreds med på kroppen din mindre synlig.

Grethe hadde på forhånd gjort avtale med de respektive innehaverne av *Seland Optikk* og *Pels- og Luemagasinet*, når det



Mossi er blitt ny.

gjaldt prøving av briller og klær. Men først måtte håret klippes og stripes hos *Anne's Hårdesign*. Her ble hun tatt i mot av innehaveren selv, som med kyndige hender – mens Mossi nøt en lenge etterlengtet kopp kaffe – danderte små, fjærlette, nesten usynlige koksgrå striper i håret hennes.

Etter besøket hos frisøren ble Mossi sminket. Veldig forsiktig: litt tonet underlagskrem, litt rouge på kinnene, litt markering av øyne og øyenbryn, og litt leppestift. Det var alt. Men forskjellen fra før Grethe satte i gang behandlingen, var utrolig! Prikken over i-en ble imidlertid satt da Grethe plasserte en flott ny brilleinnfatning på Mossi's nese. Snakk om forandring!

Mossi var allerede blitt mye nyere!

På *Pels- og Luemagasinet* tok fru Haaland hjertelig i mot oss. Klær ble hentet frem og prøvd. Noe passet, noe ikke. Vi fant nok ikke alt vi hadde håpet å finne,



Mossi etter. Det er åpenbart at selvtiliten hadde steget flere grader.

bl.a. en koksgrå drakt. Vi fant imidlertid en lysere grå, og bestemte oss for å bruke den

for å illustrere hvor flott Mossi er i kort skjørt.

Derimot fant vi noe vi ikke hadde tenkt på i det hele tatt, og som viste seg å være dagens fulltreffer, en elegant, men samtidig sporty, dyp blå dongeri jakke og ditto bukse. *Den vil jeg ha til Danmarksturen min*, sa Mossi. Så den spanderte hun på seg.

Mens alt dette pågikk, konsentrerte undertegnede seg i all hovdesak om fotograferingen. Noe av poenget med denne reportasjen er jo også å synliggjøre den fornyelsen som fant sted!

Da vi kjørte hjemover etter denne «happeningen», var det en åpenbart mer tilfreds Mossi som satt ved siden av meg. *Det er lenge siden jeg har fått høre så meget pent om meg selv*, sa hun og smilte glad. Hun tenkte på det Grethe hadde sagt om alle pluss-sidene hennes. Det var åpenbart at selvtiliten hadde steget flere grader!

Undertegnede lærte også en masse. Det gikk derfor ikke mange dagene før jeg dro til byen og kjøpte litt nytt, fargerikt tilbehør til alt det sorte og brune jeg hadde fra før. Jeg kjøpte til og med en rød kjole. Det var dristig til meg å være. Men som moren min alltid sa; *den som intet vover, intet vinner!*

LOP

(Landslaget for offentlige pensjonister)

Møter høsten 2005:

Tirsdag 6. september kl. 11: Bedriftsbesøk på Stavanger Aftenblads trykkeri på Forus.
Påmelding tlf. 51 55 59 40. Maks. 25 deltakere.

Tirsdag 4. oktober kl. 11: Sjefredaktør Tom Hetland: «Refleksjoner etter Stortingsvalget» – Spørsmål og kommentarer.

Opplysning om julemøtet kommer i neste nummer. Møtene holdes i Kongsgt. 50.

Vel møtt! Ta gjerne med ektefelle, venn eller venninne.

TANGO I ISTANBUL

Av Randi Folkestad

Hele livet har jeg ønsket meg til Buenos Aires og til tangoens hjemland. Jeg har sett meg sjøl sveve over gulvet til sensuell musikk i denne byen som blir kalt den mest europeiske av alle. Men har jeg greid å komme meg dit? Neida. Det blir gjerne litt tungvint og dyrt når byen ligger på den andre siden av kloden. Men til gjengjeld har jeg danset tango i Istanbul, på hotellet jeg bodde på sist jeg besøkte denne herlige byen.

Anledningen ga seg for to år siden. Vil du så kan du dra til Istanbul på Valentinsdagen. Det gjorde jeg sammen med gemalen gjennom snart femti år. Du kommer dit i løpet av fem, seks timer. Ta kjæresten med og dra. Eller reis alene og finn deg tangokavaler på stedet. Tyrkerne er omgjengelige mennesker og i storbyen Istanbul er de svært så vestlig orientert. Bor du på hotel Armada, er det tango-kveld en gang i uken.

Nå har jeg vært i Istanbul flere ganger tidligere og vet at den byen, den er ingen vanlig by. Den bærer med seg tusener av år med historie, fra antikken til vår norrøne tid og over i den østromerske, den med keiserdømmet. Her red han inn, kong Sigurd Jorsalfar i år 1108. For å imponere mottakskomiteen og borgerne forøvrig, lot han hesten sko med gullsko før han nedlot seg å stige i land i byen som dengang het Konstantinopel og var oppkalt av keiser Konstantin.

Men nå heter byen Istanbul og er en by for alle med interesse for europeisk historie. Da er det ikke nok med en weekend og en flat tango på hotel Armadas lørdagstilstelning. Dit kommer det gode selskap av unge og eldre for å danse tango av den flate, argentinske typen med nakkeknekk og sensuelle vridninger på kroppen. Men nok om det med tango. Når jeg kaller denne epistelstittel *Tango i Istanbul*, var det for å skjerpe nysgjerrigheten og få lesere. Og på det instendigste oppfordre alle fortsatt oppgående til å besøke byen.

Jeg nevnte nyss europeisk historie. Helt fra tiden før Sigurd besøkte Konstantinopel har kulturen fra det gamle Bysants påvirket oss. Denne byen ved Bosporus, med ett bein i Europa og ett i Asia, den ble til lenge før Kristi fødsel. Allerede fire hundre år inn i vår tidsregning ble Konstantinopel hovedstad i det



Istanbul ligger ved Bosporus og har et mildt klima, ikke ulikt vårt eget.

østromerske riket. På denne tiden ble Hagia Sofia bygget. Tenk det! Da Sigurd Jorsalfar besøkte katedralen, nå museum etter å ha vært moské, da kunne han se opp i kuppelen femtiseks meter over gulvet og spørre seg sjøl hvordan noen kunne bygge et slikt byggverk. Da kong Sigurd så opp, var kirken allerede seks hundre år gammel. Han så nesten det samme som vi ser i dag: En freske av Jomfru Maria med Jesusbarnet, flankert av to runde svarte tavler med arabisk skrift og ordene *Allah er stor*.

Sigurd fikk nok med seg flere severdigheter mens han var keiserens gjest. Basarene som i dag rommer mer enn tre tusen butikker, Hippodromen fra oldtiden, Valensakvadukten. Den gamle bydelen har alt plassert med korte avstander.

Når jeg skriver dette, har jeg pakket kofferten for Istanbul. Ikke for å danse

tango, men for på ny å lukte og smake på denne makeløse byen jeg aldri blir ferdig med. Den er full av vennlige mennesker. Den har lite kriminalitet. Tyrkerne er språkmektige og lette å kommunisere med. De er gjestfrie. Istanbul har denne fine blandingen av det moderne europeiske, men har samtidig et snev av det mystiske, det orientalske.

Hvorfor tangoen ble populær i Istanbul aner jeg ikke. Jeg reiser heller ikke dit for å danse tango. Men går alt som planlagt, skal jeg denne gang, med gemalen på slep, ta meg ned mot Dardanellene, Hellesponten i oldtiden. Der vil jeg besøke det gamle Troya, se på museet for Florence Nightingale. Går det bra skal jeg komme tilbake til hva jeg denne gang får med meg fra Tyrkia, verdens største friluftsmuseum som landet gjerne kalles med sine utrolige levninger fra oldtiden.

ELDREDAGER 1. OKTOBER

Friluftlivets år 2005

Pensjonisttreff: Atlantic hall kl. 17.00

Stort program: Tildeling av pensjonistprisen 2004 v/ordføreren

Professor Per Fugelli holder foredrag med tema: «Helse og natur»

Sang og musikk ved: Terje Rønnevik, Dagfinn Fuglestad og Jan Knutsen.

Underholdning ved Svein Inge Årrestad – Allsang

Visning av video opptak fra dagens arrangementer ved Mosvatnet.

Gratis blomster – utlodning

Det blir servert smørbrød, kaffe og kaker.

Billettpris: kr. 150,-

Billetter kan kjøpes ved: Eldres Hus tlf.: 51 50 72 71,

Rådgivningskontoret tlf.: 51 50 78 90 (åpent mandag–fredag 10–12)

Eller: Skipper Worse Ledaal tlf.: 51 56 43 30

Eldrerådet

Frivillig arbeid

– gjør man det for å være snill mot andre,
eller for å ha det kjekt – sammen med andre?

Av Helga Laake

En god, gammel venn av meg fra Hauge-
sund – også han er pensjonist nå – kom på
besøk en dag, og vi pratet om litt av hvert
som gamle venner gjør. Da det var gått en
tid siden sist vi så hverandre, snakket vi
bl.a. om hva vi drev på med nå – som pen-
sjonister.

Med en kone som fortsatt er i arbeid
og med stort hus og hage å holde i
orden, hytte på landet og mange mål
skog å forvalte, har min gode
venn mer enn nok å henge
fingrene i. Likevel har han
tatt seg tid til frivil-
lig arbeid for *Hav-
naberg eldresenter*.
Sammen med andre
frivillige kjører han
ut mat til gamle og
funksjonshemmede,
som fortsatt bor
hjemme eller i om-
sorgsbolig.

Så fortalte han
meg litt om hvor
kjekt han syntes det var, for han
traff jo på denne måten så mange hyggelige
mennesker, og så følte han at han på denne
måten også kunne være til litt hjelp for
andre. «Men etter at jeg begynte med dette,
vil de ha meg med både her og der», sa han
og lo. **De ville ha han med fordi han var
så snill**, hadde de sagt. Men da hadde han
protestert kraftig og svart: «**Nei, jeg er ikke**

**snill – og jeg gjør det heller ikke for å være
snill. Jeg gjør det ganske enkelt fordi jeg
synes det er kjekt!»**

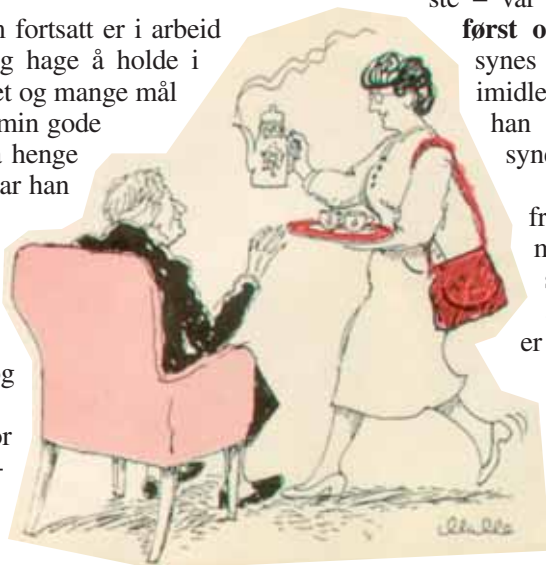
Om de trodde på det han sa, vet jeg ikke,
for han er faktisk ganske snill. Men det han
ønsket å understreke – og det er det viktig-
ste – var at han gjorde dette

først og fremst fordi han
synes det er kjekt. (Jeg vil
imidtertid ikke underslå at
han var glad for at de
synes han er snill også).

og der er min venn
fra Hagesund på linje
med mange andre
som driver frivillig
arbeid. De synes det
er kjekt fordi de opple-
ver at det er veldig
trivelig å være ute i
«felten» av og til –
gjøre noe som også
er til glede og nytte
for andre, i stedet
for å bare gå hjem-

me og være opptatt av seg selv og sitt.

Jeg mener *ikke* med dette at det er noe
galt i å være hjemme og ta seg av de nære
ting. Langt der i fra. Ære være alle som tar
seg av hus og hjem, kanskje en syk ekte-
felle, eller barn og barnebarn. Uten alle de
snille selvoppofrende besteforeldrene som
finnes i vårt langstrakte land, ville for
eksempel mange barn hatt langt dårligere



oppvekstvilkår enn hva de faktisk har i dag. Derfor: **hurra for alle snille besteforeldre!**

Det jeg imidlertid prøver å fortelle, er hvor meget trivsel og glede en får, når en **av og til** forlater den hjemlige arena og gir noe av sin tid til andre. «*Jeg får mye mer tilbake enn det jeg gir*», sier de fleste som driver på med dette. «*Før satt jeg hjemme og tvinnet tommeltotter og syntes synd på meg selv*», sa en annen. «*Men etter at jeg begynte med dette arbeidet her (han jobber også på en frivillighets sentral), har livet forandret seg totalt. Nå synes jeg ikke synd på meg selv lenger, for nå gjør jeg noe meningsfylt hver dag – og jeg vet at det er bruk for meg også. Det er grusomt å gå hjemme å føle at ingen har bruk for deg lenger! Og så har vi det så kjekt sammen, vi som arbeider her!*»

Hvorfor forteller jeg dere dette? Jo, fordi jeg vet at det er en del pensjonister – som egentlig ikke feiler noen ting – men som sitter hjemme og kjeder seg og synes synd på seg selv, fordi det er ingen som spør etter dem lenger. Etter at de sluttet på jobben, eller etter at ektefellen gikk bort, og barna ble voksne og flyttet hjemmefra – mange til et annet sted i Norge, eller enda lenger – har livet blitt tomt og trist. Ingen kommer på besøk lenger, ingen ringer . . . Det er da denne grusomme tanken kommer, **ingen har bruk for meg lenger.**

Jeg vil ikke utbrodere dette, for enhver som har noen år på baken, vet med seg selv hvor galt det kan gå, dersom slike negative tanker får feste seg. Da går det nemlig fort nedoverbakke med oss!

Derfor er mitt råd til deg som leser dette – og som har det slik jeg nå har beskrevet ovenfor: Rist av deg disse negative tankene. Jo før, jo heller. For det er sikkert noen som har bruk for deg også, og for det du kan bidra med. Du må bare selv gjøre noe først:

1. Tenk først igjennom hva du kan – hva du er **rimelig flink** til. Ta gjerne en kulepenn og et stykke papir og skriv det ned. Du synes kanskje det er litt uvant, litt flaut liksom. Men du sitter jo der alene, så det er ingen som ser verken deg, eller det du skriver! Dessuten, når du først begynner å skrive slike ting ned, begynner de **positive** tankene å oppta deg mer enn de negative. For antagelig oppdager du at du kan både det ene og det andre – faktisk mer enn du hadde trodd. Da kan det til og med hende at du begynner å le litt – og det er bra – for det viser at du er kommet på gli.
2. Når dette er gjort, ta deg så tid til å se igjennom det du har skrevet, og spør så deg selv; **er dette noe som andre kan ha bruk for?** Vel, det kan ikke jeg svare på her og nå, men det vil forundre meg hvis det *ikke* er noe!
3. Neste skritt kan være litt vanskeligere, men også dette må du ta selv. Ta kontakt med noen du kjenner, eller noen du vet driver på med frivillig arbeid, og spør om råd og hjelp til å komme deg videre – finne frem til den frivillighetssentral som vil passe best for deg og det du har å tilby. Her har du for øvrig noen kontaktpersoner du kan henvende deg til:
Bjørn Anda, leder av Frivillighetssentralen, Høleberg gaten 13, telefon 51 89 45 44.
Magnhild Kvalheim, prosjektleder for frivillig arbeid på sykehjem, telefon 92 45 35 86.

Når du er kommet så langt, er det i grunnen bare å stå på. For nå gjelder det å øve seg i å si; **God dag, her er jeg. Har dere bruk for en slik en som meg?**

Lykke til!

Lær og bruke data på Eldres Hus

**7 maskiner står til fritt bruk hele uken.
Eldre blir sinkere uten datakunnskap**

Av: Adm.leder Helge Carlsen, Seniorforbundet

1. Seniorforbundet er en aktiv pådriver til å få etablert møteplasser for seniorer i lokalmiljøet der de kan lære seg den nye teknologien og dele kunnskaper med andre. Teknologien er nyttig, interessant, morsom og blir etter hvert også nødvendig.

Seniorforbundets styreleder er den tidligere fylkeslegen i Rogaland Egil Willumsen.

På Eldres Hus kan den enkelte prøve seg i å bruke internett. Seniorforbundet vil samarbeide med Senior Forum om veiledning.

En bedre hverdag.

Dette vil gi den enkelte trygghet, trivsel og selvtillit. Vi ønsker ikke et nytt klasesamfunn. Seniorene må kunne være med å få innflytelse og delta i samsfunnsdebatten. Vi må redusere kløften mellom de som i dag er brukere av data og de som bare ser på utviklingen.

Eldre har andre måter å lære på enn

ynge. Seniorforbundet vil kjempe for at eldre, arbeidsledige og sosialklienter får nytte godt av billig pc og internett oppkobling. Dette vil kunne bidra til å få folk ut av

den fellen de blir sittende i. Mangel på datakunnskap er i ferd med å skape en ny type analfabetisme.

2. Ny data teknologi er for lite brukervennlig for eldre mennesker. Interessen er der, men mange av programmene og opplæringen er ikke tilpasset dem.

Eldres Hus ved Breiavannet – byens perle med fontene, ender og svaner – er i ferd med å bli det samlende sosiale møtested for seniorene. Her får man svært rimelig mat og drikke mens man nyter utsikten over vannet i sentrum av byen.

Eldre er redd for data

I Eldres Hus har Stavanger fått sin egen internettkafe for eldre – Stavanger kommune har gjennom dette tiltaket vist at de er visjonære.

Ensomhet – datakunnskaper blir en hjelpende hånd.

Mange eldre mennesker føler seg iso-



Eldres hus og datarommet.

lert fra omverdenen. Her vil internett-
kafen åpne en ny og stor verden for
eldre mennesker. Via en datamaskin
kan du nå over hele verden og møte
både gamle og nye venner. På sek-
under kan du sende beskjeder til slekt
og kjente rundt hele kloden og i
samme by.

3. Eldre er redd for å ødelegge maskinen
eller tror det er for vanskelig å lære seg
bruken. **Dette er ikke tilfelle.**

Data har ingenting med alder å gjøre.
Gjennom internett åpner det seg en
helt ny verden, som også eldre men-
nesker har nytte av. Ta en enkel ting
som å betale regninger via internett er
det nesten gratis. På de offentlige kon-
torene og banker forsvinner skran-
kene. **Behersker du ikke internett
står du utenfor gjerdet.** Dessuten er
internett en fin kontaktarena mellom
eldre og barnebarn som ofte er racere
på nettet. Det er enklere å sende en e-
post enn å skrive et brev for et barn.
Reiser bestilles selvsagt på internett: –
tog – buss – fly – hoteller. Med denne
organiserte internettkafeen behøver de
eldre nødvendigvis ikke bruke penger
på kjøp av egen datamaskin.

4. Eldres Hus skal være mer en møte-
plass. Huset skal være et resurssenter
for erfaring og tradisjon. Her møter
man likesinnede og sammen kan man
diskutere løsninger, som er rettferdige
og gir muligheter for en gruppe bor-
gere som feilaktig blir oppfattet som
svake.

Vi oppfordrer eldre til å ta kontakt – så
skal vi hjelpe dem ut på nettet.
Dette setter i gang hjernevirksomheten
og er artig «krydder» i hverdagen.

Seniorforbundet
Eldres Hus, Kongsgt. 43, P.B 592
4003 Stavanger
v/Helge Carlsen
E-post: info@seniorforbundet.no
Tlf: 51 89 54 42 – 90 26 26 91

Seniorforbundet i samarbeid med Norsk
Pensjonistforbund og Fagforbundet.

Felles motto i opplæringen: Eldre hjel-
per eldre.

Yngre og eldre hånd i hånd.

Telepensjonistenes Forening Stavanger

På årsmøte for 2004, 31. januar 2005 ble
følgende styre valgt:

Leder	Marit Torkildsen Regimentveien 80, 4045 Hafrsfjord
Nestleder	Gislaug Norås Pettersen
Kasserer	Björg Sørensen
Sekretær	Liv Arnesen
Styremedlem	Liv Svendsen
- < -	Terje Vardøy
Varamedlem	Rolv Lund
- < -	Ingrid Jacobsen
Turoperatør	Liv Svendsen
Revisorer	Annelise Jørgensen og Johanna Hauge

Medlemstallet pr. 31. desember 2004
var 120 personer.

Hjelp til «Sjelhjelp»

Gode tanker og råd om ulike epoker i livet
gjennom bokserie i miniformat

Tekst: Halvor Ingebretsen – Illustrasjoner fra Libretto forlag

For en tid tilbake fikk jeg i gave fra en tidligere kollega, to små bøker som er gitt ut under samme tittel som overskriften på denne lille betraktning. Bøkene bygger på en amerikansk originalutgave som er kalt «ELF HELP BOOKS», et ordspill på «Self Help» (selvhjelp), men som ikke direkte lar seg oversette helt. Men ordspillet skulle likevel være tilstrekkelig formulert til å gi dekning for hva hensikten er: Råd og veiledning i ulike livssituasjoner, gitt i en enkel, tankevekkende og ofte munter form for «ordspråk», tilpasset de fleste epoker som vi alle opplever gjennom livet.

Klostermunker står bak

I Indiana i USA, ligger benediktinerklosteret St. Meinrad. Det er i miljøet rundt dette at bøkene skapes. Munkene ønsker med disse bøkene å gi sine lesere hjelp til å se lysere på livet og gi styrke til å gjøre det best mulige ut av den livssituasjon vi etter hvert kommer i. Bøkene har to fantasifigurer, en liten fyr med stearinlys i hatten. Og en kvinnelig partner med blomster i håret som gjennom lun humor peker på viktige og mindre viktige sider ved tilværelsen. De to her aktuelle bøkene tar fortrinnsvis for seg *meningen med livet*, som er gitt oss for at det skal leves fullt og helt og hvor vi oppfordres til å gjøre det maksimale ut av det. Og pensjonisttilværelsen som må oppfattes



som en ny begynnelse med nye muligheter i livet. Boka gir oss råd og veiledning til å holde seg fysisk og psykisk aktiv og vil gi oss hjelp til fortsatt vekst når vi møter de tunge stundene.

Smakebiter fra bøkene

La oss bla litt i bøkene og trekke fram sita-



ter, eller deler av sitater, fra situasjoner vi alle støter på. Kanskje formuleringene i de setninger som gjengis, kan løse opp uforløste «knuter i brystet» eller «klumper i maven», som vi sikkert alle kjenner på fra tid til annen.

Svært mange av oss resignerer når årene innhenter oss. Andre blir mer aktive på grunn av øket fritid. Svært mange eldre finner vi nå på skolebenken ved universiteter og fakulteter for å lære mer og utvide sin horisont. Kanskje har nettopp disse lest vårt første sitat fra boken «Lev livet fullt og helt», som lyder slik: *Livet er til for å leves, læres og nytes. Jo mer du lærer, desto mer kan du gjøre ut av livet ditt. Jo mer du gjør, desto mer kan du lære. Delta for fullt i ditt eget liv!*

Kanskje er du en av dem som ser tilbake på livet og bare husker nederlagene og det vonde som møtte deg. Hør heller her litt:

Verdsett dine gode sider. Rikdom er evnen til og elske seg selv fullt og helt. Rikdom er å trives i sitt eget selskap.

En påminnelse i anledning *Friluftslivet* år, kan også være nyttig å ta med seg: *Styrk kroppen din. Den er ditt viktigste fremkomstmiddel. Å la være å holde den i stand, er dummere enn å la bilen forfalle.*

Savner du en indre og/eller ytre ro for sjel og sinn? Noter deg dette rådet: *Bygg deg et tilfluktsted, – et indre eksil i fantasien, Det kan omfatte alt og alle du selv velger.*

Føler du deg undervurdert og lite verd når du sammenligner deg med andre? Strever du selv med å rette på det? Om dette sier benediktinermunkene i St. Meinard: *Du behøver ikke gjøre noe for å ha ditt menneskeverd. Menneskeverdet er ditt, fordi DU er!* Og enda ett om dette: *DU skaffer deg bedre selvfølelse ved å gjøre gode ting, og huske at du gjorde dem.*

Fra boken «*Nyt ditt otium*» henter vi fram denne når du møter liten tiltro til dine fortsatte evner om hva du *kan* eller *ikke* kan. Hva som er mulig eller umulig for deg: *Godta ikke at andre menesker setter begrensninger for deg ved å hevde at ting er umulige å gjøre eller forandre. Hvis noe er hugget i stein, gå løs på det med hammer og meisel.*

Ser vi ikke alle bakover og fremover i tid? Med fortegn enten + eller ÷ ? *Da er det på tide å innse at fortiden er uvurderlig, mens fremtiden er verdifull. Og at dagen i dag er et viktig øyeblikk.*

Til slutt et råd for hver ny dag, trukket ut fra gammel visdom som forkynner at det kun kreves tre ting for å være lykkelig: *Sørg for at du har noe å gjøre – noen å være glad i – noe å glede deg til. Pass på at hver ny dag gir rom for disse tre tingene.*

Bøker i handel

Inntil nå er det kommet ut 28 av disse småbøkene som omhandler livet og menneskenes situasjoner gjennom alle alderstrinn. Hver bok har altså små visdomsord som rek-

ker med vel ett for hver dag i måneden. Det kan jo være spennende å se hva boken vil si meg i dag??? -- -og i morgen -- -og i ---

Lykke til! Ta situatene på alvor. Kanskje dagen blir bedre enn du hadde fryktet?

Da min mor ble enke i en alder av 63 år, så ble det mange tunge stunder for henne. Det er sårt å miste den en har levd med i 40 år. Men i de tyngste dagene kommer gleden over å ha kjære barn og barnebarn som gjør dagene lysere. Gleden av å se de små vokse opp med de utfordringer som ligger i nu-et og i fremtiden, fikk min mor satt ord på gleden gjennom dette dikt; *MINE ROSER*

Min mor døde 5 dager før sin 90 års dag, og fikk opp gjennom årene som kom, gleden av å få ennå et barnebarn og ikke mindre enn 12 oldebarn.

*Med hilsen
Olaf Walmsnæss*

MINE ROSER

ET DIKT SKREVET (datert) 14 august 1964 av vår kjære mor

*Jeg har roser i min have, 8 er tallet som du ser
Kan de vokse disse roser, så ønsker jeg mig ikke mer.*

*Den største er en rosesort, som er sterk, villig og go'
du verden som vi trives sammen vi to.*

*Så er det to sorter, som ved riktig pleie og stell
med tiden, sikkert kan vise sin egenart, med hell!*

*Tre sorter har jeg, med villrosens egenskaper blandet-
deres sjarm er uomtvistelig, jeg elsker dem, jeg kan'ke andet.*

*En rose skyter raskt iværet, og er med roten festet i fedrenes jord.
Jeg håper den med tiden vil trives best ved bondens bord.*

*Den minste lille rose, er bare knoppen enda
men likevel den vokser og sprer lykke, -og gjør min hverdag gla'*

*Her har du rosene i min have, jeg håper de vil trives og vokse
harmonisk ledd for ledd
til pryd for mit lille blomsterbedd.*

Vi er sammen om det meste----

sier ekteparet Jessie D. og Arne Meling

Tekst og foto: Halvor Ingebretsen

Og de smiler og samtykker, – *Ja, det er vi*, sier de og dermed aksepterer de overnevnte tittel på denne samtalen. Vi besøker dem på Austre Åmøy i Stavanger kommune, hvor de har bodd i de 44 årene de har vært gift. Sammen om det meste, ja. Også en stor, flott familie med 5 barn, 23 barnebarn og 8 oldebarn. Etter en tid i Amerika, kom Jessie til Åmøy. Der traff hun Arne. Det er hans fødested og familiegården som har vært deres hjem og fortsatt er det. Gjennom sitt 81 år lange liv har Arne hatt mange gjøremål. Allerede som 16 åring drog han på sildefiske til Skudenes og Åkra med farens båt «Trygg R 68 H. T.». Han tok senere landbruksskolen på Øksnevad og drev gården med de mange utfordringene som bondeyrket krevde, med entusiasme, pågangsmot og dyktighet. Brødrene Ole og Henrik, sammen med Arne skaffet seg i 1949 egen båt, «Espholm» på 70 fot. I hele 26 sesonger var Arne med dem på sildefiske i området Ålesund – Kristiansund som såkalte «hjelpere» til snurpenotbåtene. Etter den tid gikk de over til egne, såkalte «botnagarn», forteller Arne, som også etterhvert tok skipsfører-sertifikat, *men han praktiserte ikke selv som skipsfører*, poengterer han beskjedent. Like beskjeden er han når han i en bisetning også «røper» at han har tatt radiotelegrafist sertifikat. Brødrenes båt ble solgt til Tyskland i 1980. Og Arne fortsatte med gårdsdriften, som i årene som kom ble lagt noe om. Dette førte til at han



fikk mer tid til andre ting han etter hvert hadde fått erfaring med, eksempelvis tømmermannsarbeid som han gjennom årene hadde lært seg fra grunnen av. Dette har han hatt særlig glede av de senere år. Han hadde også vaktjeneste ved Nato-basen på Vestre Åmøy. Og da tiden som nå kom krevde bil, tok han også, det man populært kaller «lappen», i det man vel må kunne kalle for «moden alder».

Barndommen la grunnlaget

Gården ligger på toppen av øya, med prektig utsikt i alle himmelretninger. Bare det må være en inspirasjonskilde i seg selv til noe av det han og kona Jessie bedriver fritiden med. Ikke minst en side ved Jessies sysler, interessen for lyrikk og poesi av ulike forfattere, men og selvsikre dikt basert på inntrykk som hverdagen og et



Det gamle høns huset ble til et praktisk atelier og en ny, koselig fritidsstue.

langt og våkent liv har gitt. Også Morte-pumpens lesere har kunnet få ta i mot noen av hennes inntrykk og uttrykk. Hvis man blar gjennom en rekke årganger av bladet, vil man finne mange bidrag fra hennes hånd. Bare se etter. – *Hva var det som førte til at du ble så interessert i nettopp dette?? spør vi. – Det går langt tilbake i barndommen, forteller hun. – Da hadde vi hverken radio eller fjernsyn. Og hjemme satset vi på egen innsats når det gjaldt underholdning. Vi hadde mange koselige stunder der. Vi sang, --far spilte på noe som ble kalt «autoharpe». Da jeg var 5 år, ble jeg tatt med til kvinneklinikken på Madlaveien i Stavanger, hvor jeg fra en*



Alle barnebarna har fått har fått hjemmelagte, rosemalte krakker med navn.

stol deklamerte andres dikt for de mange fødende kvinnene som ventet på å bli mødre. Jeg likte å opptre. Fra barndommen og gjennom hele livet. Jeg skrev mine første vers ved avslutningen på skolekjøkkenet. Og siden har det fortsatt, i ulike former. Det var nok min mor, som døde da jeg var 13 år, som la grunnlaget for både denne interessen og andre sysler som jeg har drevet med. Håndarbeid ble også min store interesse. Jeg ser for meg der jeg sitter foran henne på en skammel med en «stoppesopp» hvor hun satte meg inn i stoppekunsten. I disse stundene ble mangt et rim og mang en regle, sitert.

Rosemaling og snekkerarbeid forener

Rosemaling ble også en lidenskap for Jessie. Det ser vi tydelig når vi kommer inn i hjemmet til henne og Arne. Bord og krakker, som Arne har snekret, er sirlig rose malt i de vakreste mønster, selv døren til badet har fått sitt rose mønster, og stedet **innbyr** nærmest til et besøk. Og her er det Arnes ferdigheter som tømmermann og snekker kommer til sin rett. Her har ekteparets fellesskap slått ut i full blomst. Arne snekret krakker til barnebarna. Og etter hvert som disse ble ferdige, tok Jessie over med farger og pensel og dekorerte dem med de skjønneste mønster. Også **navnet** på det barne barnet som fikk krakken, ble kunstferdig festet på med pensel og maling. Inntil nå har han også laget 11 såkalte «vasseler», til barn og venner. Og Jessie sto klar med pensel og palett og fikk fargene på riktig plass. For den som ordet «vassel» måtte være fremmed for, ber vi Arne forklare: – *Ja, det é jo ein sållest bæremeis, kan me vel kalla det, ein bæremeis for te dømes melkespann. Vasselen lagas i tre med plass*

te nakkjen øve skuldrane, og så ein kjetting i kvar ende. Og der hengje spanná. Det sparar både ryggen og armane, og er ein hendige måte å frakta tunge ting på, forklarer han.

Aktivitetene krever mer plass

Selv om gården er stor og romslig, krever så mange aktiviteter sin plass. Noe måtte gjøres, fant de begge ut, og kastet sine øyne på et gammelt hønsehus som hadde sett sine beste dager både når det gjaldt eksteriør og interiør. De så at dette kunne bli et praktfullt atelier for ulike aktiviteter. Og Arne satte i gang. Reiv ned det som var ødelagt og erstattet og bygde nytt. Etter hvert vokste det fram et koslig bygg 50 meter fra hovedhuset hvor nå stadig nye ting vokser fram. Som nevnt skamler, men også bord, senger med skuffer, nattbord og stoler, barnebord, bokreoler, gyngehester, dukkevugger, til glede for både store og små. Og Jessie er ikke langt unna med penslene sine når Arne jobber. Men noe av tingene får også være slik de er, --- når de selv finner ut at treet i seg selv er dekor nok. Og utenom som atelier, fungerer huset som en koselig stue med fjernsyn og sofakrok, kjøleskap og komfyr. De bruker mye av tiden sammen, nettopp her når de ønsker et «stueskifte».

Hardt arbeid fra de yngste år

Selv en 81 åring har en barndom som skaper minner. Om hardt arbeid, inne---, men mest ute når det gjelder gårdsarbeid. Arne hører med til dem som ble tidlig krøket for å bli den gode krok han er blitt. – Ja, forteller han med drømmende blick, – eg va kje gamle karen då far tok meg me seg ut i markjå for å henta stein i åkeren.



Døren inn til badet imbyr til besøk.

Far hadde sådd, og då måtte steinen vekk. I mai måned blei kyrne sleppte laus, og frå då av måtte me opp klokka seks kvar morgon. Melkå sko fraktas te kaien for å ble sende med båten til byen te tyste byfolk. Frå garden gjekk spanná med hest og kjerra kl. 8 om morgonen. Og så va det same ritualet seinare på ittemid-dagen. Gardsarbeid, med settepoteter sådd for hånd, var og eit tungt arbeid, minnes han.

Allsidig også utenfor hjemmet

Men Jessies interesser har strukket seg langt utover hjemmets. – Austre Åmøy er et godt sted å bo, slår hun fast og tenker da på bl. a. Husmorlaget som har stått for

en mengde gode tiltak til beste for andre. Tre år har hun vært formann for 17. mai programmet på øya, med mange gode medarbeidere i Husmorlaget. Hun har også sammen med andre i laget gått på lampeskjerm-kurs og siden undervist i denne aktiviteten. – Dette, forteller hun, var begynnelsen til at jeg ble instruktør for Folkeuniversitetet gjennom Rennesøy kommune i flere år (selv om Austre Åmøy hører til Stavanger, legger vi til). – Kursene ble så utvidet til å omfatte andre øyer. Jeg fikk senere lede et kurs i japansk kunstbroderi, og også et i makramé. Høyres friundervisning engasjerte meg en tid som instruktør på St. Svithun skole. Senere har jeg vært formingslærer i et år ved skolen her på Åmøy i 1979-80.

Personlig utvikling og samarbeid forener Vi vender tilbake til utgangspunktet, om «å være sammen om det meste»! – Ja vi er det, poengterer de begge. – Og det har vi alltid vært. Når Arne var langt hjemmefra, på sildefiske, og jeg var hjemme i

to måneder med små barn, holdt vi kontakten med datidens hjelpemidler, brev og telefon, minnes Jessie. – og når eg drog gadnå inn fodle med sill, så va det jo egentligt for at dei heima sko ha det godt. Og så visste eg jo at når øktå på havet va slutt, så visste eg at dei heima venta på meg. Og det va ein styrkje, minnes **han**.

– Har dere et råd å gi ut fra deres erfaringer i livet? spør vi til slutt. De ser på hverandre og vet at de er enige om hva de skal si idet Jessie svarer for dem begge: – Vi har i det store og hele fått utvikle våre evner innenfor hver våre felt og sammen gledet oss over resultatene. Og setter man seg mål, ikke gir opp, så deler vi også noe verdifullt i fellesskap. Når vi da i tillegg også kan arbeide **sammen** om **samme** oppgave, blir det ekstra verdifullt. Men det er viktig å forberede tiden som kommer når den yrkesaktive delen av livet er over, slik at vi kan «bli gamle sammen» i et fortsatt verdifullt fellesskap. **Det** opplever vi og det er vi takknemlige for.

Til reiselystne høsten 2005

I

Vi kan tilby helsereise til Gran Canaria siste uke i oktober. Puerto Rico 3 uker.
Henvendelse Marith Prøis, tlf. 51 53 50 53

II

Tema tur Wien, Praha, Budapest, stort program. 4 konserter.
Henvendelse til Crown Travel, Løkkeveien, tlf. 51 53 63 00
eller reiseleder Marith Prøis, tlf. 51 53 50 53

III

Oman Dubai første uke i januar 2006, 10 dager.
Henvendelse til Crown Travel, Løkkeveien, tlf. 51 53 63 00



SPRE SOL OVER LIVET

*Spre sol over livet for andre,
vi går gjennom livet en eneste gang.
Strø roser for dem som på veien skal vandre,
du vet den er ofte besværlig og trang.*

*Spre sol over livet for venner og kjære,
som kanskje er tynget av mismot og tvil.
Rekk dem som har trykkende byrder å bære,
en hjelpende hånd og et varmende smil.*

*Spre sol over livet til hygge for andre,
la rykter og sladder gå øre forbi.
Det hjelper nok ikke å dømme og klandre,
vi trenger til lys på vår farlige sti.*

*Spre sol over livet for dem som må klage,
se bort fra din nestes forskjellige feil.
Glem sårende ord som kan stikke og nage,
la øynene stråle som sølvklare speil.*

*Spre sol over livet og flett deg et minne av
evighetsblomster – en strålende krans.
Og skjønne “forglem-meg-ei” kan du nok finne,
de lyser i sinnet med himmelblå glans.*

*Spre sol over livet for syke og trette,
for dem som i ensomhet går for seg selv.
Og glem ikke sultne som trenger til mette,
vend sorgfulle øyne til himmelens hvelv.*

*Spre sol over livet for gamle og unge,
for alle som trenger oppmuntring og trøst.
Tenn håp i de sinn som er mørke og tunge,
guds sol har en strålende oppgang i øst.*

*Spre sol over livet i skyggenes verden,
bak skyene skimter vi stjernenes hær.
Vi trenger til solskinn på pilegrimsferden,
det demrer av dag i et rødgyllent skjær.*

Innsendt av Anna Ness

Den forsvunne gallesteinen eller hvordan jeg kom til å dele rom med en fremmed mann

Av Randi Folkestad

Alle ting har sin begynnelse. Denne historien startet med mageplager og diverse doktorbesøk uten at den endelige diagnose ble stilt. I dag later det til at kjennskap til egen kropp og dens funksjoner er nødvendig. Med litt hjelp av andre legfolk, fikk jeg endelig lov til å knytte min mage til en skjermdiagnose. Det ble ultralyd med et spennende bilde på skjermen og mine bange anelser var bekreftet. En stein lå og skvalpet i mitt indre.


Så gikk jeg der og ventet og ventet. På innleggelse. Jeg skulle anbringes i en klinikk på Lagårdsveien når min tålmodighet var skikkelig prøvet. I en dertil egnet kirurgisk klinikk hvor fjerning av gallesteiner blir utført med bravur og garantert uten at jeg senere skulle behøve å gå til sak på grunn av en eller annen sykehustabbe, sa man. Riktignok var det betryggende å se da jeg ble introdusert som kommende pasient; Stedet kunne heve seg flere klasser over det tilgjengelige offentlige tilbudet, både når det gjaldt møblering og annen staffasje.

Galleblærer med tilhørende stein! Hva forbandt jeg med tilstanden jeg var havnet i? Plutselig husket jeg at i fjerne tider, sånn på femtitallet, da bestevenninnen og jeg sparte til russetid, da rodde vi under kaia til et fiskemottak i Lofoten og samlet inn det av torskens innvoller som den gang ble kastet på sjøen til glede for måker og lignende skrikhalser. Slikt ble det penger av

for en fattig skoleelev. Til trandamperiet bar det med biter av torskelever. Men det mest betydningsfulle vi lette etter var galleblærer fra lofotskreien. Slike kunne vi selge for hele ti kroner per liter. Før legemiddelet kortison kunne fremstilles syntetisk, ble det nemlig laget av, ja nettopp, galleblærer fra torsk. Det skulle ganske mange slike blærer til for å skaffe fram en liter. Mye hardt arbeid lå bak. Mye kald neglesprett. For ikke å snakke om lukten og det at min far måtte spyle meg i vaskekjelleren når jeg kom hjem fra en slik økt under kaia til fiskemottaket.

Men tilbake til min egen galleblære som i tiden etter nyttår stadig ble meg mer kjær. Jeg hadde ikke særlig lyst til å kvitte meg med den. Jeg ba for den. Jeg spurte pent om det ikke kunne la seg gjøre å bare fjerne steinen. Men nei, i dag arbeider en rasjontelt på sykehus. Jeg kunne få en ny stein på samme vrangte sted om noen år. Ny operasjon. Ville jeg ønske å oppleve det?

Nei, ville jeg det? Som et offerlam la jeg meg på operasjonsbordet og ble tapet fast. For meg et ukjent oppholdssted ettersom jeg har vært ganske frisk gjennom mine mer enn sytti år. Der lå jeg og fikk ikke oppleve inngrepet. Men da jeg våknet kunne jeg se rett på en gjennomskiktig liten beholder med en grønnsvart stein, på størrelse med ei voksen klinkekule. Min stein, men ikke akkurat så vakker som jeg hadde tenkt meg.



I halvørska ble jeg trillet inn på et stort rom. Det var det jeg skulle dele med denne mannen fra intet. Også en nyoperert jeg prøvde å komme i kontakt med. Men han var ikke tilsnakkendes. Det er to muligheter: enten var han fortsatt neddøpet etter ett eller annet inngrep. Eller så var det knyttet noe skummelt til hans nærvær. Han fikk et skjerm Brett foran sengen. Det ble stadig ført hviskende samtaler borte ved hans leie. Sjøl snakket han ofte i mobiltelefonen ettersom dagen led mot slutt. Kanskje var han en popstjerne med behov for ano-

nymitet. En kjendis uten at Se og Hør var blitt varslet?

Jeg var litt redd da det ble mørkt ute og natten begynte å gjøre seg gjeldende. Han var helt opplagt ingen gallesteinsmann, mannen bak skjerm Brettet. Han hadde ikke et glass med fjernet stein på nattbordet. Såpass fikk jeg med meg.

Da jeg våknet neste morgen, var mannen borte. Smuglet ut mens jeg sov. Alene ble jeg konfrontert med frokost og utskrivning og får vel aldri vite hvem jeg delte rom med da jeg kvittet meg med gallesteinen.



Rådgivningskontoret for pensjonister

Trenger du hjelp til følgende problemer:

- fylle ut skjemaer, søknader, selvangivelsen m.m.
- råd i arvespørsmål eller skrive testamente
- overføre eiendom (hus eller hytte) til barna
- finne frem til rett person eller kontor som kan løse problemet for deg
- hvor du skal henvende deg vedrørende pensjonen din
- behov for en samtale om noe som plager deg
- andre problemer?

Da er det mulig at **Rådgivningskontoret for pensjonister** kan hjelpe deg.

Kontoret har åpent alle dager fra mandag til fredag mellom 10.00 og 12.00, unntatt de dagene/ukene som grunnskolen har ferie eller har andre fridager.

Rådgivningskontoret drives av Fellesutvalget for pensjonistforeninger i Stavanger. Rådgivningen er gratis og er et tilbud til alle pensjonister i Stavanger.

Vår adresse er Kongsgaten 43, inngang fra Parken. Ring gjerne og bestill time på **telefon 51 50 78 90.**

DRONNINGEN

Reidun Norlemann Endresen

Søster Kirsten satte seg for å studere papirene til den nye beboeren på gruppen hennes, damen som var flyttet inn på 220 mens hun selv hadde vært på ferie. Esther Victoria Stang leste Kirsten på omslaget. Hun ristet lett på hodet og smilte. Syntes liksom ikke navnet sto i stil med skikkelsen hun hadde fått et glimt av ved frokostbordet: Tynn og grå med alvorlige, triste øyne og pistrete, ustelt hår. Hun hadde bare pirket i maten. Kirsten hadde enda ikke hilst på henne, for i morgenstellet hadde hun vært hos Lassen, hele avdelingens bestefar i over 10 år. Ingen kunne i dag tenke seg avdelingen uten bestefar Lassen. Han var heldigvis kommet inn i de gode tidene. I dag hadde han nok aldri fått bli.

Kirsten leste videre i papirene. Esther Victoria Stang, 82 år, diagnose: Apoplexi med lette lammelser og noe talevansker, – opptrening: fysioterapi, logoped, – hjelpemidler: rullator, høreapparat, briller, tannproteser, – trenger hjelp til: påkledning, personlig stell, toilettbesøk. Spiser selv. Tidligere yrke: kontordame. Nærmeste pårørende: sakfører Erik Stang, nevø.

Kirsten begav seg nedover korridoren. Hun måtte jo bli kjent med pasienten. Ja, pasient var hun jo til tross for at hun også var noe så moderne som beboer. Men var rommet like grått og kjedelig som madamen, var det vel ikke mye å skryte av. Kirsten svelget tungt før hun banket på og åpnet døren. Da var det som om hun rygget tilbake og nesten tok hånden for øynene. Noe så uventet! Det

bare gnistret i farger, som lyste og flammet. Det var som å komme inn i en annen verden. Sengen var dekket av et teppe i et vakkert mønster i uvante, sterke farger. På veggen hang et lignende teppe omkranset av malerier og tegninger fra afrikansk hverdagsliv. Reolen var full av afrikansk brukskunst. Et flagg, ukjent for henne, hang på veggen. På golvet lå et teppe laget av sorte og hvite skinn. Og midt oppi dette satt den lille, grå, triste skikkelsen. Hvem var denne damen?

Esther Victoria Stang satt ubevegelig. Hun kunne ikke smile. Hun eide ikke matlyst. Hun kunne ikke gå skikkelig, og ordene gikk i stå. Og uansett alle tingene rundt henne som var hennes, var det ikke her hun hørte til, var det ikke her hun ville være! Hun hadde ingen, ingen som var hennes. Ikke her. Og tårene kom så altfor lett. Hun ville ikke gråte heller. Likevel kom tårene, i små hikst, sildrende nedover kinnene. Med ett var søster Kirsten hos henne, la armene om henne og hjalp henne å tørke tårene. Og Esther Victoria kjente at det var godt.

Det første søster Kirsten gjorde da hun kom tilbake til vaktrommet, var å endre ting i frøken Stangs papirer. På tidligere yrke strøk hun over kontordame og skrev afrikamisjonær, og under spesielle behov noterte hun kontakt og stimulering. Til slutt plasserte hun frøken Stang ved bordet til bestefar Lassen. Hun var sikker på at med tiden som medspiller, ville de se resultater.

Inne på 220 sitter Esther Victoria Stang

og forstår ikke helt hva som gikk av henne. Hun pleier ikke å gi seg over, ta til tårene, gi opp. Hun har alltid vært den sterke, den som gav omsorg, oppmuntring, hjelp. Nå er verden snudd på hodet! Nå må hun ta imot hele tiden, og det er ikke naturlig for henne. Riktig unaturlig er det!

Tankene vandrer. For hva annet kan hun gjøre? Tankene vandrer, alltid bakover, aldri fremover. For hvilken fremtid har vel en 80 åring? Livet hennes er noe som var en gang, i en verden langt der ute. Men det begynte her hjemme, – i det lille hvite huset i den trange gaten, der alle kjente alle og hjalp hverandre om det knep. Med gudsfrykt og nøysomhet hadde de klart seg forholdsvis bra med farens beskjedne lønn som kontorist. Hun og storebroren hadde visst aldri manglet noe viktig. De hadde til og med fått både handelsskole og middel-skole.

Hun husket hvordan ungene i gaten hadde ertet henne for det lange navnet hennes. De het Else, Marit, Tora og Rigmor. Hennes navn var gammeldags og annerledes. Men til tross for ertingen hadde hun vært stolt av navnet sitt. Dronning-navn! Hun hadde elsket historien om dronning Esther i Bibelen, en sterk og modig kvinne som reddet sitt folk. Det var henne hun var oppkalt etter. Og så dronning Victoria av England, da. Og pappa, naturligvis, som hette Victor. Uff, nei, nå ville tårene komme igjen! Hun fant frem lommestørkilet og snøt seg kraftig. Ingen måtte se at hun hadde grått da hun kom inn til middag. Og det var visst snart.

Søster Kirsten hadde informert bestefar Lassen, forsiktig om frøken Stangs intressante bakgrunn. Kanskje kunne han muntre henne litt? Men han måtte ta det forsiktig. Hun var så ny her enda.

Da han fikk høre at hun hadde oppholdt seg i Afrika en menneskealder, ble han straks interessert. Selv hadde han knapt vært utenfor landets grenser, selv om hans beskjedne vognmannsforretning nå hadde utviklet seg til et stort transportfirma, dyktig ledet av sønn og sønnesønner. Digre trailere med logo «Lassen drar lasset» var på veiene i hele Europa.

Esther Victoria torde nesten ikke se opp da hun ble plassert ved det nye bordet ved siden av bestefar Lassen. Ikke at han var noen ruvende person, men han var en fremmed, og bare det var vanskelig. Han snakket først forsiktig om løst og fast. Hun nikket eller ristet på hodet og forsøkte seg med et skjevt smil av og til. Torde ikke prøve på å snakke. Det var ikke alltid ordene ville komme. Hun kunne bli sittende å stamme hjelpeløst, og det føltes forferdelig. Da var det bedre å tie stille.

Dagene gikk. Med frøken Stangs nikk, hoderysten, beskjedne smil og et ord iblandt, hadde bestefar Lassen fått vite en god del om hennes barndom i byen. Han fortalte mye om seg og sitt for å lokke henne til å fortelle mer. Det var livet i Afrika han ville høre om! Det må da ha vært fullt av eventyrlige opplevelser? Han nærmest tryglet henne om å fortelle!

Det var som om hun våknet av en dvale. Her var en som ville høre, høre om hennes liv, om livet der ute! Torde hun? Hun begynte forsiktig, men ble etterhvert så ivrig at selv om hun stotret og stammet, og ordene gikk i stå, så fortsatte hun likevel. Taletreningen som logopeden så ofte hadde mast om, var ikke lenger noe problem. Det gikk av seg selv foran en så intressert tilhører som bestefar Lassen. Hun begynte å glede seg til samtalene, som etterhvert strakte seg lenger enn til målti-

dene, og omsider hadde han til sin store glede hele historien:

Som ung pike fikk hun tilbud fra misjonsselskapet om å arbeide ved hovedkontoret i den store afrikanske byen. Hun så det som en ære og et kall å få arbeide for Gud og medmennesker i et fremmed land. En fremmed verdensdel. Det var ikke vanskelig å ta farvel med hjemby og familie. Nå var allting mulig!

Det nye livet var fullt av opplevelser. Likevel kunne jobben på kontoret med tall og papirer bli triviell i lengden. Så ofte hun kunne, dro hun ut på landsbygda, hvor misjonen hadde et lite hospital, barnehjem og skole. Her sto utfordringer i kø, og hun ble brukt. Den amerikanske misjonslegen lærte henne enkle sykepleieroppgaver og å kunne assistere ved enkle operasjoner. I skolestuen kunne hun undervise i engelsk og regning, og i barnehjemmet kunne hun bare øse av sin kjærlighet. Det var her ute hun følte seg som en riktig misjonær. Til slutt gruet hun seg til å reise tilbake til byen, tallene og papirene. Og Herren hørte hennes bønner. En ny ung dame ble ansatt på kontoret, og Esther Victoria kunne vie seg helt til arbeidet i «bushen», som hun kalte det.

Årene gikk. Det var ikke ofte hun var hjemme på «orlov». Livet hennes var «der ute». Men etter hver hjemtur kom hun tilbake belesset med kasser, fulle av leker og klær til barna. Det ble fest i landsbyen. Noen av barna ble hun ekstra sterkt knyttet til. De ble «hennes» barn. Og hun hadde gleden av å bidra til deres videre utdanning. De fikk etter hvert betrodde stillinger i sitt eget land og i utlandet. Skuffer fulle av brev og bilder fra mange kanter av verden vitner om det, og at de ikke har glemt henne. Det varmer hennes hjerte.

Mange av de små barna den gang syntes navnet hennes var langt og vanskelig å si. For at de skulle huske det bedre, fortalte hun dem historien om dronning Esther i Bibelen og dronning Victoria av England. men barn har som kjent ofte en enkel og praktisk måte å løse sine problemer på. De ga henne et nytt navn. De kalte henne NEGIST. På deres eget språk betydde det nemlig DRONNING. Så når Esther Victoria vandret gjennom landsbyen, lød barnestemmene mellom hyttene: Nå kommer DRONNINGEN! Endelig fikk hun tre inn i dronningverdigheten.

Rosenberg Pensjonistforening – Styrevalg for 2005

Følgende er valgt som styre i Rosenberg Pensjonistforening for 2005:

Herregruppen:

Leder:	Kurt Nordbø
Nestleder:	Peder Auestad
Kasserer:	Arne Vaage
Sekretær:	Rolf M. Amundsen
Styremedl.:	Kåre Nilsen
Styremedl.:	Petter Wolden
Styremedl.:	Gunnar Larsen

Damegruppen:

Leder:	Aida Hillstad
Nestleder:	Marie Vika
Sekretær:	Tonny Auestad
Kasserer:	Klara Fuglestad
Styremedl.:	Ruth Voll
Styremedl.:	Olaug Wathne
Styremedl.:	Margit Risa

Rolf M. Amundsen

Alt under kontroll . . .

sier Eldrerådets leder, Hilmar Egeli om arrangementet under Friluftslivets dag, 1. oktober

Tekst og foto: Halvor Ingebretsen



I forrige nummer av Mortepumpen, orienterte vi om det arrangementet som Eldrerådet i Stavanger planlegger å gjennomføre lørdag 1. oktober i forbindelse med år 2005 som Friluftslivets år. Som det nå sikkert vil være kjent, er det en rekke institusjoner, organisasjoner og foreninger som er engasjert i dette. Eldrerådet har sett det som viktig å markere året med en spesiell dag og på den måten fokusere på det behov vi som har nådd til «sjels år og alder» bør ha og være oss bevisst at vi trenger friluftslivets velsignelser.

I forrige nummer altså, skisserte vi litt av rådets tanker om denne spesielle dagen, 1. oktober hvor Mosvannsområdet kommer til å stå sentralt i bildet, sammen med Stavanger Bad Gamlingen. Nå, tre måneder siden den gang, ber vi rådets leder, Hilmar Egeli gi oss et lite situasjonsbilde over forberedelsene og om disse er betryggende i rute?

– Arrangementskomiteen som vi har nedsatt til dette spesielle foretaket, har alt under kontroll, ja . . . Men som seg hør og bør gjenstår det alltid noen praktiske ting. Men disse skal være på plass i god tid før 1. oktober. For hele arrangementet vil det bli utarbeidet et detaljert program. Som før nevnt er Mosvannsområdet et sentralt sted for det som skal skje. Der vil det bli informasjon, konkurranser og aktiviteter på 7 forskjellige poster innenfor ulike

tema, sier han og regner opp postene og tema i stikkordform slik:

1. Fugler midt i byen
2. Vann og is
3. Fiske
4. Rensepark-biologisk mangfold
5. Kråkene i Selvhjelpsveien
6. Mat på tur før og nå
7. Aktiviteter på en fylling



Egeli på «befaring» i Mosvannsparken hvor 7 poster langs turveien skal plasseres.

Dessuten minner han om det vi skrev om i forrige nummer, at parksjefen stiller Stavanger Bad Gamlingen til disposisjon gratis for barn, unge og eldre i tiden 10–15. – *Det vil også bli lagt til rette for gratis parkering på parkeringsplassene som ligger nær Mosvannet, legger han til.*

– *Hvorfor har Eldrerådet tatt på seg et slikt omfattende program?* spør vi. Til dette svarer Egeli at Eldrerådet de senere årene har hatt tilstelning for byens eldre med et større arrangement i Atlantic Hall hvor det de siste årene har møtt opp godt over 300 pensjonister hver gang.

– *Nå, under friluftslivets år 2005, har Statens seniorråd oppfordret alle lokale eldreråd i kommuner og fylkeskommuner til å opprette egne komiteer med representanter fra de frivillige organisasjonene til å markere Den internasjonale eldredagen sammen med barn og unge, ute i naturen.*

Han bekrefter videre at det er jo et stort arrangement, men berømmer medlemmene i Eldrerådet og i organisasjonene som har påtatt seg dette frivillige på dugnadsbasis.

– *Friluftslivets fellesorganisasjon (FRIFO) støtter forøvrig arrangementet økonomisk, utfyller Egeli spørsmålet.*

Dette året blir det et to-delt program for dagen. Det inviteres til pensjonisttreff i Atlantic Hall også denne gang, kl. 17.00 med professor Per Fugelli som vil holde foredrag med tema «Helse og natur». Ellers blir det både muntre historier, sang og musikk. Og det vil også bli vist et DVD-opptak fra aktivitetene ved Mosvannet tidligere på dagen. Treffet blir finansiert ved inngangsbilletter.

– *Hvilke mål og ønsker har dere for virkningen av denne dagen?*

– *Eldrerådet håper at disse arrangementene for og med både eldre og unge, vil bidra til positiv synliggjøring av den samhörighet og avhengighet som det er mellom generasjonene. Og samtidig fremheve de felles interesser og gleder generasjonene har av naturen og de lokale friluftsområdene, er Eldrerådsgeneralens håp og ønske for 1. oktober 2005.*

Postpensjonistene i Stavanger

Styresammensetning etter valgene på årsmøtet

Etter årsmøte er styret til Postpensjonistene i Stavanger sammensatt slik:

Leder: Gudmund Buøen
Nestleder: Signe Holmgren
Sekretær: Bjørn Solbjørg
Kasserer: Trygve Rødland
Styremedlem: Gerd Olsen

Varamedl: Hanne Elise Brigtsen
og
Margit Fjermestad

Rådgivere: Eli Pedersen og
Gunleif Eriksen

*Bjørn Solbjørg
sekretær*

I friluftslivets tegn

I anledning av at Mortepumpå skreiv at åre 2005 sko stå “i friluftslivets tegn” kalte u Jossi inn te møde i klobben hemma hos seg. I innkallelsen skreiv hu at adle va velkomne og det einaste de trengte ta med seg va godt humør.

Me skal bli enige om ein tur ud i det blå, sa hu te an Peder og smilte med seg sjøl. Eg må seia at eg glede meg alt. Men for å komma te det praktiska, fortsatte hu. Du får holla ein innledning på møde og så får me spela den CD-en så du vett så inneholle: Se Norges blomsterdal. Itte på så sleppe me tattle løst. Me får bare laga nok kaffi. Møde ska avhollas på fystkommandes tirsdag. Her blei u avbrøden av tellefonen så ringte. Det e sikkert någen så ska sella lodd igjen. Eg e så lei av de skrabeloddå. Men det va bare u Selma så ringte for å melda seg og an Ansgar på te møde. I løbe av ugå va der ti stykker så meldte seg på.

Tirsdagen opprant og kaffikoppar og kaffi sto klar lenge før klokka seks. Litt itte litt kom den eine itte den andre og klokka hall seks va adle komt. U Jossi fant fram CD-en og satte an igang på Se Norges blomsterdal og litt itte litt sang de adle med.

Så slo an Peder forsiktig på koppen og reiste seg: Eg e bedde om å holla ein innledning og ein tale te dette møde. Adle dokker får jo Mortepumpå i posten og dokker såg jo i sista nommere at dette åre

sko stå i friluftslivets tegn. Dette har u Jossi tenkt å gjørra någe med, så nå gjer eg ore øve te henne. Versego.

U Jossi kremta og reiste seg opp. Kjære medlemmer av klobben. Itte eg hadde lest Mortepumpå, blei eg opptadde av sagan: I friluftslivets tegn. Me e ikje eldre enn at me kan komma osser ud i friluftå uden større vanskeligheder. Det så eg har tengt meg e ein tur innigjønå langs Lysefjorden for å se Preikestolen. Eg meine ikje at me ska ta turen opp te an. Nei. Me tar 2 bilar og kjøre inn te Lauvvik og tar ferjå øve te Oanes. Derfra kjøre me øve te Forsand og fortsette langs fjorden te Eiane.

Et stykke oppfor Eiane e der ein parkeringsplass så me sedde ifra osser bilane og fortsette på beinå. Der e ikje store stigning derifra og itte ei lida stonn kan me se Preikestolen på den andra siå av fjorden. Der e der ennå ingen kuler eller meteorar så henge nerøve langs fjellsiså og rett onna osser ser me Forsmark. Der kan me ta ein madpause og sidde å nyda naturen mens me ennå har den. Den så vil gå vidare innøve kan gjør det. Bare ta med dokker turstavane. For dokker med vonde hofter og bein og rulatorer kan finna dokker ein fine plass å sidde på. Det e det så eg har tengt ud. Ka seie dokker te det?

Jan Abrahamsen

Nasjonalforeningens nye omsorgsboliger åpnet

Omsorgsboligene har fått navnet Trekanten og ligger som nærmeste nabo til Skipper Worse på Ledaal.

Worsegaarden AS omsorgsboliger og det nye prosjektet omsorgsboliger bestående av 26 boenheter for alders demente eies av Nasjonalforeningen i Stavanger. Worsegaarden er et samarbeidsprosjekt med Stavanger kommune. Worsegaarden står for bygging og drift av boligene mens Stavanger kommune har 100% tildelingsrett og ansvar for omsorgstjenesten. Trekanten omsorgsboliger har heldøgns omsorgstilbud.

Mandag 14. mars var det åpning av Trekanten omsorgsboliger. Leder av byggekomite/styret Hilmar Egeli ønsket ordfører, beboere og andre inviterte – ca. 80 per-

soner i alt – velkommen til denne store dag for Nasjonalforeningen på landsbasis og for Nasjonalforeningen i Stavanger.

Han ga en orientering om byggeprosessen og om botilbudet. Leder av Eiganes hjemmebaserte tjenester, Angela Benestad orienterte om omsorgstjenesten i Trekanten. Det var mange taler med overrekkelse av gaver og blomster samt sang og musikk ved Benedikte Kyvig og Bernt S. Kvam.

Ordfører Leif Johan Sevland klippet over snoren – som ble holdt av to beboere – og erklærte Trekanten omsorgsboliger for åpnet. Til slutt ble det servert kaffe og kaker.

Stavanger, 29. mars 2005

Vigdis Hansen

Leder omsorgstjenesten i Trekanten



Ordfører Leif Johan Sevland med 2 av beboerne Julia Johnsen t.v. og Sofie Sandlie t.h.

Hva vet vi i dag om forebygging av hjerte- og karsykdom – Nytter det?

Av Carina Sørderblom Alm/Nasjonalforeningen for folkehelsen

Hjerte- og karsykdommer kan i stor grad forebygges. Likevel er det de sykdommene som i dag står for flest dødsfall i Norge, slik de har gjort i mange år.

For å unngå å ende opp i sykdomsstistikken, ligger en del av løsningen i å sørge for følgende gode vaner:

- Ikke røyke
- Spise hjertesunt
- Regelmessig fysisk aktivitet
- Jevnlig kontroll av blodtrykk
- Jevnlig kontroll av kolesterolnivå

Alle kan forbedre sin hjertehelse! Også de som allerede er rammet av en hjertesykdom, eller for eksempel har fått målt forhøyet kolesterol. God nytte av en sunn livsstil er heller ikke begrenset til alder. Et europeisk forskningsprosjekt (HALE-studien) viste at mennesker mellom 70 og 90 år som spiste en «middelhavskost», var fysisk aktive i minst 30 min. hver dag, ikke røykte og drakk litt vin hver dag hadde 73% lavere risiko for å få hjerteinfarkt enn sine jevnaldrende som ikke hadde de samme vanene. De hadde også 65% lavere dødelighet. Altså jo bedre livsstil, jo bedre overlevelse. Det er ALDRI for sent å begynne å forebygge!

Risikofaktorene for hjerte- og karsykdom kan man dele inn i to grupper. Påvirkbare faktorer (enten gjennom livsstilsforandringer eller medikamenter) og ikke påvirkbare faktorer.

PÅVIRKBARE **IKKE PÅVIRKBARE**

- Røyking
- Fysisk inaktivitet
- Høyt blodtrykk
- Kost
- Overvekt
- Nedsatt Glukose-toleranse med eller uten diabetes
- Høyt nivå av LDL (Det «farlige» kolesterolet)
- Lavt nivå av HDL (Det «gode» kolesterolet)
- Høyt nivå av triglycider
- Alkoholforbruk
- Arvelighet for hjerte-karsykdom
- Alder
- Kjønn

ARVELIGHET

Risikoen for å arve hjerte- og karsykdom kan være dobbelt så stor når foreldre eller søsken er rammet tidlig. Som tidlig regnes hjerteinfarkt og angina pectoris hos menn under 55 år og hos kvinner under 65 år. Risikoen blir større jo flere i slekten som er rammet og jo yngre de var da de ble rammet. Man er ikke dømt til å få hjerte- og karsykdom, selv om mange i familien er rammet. En arvelig disposisjon kan bekjempes, og jo tidligere i livet man starter, jo større er sjansen for å lykkes. Arvestoffene kan ikke endres, men hvis man har den arvelige belastningen er det ekstra viktig å jobbe med de påvirkbare faktorene.

Hvis man tilhører en familie med slik belastning bør man alltid få vurdert sitt

blodtrykk og sitt nivå av total kolesterol, LDL, HDL og triglycerider.

ALDER

Hos menn øker risikoen sterkt etter fylte 50 år og hos kvinner etter 60 år. Etter fylte 70 år opptrer hjertesykdom like ofte hos begge kjønn. Risikoen øker ved økende alder, men jo yngre du er, jo større sjanse har du for å påvirke din fremtidige hjertehelse.

KJØNN

Menn er mest utsatt og har en høyere forekomst av hjerte- og karsykdom helt til kvinnene blir 70 år. I forbindelse med menopausen og i de påfølgende år får kvinner et mer ugunstig blodtrykk og blodfettmønster og «tar igjen» mennene.

RØYKING

Røyking er en vesentlig risikofaktor for utvikling av hjerte- og karsykdom. Det er mye å hente ved å slutte uansett hvor lenge man har holdt på eller hvor gammel man er. Det oppnås raskt en reduksjon i hjerte- og karrisiko. Allerede etter et døgn er risikoen for hjerteinfarkt blitt lavere, etter 1–2 år er risikoen halvert og etter 5 år er risikoen for å dø av hjerteinfarkt nede på samme nivå som hos en som aldri har røykt. Det er ALDRI for sent å slutte!

FYSISK INAKTIVITET

Et stillesittende liv dobler risikoen for hjerte- og karsykdom. En fysisk aktiv livsstil fremmer hjertehelsen på flere forskjellige måter og det er aldri for sent å begynne. Regelmessig fysisk aktivitet virker gunstig på blodtrykket, blodfettene (øker HDL, det gode kolesterolet, og senker triglyceridene), overvekt og psykisk helse. Anbefaling: F. eks. 30 min rask

gange hver dag. All aktivitet ut over dette vil gi en tilleggsgevinst.

HØYT BLODTRYKK

Høyt blodtrykk er en av de største risikofaktorene for å utvikle hjerte- og karsykdom. Risikoen øker i takt med blodtrykkstigningen. Medikamentell behandling av blodtrykket reduserer risikoen for å få hjerteinfarkt og hjerneslag. Det er også bevist at fysisk aktivitet, vektreduksjon, saltrestriksjon og et kosthold med mye frukt, grønt og magre meieriprodukter kan senke blodtrykket.

KOST

Kostens sammensetning er av stor betydning for utviklingen av hjerte- og karsykdom og det rår enighet om kostbehandlingens plass i det forebyggende arbeidet. I spørsmålet om hva som er det mest hjerterevnlige kostholdet, er man etterhvert blitt enig om de store linjer: Mer fisk, frukt, grønnsaker og grove kornprodukter. Mindre animalsk fett og fett fra meieriprodukter, det vil si det mettede fettene. Det anbefales at man bruker magre meieriprodukter og erstatter noe mettet fett med umettet fett. Umettet fett finnes i fisk, oljer, plantemargarin, nøtter og avocado for eksempel. Mettet fett er vanligvis hardt i romtemperatur, mens umettet fett er flytende, også i kjøleskapet.

Måltidsmønsteret er viktig for vekten. Ikke dropp frokosten og la en stor, kalori rik middag dominere. Spis frokost, lunsj, middag og et par små mellommåltid.

OVERVEKT

Fedme øker risikoen for både høyt blodtrykk, voksendiabetes og hjerte- og karsykdom. Distribusjonen av fett er viktig

og det er den bukfedmen, såkalt «eplefasong», som er uheldig. Uansett utgangsvekt vil en reduksjon i kroppsvekt på 5–10 % gi forbedringer i blodfettnivåer, blodsukkernivå, blodtrykk og føre til redusert sykelighet. Sykdomsrisikoen som er forbundet med overvekt, er redusert hos dem som til tross for overvekten er i god fysisk form. Det er bedre å være sprek og overvektig enn slank sofaslitter!

NEDSATT GLUKOSETOLERANSE MED ELLER UTEN DIABETES

Nedsatt glukosetoleranse er forstadiet til voksendiabetes. Begge tilstander er forbundet med økt risiko for hjerte-karsykdom. Dødeligheten av hjerte-karsykdom er mye høyere hos både menn og kvinner med diabetes eller med nedsatt glukosetoleranse. For disse er det ekstra viktig å gjøre nødvendige livsstilsforandringer og evt. få medikamentell behandling hvis de har forhøyet blodtrykk og/eller kolesterol. Ved effektiv livsstilsforandring er det store muligheter å forhindre eller forsinke utviklingen fra nedsatt glukosetoleranse til diabetes.

Hyppigheten i befolkningen av nedsatt glukosetoleranse er mange ganger så høy som for diabetes, og risikoen for hjerte- og karsykdom gjerne like stor fordi nedsatt glukosetoleranse svært ofte er forbundet med andre risikofaktorer som økt midjemål, for lavt innhold av HDL, forhøyet blodtrykk og triglycider. På fagspråket kalles denne opphopning av risikofaktorer «det metabolske syndrom» og er blitt den moderne manns og kvinnes risikofaktor nr. 1!

LDL- kolesterol, HDL- kolesterol OG TRIGLYCIDER

Kolesterol og triglycider er fettstoffer

som transporteres i blodet av lipoproteiner. To viktige lipoproteiner er LDL-kolesterol (det «farlige» kolesterolet) og HDL-kolesterol (det «gode»). Ved høyt nivå av LDL vil partiklene trenge seg inn i åreveggen og lagre avleiringer. HDL transporterer vekk partiklene og virker derfor beskyttende. LDL stiger ved stort inntak av mettet fett, HDL-kolesterolet kan man selv øke ved å være fysisk aktiv, unngå røyking og ved å spise mye umettet fett som i fet fisk, fiskeoljer og olivenolje. Triglycider utgjør hoveddelen av fettene i kosten. Blodets triglycidnivå stiger når vi spiser mye fett og sukker og når vi drikker mye alkohol. Triglycidnivå kan senkes ved vektreduksjon, fysisk aktivitet og inntak av fet fisk (Omega 3).

ALKOHOLFORBRUK

For høyt alkoholforbruk virker negativt på flere måter. Blodtrykket stiger, faren for rytmeforstyrrelser og hjerneblødning øker. Flere studier har dog vist at moderat inntak av vin (dvs. to små glass om dagen for menn og et lite glass for kvinner) kan ha beskyttende effekt mot utvikling av hjerte-karsykdom. Rådet må bli at de som liker et glass rødvin til maten, gjerne kan fortsette med det, men det er ingen grunn til å begynne å drikke vin som hjertemedisin.

Ein dag sto tidligare fengselsdirektør Haakon Skattum og snakke me' ein gammale fange. I samtalen løb spurte direktøren fangen om kossen han syntes kosten va nå i forhold te tidligare. «Jo,» va svare'. «Før i tiå va de' bare graud å sild, sild å graud. Den så ikkje e fornødde me' kosten nå, han fortjene' ikkje å væra her!»

1905–2005

Norge kan den syvende juni 2005 feire 100 år som selvstendig stat.

I de 100 årene har det vært 3 kongenavn Håkon, Olav og Harald.

Mange norske har på en eller annen måte vært i kontakt med en eller flere av kongene.

Jeg har minner fra møtet med Olav og Harald.

Vår familie har i alle år bodd «på landet» i Mosterøy Kommune. Først på Bru – men fra 1938 på Askje – Mosterøy.

Utstein Kloster ligger i nordenden av øya, ca. 1 mil fra Askje.

I 1965 feiret Klosteret jubileum og mes-teparten av restaureringen var ferdig. Kong Olav kom til jubileet med kongeskippet NORGE og ankret opp i Finnasandsvigå.

I sjalupp ble kongen med følge satt i land hvor en kortesje biler tok dem til parkerings-plassen ved Klosteret. Herfra spaserte følget de siste 200 meterne opp til Klosteret.

Først i følget gikk Kong Olav og stav-anger bys ordfører lektor Ragnvald Ribsskog. Byens ordfører var formann i Utstein Kloster Stiftelsen og møtte med ordfører-kjede.

Mosterøys befolkning var ikke så stor og det var god plass. Følget passerte bare et par meter fra tilskuerne.

Jeg og familien hadde tatt oppstilling som alle de andre. Jeg hadde hatt lektor Ribsskog som lærer på gymnaset og kjente ham godt fra det politiske liv.

Da kongen og ordføreren passerer vår familie får ordføreren øye på meg. Han løf-

ter hånden til hilsen og sier, HALLO JAN! Kongen, i admirals uniform, strammer seg opp og med hånden til luen sier også han; Hallo Jan! Flere av tilskuerne hørte dette og var nysgjerrige.

Kort etter kom 2 uniformerte politimenn – hilste i stram givakt og spurte om det var Ivarson familien og om de kunne få eskortere oss opp til klosteret. Her ble vi ført inn i Eilert Schanckes romslige nye låve, hvor et langbord var dekket med kaffe, smørbrød, kaker og Cola for ungene. Da vi kom ut igjen, sto vennene i kø for å få greie på sammenhengen. Ja, det er gammelt kjennskap og vennskap, svarte jeg, men jeg sa ikke med hvem.

Jan Ivarson

Han Markus blei brukte te allslags. Her ein dag kom han hjem heilt gjønåvåde, så morå spurte ka han hadde dreve på me'. «Me har lekt hundar» sa han Markus. «Men kossen kan du bli så våde av de'?» spurte morå. «Jo, for eg va nemlig lyktastolpe!»

«**De'** e'kje møyje eg vett», sa han Ivan, «men det vett eg at der va fire fydder i sengå te na mor imorres, og han far e på sillafiske!»

Hu farmor va på besøg fra Sokndal. Då adle hadde satt seg, begynte hu å lesa bordbønn, men då kom de' fra han Ola så va fem år: «Sånnt pleie ikkje me å sei». Me seie: «Skål å velkommen!»

TRO OG TANKE



«Den som får lite tilgitt, elsker lite»

Det hender at en prest møter mennesker som virkelig har havnet på skråplanet, for eksempel når det skjer dødsfall i et stoffmiljø.

Det er sterkt å møte den troen og den Kristus-kjærligheten som mange av disse menneskene har.

Gud og Jesus er det eneste faste holdepunktet i en tilværelse der alt går skeis. Det fins et sted å henvende seg, der de møter tilgivelse og ikke fordømmelse.

I Lukas 7 møter vi en kvinne på skråplanet. Hun lå kanskje ikke under for stoffmisbruk, men «hadde levd et syndefullt liv», som det står. Antakelig var hun en prostituert. Hun setter seg ved Jesu føtter, gråter og tørker føttene hans med sitt eget hår. Deretter salver hun dem inn med en kostbar salve, som sikkert har kostet henne alt hun har. Dette skjer i huset til en fariseer, som ser på kvinnen med forakt, og syns det er ille at hun innlater seg med Jesus på denne måten.

Selv har han ikke gitt Jesus det som er vanlig når en gjest kommer på besøk. Ikke noe velkomstkys, ikke vann til å vaske føttene i, og heller ingen salve for såre føtter. Fariseeren syns han fikser livet sitt svært så bra og har ikke bruk for noen tilgivelse. Han begår ikke de store synder og er en respektert mann i samfunnet, han bryter ikke loven og mener at han har rett til å dømme andre som ikke lever etter forskriftene. Dermed viser han heller ingen kjærlighet.

Kvinnen derimot, har bekjent sin synd og har fått tilgivelse for sine synder. Derfor viser hun så stor kjærlighet.

For «den som får lite tilgitt, elsker lite», og omvendt, «den som får mye tilgitt, elsker mye». Her har vi en viktig lekse å lære.

Håkon prest

Nei til avvikling av Frue Gamlehjem, Alders Hvile og St. Petri Aldershjem

Eldrerådet behandlet denne saken i møte 5. april og gjorde enstemmig følgende vedtak:

«Eldrerådet fikk først informasjon om saken gjennom byens aviser. Informasjon om avvikling av tilskudd til de berørte aldershjem har vært håndtert på en lite profesjonell måte. Avvikling av tilskuddet betyr i realiteten nedlegging av aldershjemmene. Dette har skapt frykt og uro blant beboerne. Eldrerådets leder og nestleder har besøkt Frue Gamlehjem, Alders Hvile og St. Petri Aldershjem. Alle tre stedene trives beboerne. De er godt tilfreds med pleie- og omsorgstilbudet og føler trygghet. Mange har bodd på aldershjem i flere år og har bygget opp et sosialt nettverk både til ansatte og andre beboere, og de ønsker IKKE å flytte til sykehjem eller omsorgsboliger. De ønsker å bo på hjemmet sitt.

Aldershjemmene dekker et behov innenfor eldreomsorgen og Eldrerådet har liten forståelse for forslaget om at de eldre ved nedlegging av aldershjemmene skal bidra til fremskaffelse av 20 mill. kroner til overskudd i kommunens budsjett.

En annen side av saken er at ventelistene på ca. 140 søkere til omsorgsboliger og bofellesskap vil være på omtrent samme nivå etter en eventuell nedlegging av de tre aldershjemmene. I tillegg kommer ventelistene for sykehjemsplasser, de mange ferdigundersøkte dårlige pasientene på SUS som kommunen daglig må

betale høye bøter for, og de mange engstelige korttidspasientene som sterkt ønsker seg permanent plass.

Eldrerådet går derfor sterkt imot avvikling av driftstilskudd til aldershjemmene Frue Gamlehjem, Alders Hvile og St. Petri Aldershjem.»

*Hilmar Egeli
Leder*

Vil du bli frivillig medhjelper ved Vålandstunet sykehjem?

Har du lyst, tid og anledning til å glede andre?

Da kan du bli frivillig medhjelper i ditt nærmiljø. På Våland sykehjem har vi behov for flere frivillige, som kan være med på å gjøre hverdagen triveligere og mer meningsfull for våre beboere.

Er dette noe for deg?

Da kan du ta kontakt med Vålandstunet sykehjem, tlf.: 51 50 24 65, og spørre etter Mona N. Fredriksen, som er frivillighetskoordinator og dermed de frivilliges kontaktperson.

VELKOMMEN ER DU!

Stokka sykehjem flytter «hjem» 17. august

Som kjent har ansatte og beboere ved Stokka sykehjem fra 21. april 2004 vært i «eksil» på grunn av omfattende ombyggings- og rehabiliteringsarbeider på eget sykehjem. Flesteparten har i denne perioden fått testet ut det nye Boganess sykehjem på Gausel, mens en mindre gruppe, blant annet trygghetsavdelingen, har hatt tilhold på gamle «Vanføreheimen» – nå Rogalandstunet.

17. august flytter vi tilbake til det gamle bygget til et ombygget sykehjem med nye spennende løsninger med stue og kjøkken i hver ende av avdelingene, og enerom med egne bad til alle beboerne. Fysioterapi, kantine og storstue er også forandret, hovedkjøkkenet bygges om til å bli produksjonsskjøkken, og administrasjonsfløyen får en ansiktsløftning. I tillegg er det et helt nytt bygg og ny avdeling på nabotomten der Østebøss gartneri lå i sin tid.

Sykehjemmet får færre beboere og ansatte ved retur enn ved utflytting. 150 sengeplasser tidligere fordelt på 6 avdelinger reduseres nå til 127 sengeplasser på 7 avdelinger.

Avdelingene blir som følger:

Avdeling 1	Korttid
Avdeling 2	Tygghet
Avdeling 3	Skjermet
Avdeling 4	Rus/langtid
Avdeling 5	Langtid
Avdeling 6	Langtid
Avdeling 7 (ny)	Skjermet

Adressen blir fra 17. august som før: Lassaveien 10. Vi vil få nye telefonnumre, men dette kommer vi tilbake med ny informasjon om når sentralen er på plass og numrene kjent.

TRAPPEN

Det er meldt om sol og varme. Det kan vel ikke være bedre. Så får jeg igjen innta min kjære trapp. Ja, du undres vel, men det er noe eget ved en trapp. Jeg er så heldig å få morgensolen akkurat der.

Da står jeg tidlig opp, lager frokost og tar den med meg ut på trappen. Sitter der, helt uskjenert. Sitter til å begynne med helt alene. Nyter solen og stillheten. Mediterer, planlegger. Nei, jeg planlegger ikke. Vil ikke bry hodet med ting som må gjøres allikevel.

Bare sitter der. Kan ikke ha det bedre.

Dupper litt av i solen, har det bare godt.

Tiden går, det begynner å bli litt bevegelse rundt i nabolaget. Litt koselig det og.

Unge foreldre haster i vei til sine arbeidsplasser. Skal først avlevere ungene. Alle må skynde seg, småkjefting og ungene griner.

Noen skal til bussen, andre til bilene sine.

Så faller roen på igjen. Må benytte hvert sekund. Blir sittende lenge på trappen. Senere skal jeg luke litt i hagen. Har forresten en liten trapp der og.

Det er i grunnen litt rart. Solstoler og hagemøbler står der, klar til å sette seg i. Men det er ikke det samme. Jeg tror jeg kunne vært dem foruten. Men en skal jo ha noe å sitte på, hvis en eller annen kommer innom en solskinnsdag. Det er ikke sikkert at alle har lyst til å sitte på en trapp.

Jeg husker fra min barndom. Der hadde vi også morgensol på trappen. Da falt det helt naturlig å sette seg der. Men vi var

mange flere om å dele på sitteplassene. Men kanskje satte det spor, allerede den gang.

Jeg kan ikke unnvære min trapp. Den er ikke lang, bare fire trinn og passelig bred.

Til og med mine barnebarn liker å sitte og spise på trappen når de overnatter, og været er med oss. Da er det trangt om plassen og alle trappetrinnene er i bruk.

Min trapp.

Hilsen Magnhild Høivik

Skjemt og fleip

I ei vinstua ner i Kjøbenhavn satt Johan Herman Wessel og hadde de' rektigt kjekt samen me' andre kunstnerrar. Då va de' ein av di andre tok feil av Wessel sitt glass og sitt eget, og tok ein durabelige slurk. Wessel reagerte me' ei voldsomme hosting og harking. «Er du forkjølet?» spurte vennen. «Nei» forklarte Wessel. «Det var bare vinen, den kom i den gale halsen!»

Då Wildenvey bygde huse' sitt ner i Stavern, stakk han som regel innom hotell Wasiloff for å nyda et glass vin. Di tri tømmermennene tok då gjerna turen bort te bor'e hans for å spørre om någe så va uklart. Ein dag då di dokte opp straks itte han va komt, sa Wildenvey: «Det er da merkelig, ikke før har jeg såvidt nippet til glasset, så innfinner tømmermennene seg!»

Brannkorpsets pensjonistlag på tur til Ørsdalen

Pensjonister ved brannkorpset har vært på dagstur til Ørsdalen. Det var på høsten 2004 en fikk samlet de mest ivrige turgjengerne.

Været var ikke det beste, men brannfolk er som kjent godt vant med det våte element så den siden av saken skulle det ikke være noen problemer med. Olav Taksdal som er tjenestemann ved brannkorpset, er også utdannet buss-sjåfør. Da pensjonistlaget spurte som han var villig og disponibel til transport, så var han selvfølgelig positiv til det.

Turen startet ved brannstasjonen i Stavanger med buss, deretter til brannstasjonen i Sandnes for å samle opp deltakerne. Sindre og rolig som Olav alltid er, tar han oss med til Odlandstø i Bjerkreim kommune. Her ventet den flotte skute «Ørsdølen» på oss. Det var med spenning vi la fra kai, det regnet kraftig, men det ble en fin tur langs det lange vannet der skipperen guidet oss i

historien vedrørende gammel bosetning i områdene langs vannet. Dette var en dag da det var stor vannføring i vassdraget, det medførte at det også var høy vannstand i Ørdsalsvannet og vi måtte utøve stor forsiktighet for å komme i land i Ørsdalen.

På kaia i Ørsdalen møtte vi Gunnhild Vassbø som var guide for oss resten av turen. Hun fortalte at det hadde vært bosetting fra gammel tid, og at det hadde vært gruvedrift fra tidligere tid. Her fikk vi også et besøk på gruvemuseet, før vi la i vei over hengebrua over elva til gruveinngangen. Her var det imidlertid stopp. Guiden kunne ikke tillate en tur inn i gruva grunnet rasfare og overvann, men det var spennende. Tilbake til bussen, ble vi tatt med til storstua i bygda hvor det ble servert en fortreffende middag. Det var nå et stykke ut på ettermiddagen, og vi kunne takke vertene for et godt måltid.

Mens vi var på tur hadde Olav kjørt bussen rundt til Ørsdalen slik at han kunne få delta i samværet på storstua. Vi var alle enige at dette var en glimrende tur på en vanlig dag, og Olav kunne ta oss trygt med hjemover via fastlandsveien til Sandnes og Stavanger.

*Brannkorpsets
pensjonistlag
Harry Lyster
Leder*



Sommerferie?

Ferieklubb for pensjonister på Skipper Worse

To uker i sommer fra 27. juni til 8. juli vil vi arrangere ferieklubb for pensjonister.

Da skal vi ha mange spennende aktiviteter, både innendørs og ute, kurser, sosialt samvær, sang, musikk og fine turer som er tilpasset den enkeltes ønsker og funksjonsevne.

Vi starter dagen med frokost kl. 09.00, det vil bli servert middag og vi avslutter ca. kl. 15.00. Trenger du transport til og fra kan vi hjelpe med det òg.

Ring oss på **tlf. 51 56 43 30** dersom du ønsker mer informasjon, program og priser.

Du finner også informasjon på våre hjemmesider www.skipper-worse.no

Påmeldingsfrist til ferieklubben er 20. juni.



SKIPPER WORSE MIDDAGSDISTRIBUERING

Skipper Worse AS bringer middag hjem på døren til de som ønsker eller trenger det. Det er næringsrik og variert kost ut fra valgfri meny.

Ring Nina Fjermestad for spørsmål eller bestilling tlf.: 51 56 43 43 eller nina.fjermestad@skipper-worse.no

Menyen er å finne på:
www.skipper-worse.no



Hår- og fotpleie for damer og herrer på Skipper Worse sentrene

Å være velstelt og ha gode ben å gå på, betyr mye for trivselen. Benytt våre tilbud.

Ring og bestill tid på:

Skipper Worse Ledaal

tlf.: 51 56 43 30

Skipper Worse Madla

tlf.: 51 59 18 13

Skipper Worse Tasta

tlf.: 51 54 13 47

Skipper Worse Ågesentunet

tlf.: 51 58 14 57



SKIPPER WORSE

HJEMSERVICE

Dette er en tjeneste for dem som har behov/ønske for en samtalepartner, hjelp til praktiske gjøremål, en som stikker innom – en å gå tur med, til å hjelpe seg med å gjøre hverdagen enklere rett og slett.

Skipper Worse har en fantastisk medarbeider som jobber med denne tjenesten.

Vi opplever at mange velger å kjøpe denne tjenesten som en oppmerksomhet til sine nærmeste istedenfor tradisjonelle gaver.

Vennligst ta kontakt med oss på Skipper Worse på tlf.: 51 56 43 30 dersom du vil vite mer om denne ordningen eller vil benytte deg av tilbudet.



SKIPPER WORSE

Åpningstider Skipper Worse Sentrene Sommeren 2005

Skipper Worse Ledaal
Skipper Worse Ågesentunet
Åpent hele sommeren

Skipper Worse Tasta
Stengt f.o.m. fredag 1. juli
t.o.m. fredag 29. juli

Skipper Worse Madla
Stengt f.o.m. fredag 1. juli
t.o.m. fredag 29. juli



SKIPPER WORSE

KURS OG AKTIVITETS- OVERSIKT HØSTEN 2005

Ny kurskatalog foreligger første uke i juli.

Hvis du ønsker kurskatalog tilsendt, ring telefon nr. 51 56 43 30



SKIPPER WORSE

SENIOR REISER

Dersom lag og organisasjoner ønsker hjelp til å arrangere reiser til inn- og utland kan Skipper Worse Senior Reiser gjøre det for dere.

Ta kontakt med Senior Reiser
tlf. 51 56 43 30
for nærmere informasjon



SKIPPER WORSE

SENIOR REISER 2005

**Her er noe av det vi
kan tilby av spennende
reisemål:**

**6 dagers tur til Peer Gyntspelet på Gåå
og med slottsbesøk i Oslo**

Avreise 6. august 2005

Samarbeid med Haga Nor Reiser.

Påmelding snarest

Høsttur til Alsace og Rhindalen

Alsace ligger på grensen til Tyskland og er Frankrikes vakre hvitvindistrikt.

Avreise 13. september og retur 23. september 2005

Samarbeid med Haga Nor Reiser.

Påmelding: Snarest

Kombinasjonstur til Verona og Rimini

Turens høydepunkt: Operaforestillingen den ikke ukjente «Nabucco» og tur til Gardasjøen.

Avreise 24. august til 6. september 2005

Påmelding snarest og innen 8. juli 2005

**Ta kontakt med
Senior Reiser,
tlf. 51 56 43 30
for nærmere informasjon**



SKIPPER WORSE

SMÅJOBBSENTRAL

Formålet med Småjobbsentralen er å formidle rimelig arbeidskraft til enkle oppdrag til eldre og funksjonshemmede som trenger slik hjelp. Hensikten er også å fremme sosial kontakt og oppleve gleden ved å hjelpe andre.

Småjobbsentralen tar sikte på å formidle hjelp innen områdene:

Sosial kontakt, gå ærender, småreparasjoner osv. Arbeidsområdene vil bli utvidet i samsvar med etterspørsel og tilgang på hjelpere. Større oppdrag som krever betydelige ressurser og fagmessig utførelse ligger utenfor småjobbsentralens arbeidsområde.

Kr. 50,- pr. time:

Hjembesøk, følgetjenester, ærender når hjelper ikke bruker egen bil.

Kr. 90,- pr. time:

Følgetjenester og ærender med bruk av egen bil, samt andre tjenester.

Fremmøte hos kunde også for å vurdere oppdrag regnes som 1 time. Våre medhjelpere er utstyrt med legitimasjon og har taushetsplikt.

Vi er å treffe hver mandag og torsdag fra kl. 10.00 til 14.00, så ring oss på telefon 51 56 43 30.

Til deg som har arbeidslyst og føler trang til å glede andre. Meld deg som hjelper ved Småjobbsentralen. Hos oss kan du blant likemenn fortsatt få utfolde dine evner på en meningsfylt måte – til nytte og glede for andre og deg selv.

Ta kontakt med Per Løvstuhagen
tlf. 51 56 43 30.



SKIPPER WORSE

NYOPPUSSET SELSKAPSLOKALE PÅ SKIPPER WORSE LEDAAL!

Vi leier også ut Skipper Worse Ågesentunet til:
Bryllup, konfirmasjon, fødselsdager og minnestund, hvor vi tar oss av det praktiske.

Tlf. 51 56 43 30 eller tlf. 51 58 14 57
www.skipper-worse.no



SKIPPER WORSE

BILFØRER 65+

I samarbeid med Statens vegvesen i Rogaland har Skipper Worse arrangert oppfriskningskurs for bilførere. Våren 2005 har 60 pensjonister meldt seg på kurset. Det syntes vi er flott!

Bilen gir mulighet til et aktivt pensjonistliv og frihet til selv å bestemme når og hvor man vil kjøre.

Har du kjørt bil i alle år uten en eneste ulykke?

Det er dessverre ingen garanti for hva som kan skje i årene som kommer. Statistikken viser at risikoen er lavest ved 40/50 års alderen og øker for hvert år.

Trafikkbildet endrer seg. Alle som har hatt førerkort noen år har opplevd at det har kommet nye trafikkregler og kjøremønstre.

Kurset er to-delt; en teoridel og en praktisk del. Teoridelen går ut på å friske opp gamle kunnskaper samt en gjennomgang av nye trafikkregler. Kjøre delen går ut på å prøve kunnskapene i praksis. Du får kjøre med en erfaren kjørelærer, i din egen eller kjøreskolens bil, i ditt nærmiljø der du er kjent.

Ingen mister kjørekortet uansett kjøreadferd.

Vi inviterer også til høstens nye kurs som vil bli arrangert på Skipper Worse Ledaal. Kurset går over fire onsdager + kjøretime.

Datoer:	Onsdag 14. september	10.00–13.00
	Onsdag 12. oktober	10.00–13.00

Kurset koster kr. 750,- og det serveres en enkel lunsj.

Ring oss på tlf. 51 56 43 30 hvis du vil vite mer om kurset eller melde deg på.



TURGRUPPENE SKIPPER WORSE SENTRENE

Skipper Worse Tasta hver tirsdag	kl. 11.00
Skipper Worse Madla hver onsdag	kl. 10.30 for de som liker raskere tempo kl. 11.00 for de som vil «rusle»
Skipper Worse Ledaal hver onsdag	kl. 10.45
Skipper Worse Øyane hver torsdag	kl. 10.30
Skipper Worse Ågesentunet hver torsdag	kl. 11.00

Målet er å utforske nærmiljøet og masse god trim.
Etterpå samles vi til kaffe og «drøs» – kom og bli med.

Har du spørsmål eller vil melde deg på ring oss på tlf. 51 56 43 30



SPANSK-KURS HØSTEN 2005

Spansk nybegynnere (kr. 850/24 t):

Ledaal Start: Torsdag 8. september
kl. 1215–1415

Tasta Start: Fredag 16. september
kl. 1000–1200

Spansk videregående (kr. 850/24 t.):

Ledaal Start: Onsdag 7. september
kl. 1000–1200

Spansk videregående kveld (kr. 1165/24 t.):

Ågesentunet Start: Mandag 5. september
kl. 1700–1900

Spansk konversasjon (kr. 850/24 t.):

Ledaal Start: Torsdag 8. september
kl. 1000–1200

Vi har også språkkurs i:

- Engelsk (videregående konversasjon)
- Fransk nybegynnere, videregående og konversasjon

Ny kurskatalog for høsten 2005 foreligger første uken av juli.

Vi prøver å legge til rette med hyggelige omgivelser og håper at du trives hos oss.

Påmelding til kursene:

Telefon: 51 56 43 30/fax: 51 56 43 31

E-post: skipper@skipper-worse.no

Internett: www.skipper-worse.no



DATAKURS HØSTEN 2005

(Alle kursene arrangeres på Skipper Worse Ledaal)

Windows – nybegynnere (kr. 1115/21 t.):

Kursnr. 101 Start: tirsdag 6. september kl. 0900–1200

Windows/tekstbehandling – nybegynnere (kr. 1115/20 t.):

Kursnr. 102 Start: onsdag 31. august kl. 1000–1400

Kursnr. 103 Start: fredag 9. september kl. 1000–1400

Kursnr. 104 Start: mandag 10. oktober kl. 1000–1400

Kursnr. 105 Start: fredag 14. oktober kl. 1000–1400

Windows/tekstbehandling – videregående (kr. 1000/16 t.):

Kursnr. 106 Start: onsdag 5. oktober kl. 1000–1400

Internett – nybegynnere (kr. 1115/20 t.):

Kursnr. 107 Start: mandag 5. september kl. 1000–1400

Kursnr. 108 Start: torsdag 13. oktober kl. 1000–1400

Kursnr. 109 Start: onsdag 9. november kl. 1000–1400

Internett – nybegynnere kveld (kr. 1150/15 t.):

Kursnr. 110 Start: torsdag 1. september kl. 1700–2000

Internett – videregående (kr. 1000/16 t.):

Kursnr. 111 Start: mandag 14. november kl. 1000–1400

Digitalkamera/bildebehandling – nybegynnere kveld (kr. 1150/15 t.):

Kursnr. 112 Start: mandag 19. september kl. 1700–2000

Lærebok kommer i tillegg til kursavgift.

Vi prøver å legge til rette med hyggelige omgivelser og sosialt samvær.

I vår kafe er det anledning til å kjøpe middag og hjemmebakt.

For mer informasjon og/eller påmelding til kursene:

Telefon 51 56 43 30/fax 51 56 43 31

E-post: skipper@skipper-worse.no

Internett: www.skipper-worse.no

Samlet oversikt over foreninger, lag, organisasjoner og menigheter som driver arbeid for eldre i Stavanger

«Mortepumpen» presenterer en samlet oversikt over aktiviteter som foregår for eldre i Stavanger. Vi håper den kan gi et visst bilde av aktivitetene og være en hjelp til de som ønsker å delta på noen av dem. Oversikten er laget pr. 1. mars i år. Dersom leserne finner feil, eller aktiviteter som ikke er tatt med, så gi oss i redaksjonen et vink.

Navn	Adresse	Tilbud	Dag	Tid
Bekkefaret Menighet	Fridtjof Nansens vei 44 4019 Stavanger Tlf. 51 90 59 60	Hyggetreff i kirken	3. mandag i mnd.	16.30–18.30
		Andakt og bevertning i kirkestuen	2. og 4. tirsdag i hver mnd,	11.00
		Dagstur	Mai/juni	
		Formiddagsforening i kirken	2. torsdag i mnd.	11.00
		Sommertreff	Hver onsdag	
			22. juni–10. august	11.00–12.30
		Bibelgruppe for menn	1. torsdag i mnd.	19.00
Bekkefaret pensjonistforening v/Ådne Føreland	Bekkefaret Bydelshus Fr. Nansens vei 50 Bøygen 19, 4019 Stavanger Tlf. 51 87 00 38	Medlemsmøte	1. onsdag i mnd. (untatt juli – august og des. – januar)	18.00
Bergeland Bydelscenter	Jelsagt. 2 Tlf. 51 53 52 67 Fax 51 53 98 80	Kurs og aktivitetstilbud	Mandag til torsdag	09.00–14.00
		Snekkerverksted	Mandag til torsdag	09.00–14.00
		Åpent hus/håndarbeid	Torsdag	10.00–13.00
		Kafeteria	Mandag til torsdag	10.00–13.00
		Trim	Mandag	10.15
		Svømming	Mandag	15.45–16.45
		Frokost	Siste onsdag i hver mnd.	09.30
		Bingo	Annenhver tirsdag	11.00–13.00
		Bridge	Annenhver tirsdag	10.00–13.00
		Treskjæringsgruppe	Hver tirsdag	09.00–13.00
		Porselensmaling	Torsdag	11.30–14.30
		Oljemaling gr.	Tirsdag	11.00
		Boccia	Hver onsdag	10.30–13.30
Den Gamle Garde v/Halvor Sivertsen	Haukeligt. 58 4014 Stavanger Tlf. 51 53 07 55	Medlemsmøter Foredrag	Siste mandag i mnd.	11.00–13.00
Domkirkens menighet	Bethel Løkkeveien 59 4008 Stavanger Tlf. 51 53 95 86	«Tirsdagstreff»	Hver tirsdag	11.00–12.30
		Sommertur og høsttur.		
		Dagstur	Mai/Juni	
		Dagstur	September	
Fagforeningens Pensjonistlag	Folkets hus	Medlemsmøter Foredrag og kos for medlemmene.	1. tors i mnd	15.30

Navn	Adresse	Tilbud	Dag	Tid
Felleskjøpets Pensjonistforening v/Sverre Folkvord	Berghagen 19 4322 Sandnes Tlf. 51 67 35 95	Medlemsmøter Foredrag osv. Turer Kaffekos	2. mandag i mnd.	10.00–13.00
Frelsesarmeen Formiddagstreff	Kongsgaten 50 Tlf. 51 56 41 70	Sang og musikk Andakt – kaffe Gudstjeneste	Hver 3. onsdag Hver søndag	11.00 11.00
Frelsesarmeen Hjemforbund Offentlig møte for kvinner	Kongsgaten 50 Tlf. 51 56 41 70	Sang og musikk Andakt Opplysning – kaffe	Hver torsdag	17.30
Frøystad Gård	Frøystadveien 21 4082 Hinna	Pensjonisttreff	3. tirsdag i mnd.	11.00–13.00
Hafrsfjord menighet	Revheimsveien 159 Tlf. 51 55 77 73 4043 Hafrsfjord	Vi over 60	Siste søndag i mnd. og andre onsdag i mnd. Hafrsfjordsenteret Revheimsv. 159	16.00 11.00
Hillevåg kirkes Eldresenter v/Ingrid Birkeland	Veumveien 55 Tlf. 51 58 20 05 Priv. 51 58 56 98 4016 Stavanger	Eldretreff Vårtur (dagstur)	2. hver onsdag	11.00–13.00
Hillevåg menighets diakoniatvalg	Veumveien 55 Tlf. 51 58 20 05 4016 Stavanger	Vårtur m/overnatting Besøktjeneste Fest to ganger i året m.m.		
Hinna Sanitetsforening v/Borgny Opsahl	Gamleveien 53 Tlf. 51 58 97 74 4018 Stavanger	Hyggestund for eldre Bingo v/Vægdalen sykehjem Sommertur	2. tirsdag i mnd.	11.00–13.00
Hinnasenteret Hinnakirkens eldresenter v/Anne Lise Kvernsmyr	Gamleveien 30B 4018 Stavanger Tlf. 51 90 57 90	Kurs- og aktivitetstilbud Hårpleie Fotpleie Middagsombringning Middag Turer	Mandag t.o.m. fredag 3 dager Alle ukedager Mandag, onsdag og fredager Mandag, onsdag og fredag	08.30–14.00 Timeavtale Timeavtale Bestilles
Hinnasenterets pensjonistforening v/Elisabeth Helland	Gamleveien 30 B 4018 Stavanger Tlf.priv. 51 57 54 31	Medlemsmøter Turer	Onsdag	10.45–12.30
Hundvåg menighet Hundvåg kirke	Tlf. 51 85 44 50	Formiddagstreff	1 gang pr.mnd	11.00–12.30
Vassøy bedehus		Formiddagstreff	1 gang pr. mnd.	11.00–13.00
Høyblokkene i Bekkefaret	Hjalmar Johansens gt. 6 Tlf. 51 58 56 74	Åpent hus	Alle dager	08.00–20.00
IMI – Kirken	Gustavs Wareberggt.15 4021 Stavanger Tlf. 51 84 21 60	IMI – treffet Annonseres i Stav. A. fredager	Andakt, 2 g. pr. mnd. sang og musikk Beverntning	11.00–12.30
Jernarbeidernes Pensjonistforening v/Odd Baardsen	Folkets hus Løkkeveien 4008 Stavanger	Medlemsmøter Hyggesamvær med underholdning Turer	1. tirsdag i mnd	11.00–13.00
Jernbanens Pensjonistlag Stavanger Distrikt NSB v/Arvid Skregeli	Øvre Stranda 33 4460 Moi	Medlemsmøter Hyggesamvær Stikk innom	Torsdag 1 g. pr. mnd. i Folkets Hus, Sandnes Hver fredag i Stjernesalen, Stav.	16.00 10.00–13.00

Navn	Adresse	Tilbud	Dag	Tid
Stavanger Forening av KABB v/Wenche Torkelsen	Sandvigå 27 Sjøhusbakken 22 4028 Stavanger	Møte	Siste fredag i mnd.	18.30–21.00
Kampen menighet	Seehusensgt. 47 Tlf. 51 50 24 10	Hyggetreff Menighetspleiens kv.f. Åpent hus Lørdagskaffe Julemiddag Påsketreff Dagstur Skyss til arrangementene Foreninger og andre lag	1. tirsdag i mnd Siste tirsdag i mnd Hver onsdag 2–3 i semesteret Romjulen Påskeaften Våren	11.00 11.00 10.30 16.00 12.00 14.00
Kiwanis Club Stavanger	Eiganesv. 95, 4009 Stavanger	Møter. Ukentlig bistand ved utflukter fra sykehjem Bussturer for sykehjemsbeboere	2. hver onsdag	18.00
Kvalberg Eldresenter v/Berit I. Tjøtta	Ågesentunet Haugåsveien 14 Tlf. 51 58 14 57 Brattåsveien 1 Tlf. 51 58 76 19	Åpent hus Hyggetimer	Hver 14. dag (mandager)	14.30–16.30
Lyse Energi A/S Pensjonistforeningen avd. Stavanger «Seniorklubben» v/Toralf Friestad	Breiflåtveien 18 Cedeberggt. 27 4015 Stavanger Tlf. 51 52 81 32	Temasamlinger Onsdagssamlinger v/Senteret «Gamlingen»		10.00–13.00
Metodistkirken Fax. 51 89 66 22	Vaisenhusgt. 7 Tlf. 51 89 66 20 Epost: stavanger@metodistkirken.no	Formiddagstreff Hyggesamvær Besøktjeneste Biltjeneste til gudstjeneste Kirkering/kvinneforening hver mandag	1. onsdag i mnd.	11.00–13.00 11.00–12.30
Madlamark menighet	Madlamarkveien 135 4041 Hafersfjord Tlf. 51 59 93 50	Formiddagstreff	Annen hver onsdag	11.00
Norsk Folkehjelp Eldrestova v/Kari Gordon	N. Strandgt. 13 Tlf. 51 52 08 02	Turer/Ferieoppf. Eldretreff Damegruppe Hyggesamvær	Se annonse/oppslag Mandag, onsdag og fredag 1. onsdag i mnd. 3. fredag i mnd.	09.00–14.00 17.00 18.00
Norsk kommuneforbunds Pensjonistforening i Stavanger v/Ellinor Sæbø	Bakergt. 15 Tlf. 51 53 50 25 Tlf. privat 51 55 67 14	Medlemsmøter Med underholdning Kurs Turer	2. onsdag i mnd. Adm. byggets Kantine, Olav Kyrres gate 23	16.30
Postpensjonistenes Landsforening, avd. Stvgr. v/Gudmund Bùøen	Postboks 565, 4003 Stavanger,	Medlemsmøter 5 ganger pr. år Turer i inn- og utland, foredrag		
Rosenberg pensjonist- forening Knut Nordbø	Postboks 106 4086 Hundvåg	Medlemsmøte Trim/hyggetreff Turer	1. torsdag i mnd. Man og torsdag Kunngjøres på møter	10.00 10.00
Aida Hillstad	Calypsoveien 8 4085 Hundvåg	Medlemsmøte Trim/hyggetreff	2. tirsdag i mnd. Tirsdager	10.00 10.00
SiR Pensjonistforening v/Dagnar Veggeland	Elders Hus Kongsgt. 43	Medlemsmøte	2. onsdag i mnd.	18.00

Navn	Adresse	Tilbud	Dag	Tid
Skipper Worse A/S	Erling Skjalgssons Allé 10 Tlf. 51 53 35 40 Fax. 51 53 48 14	Aktivitetssenter	Se under Skipper Worse	
Skipper Worse Ledaal v/Torhild Newermann	Erling Skjalgssons Allé 10 Tlf. 51 53 35 40 Telefax 51 53 48 14	Åpningstid Kafeteria Damefrisør Fotpleie Herrefrisør Turgruppe Trim Syng med oss Andakt Konsert Kurs	Mandag t.o.m. fredag Mandag til fredag Man, tirs, tors og fredag Mandag t.o.m. fredag Onsdag Onsdager Fredag Tirsdag Torsdag Torsdag Se egen kurskatalog	08.00–15.30 08.00–15.00 09.30–14.00 08.00–15.30 09.00–14.00 11.00–13.00 11.00–11.30 11.00–12.15 11.30–12.00 12.00–12.30
Skipper Worse-Sport v/Ingvar Omdal	Johanne Dybvadsgt. 10A 4018 Stavanger Tlf. 51 58 77 61	Trim i Stav. Idrettshall	Tirsdag – torsdag	10.00–12.00
Skipper Worse FRIVILLIGE klubb	Skipper Worse Ledaal	Frivillige håndarbeidsgruppe	Torsdag	12.30–15.00
Skipper Worse Madla v/Astrid Aamodt	Madla bydelshus Åsta Kongsmorsgt. 22 4048 Hafersfjord Tlf. 51 59 18 13 Telefax 51 59 18 18	Kafeteria Trimgruppe Frisør Kurs Fotpleie Turgruppe Håndarbeidsgruppe	Mandag til fredag Tirsdag Man, ons og fredag Se egen kurskatalog Torsdag Onsdag Hver tirsdag	09.00–14.30 10.00–10.30 Timebestilling Timebestilling 10.30 10.30
Skipper Worse Tasta v/Ingebjørg Nordbø Riskjell	Tasta Bydelshus Eldfiskbakken 7 Postboks 5005 4084 Stavanger Tlf. 51 54 13 47 Fax 51 54 13 10	Åpningstid Frisør Fotpleie Trim Bridge Håndarbeidsgruppe Oljemaling «kom sammen» Kryssordgruppe Treskjæring «kom sammen» Bingo Turgruppe Andakt Håndarbeidsgruppe Syng med oss Kurser	Mandag–fredag Tirsdag til fredag Tirsdag eller fredag Mandager Mandager Mandager Mandager Tirsdager Tirsdager Tirsdager Tirsdager Annenhver onsdag Fredager Annenhver fredag Se egen kurskatalog	08.30–14.30 08.30–14.00 08.00–15.30 09.30 10.00 10.00 10.00 10.30 10.00 11.00 11.00 11.00 11.00 09.30 10.30
Skipper Worse Ågesentunet v/Gunvor Hognestad Hansen	Haugåsveien 14 4016 Stavanger Tlf. 51 58 14 57 Telefax 51 58 14 25	Åpningstid Hårpleie Fotpleie Bingo Kafe «Fjøset» Oljemalingsgruppe Kortspillgruppe Trim Kryssordgruppe Turgruppe Kurs	Mandag – fredag Mandag – fredag Annenhver torsdag Mandag Mandag – fredag Onsdag Torsdag Mandag Tirsdag Torsdag Se egen kurskatalog	09.00–14.00 Timebest. Timebest. 10.30–11.30 09.00–14.00 10.00–13.00 10.30–13.00 10.00–10.30 10.30–12.00 11.00–12.00

Navn	Adresse	Tilbud	Dag	Tid
St. Johannes menighet v/soknediakon Eva Tjemsland	Høgsfjordgt. 8 Tlf. 51 89 00 80	Mannsforening	Hver 3. mandag	19.00
		Treff	hver tirsdag	11.00
		Morgenmesse m/nattv.	Hver tirsdag morgen	08.00
		Bibelgruppe	Hver 2. onsdag	10.30-12.30
		Bønnesamling	Hver fredag	10.00-11.00
		Besøktjeneste	Etter avt. med soknediakon	
		Kirkeskyss	Hver søndag etter avtale	
Eldres kirkesøndag	Februar	11.00-14.00		
St. Petri menighet v/Soknediakon Tor Arne Hartvigsen	Klubbgt. 6 Tlf. 51 84 04 20 Fax 51 84 04 21	Turer	Juni	
		Eldretreff	3. tirsdag i mnd.	11.00-13.00
		St. Petri menighetshus på Våland		
		Rektor Steens plass 7 Besøktstj./Samtaletilbud	Etter avtale m/soknediakon	
St. Svithun menighet v/Ingrid Huster	Dronningensgt. 8 Jelsagt. 39	Eldretreff	Kontakt menighetskontoret Tlf. 51 51 70 20	
Stavanger Helsesportlag Leder: Olaug Norheim Telefon: 51 20 53 28 Nestleder: Sven Sanne-Gundersen Telefon: 51 58 12 02	Postboks 4033 4092 Stavanger	Medlemsmøter	Siste onsdag i mnd.	ann. i pressen
		Bekkefaret bydelshus		
		Svømmetrening for barn,		
		Tasta Helsesportbad	Mandag	16.00-18.00
		Svømmetrening for ungdom/voksne,		
		Tasta Helsesportbad	Mandag	18.00-21.00
		Tasta Helsesportbad	Torsdag	19.00-21.00
		Trim i svømmebandet	Mandag	18.30-19.00
			Torsdag	19.00-19.15
		Boccia - Curling, Tastahallen	Mandag	19.00-22.00
		Luftpistoltskyting BU L's lokaler	Onsdag	18.00-20.00
		Pistoltskyting cal. 22, Bjergstedtunnelen	Torsdag	18.00-20.00
Helsereise Solgården Spania	sept./okt. 14 dager	Påmelding til Grete Bertelsen Tlf. 51 67 39 04		
Stavanger Sanitetsforenings Bo- og aktivitetssenter v/vikarierende senterleder Greta Sønneland Reve	Magnus Karlssonsgt. 11 4021 Stavanger Tlf. 51 87 01 10 Telefax 51 87 27 84	14 leiligheter		
		Trim for voksne	Mandag, tirsdag og onsdag formiddag	
		Kafé	Mandag – lørdag	10.00-14.00
		Morgenbad, voksne	Onsdag og fredag	07.00-09.00
		Voksne	Torsdag	14.30-15.30
		Publikumsbading, voksne, barn	Tirsdag	11.30-12.30
			Fredag	15.30-17.00
			Lørdag	09.30-13.30
		Fotpleie og aromaterapi	Anne Marie Are Dyrdal	
		Frisør	Anne Gro Berge	
Utleie av selskapslokale/kurslokaler				
Stavanger Senior Høyre	Møteadresse: Worsegården Alexander Kiellandsgt 1.	Medlemsmøte Turer Kontaktjeneste	Hver 3. tirsdag i mnd.	12.00



Navn	Adresse	Tilbud	Dag	Tid
Statoil Seniorklubb «Stasen» Leder: Kari Normann	Opalveien 2 4318 Sandnes	Medlemsmøter Trim Turer	1. mandag i mnd. Hver tirsdag	11.00-13.00 11.00-13.00
Stavanger Hørselvernforening v/Bernhard Mikelsen	Bergjelsdgt. 46 Tlf. 51 53 23 48	Møtevirksomhet	2. og 4. tirsdag i mnd.	19.00
Stavanger kommunale Pensjonistforening v/Kitty Janzon	Kongsgt. 43	Servering av vaffer/ rundstykker/kaffe Bingo Dameklubben Møte i Olav Kyrresgt. 23	Mandag - fredag Hver 2. tirsdag 1. torsdag i mnd. 2. fredag i mnd.	10.00-14.00 17.00-19.00
Stavangerlærernes pensjonistlag v/Mathias Skjæveland	Skytterlagsveien 41 4045 Hafrsfjord Tlf. 51 55 56 03	Medlemsmøte Treff på Vestlandske Skolemuseum Trim og svømming Litteraturgruppe, turer Kunstgrupper	Mndl. 2. hver mandag Hver onsdag	18.00 12.00-14.00 17.30-18.30
Stavanger Misjonsmenighet Misjonskirken v/Rudolf Pedersen	Knut Holms gate 8 Tlf. 51 52 62 76 Tlf. 51 56 37 98	Eldresenter Hyggesamvær Kaffe, kurs, turer, andakt	Hver torsdag	10.00-14.00
Stavanger Offentlige Pensjonistforening (LOP) v/Jens Østrem	Rektor Berntsensgt. 12A 4022 Stavanger Tlf. 51 55 59 46	Medlemsmøter Turer Lengre turer sammen med LOP-lag i Rogaland	5 ganger pr. år Våre møter avholdes i Frelsesarmens hus Kongsgt. 50	11.00-13.00
Stavanger og omegn lokal- lag av Norges blindforbund v/Wenche Torkelsen	Sandvigå 27	Medlemsmøter	3. tirsdag i mnd.	18.00-21.00
Stavanger Revmatikerforening	Postboks. 284 4002 Stavanger	Medlemsmøter Turer Foredrag Kurs Varmtvannsbading	Torsdag en gang i mnd. Ynglingen, Lassa	19.00
Stavanger kom. arbeiderf. Pensjonistgruppe v/Egil Hageskal	Bakergt. 15 4006 Stavanger Tlf. priv. 51 86 11 67 Skeistraen 4, 4085 Hundvåg	Innenlandsturer Utenlandsturer Møter		
Stavanger Røde Kors v/Marit Voss	Eiganesveien 95 Tlf. 51 52 38 50	Fester for eldre fra institusjoner Bussturer for eldre fra institusjoner Fester for eldre fra private hjem Bussturer for eldre fra private hjem Bussturer for funksjonshemmede – dags/utenlandsturer		Forskj. tider
Stavanger Telepensjonistfor. v/Marit Torkildsen	Regimentsveien 8 4045 Hafrsfjord Tlf. 51 55 16 66	Medlemsmøter Turer	Siste mandag i hver måned	18.00-21.00
Stokka Kirke	Chr. Skredsvigs vei 23 Tlf. 51 91 19 90	Tur Formiddagstreff	1 gang pr. år. 2. onsdag i mnd.	11.00

Navn	Adresse	Tilbud	Dag	Tid
Storhaug Pensjonistforening v/Else Fuglesten	Jelsagt. 2 Isfuglveien 11F 4048 Stavanger	Medlemsmøter Hyggesamvær	1. mandag i mnd.	18.00
Sunde menighet Sunde kirke	Mjukhøyden 9 4048 Hafrsfjord Tlf. 51 59 46 00	Formiddagstreff Transport: 51 59 46 05 Turer	Hver 14. dag Sunde kirke, Sunde bedehus Solheim bedehus	10.30-12.30
Sunde bedehus v/Kåre Gran	Tlf. 51 59 11 81	Formiddagstreff Transport: tlf. 51 59 07 14	En tirsdag i mnd.	10.30-12.30
Sunde Sanitetsforenings Eldretreff v/Laura Fjelde	Sunde sykehjem, dagsenter Revheimsveien 243 Tlf. priv. 51 59 08 03	Eldretreff Fotpleie Hårpleie	Hver 2. onsdag i mnd. Tlf.best. 51 41 57 79 Tlf.best. 51 91 23 04	17.00 Tirs. og fredag
Tasta menighet Tasta kirke	Fagerstølveien 9b Tlf. 51 54 51 80	Eldretreff Transport Tur - se eget program	1. tirsdag i mnd.	11.00
Tjensvoll menighet Tjensvoll kirke	Tellusveien 43 Tlf. 51 55 75 51	Formiddagstreff Kirkeskys «Såkornt» misj.for.	Andre og siste tirsdag i mnd. Ring prestekontoret før kl. 10.15 Siste torsdag i mnd.	11.00-13.00 11.00
Varden menighet	Egersundsgt. 9 Tlf. 51 91 71 40	Pensjonisttreff Formiddagskurs Paradisforeningen (eldre kvinner) Sorggrupper for eldre	3. torsdag i mnd. se også menighetsbladet 12 onsdager høst/vinter Siste tirsdag i mnd. Ved behov	11.00-13.30 11.00-13.30 11.00-13.00
Varden Pensjonistforening Solveig Einarson	Midjord Fritidshus Tlf. 51 52 28 77 Saudagt. 22	Medlemsmøter med underholdning	2. torsdag i mnd.	16.30
Velferdssenteret for kommunale pensjonister	Kongsgt. 43 (Arken)	Hyggesamvær med enkel servering	Alle dager Untatt lørdag	10.00-14.00
Øyane Pensjonistklubb v/Aida E. Hillstad	Øyane Bydelshus Calypsov. 8 4085 Hundvåg Tlf. 51 54 94 56	Møte (kvinner) Møte (menn) Kveldsmøte	Hver mandag Hver tirsdag 3. torsdag i mnd.	09.30-12.00 09.30-11.30 18.00

På jorden et sted

Tro ikke frosten som senker en fred
av sne i ditt hår
alltid er det på jorden et sted
tidlig vår

Tro ikke mørket nå lyset går ned
i skumringens fang
alltid er det på jorden et sted
soloppgang

av André Bjerke

Morgendut

Av Piet Hein

*Hva er så lifligt og sødt et behag
som at vågne og se en gryende dag
grene mod ruden nikkende
og høre sit hidsige vekkerur
endnu fordybet i nattens lur
tikkende, tikkende, tikkende –
og kækt kommandere sin mødige krop:
Så er det morgen! Så står vi op!
Og så blive liggende*

B BLAD

Returadresse:

«Mortepumpen»
Eiganes og Tasta helse-
og sosialdistrikt
St. Svithunsgt. 5
4005 STAVANGER



vaktmester
DIN GODE HJELPER
sentralen™

tlf: 51 82 30 90

Renhold

- hovedvask, daglig renhold, utvask, flyttevask

Når du trenger en håndverker:

- Maler, murer, tømrer, rørlegger, elektriker
- Vaktmestertjenester
- Rydding
- Grøntanlegg
- Flytting

Prisreduksjon til pensjonister



Jåttåveien 92, Pb. 120, 4065 Stavanger
www.vaktmestersentralen-as.no