

INFORMASJONSBLAD FOR ELDRE I STAVANGER

Mortepumpen

NR. 2/2024
48. ÅRGANG



Utgitt av:

Stavanger kommune • Helse og velferd

Redaktør:Stein Hugo Kjelby
sthugokj@online.no**Redaksjonskomité:**Geir Johansen
geir.johansen@stavanger.kommune.noBente Hildeng Næss
bentehildengnaess@gmail.comAnne-Grethe Thesen Godal
aggodal@gmail.com

Stein Hugo Kjelby • sthugokj@online.no

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

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

Neste nummer postlegges 26.09.2024
Stoff må være i redaksjonen 22.08.2024**Forside:** Pedersgata vil være sentral plass i jubileumsåret. Foto: Siri Jeanette Pedersen**Opplag:** 16.000 eksemplarer**Layout:** Rita Oosterhuis**Trykk:** Kai Hansen Trykkeri**Internett:**www.stavanger.kommune.no/mortepumpen**Annonsepriser:**

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

Gjelder for kommersielle annonsører.

Tidligere utgaver av Mortepumpen blir nå lagret på

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

PÅ REDAKTØRKRAKKEN:

Skremt av data?

Mortepumpen kan også i dette nummeret tilby ulike tema som kan ha allmenn interesse. Datakompetanse er et av dem. Det viser seg at det ennå er mange eldre som mangler grunnleggende kunnskap om bruk av dataverktøy. Samfunnet blir mer og mer digitalisert, og følger du ikke med, kan det få konsekvenser for dagliglivet. Sikkerhetsprosedyrene rundt de forskjellige tjenestene du mer og mer blir avhengig av, krever din fulle oppmerksomhet. De ulike betalingsmåtene som innføres, for eksempel ved poliklinikker, krever at du kjenner ditt tastatur. Det er imidlertid ikke så vanskelig som du tror, og fortvil ikke. Noen av stedene hvor du kan søke hjelp, finner du i dagens Mortepumpe.

Vi går nå inn i feriemodus mens forberedelsene til 900-års jubileet går sin gang. Stavanger har feiret jubileer før og Mortepumpen kan presentere et lite tilbakeblikk på tidligere feiringer. Og så kan vi glede oss til september. Da kan vi blant annet oppleve Norsk orgelfestival som har vært arrangert i Stavanger i over 30 år, og som er blitt en tradisjon med høy musikalsk verdi. Vi ønsker god fornøyelse og en riktig god sommer!

Takk til Kari Bang Jacobsen

Mortepumpens redaksjonssekretær, Kari Bang Jacobsen, gikk inn i pensjonistenes rekker ved utgangen av mai. Da sier hun også farvel til Mortepumpens redaksjon. Hun kom med i redaksjonen ved utgivelse av nr. 4/18, og har i de etterfølgende år hatt det administrative ansvaret for kontakt med leserne, adresselister og Mortepumpens økonomi etc, dette i tillegg til hennes vanlige arbeid på Servicetorget.

Redaksjonen vil takke Kari for utmerket samarbeid og alt hun i denne tiden har gjort for Mortepumpen. Vi ønsker henne mange gode år som pensjonist!



Naturen er viktig for oss alle

Tekst og foto: Anne-Grethe Thesen Godal

Mortepumpen har fått med seg at Wigestrånd Forlag har gitt ut boka «Lysefjorden rundt», en flott sakprosa bok som er viktig for identiteten til mange i Rogaland. Forfatteren av boka er Bernt Gard Christophersen.

Hvem er nå denne mannen som har brukt 30 år på å skrive denne boka? Vi kjenner munnhullet «Alt henger sammen med alt», og slik er det gjerne.

Bernt er Stavangergutten som virkelig vet hva det vil si å bo i Rogaland, fylket som har det meste av variert natur og der ca 10% av Norges befolkning lever og arbeider. Det er ikke tilfeldig at det ble bok av slikt.

Oppveksten

Stokkadalen var et godt sted å vokse opp. Det var nærhet både til mormor og morfar i nabohuset, fine grønnsaks- og jordbruksområder og ikke minst det store og lille Stokkavatnet med skogen rundt. Det var rett og slett et «paradis» for gutten som elsket å utfolde seg.

Kanskje det Bernt likevel minnes best, er morfaren Knut Robberstad. Han var en skikkelig «handyman» og tok Bernt med seg og viste hvordan ting kan fikses. Morfaren skulle bare visst hva det har hatt å bety i alle år siden. For Bernt er det ikke en ting som ikke kan fikses, lages eller repareres.



Og sammen med morfaren og onkel Kjell Robberstad (morens storebror) åpnet det seg en verden av friluftsmuligheter både til sjøs og til fjells. Naturen ble tidlig en viktig del av livet, tenker Bernt.

Skolearbeidet var også viktig. Det ble Eiganes skole, Kannik ungdomsskole og St. Svithun gymnas, på naturfaglinjen selvsagt.

Utdanning

Læreren, journalisten, musikeren og forfatteren

*Han kan ikke få prist nok den vakre skjærgården i Rogaland.
I Ryfylke finnes det 40-50 småbåthavner. Og maken til smulere
havner skal man lete lenge etter.*

Bernt ser tilbake på årene på Lærerskolen og studier i historie med stor takknemlighet. Utdanningen kombinert med opphold i Berlin og Paris (au pair) har påvirket nysgjerrigheten hans for det meste og vært drivkraften for alt han siden har foretatt seg i livet.

Læreren

De fleste lærere husker godt den første jobben som lærer. Som den naturelskeren han var og er, var jobben på Dirdal skole midt i blinken. Skolen var både barne- og ungdomsskole, så der fikk han virkelig brukt seg. Det ble ikke bare kateterundervisning. Her gjaldt det å bruke den vakre naturen rundt i de fleste fagene. Opp Dokkoll ryddet elevene i femte klasse den gamle turstien i løpet av det året Bernt jobbet der og bodde i den kommunale lærerboligen.

Som lærer ble han siden værende i Stavanger. Det ble 10 år på Vardeneset skole og ti år på Kvernevik fram til han pensjonerte seg som 62-åring. Å få være endel av den flotte bydelen Kvernevik minnes han med glede. Folks entusiasme for å skape samhold og glede, tenker Bernt har stor verdi, et eksempel til etterfølgelse, slår han fast.

Journalisten

I elleve år arbeidet Bernt som journalist. Først var arbeidsstedet Dagbladet Rogaland, avisa som eksisterte fram til 1988. Etter kort tid fikk han jobb i Rogalands Avis og arbeidet der fram til 1991.

Redaktøren i RA var da Engwall Pahr-Iversen, en flott leder som skapte trivsel på arbeidsplassen og viste en sjelden toleranse. Fortsatt tenker Bernt med sorg på da mange i RA måtte slutte i i morgenavisen. Avisa som mange satte pris på som en god lokalavis. De økonomiske problemene avisa fikk, hang sammen med at konservative krefter ønsket en alternativ dagsavis. Initiativtakerne samlet inn 15 mill. i egenkapital og startet «Vestkysten» i september 1987. Den første måneden ble avisa distribuert gratis til 57000 husstander i Stavanger-området. Fram til avisas konkurs i november samme år, hadde avisen fått 6000 abonnenter. Denne type markedsføring virket inn på den konkurrerende avisen til Bernt, og Rogalands Avis måtte gå til oppsigelser, forteller Bernt. Og dermed var tiden som lønnet journalist over.

Fritidsmennesket

Bernt har fartet land og strand rundt, til fots, på ski, på sykkel og ikke minst i seilbåt.

Han kan ikke få prist nok den vakre skjærgården i Rogaland. I Ryfylke finnes det 40-50 småbåthavner. Og maken til smulere havner skal man lete lenge etter.

Sitt første minne som eier av egen båt har han fra han som 20-åring dro til Judaberg og kjøpte seg en 20 fots gavlabåt i tre med en 4 hk Alda-motor laget av Bjørnevik i Galeivågen på Hundvåg. Som en kuriositet kan Bernt fortelle at en Alda-motor som de sluttet å produsere i 1960, fortsatt kan studeres på Kystkultursamlingen i Tananger.

Siden ble det seilbåter som gjaldt, ti i tallet har han eid og han har ikke bare seilt i Ryfylke. Den lengste seilturen var helt til Kanariøyene, men det var tjue år siden. Nå blir det fort den årlige vinterturen dit med fly, innrømmer han.

Pensjonisten

Bernt er så heldig å ha alle de tre barna sine i Stavanger. Før pensjonsalderen og i de ni årene han har vært pensjonist, har han hentet de syv barnebarna i tur og orden en gang per uke. Han har lært dem både å synge og lese. Sang og musikk har alltid vært viktig i familien. Han har traktert pianoet og nå keyboard til alle tider, og kanskje noen av Mortepumpens lesere har fått med seg en liten konsert med «Rolf og de»? De er tre i bandet, pianisten, han på gitar og vokalisten. Bare spør etter, så kommer de og spiller, forteller Bernt. Musikk gjør godt for alle, tenker han.

«Vi elsker naturen, men elsker naturen oss»?

Så lenge Bernt kan huske, har naturen vært det sentrale i livet. Men han er usikker på om vi som mennesker har skjønnet hvordan aktivitetene våre ødelegger livene våre. Gjennom 60 år har han vandret Lysefjorden rundt, seilt og gått i land der det var mulig. Fortellingene fra opplevelsene har han skrevet ned. Og han ser forandringene og spør seg om alt er til det gode.

Bernt er bevisst på hvor mye av menneskelig aktivitet som ikke er forenlig med naturen. For eksempel er alle rovdyr utryddet i Rogaland. Vi skulle ikke gjete lenger, og dermed måtte rovdyrene utryddes.

Vannkraften er ikke lenger nasjonens felleseie. Den skal ut i markedet, og noen få skal gjøre seg rike. De samme som heier på markedskreftene, lager vindmøller over alt.

Dette og mye mer forteller han om i boka «Lysefjordenrundt». For allesom er interessert i fra 10 – 11000 år gamle bosettinger ved Store Flørlivann, til menneskers liv og levnet langs fjorden, vandringer i de storslagne fjellene og dalene, jakt, fugleliv og flora, og hvordan det er blitt seende ut i dag, kan de enten lese boka eller stille opp der Bernt holder sine foredrag.

Og kanskje har han svar på om naturen elsker oss.

Fredrik Sagen, organist i Stavanger

Tekst: Gunnar A. Skadberg

INNLEDNING

Jeg har et godt minne etter domorganist Fredrik Sagen. Som medlem av menighetsrådet i Domkirken menighet, var min far, Karsten Skadberg (1916–1982), godt kjent med organisten i kirken. På 1950-tallet startet far byens første observasjonsklasse på Ullandhaug skole. Guttene i denne klassen kom fra hjem som ikke var i stand til å tilby dem den varme og omsorg de hadde behov for i oppveksten. Guttene fikk derfor tilbud om en annerledes skole i en liten klasse der det ble lagt stor vekt på andre aktiviteter enn teoretisk opplæring og lekser. Far hadde bl.a. anskaffet et lite trø-orgel i klasserommet. Øyvind, en av elvene, ble helt betatt av klangen i dette instrumentet, og for å stimulere denne interessen, tok far ham i sin fritid, med seg opp på orgelgalleriet i Domkirken. Jeg var 10 år og fikk være med.

Da organist Sagen lot Bachs Toccata og fuge i d-moll strømme ut under kirkehvelvet, ble Øyvind stående helt oppslukt av musikken som brakte ham inn i en ny verden mens tårene rant nedover hans kinn. Livet var beriket i den grad at denne gutten etter denne opplevelsen staket ut en ny livsbane som førte til utdanning som organist og kirkemusiker i den norske kirke!

BAKGRUNN

Fredrik Stockfleth von Krogh Sagen ble født i Hogganvik i Vikedal 23. februar i 1889. Fredrik Sagen var sønn av skipstømmermann Johannes Johannessen Sagen (født i Vikedal 13.5-1855 og død i Stavanger 25. 5-1920, 65 år gammel) og Hanna Andrine Mortensdatter Magnus von Krogh Sagen (født i Stavanger 30.5-1861 som datter av kirkesanger og klokker i Domkirken Morten Henrich



Domorganist Fredrik Sagen på orgelkrakken i Domkirken. Foto: Byarkivet.

Magnus og Anna Magnus). Hanna Sagen døde 13. september i 1963 da hun var 102 år gammel, åndsfrisk til det siste!

I 1904 flyttet familien Sagen fra Hogganvik til Stavanger der de bosatte seg på Eiganes 3h som i dag tilsvarer Håsteinsgata 2 på vestsiden av Bjergsted. Alle de åtte barna i familien ble født i Vikedal.

TIL STAVANGER

Fredrik Sagen var 15 år da han flyttet med familien til Egenesløkkene i Stavanger. Både faren og de to eldste sønnene, Sigurd og Fredrik, arbeidet da som tømmermenn. Fredrik fikk jobb på Rosenberg mek. verksted

domkirke

der arbeidstiden varte fra sju som morgenen til seks om kvelden. Etter å ha spist middag om kvelden, tok Fredrik fatt på pianospilling fram til han la seg i ellevetiden, for dette var en fritidsaktivitet han brant for.

MUSIKEREN

Allerede under oppholdet i Vikedal kom Fredriks musikalske talent for dagen, noe hans lærer Holger Eide kjapt oppdaget, og læreren fra Ølen ga derfor talentet opplæring både i piano- og orgelspill. Fra 1906, to år etter at familien Sagen hadde slått seg til i Stavanger og fram til 1911, fikk Fredrik undervisning av Karl O. Svensen (1859-1832) som da var organist i St. Petri kirke. Siden ble Svensen domorganist i Stavanger.

Som 15-åring fikk Fredrik debutere som organist under en gudstjeneste i St. Petri kirke. Sagen spilte da bl.a. «Et barn er født i Betlehem», og han var så nervøs at knærne skalv, men ved siden av satt Svensen og smilte oppmuntrende til ham. Året etter vikarierte Sagen i et halvt år for organist Svensen som da drog til Leipzig for å studere komposisjon. I 1910 vikarierte Sagen, uten organisteksamen, også for organist Olaf Paulus i Domkirken. Paulus var da hjertesyk, og han hadde fått tilbud om et rehabiliteringsopphold i utlandet. Vel hjemme i Stavanger skulle han forsøke å gå tilbake til sin organiststilling i Domkirken, men han hadde så liten lungekapasitet at han stoppet opp under en øvelse og sa til Sagen: «Nei, jeg greier ikke dette. De må ta det, Sagen!» Det var da en stor utfordring for Paulus bare å forsere trappetrinnene opp til sin arbeidsplass ved orgelet.

Olaf Paulus døde i 1912, og da overtok Karl O. Svensen orgelkrakken i Domkirken. Lønnes Sagen mottok for et gudstjenestevikariat,

var for øvrig 1 krone! Men så skiftet brått retningen Fredrik Sagen hadde siktet seg inn mot i sitt liv.

KAMTSJATKA

I en annonse som ble trykket i Stavanger Aftenblad 18. november i 1911, kan vi lese: «Hermetikere! Hermetikere! Ved lakseconservfabrik i Kamtschatka skal ansættes 5 hermetikere og 3 mekanikere med fuld sandsynlighed i alt fagene henhørende arbeider. Ansøgninger med attester kan indsendes til R. Sagen, Schiøtzgd. 87 hersteds.»

Om det var denne annonsene som lokket Fredrik til å søke jobb i det fjerne Østen, vet vi ikke. Selv sa Fredrik Sagen at det var fetteren Johannes Sigurd Sagen som overtalte ham til å reise til Kamtsjatka for å arbeide som formann ved et fiskeforedlingsanlegg. Johannes Sigurd Sagen hadde i 1910 blitt ansatt av et russisk-japansk konservereselskap lengst øst i Russland, og han hadde deretter ledet byggingen av et fabrikanlegg til nedlegging av laks. Som styrer ved en hermetikkfabrikk i Stavanger, var han blitt oppfordret til å verve hermetikkarbeidere fra hermetikkbyen i Norge.

Til orientering nevner vi her at historien om Fredrik Sagens opphold i Kamtsjatka vil komme som egen artikkel i Mortepumpens september utgave. Historien er spesiell og stort sett ukjent for Stavangers befolkning. I ti år jobbet Fredrik Sagen i det fjerne Østen og vi får en flott beskrivelse av hans opplevelser der.

DOMORGANISTEN

Etter hjemkomsten fra Russland i 1921, var ikke Fredrik Sagen sein før han tok opp igjen sine studier i orgelspill, og han fikk plass ved

Musikkonservatoriet i Oslo der han studerte hos Arild Sandvold. I 1926 avla Fredrik Sagen organisteksamen med slutt karakteren «særdeles godt». Deretter arbeidet han som musikk lærer, og seinere virket han også som lærer ved musikkonservatoriet i hjembyen.

Fram til 1930 var Sagen fast ansatt som vikarierende organist og korleder i Domkirken for organist Karl Svensen (1859-1952) som var organist i Domkirken fra 1887 til 1930. Sagen tok også imot organistelever, og i tillegg til å øve på orgelet, deltok han ved gudstjenester, brylluper, gravferder og konserter. Sagen var også en mester i å håndtere klokkespillet i kirken. I perioder dirigerte han også korpset Ynglingen 1919, Misjonskoret i Asylgata 10 og Frimurerlosjens kor. Med Misjonskoret og St. Svithun korforening framførte Sagen Misjonskantaten og en søndagsskolekantate med 130 sangere og et orkester bestående av 30 amatører. I tillegg til alt dette engasjementet fikk Sagen også tid til å påta seg jobben som musikk anmelder i «1ste Mai».

I 1927 startet Fredrik Sagen St. Svithuns kor i hjembyen. Med dette koret framførte han bl.a. Händels «Messias», Haydns «Skapelsen» og «Årstidene», Verdi og Mozarts «Requiem», David Monrad Johansens «Voluspå» og Sparre Olsens «Draumkvedet».

Sagens mors fetter, Georg Magnus, overtok som vikarierende organist i Domkirken etter Olaf Paulus' død i 1912, og Magnus var organist i St. Petri kirke i årene 1913-1917. Dette betyr at Stavanger har hatt to dyktige organister med opphav i Vikedal. Fra 1930 var Fredrik Sagen fast ansatt som domorganist i Stavanger.

JULIUS BELGTRØER

I de første årene som organist i Stavanger, måtte Sagen ha hjelp av Julius til å trø belgen som skaffet luft til orgelet. Til kirketjeneren

bekjente Julius at han syntes Sagen var en kjekk mann, «men han bruke møje loft», og derfor klaget Julius til menighetsrådet om dette problemet. Under en orgelkonsert, stakk plutselig Julius hodet sitt fram i døren inn til orgelet, og med svett panne holdt han en knyttet neve mot Sagen.

Før Sagen skulle øve på orgelet, måtte han innom til Julius og spør om det passet å trø belgen en times tid. «Eg må ha kaffi fyst!» var svaret, og Sagen måtte bruke av sin tålmodighet for ikke å bli sint. Da Sagen hadde spilt en halv times tid, dukket Julius opp og sa: «Dette får vera nok for i dag!», og så gikk han ned trappene til kirkeinngangen. Sagen klaget sin arme nød til menighetsrådet som deretter bevilget penger til innkjøp av en motor som kunne drive luftbelgen.

Våren 1939 ledet Sagen oppførelsen av oratoriet «Draumkvede» av Sparre Olsen med kor fra Stavanger, Haugesund og Bergen, solister, resitator og stort orkester. Et kjempeløft for domorganisten og hans medarbeidere.

Under andre verdenskrig fulgte Sagen godt med på nyhetene fra London, og informasjonen han mottok der lot han avspeile i klokkespillet i Domkirken. Var nyhetene av den oppmuntrende typen, spilte han f.eks. «Sønner av Norge», «Når Nordhavet bruser», «Blant alle lande» eller fedrelandssanger, men var nyhetene av det triste slaget, spilte han av og til «Av dybsens nød jeg raabe maa», men for ikke å ta motet fra folk, var det sjelden han spilte denne salmen. «Tyskerne skulle bare ha visst!», sa en smilende Sagen til journalisten som intervjuet ham om denne tildragelsen.

I et intervju med «Jamund» i «1ste Mai» 14.6-1947 uttalte Sagen at han drev med fysisk trening for å tåle utfordringene som orgelspill krevde av menneskekroppen. Blant

annet drev han med tåspissgymnastikk for å holde føttene i form. Sagen likte godt å trene kroppen til jazzmusikk, en musikkform han var glad i. Det var særlig ryggen som hadde behov for å styrkes, grunnet all sittingen på orgelkrakken, sa han til journalist «Hasiv» i «Rogalands Avis» i 1959. Til Hasiv sa Sagen videre at en organist også spilte med beinene, og han demonstrerte dette ved å bevege beina over fotbrettet som en elegant danser. Sagen sa også at organisten burde leve sunt og lære seg å slappe av for å løse opp deler av kroppen som ikke brukes, for slik å kunne kraften konsentreres f.eks. i fingertuppene.

I 1947 fikk Stavanger domkirke endelig sitt nye elektriske orgel som verdenskrigen hadde forskutt med seks år. Orgelet ble bygget av Frobenius i København, og spillebordet skulle lages i Tyskland og være ferdig i 1939. I stedet startet Hitler andre verdenskrig dette året, og Stavanger måtte vente på nytt orgel til etter krigen.

Sagen var også opptatt av Domkirkens arkitektur, og han hadde et sterkt ønske om et vesttårn på kirken, ikke minst for at kirkeklokkene skulle komme til sin rett, men denne drømmen fikk han aldri oppfylt.

SLUTTEN

Fredrik Sagen ble gift med Margit Vinje Hirth (født i Stavanger 16. juni 1896), datter av lærer Anders Andersen Hirth og Martha Sjursdatter Vinje. Ekteskapet var barnløst. Etter andre verdenskrig bodde ekteparet Sagen sammen med Fredriks yngre bror, byggmester Haakon Sagen, i Tordenskjolds gate 73 på Våland.

Fredrik Sagen døde i Stavanger 24. desember i 1969, 80 år gammel. Han var virksom som musiker til det siste. Få uker før han døde, spilte han således ved en tilstelning i Bethel på Løkkeveien og for venner i frimurerlosjen. Sagen fikk ettermæle som en vennlig, humoristisk og hjelpsom person. Da

en russisk sjømann ble innlagt på Stavanger sykehus, stilte Sagen således opp som tolk uten å be om honorar for tjenesten.

I en nekrolog i Stavanger Aftenblad for 27. desember i 1969, står det avslutningsvis om Fredrik Sagen: «Stillferdig og bramfri var han av vesen, laget aldri blest om seg selv, men vant aktelse og beundring både for hva han var som menneske og for de gedigne verdiene han ga på musikkens og sangens område. Han ble hedret med Kongens gullmedalje og får et godt ettermæle.» Fredrik Sagen ble gravlagt fra Domkirken på nyttårsaften i 1969. Margit Vinje Sagen døde 14. desember i 1970, ett år etter ektemannen.





Alderdommen er lang – hvordan ønsker du å ha det?

I forrige utgave av Morteypumpen startet vi i kommunens bolig-rådgivingsgruppe en ny artikkelserie. Denne artikkelserien utforsker hva det betyr å planlegge for sin egen boligsituasjon i alderdommen.

Tekst: Stian Fantoft Alvestad, rådgiver Stavanger kommune. Foto: Johnner/NTB

I den første artikkelen undersøkte vi hvilke spørsmål du bør stille deg selv når du vurderer din nåværende bolig, og om den imøtekommer dine behov og ønsker for det livet du ønsker å leve i årene som kommer.

Om du kommer frem til at det er behov for å gjøre endringer har du, som nevnt i forrige artikkel, to muligheter: du kan skaffe

en annen bolig, eller du kan gjøre endringer i din eksisterende bolig.

I denne artikkelen skal vi gå nærmere inn på hva du bør tenke på dersom du vurderer å kjøpe en annen bolig.

Det er smart å gjøre de nødvendige grepene tidlig for å få en bolig du kan bo i livet ut. Senere kan det bli tyngre å

gjennomføre både boligsalg, -kjøp og flytting.

Hvilke behov skal den nye boligen dekke?

Det at regjeringen snakker om at vi skal bo hjemme lengst mulig betyr ikke nødvendigvis at du skal bo i den boligen du bor i nå. Når du har kommet frem til at det beste alternativet for deg er å kjøpe en ny bolig, er det sannsynlig at din eksisterende bolig ikke dekker ønskene og behovene dine for fremtiden. Da er det viktig at den nye boligen din i større grad imøtekommer både disse behovene og behov du kanskje ikke har tenkt over at du ville kunne få i fremtiden.

Det første du bør tenke på er beliggenhet. Noe som gjør at flere vegrer seg fra å flytte er at man ikke ønsker å flytte fra venner, familie og naboer, eller nærmiljøet man trives og føler tilhørighet til. Det er viktig å ikke undervurdere det emosjonelle båndet man har til sitt eksisterende bomiljø. I mange tilfeller kan man finne en egnet bolig ikke langt fra der man bor nå, mens i noen tilfeller er det nødvendig å gjøre prioriteringer. Er det viktigst for deg å bo i nærheten av familier og venner? Hvilket servicetilbud og tjenester er viktig for deg å ha i nærheten av der du bor? Er det kollektivtilbud i nærheten? Hvilke andre forhold med tanke på beliggenhet er viktig for deg?

En funksjonell bolig for alderdommen

På kommunens nye nettsider, Aldersvennlig Stavanger (www.stavanger.kommune.no/aldersvennligstavanger), finner du blant annet utførlig sjekkliste over hva du bør tenke over hvis du planlegger å kjøpe en bolig du kan bo i livet ut. Denne kan du ha med deg når du undersøker boligannonser eller går på visning. Benytter du hjelpemidler (f.eks.

rullator eller rullestol), er det viktig at du tar med denne på visning».

Noen tips til sjekkliste på visning:

- Adkomst og inngangsparti
- Heis i bygget dersom boligen ligger i en blokk
- Terskler lavere enn 2,5 cm
- God plass utenfor inngangsdør
- Bad, soverom, kjøkken og stue på ett plan

Om du opplever at boligen ikke imøtekommer flere av punktene over bør du gjøre en vurdering på om dette er den riktige boligen for deg. Livssituasjonen varierer for person til person og noen punkter er viktigere for enkelte enn andre.

Ulik økonomi gir ulike løsninger

Den økonomiske situasjonen er forskjellig fra person til person og vil påvirke hvilke muligheter du har til å kjøpe den boligen du ønsker og har behov for.

Dersom du ikke har egenkapital eller mulighet til å få lån i vanlig bank, kan du søke kommunen om startlån og tilskudd til kjøp av bolig. For å få startlån og tilskudd må du ha langvarige problemer med å finansiere bolig. Det er ingen øvre aldersgrense for å få innvilget startlån og tilskudd. Boligen må imidlertid være nøktern når det gjelder prisnivå. Du må også ha inntekt til å betale renter og avdrag.

Personer som har behov for fysisk tilrettelagt bolig, og ikke har mulighet til skaffe en selv, kan søke om omsorgsbolig. Hvis du har råd til å skaffe deg en egnet bolig selv, ved hjelp av egenkapital eller lån, vil du imidlertid som hovedregel ikke kunne få omsorgsbolig.

Det er boligkontoret i kommunen som behandler søknader om startlån og tilskudd til kjøp av bolig, samt søknader om omsorgsboliger.

Demensvennlig Operasjons- sentral Sør-Vest Politidistrikt

I 2018 signerte Stavanger kommune en avtale med Nasjonalforeningen for Folkehelsen om å bli en demensvennlig kommune

Ruth-Karin M Haslerud, fagleder Blidensol sykehjem

Kommunen tilbyr derfor gratis kurs. Kurset «Demensvennlig samfunn» er laget av Nasjonalforeningen for folkehelsen, og skal hjelpe ansatte i servicenæringen, virksomheter og offentlige ansatte til å møte personer med demens på en god måte, slik at de kan bo hjemme og delta i samfunnet så lenge som

mulig. Kurset gir en god innføring i hvorfor vi trenger et demensvennlig samfunn, hva demens er og tips til gode måter å kommunisere med personer med demens.

Et demensvennlig samfunn er nødvendig for noen og bra for alle.

Kompetansesenteret for demens, ved Jan



De som samarbeider i TOD: fra venstre: Helge Dragsund, Solveig Elisabeth Høvik, Joachim Hennem, Svein Kjetil Larsen, Ruth-Karin M Haslerud og Jan Erik Fosmark

Erik Fosmark og Ruth Haslerud har ansvar for å gjennomføre kurs for interesserte, og kurset ble tilpasset politiets behov. Samme kurs ble holdt tre tirsdager, slik at alle ansatte fikk anledning til å delta.

Svein Kjetil Larsen, fag- og opplæringsansvarlig Operasjonssentral, Sør-Vest Politidistrikt, henvendte seg til Kompetansesenteret for demens, og i løpet av mars 2024 gjennomgikk ansatte på operasjonsavdelingen kurset.

Operasjonssentralen til politiet leder den operative tjenesten til politiet. Det er her nødsamtaler blir tatt imot og de samarbeider tett med nødsentralene til helse og brann. Svein Kjetil Larsen sier at Operasjonssentralen ønsker å tilby best mulig polititjenester til innbyggerne i politidistriktet, og at det derfor er viktig at de ansatte har kunnskap om mange ulike emner.

Undervisningen som kompetansesenteret for demens i Stavanger kommune tilbydde, traff godt det behovet politiet hadde. Undervisningen inneholdt en fin blanding av fakta om demens og konkrete råd om hvordan vi best mulig kan kommunisere med personer med demens.

Videre sier Svein Kjetil Larsen at det er en svært liten del av henvendelsene til operasjonssentralen som kommer fra personer med demens eller deres pårørende, men det er viktig for politiet å kunne svare på disse henvendelsene på en god måte. Det er avgjørende at politiet forstår de utfordringer som sykdommen bringer med seg og hvordan vi må kommunisere for å gjøre det enklest mulig for dem som kontakter oss.

Kommunalsjef Helge Dragsund sier at antall personer med demens vil øke i årene fremover, statistisk sett er det forventet en fordobling innen de neste 15 årene. Det er derfor veldig positivt at politiet har tatt kontakt og har fått undervisning. Personer med demens som bor på sykehjem, vil vi som kommune kunne bistå i stor grad selv. Men politiet vil være enda viktigere for

de som har demens og er hjemmeboende, da de fleste personer som har demens, bor hjemme. Pårørende vil også ha behov for kontakt med politiet, så det er godt å vite at politiet nå også er mer forberedt til å bistå og møte personer med demens på en god og trygg måte.

Solveig Elisabeth Høivik, leder for Kompetansesenteret og virksomhetsleder Blidensol sykehjem forteller at i Stavanger kommune har vi TOD, tidlig oppfølging ved demens, hvor personer med demens og deres pårørende får hjemmebesøk med informasjon om blant annet GPS og dørsensorer.

Jan Erik Fosmark fagleder Kompetansesenteret for demens ga ett eksempel på at demensvennlig undervisning/kurs har effekt. Han fikk en henvendelse på telefon, hvor det kom frem at en person med demens ute hadde blitt møtt på en god måte og fått hjelp i en dagligvarebutikk.

I undervisningene, kom innspill, spørsmål og kommentarer fra politiet. Ett eksempel var leteaksjoner etter personer med demens som er ute og går og ikke selv finner veien dit de skal. Ett annet eksempel er at når helsepersonell henvender seg til politiet, kan det oppstå misforståelser i kommunikasjonen. Det viktigste da, sier Svein Kjetil Larsen, er at helsepersonell eller andre forklarer fakta i situasjonen. Dette vil hjelpe politiet til raskt å få en oversikt over hvordan de skal respondere.

Tilbakemeldingene fra politiet er formidlet videre i kommunen.

Vi håper nå at flere virksomheter og organisasjoner ønsker å ta kurset. Ta kontakt med kursholderne Jan Erik Fosmark og Ruth-Karin M. Haslerud på e-post kompetansesenter.demens@stavanger.kommune.no eller telefon 51 91 41 40.



En hverdagshistorie fra en svunnen tid

Foran fra venstre: Petty Madsen, Randi Paulsen og Ellinor Endresen
Bak fra venstre: Eli Austerå, Hjørdis Knutsen, Ingerid Godal og Henny Sandvold

Mortepumpen har møtt de to damene Ingjerd Mestad og Margun Pettersen. Som så mange i pensjonistalderen rydder de i skap og skuffer. Og ofte dukker spørsmålet opp: Skal det de finner, bevares eller kastes?

Tekst: Anne-Grethe Thesen Godal

Mødrene deres var gode venninner, og sammen med fem andre startet de i 1937 OK, «oppdragelsesklubben». Mødrene var 20 år gamle den gangen, i starten på det voksne livet. Og pliktoppfyllende som de var, ble det etter hvert skrevet klubbreferater, og sirlig regnskap fulgte med. Margun hadde funnet disse dokumentene i boet etter sin mor, Henny Sandvold. Ingjerd's mor, Randi Paulsen var en av de andre medlemmene i klubben. Dokumentene forteller en hverdagshistorie, godt fundert på verdigrunnlaget 20-åringene åpenbart delte.

Ingjerd og Margun hadde blitt enige om

at før de overlater dokumentene til et arkiv, kunne fortellingen om OK gjerne bli kjent blant flere. Begge var aldri så lite imponert over hva mødrene deres var opptatt av i ung alder. Og som så ofte, er det alltid noe å lære av historien fra snart 90 år tilbake i tid.

Det hele startet med en «syforening». Venninnene skulle møtes hver 14. dag til kaffe og kaker hos hverandre. Og det ble møtereferert at de skulle være gode og sanne mot hverandre, og det skulle brukes varme ord. Etter hvert ble venninnene atskilt. Noen giftet seg og flyttet. Andre fikk jobber andre steder i landet eller videreutdannet seg. Men

«Det sit i veggane»

Ivar Andersen, fellesrådet for historielaga i Stavanger

Ein historikar og ein bygningsantikvar hjelper folk å finna ut meir om dei gamle husa sine. Dette er konseptet for disse SVT (Sveriges NRK) produserte programma som går på NRK, og som er både underhaldande og informative.

I den lokalhistoriedugnaden som me her i Stavanger (og Riska) ber inn til, og som og er folkaforskning på sitt beste, er det mellom anna det som «sit i veggane» me vil ha fatt i. Det er kvardagshistorier om både folk og hus me er ute etter.

Dei tidlegare kommunane Hetland og Madla har ikkje sine bygdebøker, eller gards og ættesoger om ein vil, slik dei andre kommunane i Rogaland har. Dette vil me nå få på plass med ei interaktiv løysing, der historielaga i Stavanger får nytta plattformen Lokalhistoriewiki hos Norsk Lokalhistorisk Institutt/ Nasjonalbiblioteket, og der me og har hjelp frå Universitetet i Stavanger, og kulturkontoret i kommunen.

Alle matriklane (gards og bruksnummer) og adresser i Stavanger, godt over 50.000 er lagde ut i det me kallar ei beingrind, og der folket sjøl, altså dei som bur på desse adressene kan leggja inn hushistoria (eller historier), og kven som har budd i heimen opp gjennom åra.

Ein kan gå inn via denne linken: https://lokalhistoriewiki.no/wiki/Bygdebok_for_Hetland_og_Madla#Hjelpesider_for_folkeforskere

Vidare kan ein ta kontakt med det laget ein soknar til, eller der ein har budd i si tid, for å leggja inn det ein måtte ha av informasjon. I Stavanger har me 10 historielag: Eiganes-Våland, Finnøy, Hillevåg, Hundvåg og Øyane, Jåttå og Hinna, Madla, Rennesøy, Stokka, Storhaug og Tasta. Ingen kan gjera alt, men alle kan gjera litt, og så kan andre leggja til og eventuelt komplettera etter kvart. Adresse til laga lenger bak i Mortepumpen.

å holde sammen skulle de uansett. Og for å gi mening til oppdragelsesklubben, ble det forslag om å gå sammen om et «prosjekt». I tillegg til å være gode og sanne mot hverandre, mente de at de måtte tenke ut over seg selv. Godhjertethet måtte bli synlig i praksis!

Jordmor, fru Næsheim ble kontaktet. Hun visste hvem i byen som trengte hjelp. En familie med fire barn og ett underveis ble spurt om de kunne tenke seg å ta imot hjelp fra OK, og slik ble det. På hver samling ble det gitt noen kroner fra hver og en etter evne, og fra de som ikke bodde i byen, ble det også satt inn penger på konto. Tvillingjentene i denne familien var to år gamle da «prosjektet» startet i 1939 og det varte fram til jentene ble konfirmert i 1952. Her skulle det virkelig

mobiliseres. OK-gjengen visste råd. Ikke bare samlet de inn penger fra egen lomme. Slekt og venner fattet interesse for de unge damenes engasjement. Klær ble framskaffet på ulikt vis, og som ellers i krigens dager, ble mye godt tøy omsydd til bruk for hele familien til tvillingene.

Som så alltid ellers var det å gi en gave også en gave for den som gir. For OK ble dette så viktig, at i stedet for traktering tok de med seg matpakke, da de møttes. Dermed ble det enda mer penger på konto, i stedet for utgifter til kake på møtene.

Ingjerd og Margun tenker ofte på hvor viktig dette samholdet var for disse flotte damene. De delte gleder og sorger og støttet hverandre livet ut. De var rett og slett gode og sanne mot hverandre.

Digitalt utenforskap – selvvalgt

De fleste som pensjonerer seg i dag, har kompetanse god nok og verktøy til å mestre nettbank, internett, e-mail og diverse apper for å kunne holde kontakt med det offentlige. Men fortsatt er det slik at ikke alle er på nettet. Og det kan til og med tenkes at ikke alle har en mobiltelefon.

Tekst og foto: Anne-Grethe Thesen Godal.

Digitalt utenforskap kan rett og slett være et demokratisk problem. Utenforskapet kan gjelde både blant eldre, mennesker med dårlig råd og blant innvandrerne. Jeg tror at uansett hvem du er, har du et ønske om å være en god samfunnsborger og være kjent med dine plikter og rettigheter. Og det offentlige har et like stort ønske om at hver og en av oss deltar i samfunnet etter beste evne. Vi ønsker å være et demokratisk land der alle blir sett og hørt og kan delta på ulikt vis.

Stat og kommune setter inn store ressurser for å sikre at vi alle følger med i den digitale verden. Utgangspunktet er tall som viser (sitat fra Digitaliseringsdirektoratet):

Digdir estimerer at om lag 20 prosent av den voksne befolkninga, tilsvarande 850 000 personar, er sårbare i møte med offentlege digitale tenester.

Det inneber ikkje at kvar femte person ikkje er i stand til å delta digitalt. Digitalt utanforskap er ikkje nødvendigvis eit spørsmål om anten-eller. Det kan til dømes vere snakk om mellombels nedsett funksjonsevne, krevjande livssituasjon eller nytt og uvandt brukargrensensnitt. Vi meiner difor det er betre å snakke om i kva grad brukarar er sårbare i møte med digitale tenester.

Personar har ulike forutsetningar for digital deltaking. Nokon kan bruke digitale verktøy, men likevel ikkje ta del i det offentlege digitale tenestetilbodet. Digitalt utanforskap inneber

manglande tilgang til eller mulighet til å bruke digitale tenester som er nødvendige for å få innfridd sine rettigheter.

I Stavanger vil estimatet fra Digdir tilsvare ca 20 000 voksne som er sårbare i møte med digitale tjenester. Når det gjelder de over 65 år, er nok prosenten på 20 høyere, uten at det er dokumentert på noe vis.

Mange og gode hjelpere

Uansett er kommunen smertelig klar over problemet med digitalt utenforskap. Følgelig er det satt i gang en rekke tiltak. I Mortepumpen finnes oversikt over hvor det er gratis datahjelp i bydelene og på Tante Emmas Hus. I tillegg gis det hjelp på bibliotekene og frivillighetsentralene. Hjelpen forutsetter at alle har med seg sitt eget verktøy, et verktøy hjelperne er kjent med fra før.

I tillegg til dette har Diakoniseret v/Tasta sykehjem, Drøsen kafe, kultur og aktivitet i gang et spennende prosjekt. De har alliert seg med Seniorene A/S og firmaet Kakadu. Så langt har de hatt 6 samlinger dette året. Og kursdeltakerne er rekruttert blant gjester på seniorsenteret og i seniorboligene ved siden av Tasta sykehjem.

Gjennom samlingene er det klart at selv om de fleste av deltakerne har godt nok verktøy, kan virvaret av apper og søkemuligheter være ganske forvirrende. Mange priser seg

eller ikke



Seniorene og Kakadu. Fra venstre: Frank Paulsen, Tine Rødland, Arne Thomas Larsen, Sebastian Aasland

«Digdir estimerer at om lag 20 prosent av den voksne befolkninga, tilsvarande 850 000 personar, er sårbare i møte med offentlege digitale tenester.»

lykkelige over at de har barn og barnebarn i nærheten som hjelpere og læremestre. Men kodebrikken skal ikke deles med andre, og passordene kan lett bli mange å huske på.

Kakadu utvikler oppskrifter med steg – for – steg oppskrifter for tjenester på nett og dialogen med kursdeltakerne har gitt inspirasjon og ideer til flere oppskrifter. I tillegg har de introdusert en arbeidsflate på skjerm som kan lages med oversikt over hva som er det enkeltes mest brukte apper (Factsplat), og dermed bli et «hjem» man føler seg trygg i.

Diakoniseret ved Drøsen har stor tro på at jungeltelegrafer vil virke slik at enda flere vil bli nysgjerrige på hvilke muligheter som ligger for i større grad av mestre den digitale hverdagen. Og ingen må tro at det er umulig å komme i gang. Det gjelder bare å ikke utsette seg for «verdensmestrene», de som tror de kan alt.

Hvordan alle skal kunne kjøpe nødvendige verktøy, er fortsatt et åpent spørsmål. Faren for å utvikle forskjellsNorge ligger også her. Denne type sårbarhet bør Digitaliseringsdirektoratet forholde seg til, tenker jeg.

Matopplevelser og historiefortelling i Pedersgata

Stavanger 2025 invitere innbyggere til å ta i bruk Pedersgata på nye måter, og inviterer til festivaler og forestillinger i den historierike gata.

Tekst og foto: Siri Jeanette Pedersen

De tre pilarprosjektene i Stavanger 2025 er matkultur og historie i Pedersgata, møtet mellom fortid og framtid på Ullandhaug, og ikke minst innvielsen av den nyrestaurerte domkirken. Høydepunktene står i kø gjennom kalender-året, med utstillinger, konserter og byfester.

Stine Honoré, prosjektrådgiver i Stavanger 2025, trekker spesielt fram arrangementer i og rundt Pedersgata.

Pedersgata er hovedfartsåren mellom bykjernen og østre bydel, og er en spennende gate som inneholder fortettet Stavangerhistorie.

– Vi inviterer innbyggere til å ta i bruk Nytorget og Pedersgata på nye måter, for å bidra positivt i utviklingen av byrommene. Vi vil formidle matopplevelser og historiefortelling, sier Honoré.

Gladmat i Pedersgata

– Fortellingen om østre bydel er også fortellingen om Stavanger. Pedersgata er et område i transformasjon og vekker engasjert debatt om hva framtidens Stavanger skal være. Her er det spor av gammel industrihistorie, side om side med trendy kafeer og restauranter i verdensklasse, sier Honoré.

Allerede under Gladmatfestivalen i juni får byen en liten smakebit på et av høydepunktene i jubileumsprogrammet.

– Gladmat i Pedersgata skal vise fram restauranter, lokalmatprodusenter og måltidsnæring fra hele regionen, og i 2025 skal det

dekkes verdens lengste langbord, fra Nytorget til Mølleneset!

I juni 2025 dekkes det til spektakulært langbord i Pedersgata.

Vandreutstillingen Blikk

– For deg som er nysgjerrig på historien til østre bydel og hvordan livet artet seg her «i gamle dager» kan vi anbefale vandreforestillingen «Blikk», sier Honoré.

Fra forestillingen Blikk i 2023, med gatene som scene og publikum som statister.

Forestillingen er utviklet av lokal regissør og scenograf Bård Bjørknes, og tar i bruk gater, bygninger og smug rundt Pedersgata.

– Gata blir kulisser for fortellingen om hvordan det var å vokse opp på Storhaug i gamle dager. Vandringsen tar publikum tilbake i tid for å gjenoppdage bydelen og høre fortellinger om hvordan folk levde livene sine der, sier Honoré.

Målgruppen for «Blikk» er barn, men forestillingen kan ifølge Honoré også vekke gode minner for de som husker lek i gatene, mablis og «sjeining» av iddiser.

Podkast: Stavanger i 900 år

Som en del av historiefremstillingen har Stavanger 2025 også laget en egen podkastserie, «Stavanger i 900 år», hvor lokale historikere, journalister og arkeologer deler sin kunnskap om framveksten av byen vår slik vi kjenner den i dag.

– Her er åtte episoder med stavangerhistorie



Fra forestillingen Blikk i 2023 med gatene som scene og publikum som statister.

du kanskje ikke har hørt før, forteller Honoré.

Hun lover lærerik og interessant lytting for de som interessert i, eller ønsker å friske opp, lokalhistoriekunnskapen. Podkast-serien er tilgjengelig på Stavanger 2025s nettsider, Appleplay og Spotify,

– Vi går definitivt ikke for den polerte historien om byen vår. Episoder er for eksempel viet til tema som heksebrenning, såkalt falne kvinner og den fryktede Stavanger-pest. Samtidig er det rom for fine historier som oppblomstringen av Stavanger som internasjonal by, om domkirkens tilblivelse, og ikke minst vanlige folks liv, sier Honoré.

Her får du blant annet høre fortellingen om Frida Hansen som på grunn av ektemannens konkurs vokste fram som en av våre fremste kvinnelige kunstnere. Episoden med tittelen «Da freden brøt løs» forteller om de dramatiske maidagene i 1945 når krigen var over og tyskerne var i ferd med å forlate

landet. Her kommer det fram at mens byen var i fredsrus var det anarki i gatene.

Til neste sesong av podkasten planlegges det episoder om livet i Pedersgata, med industrihistorien i søkelyset.

Bredt samarbeid

Stavanger kommune er jubileets hovedarrangør, og den offisielle jubileumskomiteen består i tillegg av Universitetet i Stavanger, Den Norske Kirke, Museum Stavanger, Sølvberget bibliotek og kulturhus, Stavanger sentrum AS, Næringsforeningen og Stavanger Turistforening. Byens to største idrettslag Stavanger Oilers og Viking er med på laget, sammen med viktige støttespillere fra næringslivet.

– Det er utrolig kjekt å ha med seg så mange gode samarbeidspartnere når vi lager en storslått feiring. Vi er mange som jobber sammen for å realisere den store 900-årsmarkering, forteller Honoré.

Datahjelp med digitale oppskrifter

På datahjelp løser vi små og store digitale hverdagsproblemer. Det kan være epost som forsvinner, glemte passord, justering av ringelyd eller hjelp til å finne offentlige dokument på nett. I tillegg til veiledningstilbudet er det også laget en rekke trinn-for-trinn-oppskrifter som forklarer digitale løsninger på en grundig og detaljert måte.

Tekst: Tone Hafnor, rådgiver datahjelp

Stavanger kommune har i løpet av våren laget “oppskrifter” som forklarer hvordan kommunens digitale tjenester fungerer. Her er det detaljerte beskrivelser, med skjermbilder, på alt du skal trykke på og gjøre, enten det er på en datamaskin eller på mobilskjermen.

Det er for eksempel laget oppskrift til tømme kalender-appen. Oppskriften går igjennom hvordan du finner, laster ned og bruker tømme kalender-appen på mobilen. Har du appen, og lurer på hvilken søppeldunk som skal settes ut, er du heretter bare ett trykk på mobilen unna for å få oversikt.

Oppskriftene er laget i en digital løsning med navnet Kakadu. Kakadu er et lokalt gründer-selskap som jobber med å bygge opp

et oppskriftsbibliotek - på internett - som er vel verdt å se nærmere på! Det er ikke bare kommunen som har laget oppskrifter, andre aktører er blant annet BankID, Aftenbladet og Kolumbus.

Vi som jobber med datahjelp er fullt klar over at det kan være vanskelig for mange å finne og bruke digitale oppskrifter – og datahjelp er jo først og fremst et fysisk veiledningstilbud. Men for de som er litt-digitale, og kanskje usikre, kan oppskriftene være til god hjelp. Da har du muligheten til å se igjennom en oppskrift, for eksempel “Slik bestiller du henting av avfall”, før du prøver selv.

Oppskriftene finner du på internett på www.kakadu.no

Hva er datahjelp?

Datahjelp er gratis tilbud fra Stavanger kommune og finnes ukentlig i bydelshus, frivillighetssentraler og på bibliotekene. Her får du én-til-én veiledning i det du måtte lure på av digitale utfordringer i hverdagen. Ta med egen mobil, nettbrett eller datamaskin.

Datahjelp følger skolens sommerferie og starter igjen 19. august. Tid og sted blir annonsert i neste nummer av Mortepumpen, og finnes også her: stavanger.kommune.no/datahjelp



Tone Hafnor leder datahjelp-tilbudet i Stavanger kommune.



På datahjelp tar du med eget utstyr som mobil, nettbrett eller datamaskin. På bildet hjelper veileder Ingelin Birkeland Rage til med en oppdatering av mobilen.

Når du er inne på denne nettsiden kan du trykke øverst på «Oppskrifter» og deretter på «Stavanger kommune» - eller på andre oppskrifter du vil se på. Veilederne på datahjelp kan selvfølgelig også vise hvordan dette gjøres.

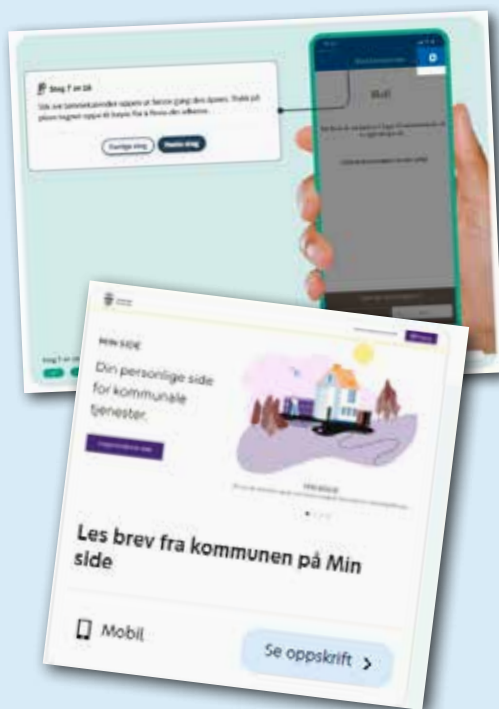
Datahjelp-tilbudet høsten 2024

Datahjelp-tilbudet i Stavanger med gratis én-til-én-veiledning følger skolens sommerferie og starter igjen fra 19. august. For høsten vil det også komme en booking-løsning der du kan avtale tid med en veileder på forhånd. I tillegg kan du fortsatt bare komme innom med mobilen, nettbrettet, datamaskinen uten avtale og få hjelp til det du lurer på i åpningstidene. Husk at ingen spørsmål er for små, her kan du spørre om alt!

God sommer og velkommen til datahjelp i august!



Skjerm bilde fra oppskriften «Slik finner og bruker du tømme kalender-appen». Oppskriftene er samlet på nettsiden www.kakadu.no



Slik kan “forsiden” til en oppskrift se ut på nettsidene til Kakadu.

Jarle, Billy og Alf på nye

Ombo 2

Tekst: Henrik Paaske

Akt 2

Då di svingte inn på tunet te onkel Ivar på Ombo kom ein hipp i vaggane ner låvabrunå. Han såg ud så han kom rett i frå rockefestivalen på Woodstocka i 1972. Langt hår og skjegg, og me ein grønne beret på håve. I øyreflippane hadde han to skuddhålar så ein sko tro han hadde våre i duell me Clint Eastwood i det Ville Vesten. Kvide T-skjorte, rødt halstørkle, brune bisonvest, dongeribukser og boots. Då han kom bårt te doningå vår såg me at han på den eine onna armen hadde ein tattooering av et svert hjerte med ein pil igjønå. Onna hjertet sto de skreve med svere bogstavar: LAILA. På den andre onna armen sto der LILL KRISTIN onna et hjerte me pil igjønå. Det va onkel Ivar. Han hadde våre te sjøs i ungdommen.

«Velkommen Billy og dokker andre te Ombol!» - «Ska sei det tog jysla lange tid for dåkker å komma fram,» sa han. «Punkterte dåkker på veien?»

«Nei,» svarte Billy. - «Me punkterte ikje akkurat, men me havna i feil ferjekø på Hjelmeland så me måtte ein tur te Nesvik fysst.» -

«Men nå e me her!».

«Mød foresten Alf og Jarle, kompanjongane mine i Onna Armen flyttebyrå.»

«Hei.» - «Velkommen dokker ôg te Ombol!»

«Som eg sa i telefonen i går,» seie Billy «så har me me et lass me gamle bøger med te deg.» - «Det e bøgene te Jarle.» - «Han har nettopp flytta inn i ein liden leilighed, og harkje plass te di lenger.» - «Så han vil bli kvitt di.» - «Har dokke forresten troffe kvarandre?»

«Eg tror det.» - «For lenge siden.» - «På dansen i Årdal ein gang i ungdomstia?» spør onkel Ivar. «Plattfoots spelte, husa eg.»

«Det stemme det.» - «Ja, eg husa og at eg har sitt deg før,» seie Jarle. - «Hvis du seie på dansen i Årdal, så va det vel der.» - «Du blei kåde på dama mi, husa eg.» - «Så det blei te at eg måtte ta deg med udforbi å banka deg opp.»

«Det vakje sånn det va.» - «Det e heilt feil.» - «Ja, eg husa at eg blei kåde på damå di.» - «Men d'va meg så bankte opp deg,» seie onkel Ivar.

«Sama det.» - «Det blei ijafall ikje te at det blei någe mydlå deg og kjeresten min!»

«Men ka e det så lokte så jevligt?» spør Affen.

eventyr

Han skjere grimasar og holde seg for nasen. - «Har du gjødsla?»

«Ja, ein gang i ugå komme d`ein bonde fra Sunde med et svert lass grisamøkk.» - «Han har for lide spreieareal på gården sin, så han e nødde te å leia spreieareal hos någen så har ledige kapasitet. Og det har eg, for eg drive jo bare med litt sau, og di dride ikkje så møyje så grisane hans.» - «Han betale godt og.» - «Men eg får jo klager.» - «Av og te ringe der folk fra Hjelmeland så klage på driddloktå.» - «Ja her ein dag va der til og med ein byas så har hytta på Ladstein bortpå Finnøy så ringte og klagte.» - «Men ka ska eg gjør?» - «Eg må jo hjelpa maen.» - «Dokker byfolk e de ijafall ikkje synd på. Dokker har bare godt av å kjenna litt på koss det e å bo på landet!»

«Men di har visst nettopp fonne opp ein gjødselmaskin så gjørr at bøndene kan malopp gjødsla sjøl istedenfor å måtta finna ekstra spreieareal, for dei så trenge det.» - «Så då bler det ijafall slutt på adle klagene på driddloktå herifrå.»

«Gratla med nytt skilt foresten!» - «Hekkan!» - «Gullskrift og greier,» seie Billien - «Men koffer står der SKRAPHANDLER KJELL IVAR JOHNSEN OG SØNNER?» - «Eg visste ikkje at du hette Kjell.» - «Kor komme det ifrå?»

«Eg har alltid likt det navnet.» - «Så derfor spurte eg presten på Hjelmeland om han ikkje kunne døyba meg om igjen, så eg kunne hetta Kjell Ivar.» - «Konne han det?» - «Jo, det va greit for han.»

- «Så her før jul blei eg døypte på nytt.» - «Eg, og et par babier.» «

«Jasså!» - «Alt du finne på!» seie Billy

«Men kem e Laila og Lill Kristin? - Di så du har tattovert navne te på armane dine?» spør Billy. - «Di har eg aldri hørt om!»

«Nei, og du fårkje greia på d`nå heller. Du vett, d`e jo ikkje akkurat det slugaste eg har gjort her i live. - Me låg i Amsterdam då eg seilte ude som matros. - Så ville guttane på byen, og blei me,» sa Kjell Ivar mens han tvinde den flyssete barten sin. - D`va visst ikkje fysste gangen han tvinde barten, tenkte Billy.

«Spesielt Gunhild, men og Malala irritere seg av å te øve de teide tattoveringane mine» «Å så to forskjellige navn i tillegg!» sa Affen.

«Men kom inn heller, så ede me istedenfor å stå her. Kaldt e de jo og te å frysa rauå av seg.» - «Og bogene kan me ta oss av ittepå.» - «Kånå har lagt komler.»

«Komler e det besta eg vett!» seie Alf

«Der e hu foresten!» seie Kjell Ivar.

Igjønå den smale døråbningå te bislage maste ei diger dama seg ud på dørhellå. Hu hadde ei lidå onge på den eine armen. Ongen låg på det eina brystet, og kikte forvedent på mennene ude på tunet. Huskatten stakk håve fram mydlå fødene te den digre damå.

«De e kånå mi; - Malala,» sa Kjell

«Kem e de så komme på besøg te oss?» spurttu.

«De e Billy, nevøen min fra byen og de to kompanjongene hans - Alf og Jarle.» - «Di drive flyttebyrå samen,» - «Di komme me et lass gamle bøger te oss.» - «Eg har sagt de te deg før, men du husa de gjerne ikkje.»

«Jo, eg husa de, så eg har lagt godt me komler.» - «Adle ska få eda seg mette på komler, salt lammakjød og Vossakorv.» - «Og te dessert blir de sviskekompott me hjemmalagte vaniljesaus.»

«Sviskekekompott med hjemmalagte vaniljesaus e den beste desseren eg vett!» seie Alf.

Laustennene te Affen holdt på å løyba i vatn. Om de va tanken på komler og sviskekompott eller de svere brystene te husfrua ekje godt å veda. Men at auene te Affen holdt på å detta ud av håve på han, va ijjafall heilt sikkert. D' såg både Billy og Jarle; - og den mektige husfrua sjøl. Hu bare flirte av han deru sto.

Billy og Jarle nikte høfligt te na. Affen og, men ikkje før Billy hadde donkt borti an.

«Javel. - Då e hilsingå øvestådde, og me kan gå inn og benke oss te bords,» sa Kjell Ivar. - «Så får me oss ein goe drøs øve komlene!»

BYHISTORISK SKILTING

Nygadens oppbyggelses-hus

Haugianerne, Hans Nilsen Hauges venner i Stavanger, var en gruppe mennesker som stod hverandre svært nær. Vi kjenner ikke til at det var strid innen denne venneflokken. Samlinger like etter kirketid eller forkynnelse på kirkebakken, kom til å knytte dem sammen med faste bånd.

Tekst: Reidar Frafjord

Slike sammenkomster ble betegnet som konventikkel etter det latinske ordet *conventiculum* som egentlig har betydningen "en liten sammenkomst". Det stod politisk strid om de såkalte konventikkelplakaten; en lov fra 1741 som tilsa at presten skulle kontrollere slike samlinger. Det var først i 1842 at denne striden ble løst slik som haugianerne ønsket.

Det første, faste forsamlingsstedet vi kjenner til i vår by, var hos et ektepar på Valberget i 1830 – årene. Men etter hvert som flokken med John Haugvaldstad i spissen økte, ble det for trangt der, slik at man også måtte ha møter i Haugvaldstads hus på Jorenholmen. I februar 1845 møttes derfor en rekke av medlemmene



for å drøfte muligheten om å få et felles forsamlingshus.

Etter at de som var til stede hadde skrevet seg for 1.100 spd., ble det besluttet å kjøpe en parsell på 748 kvm av jordstykket til kardemaker Asser Tollaksen ved "Den nye Gade, af min Tomt Pralehougen kaldet". I april samme året "blev Bygningen i Guds Navn paabegynt", og palmesøndag 5. april 1846 kunne vennene for første gang samles "til fælles Opbyggelse" i det nye lokalet.

Huset var reist etter modell fra Brødrevennenes forsamlingshus i Christiansfeldt i Danmark. Det har en enkel, rektangulær grunnplan i en etasje. Gavlen ligger mot gaten, og salen har inngang fra et smalt gårdsrom mot bygningens ene langside. Selve salen var møblert med en talerstol som var plassert midt på den ene langveggen, tre trinn opp fra golvet.

Til tross for husets beskjedne størrelse,

hadde haugianerne tydelig ønske om å bygge en stor sal. Taket bæres fra yttervegg til yttervegg med et fritt spenn på 8,5 m. Dette var betydelige dimensjoner på den tiden hvor bolighus og sjøhus ble reist med spenn på 3,5 – 4,5 m. Huset har mindre rom mot gaten som i dag brukes til butikk.

De som hadde satt penger i huset, vedtok utpå høsten i 1846 et Testamente der de gir huset til kristne oppbyggelsessøkende venner i Stavanger by og omegn. Det ble vedtatt at huset skulle hete Opbyggelseshuset i Nygaden, og at kun de som bekjente seg til den evangelisk – lutherske kirkes lære, skulle ha bestemmelsesrett i huset.

De første 30 årene var forsamlingshuset det mest benyttede til kristelige møter i byen. Det var her presten Lars Oftedal holdt sine første møter i Stavanger, før han i 1875 bygde Bethania. Nygaten 11 er i dag det eldste, aktive bedehuset i vårt land.

Seilskuta «Seladon»s forlis i 1896

Stavanger har en rik sjøfartshistorie, men få enkelthendelser overgår den dramatiske beretningen om «Seladon»s forlis og besetningens mirakuløse redning etter 30 døgn i livbåt og ti måneders opphold på den lille Sofiaøya i Stillehavet der det bodde bare ti mennesker.

Tekst: Owe Østberg

«Seladon» var en flott fullrigger bygd i Drammen i 1877 av det kjente skipsbyggerfirmaet Jørgensen & Knutsen som hadde bygd mange seilskuter for redere i Stavanger. «Seladon»s kaptein var Adolf Jæger - en stilling han overtok i 1892. Ellers bestod besetningen av 16 mann.

«Seladon» var lastet med kull da den forlot Newcastle i Australia 13. juli 1896. Med taubåt fra baugen passerte skuta innseilingen til byen og ut i rom sjø der man lot sleperen gå og satte seil for den lange reisen til Honolulu.

Alt lå vel til rette for en vellykket reise som så mange ganger før. Uten at de ante faren eller hadde merket noe tegn til at skuta var kommet inn i farlig farvann, kom den tragiske hendelsen som et sjokk for besetningen på «Seladon» som med god fart i den friske vinden straks før midnatt lørdag

7. august støtte på undervannsrevet ved den øde Starbuckøya i Stillehavet. På det utsatte strandingsstedet der havet ustanselig brøt over revet, ble skuta utsatt for en voldsom påkjønning.

Det var bare å komme i livbåtene hurtigst mulig. Hele natten andøvet mannskapet i nærheten av «Seladon» for å se om det gikk an å komme om bord ved daggry, noe som viste seg å være umulig. I løpet av natten hadde «Seladon» blitt et vrak så det var ikke noe mer å ta med fra den.

På selve øya der forliset fant sted, var der heller ingenting å gjøre. Øya var ubebodd og sannsynligvis blottet for mat og vann. Dessuten vanskelig å komme i land på, for ikke å si umulig. Det var bare å sette kursen ut på det store og ville hav. Men det var dårlig stelt med navigasjonsutstyr. Kun et kart som



Bildet er fra 1929 og viser min morfar, Wilhelm Thoresen til venstre. Så følger hans kamerater, Andreas Egeland, Tønnes og Trygve Tønnessen som var brødre. De kom fra et småbruk som gikk under navnet «Flådå» og hadde beliggenhet i Kalhammaren. Tønnes og Trygve sin far, Lars Tønnessen, var stuert ombord i seilskuta «Seladon» hvis forlis i 1896 er ukjent for de fleste.

kapteinen hadde greid å ta med seg. Men de håpet allikevel å finne ei bebodd øy som de kunne komme i land på.

Besetningen var nå i to livbåter med åtte mann i hver båt, men det var heller dårlig med mat og drikke. En dunk vann og ca 20 kg brød per båt pluss litt hermetikk. Det var ikke mye å ta ut med, derfor måtte det spares fra første stund.

Kursen ble nå satt mot ei øy som lå nærmest strandingsstedet, men til de skipbrudnes store sorg fant de den ikke. Når det var vind, ble seil satt, men når den stilnet, ble årene tatt i bruk. Dagene gikk, men ingen øy i sikte.

Det verste var at etter åtte dager var det nesten slutt på vannet, selv om det ble brukt med største forsiktighet. To små vinglass om morgnen og aften. Om dagen var det vanskelig å holde ut, men om natten gikk det enda an for tørstens skyld, men til gjengjeld var kulden sjenerende våte som de skipbrudne var til skinn av all sjøskvetten.

Vakt ble skiftet hver fjerde time, og da ba alle om at det måtte bli regn. Det varte ikke lenge før de ble bønnhørt – regnet kom. Endelig fikk de drikke seg utørste og lagret opp ny forsyning. Livbåtene var gamle og de lakk. Derfor måtte det øses kontinuerlig. Ubekvent var det for frivakten som sov i

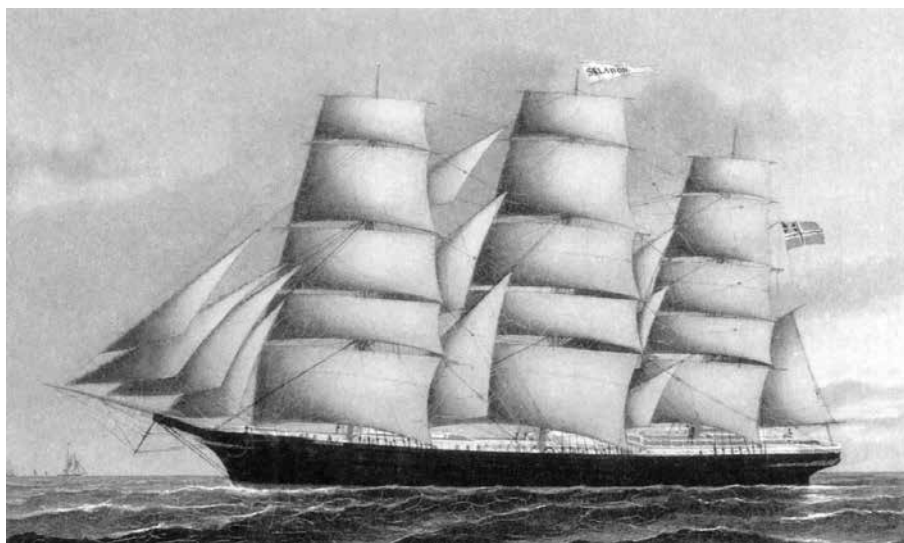
bunnen på båten der det hele tiden var fuktig. Hver dag ventet og håpet de skipbrudne å finne ei øy, men hver dag forgjeves.

For at livbåtene ikke skulle komme fra hverandre – det var spesielt vanskelig i nattens mørke å holde kontakten – ble det derfor satt en line mellom de to. Tiende dag etter forliset ble de møtt av et uvær med høye bølger. Noe som resulterte i at livbåten som lå bak kantret og 1. styrmann, Kristian Nielsen, druknet. De andre kom seg opp på kjølen og greide med hjelp av linen å komme seg oppi båten foran. Nå var det hele 15 personer i den og trangt om plassen. Den forlatte livbåten ble overlatt til havet.

Så oppstår en ny tragisk hendelse. Mandag 24. august dør kapteinen, Adolf Jæger. Han sovnet stille og rolig inn i fem- tiden om ettermiddagen og ble under bønn og salmesang overlatt til det store og ukjente hav.

Tirsdag, onsdag, torsdag – den ene dag etter den andre kom. Det var hunger, tørst, savn og anstrengelse. Fremdeles ingen øy i sikte, bare det store endeløse havet.

Da – sent om søndag ettermiddag 7. september, så skjer der noe. Lars Tønnessen har nettopp overtatt roret. Han speider fremover av gammel vane og lar blikket følge



Slik kan vi tenke oss «Seladon» da den legger ut på sin ferd mot Honolulu - en reise som skulle bli den stolte skutas skjebne.

horisonten da han med ett får se en mørk skygge. Han stirrer intenst, tror først det er et synsbedrag, men det er ikke tvil. Han ser det tydelig; det er konturene av ei øy. Så roper han ut de forløsende ord: «Me har land i sikte, guttar!». Det blir en spontan reaksjon, noen roper hurra, mens de andre gråter av glede.

De fikk øye på noen mennesker på stranden. Det hadde begynt å mørkne, men heldigvis ble det laget et bål som båten styrte mot. Men redningen var ikke over ennå. Brenningene var intense og båten blir truffet av en brottsjø som resulterte i at den kantret. De sterkt medtatte menn som hadde gjennomgått store påkjenninger etter 30 døgn i livbåt på åpent hav, ga det lille som var igjen av krefter og greide å karre seg i sikkerhet inn på stranden fullstendig utmattet og halvt bevisstløse. Alle 14 var reddet fra en våt grav.

Øya som mannskapet hadde landet på, het Niulakita, men ble av sjøfarende kalt for Sofiaøya. Den var ikke stor, omtrent som Sølyst i byen vår. Niulakita var bebodd av ti innfødte som kunne gjøre seg litt forståelig på engelsk. Språket hadde de lært av 60 engelskmenn som tidligere hadde oppholdt seg på øya for å grave ut guano (fuglegjødsel).

De overlevende fra «Seladon» ble tatt vel imot av de innfødte som ga dem næringsrik mat; skilpadder, sjøfugl, kokosnøtter og bananer. Kreftene begynte å vende tilbake, og smått om senn var de i stand til å vandre omkring på øya. Men det var ett unntak. Tømmermannen, Tollak Olsen, greide ikke å restituere seg. Den lange reisen i livbåt og kampen i brenningene ble for tøft for ham. Etter åtte dagers opphold på øya døde han. Hans skipskamerater sørget for at han – etter forholdene – fikk en verdig begravelse. Kisten ble pyntet med blomster og en gravstøtte ble satt opp på graven med innskripsjonen

*TOLLAK OLSEN
STAVANGER NORGE
DØD 14.9.1896*



Meldingen i Aftenbladet mandag 23. august 1897 om at 13 av de 16 fra «Seladon» var i livet.

Oppholdet på øya ble ulidelig ensformig. Hver time, hver dag, lengselen om hva tid hjelpen kommer. Endelig den 18. juni 1897 etter ti måneder observerte de et skip som skulle passere øya. Været var tålig bra, og en båt ble satt på sjøen. De rodde ut på havet for å komme skipet i møte. Om bord fikk mannskapet øye på «Seladon»s besetning og styrte mot dem. De fikk fortalt at de var 13 forliste sjøfolk. Da satte skipet kursen inn mot øya, ankret opp og tok de skipbrudne om bord.

Skipets navn var «Clyde» og kursen ble satt til Suva, hovedstaden på Fijioyene. Fra Suva gikk ferden videre til Sydney med barken «Ellen» fra Grimstad. I Sydney ble folkene fra «Seladon» tatt hånd om av den norske konsulen som hjalp dem med nye klær og hjemreise. Den 6. september gikk de om bord i passasjerskipet «Orizaba» som brakte dem til London der de ankom 21. oktober. Herfra gikk ferden videre med jernbane til Newcastle for siste etappe til hjembyen med «Venus» som var ventet sent om kvelden mandag 25. oktober.

I Stavanger levde man fremdeles i uvisshet hva som hadde skjedd med «Seladon», også etter besetningen var kommet om bord i «Clyde». Den tids telekommunikasjon var ganske annerledes enn dagens. Det var først

sent på kvelden lørdag 21. august at beskjeden kom om at 13 av 16 fra «Seladon» var i live. Da mottok Stavanger Aftenblads grunnlegger, Lars Oftedal, et telegram fra London med budskapet om at de 13 hadde overlevd forliset i Stillehavet mer enn ett år tidligere og at de nå var på vei hjem til Stavanger.

Oftedal sørget straks for at nyheten ble kjent både selv ved å oppsøke noen av de pårørende og ved å sette opp en kunngjøring i Aftenbladets redaksjon.

«Hele byen» var møtt opp på kaien da Englandsbåten var ventet ved midnatt. Men først ved tre-tiden kunne de se «Venus»s topplanter i byfjorden. Ingen kan beskrive

denne høytidsstunden da skipet kom innover. Ingen sa noe, fordi ingen kunne tolke de tanker som fødtes. Nærmere og nærmere kom skipet. Da lød jublende toner av «Ja, vi elsker» fra kommunekorpsets horn ut i natten. Det var den første hilsen til Norges stauteste sjøgutter, og hele mengden, gamle og unge, kvinner og barn sang med. Vers etter vers. Spenningen og følelsene måtte få utløp.

«Venus» ligger nå ved kai og «Seladon»s mannskap går i land. Her kommer de som hadde stått i dødsannonsene. Nå er de i levende live for å treffe igjen sine kjære etter lang tid med lengsel, savn og smerte. En utrolig historie som tross alt fikk en lykkelig slutt.

Martin og Astrid – en familiehistorie

NY BOK AV ELSE SKRANEFJELL

Året er 1899. I Stenkjær møter vi Astrid, 16 år, som bor hos sine tre yrkesaktive tanter. Dit kommer også den 12 år eldre Martin fra Lista. Han er utdannet prest etter farens ønske, men vil heller være lærer og har endelig fått et års vikariat ved den middelskolen der Astrid er elev.

De to unge knyttes stadig tettere sammen inntil de gifter seg i 1903 og deretter flytter til Stavanger, hvor Martin etter flere års midlertidige ansettelser endelig får fast stilling på byens høyere skole.

Martin og Astrid trives i den nye hjembyen, der deres seks barn blir født. Vi følger familielivet gjennom Den store krigen og den vanskelige mellomkrigstiden med skyhøy arbeidsledighet.

Så kommer den andre verdenskrigen, og nye problemer tårner seg opp.



Else Skranefjell (født 1945) er oppvokst i Oslo, men bor nå i Stavanger. Hennes bøker kjennetegnes av livsskildringer med vår historie som bakteppe. Hun har tidligere skrevet bokseriene «Når tausheten taler», «Den lange reisen til St. Croix», «Ingen vil ha oss», «Ferdinands datter» og «Den italienske duellanten».

Forfatterens mailadresse er else.skranefjell@lyse.net. Hun tar gjerne imot spørsmål eller kommentarer. Det samme gjelder forhåndsbestillinger på boken (kr. 379), som vil bli utgitt i løpet av våren. Forhåndsbestilte bøker med faktura sendes med posten direkte fra forlaget til den enkeltes postkasse og betales deretter av mottakeren til forlaget.

Å tjene lommepenger på 50-tallet

Lite er forandret på 70 år i Karlsminnegaten på Storhaug, på grensen ned til Varmen. Trehusbebyggelse fra begynnelsen av 1900-tallet, ispedd med noen murhus av senere dato. (Husene merket med A etter nummeret.) Den største forskjellen er husfargen og vinduene. Bare murhusene har bevart samme vindusform, bortsett fra 1. etasje/kjelleretasjen i nummer 44A og 46A.

Tekst og foto: Øyvind Sirevaag



Karlsminnegaten 40, 44A, 44, 46A og 46 (foto fra 2002)

For 70 år siden var det forretningsvirksomhet her i den midtre delen av Karlsminnegaten. Butikker. I begge murhusene. I 46A hadde Finn's Conditori utsalg og bakeri. Store franske vinduer fra tak og nesten til gulv. En halvmeter høy steinplatekant nederst med en skråstilt sittekarm. Butikken lå innenfor vinduet til venstre. I bakeriet laget man de lekreste kaker og tebrød, og gaten ble fylt av liflig duft fra stekeovnene allerede tidlig om morgenen. Her kunne man fra klokken 11 få kjøpt poser med avkapp – fra tebrød, oscarboller og napoleonskaker. 25 øre for en pose. Kvaliteten på kaker og brød hos Finn's var viden kjent.

Men jeg vil helst snakke om virksomheten i nummer 44A. I kjelleren. Ned to trinn. Huset som på bildet er rødt (i 2002) hadde en lysgrønn farge på 50-tallet. Hilmar Brekke drev butikk

her sammen med sin kone, Karen. Tre sønner: Helge, Tor og Øystein. Eller rettere sagt; to butikker. Til venstre var det frukt og snop å få kjøpt; til høyre hadde han fisk og grønnsaker. I telefonen svarte han alltid: «Hallo, hallo, Brekke vær så god!» og han brukte også uttrykket «De ringer, vi bringer». Og det er her jeg kommer inn. Som en av flere.

Allerede som ni-ti-åring tjente jeg penger hos Brekke'n. Han hadde en vid kundekrets, og mange av damene som la ned sardiner på hermetikkfabrikkene nedi bakken, ringte og bestilte varer – og hvem brakte? Jo, vi unger som hadde sykkel. Gjerne med en tom appelsinkasse (de som hadde to rom og tynne planker) festet til bagasjebrettet, enten med tau eller bare med klemmen. Brekke'n kom med fire-fem varer som skulle til forskjellige «kåner» på Neptun, Norrig, Stavanger

Packing eller Bjelland, og vi fikk 25 øre for hver pakke vi leverte. Og han var tillitsfull også: Vi fikk en spisspose (vanligvis brukt til drops) med vekslepenger i tilfelle kånene ikke hadde akkurat pengebeløp.

Inne i hermetikkfabrikkene ble vi alltid godt mottatt av smilene kunder, og det var ved disse anledningene jeg startet med å bygge opp en anelig samling etiketter (har over 1000 forskjellige pr. i dag). Alle på fabrikkene var villige til å dele ut. Fikk vi for mange like, var det bare å klatre opp på den høye trappen på Nylund skole å «skeina» iddisane til andre ivrige samlere.

Men Brekke'n hadde også andre arbeidsoppgaver til oss, dersom vi var lystne på å tjene enda litt ekstra. 50 øre for å «måla opp» poteter. En 50-kilosekk med poteter som han hadde fått fra grossist, skulle fordeles, måles opp i mindre enheter: Vi fikk 3-kilos papirposer (fra Rasmus Sand papirfabrikk, også den nedi bakken), og vi skulle ta poteter fra sekken og legge oppi posene slik at de inneholdt 2-2,5 kilo. Tatt på øyemål. Vi satt på gulvet i fiskebutikken og gjorde dette arbeidet.

Og når lønningen var delt ut – opp mot to kroner på gode dager – var det bare å stikke hjem (over gaten og bort til nummer 49), hvis jeg ikke stakk innom Finn's for å sjekke om der var flere poser med kakeavkapp igjen.

Så var det tid for å gjøre lekser.

Sammen med en kamerat som bodde i leiligheten over Brekkes butikker, fant vi ut en annen måte å tjene noen slanter på. Vi samlet skrot. Først i våre egne kjellere, dernest hos naboer. Vi spurte om vi skulle rydde litt for dem, gjerne kvitte dem for planker, stenger, metallrester og annet som gjør at et kjellerrom ser uryddig ut. Reidar, som kompisen het, hadde en liten håndkjerre, og denne lastet vi full. Alt av tre kjørte vi bort i uthuset inne i gården til Brekke'n, for der var to utedoer og to vedboder. Reidar og familien hans var leieboere hos Brekke, og de disponerte et av utedoene og en av vedbodene.

Her inn la vi planker og trebiter; de skulle Reidar hugge opp i passende stykker – til fyring i ovnen til vinteren.

Så var det alt metallet vi hadde sanket. Jern, stål, kobber, sink og aluminium. Nede i Ryfylkegaten hadde den tidligere Viking-senteren Gunnar Bøe en skraphandel. Vi trillet kjerren ned den bratte Haukeligaten til Haugesundsgaten og videre forbi Kjelvevne fotballplass. Bøe'n tok seg god tid med varene vi kom med. Først sorterte han dem etter metaller, så kom det spennende: Han la stykkene på vekten sin. «Det blir 3 kroner og 35 øre». Vi tok imot pengene med glede, delte tre kroner på to og kjøpte snop for resten.

Mens vi var der nede i Ryfylkegaten, tok vi oss tid til å gå over gaten og inn i fabrikk som lå der: Rasmus Sand Papirfabrikk. Her fikk vi alltid «ei rua» med ukurante papirposer – dvs. ålreite poser, bare med uleselig eller skjevt trykk på. Disse var ypperlig til å ha skolematen i. Papirposer var bedre enn matpapir.

Slik kunne en ettermiddag arte seg i Karlsminnegaten for oss som gikk i tredje eller fjerde klasse. Hvis vi bare ville, kunne vi lett tjene oss noen lommepenger.

Men vi måtte aldri la det gå ut over skolearbeidet.



Karlsminnegaten 55, 53, 51, 49, 47
(foto fra 2002)

«Norden» sangerne synger fortsatt

I Mortepumpen nr. 4 – 2023 s. 31 hadde vi en artikkel om sangkvartetten «Norden» som ble stiftet i 1907. Kvartetten feiret 50 års jubileum i 1957, og de siste opplysningene vi kunne finne om korets virksomhet var frem til 17. mai 2001 og at koret etter den tid antakelig ikke var aktivt.

Vi har nok gjort koret urett, for det viser seg at koret har vært aktivt etter den tid, og er det fortsatt dog under et annet navn «Stavanger mannskor». Kåre Svalland, medlem i koret siden 1981, kan fortelle at i mars 2007 feiret sangkvartetten «Norden» et storslått 100 års jubileum. Men, som så mange andre kor opplevde de lav rekruttering og høy gjennomsnittsalder blant medlemmene. Det samme gjorde «Næringsforeningens Mannskor». For å kunne fortsette sangerglede og beholde fyldig mannssang, besluttet de to

korene i 2012 å slå seg sammen under navnet «Stavanger mannskor», forteller Kåre Svalland som fikk interessen for korsang allerede da han som ung gikk på Solborg Folkehøgskole. Julekonserten i St. Johanneskirken 2011 ble siste opptreden for en historisk sangkvartett.

«Stavanger mannskor» har et allsidig repertoar som strekker seg fra pub til kirke. De 22 sangerne kan friste med et godt miljø og trivelige øvelser som foregår hver mandag fra kl 19.00 i lokalene til «Song og Spelkorlaget av 8. mars og Søn» i Normannsgate 24.



Glade korister fra sangkvartetten «Norden» klar for 100 års jubileum i 2007. Første rekke fra v. Kåre Olsen, Per Inge Hatlestad, John A. Sterken dirigent, Wilmar Landén og Jan Finn Sørensen. Andre rekke: Karsten Pedersen, Svein Olav Solland, Paul Hjelm, Kåre Johannessen, Mons Randaberg og Torleif Olsen. Bak: Olav Bru, Odd Svendsen, Kåre Svalland, Andreas Eidevik, Olav Kilen og Svein Johannessen.

Innbyggermedvirkning for et aldersvennlig samfunn

Helsedirektoratet(HS) og Kommunenes Organisasjon(KS) ønsker å se på gode måter å få eldre (60+) mer engasjert i planarbeidet og samfunnsdeltakelse i kommunen.

Tekst: Bente Hildeng Næss

VID vitenskapelig høyskole ble engasjert i dette arbeidet. De inviterte Stavanger kommune til å delta. Pensjonistforbundet er også en samarbeidspartner. For Stavanger kommune passet dette godt siden den er med i et nettverk initiert av WHO (World Health Organization) der målet er å arbeide for aldersvennlige byer og lokalsamfunn. Prosjektets mål er å finne gode arbeidsmetoder som vil engasjere aldersgruppen 60 til 80 år. Utvalget skal være bredt sammensatt og være representativ for befolkningen. I Stavanger er andelen eldre økende i befolkningen og det blir viktigere å planlegge samfunnet slik at vi møter fremtiden på best mulig måte. Det blir viktig å prioritere en utvikling som legger til rette for at eldre i større og større grad kan bo hjemme så lenge som mulig på en god og trygg måte. Det blir viktig å tilrettelegge for at eldre kan holde seg i best mulig form med så høy trivsel som mulig. For å klare dette, må målgruppen (eldre) engasjeres i arbeidet med planlegging av et slikt aldersvennlig samfunn gjennom bred medvirkning. Derfor er det viktig at eldre også blir trukket inn i planleggingsarbeidet på et tidlig tidspunkt.

Prosjektet er delt inn i to faser, første del er et testpilot som gjennomføres i 2024. I 2025 starter arbeidet til Innbyggerpanelene.

I testpiloten er det prøvd ut metoder for hvordan å nå frem til innbyggere med

invitasjon som skal gi kommunen gode måter å nå frem til innbyggere med invitasjon til å delta i innbyggerpanelet. Det er viktig å nå ut med informasjon om medvirkning på en interessevekkende måte slik at aldersgruppen 60+ blir engasjert. Det er også viktig å få en oversikt over hvilke informasjonskanaler som når denne gruppen best. Det er kommet frem en rekke råd og anbefalinger til innhold og til praktiske organisering. Dette danner grunnlag for det videre arbeidet i ulike innbyggerpanel. Arbeidet følges av VID som forskningspartner, som evaluerer og anbefaler de beste metodene. Kommunen har valgt ut fire bydeler i Stavanger som skal arbeide videre etter metodene som er utarbeidet. Det er Hinna, Hillevåg, Rennesøy og Finnøy. I de tre første bydelene er delen av eldre ca 18 prosent mens i Finnøy er det 22 prosent. Etter gjennomføringen av arbeidet i innbyggerpanelet håper en å ha gode måter å arbeide med fremtidig planarbeid som får konsekvenser for eldre slik at denne gruppen får tydelig og reell innflytelse. Det kan bli et spennende og utfordrende arbeid å være med i.

Det skal legges til rette for faglig innføring og tid til refleksjon og samtaler. Dette skal ende opp med råd og anbefalinger til kommunen. Viktige arbeidsområder blir byutvikling, bosetting med tanke på Eldres livssituasjon. Arbeidet følges av VID som evaluerer og anbefaler de beste metodene.

Orgelbyen Stavanger – festival med

12.-15. september inviteres Stavangers innbyggere og tilreisende entusiaster nok engang til spennende møter med «instrumentenes dronning» – orgelet! Hele fire jubileer vil i år prege Norsk orgelfestival.

Tekst: Anne Jordheim

- Er du i sentrum disse dagene, kan du knapt unngå å høre at klokkespillet i Stavanger Domkirke feirer sine 100 år med daglige utendørs konserter «i byens største konsertsal». Klokkespillet er fra 1922 og er med det Norges eldste.
- Kirkens klokker ønsker samtidig velkommen til markeringen av Orgelbyen Stavanger 400 år! Stavanger Domkirke fikk sitt første kjente orgel fra Nederland allerede i 1622, og vi kan endelig få feiret begge disse jubileer med to års forsinkelse siden domkirken har vært stengt for restaurering de siste årene.
- Som tredje jubileum, vil festivalen ha fokus på en av Norges største kirkemusikk-komponister, Egil Hovland (1924–2013) 100 år!
- Anton Bruckner (1824–1896) var en østerriksk komponist, organist og musikkpedagog i romantikken. Vi feirer hans 200 år på lørdag i konserthuset.

I over 30 år har Norsk orgelfestival beriket kulturlivet i Stavanger og omegn, med bla. konserter, foredrag og orgelsafarier. Mange



Catalina Vicens er en anerkjent utøver på gamle tangent-instrumenter, og har med seg sitt eget Organetto, «englepositiv», et håndholdt miniorgel som var populært i senmiddelalderen og som er et svært uttrykksfullt instrument i hendene på en mester.

internasjonale orgelvirtuoser har gjestet festivalen, og flere har gitt uttrykk for at de i tillegg til musikalske aktiviteter, også setter stor pris på å vandre i Stavangers intime sentrum på varme septemberrdager, og kanskje til og med ta en båttur til Lysefjorden.

Å lytte til orgelmusikk mellom gamle steinmurer i en nyåpnet domkirke, blir nok blant høydepunktene under årets festival. På Gallakonserten - Orgel i 400 år, medvirker

fire store jubileer



På Gallakonserten - Orgel i 400 år, medvirker Pieter Dirksen fra Nederland sammen med domkirkens egne organister. Her får vi også del i et nytt bidrag til historien, nemlig urfremføring av bestillingsverket "Toccatà" av Nils Henrik Asheim.

Pieter Dirksen fra Nederland sammen med domkirkens egne organister. Her får vi også del i et nytt bidrag til historien, nemlig urfremføring av bestillingsverket "Toccatà" av Nils Henrik Asheim. Asheim er til daglig organist i konserthuset og han har mottatt en rekke priser for sine komposisjoner.

Videre i festivalen kan du oppleve orgel i riktig stort format når Hansjörg Albrecht spiller «Bruckner på orgel» i konserthuset, mens festivalens minste orgel får klinge

i Domkirken under «Musikk mot natta». Catalina Vicens er en anerkjent utøver på gamle tangent-instrumenter, og har med seg sitt eget Organetto, «englepositiv», et håndholdt miniorgel som var populært i senmiddelalderen og som er et svært uttrykksfullt instrument i hendene på en mester.

Velkommen også til Egil Hovland-konsert med orgelmusikk og korverk vil ivaretas på beste vis av organist Anders Eidsten Dahl og Kammerkoret Bocca fra Haugesund. Du kan selv få synge med på salmekveld med Hovlands salmemelodier i St. Petri kirke, og delta på festivalgudstjeneste i Domkirken med messemusikk av Hovland.

En viktig del av festivalen er kurs for unge organister, inkludert undervisning, mestermøter og nettverksbygging. Disse ungdommene er i full gang med å videreføre og utvikle orgeltradisjonen og spiller sin Matinekonsert med en kombinasjon av sjarme, dyktighet og glød som imponerer og berører tilhørerne.

Legg også merke til Orgelvandring 7. september (helgen før festivalen), Musikkprat på Sølvberget, konserter på Utstein kloster og i Sola ruinkirke, Matinékonsert i Sandnes og Barnearrangement i Domkirken.

Vi ønsker velkommen til Norsk orgelfestival 2024.



Trimgrupper gir bedre liv

Har du bakgrunn i en fysisk disiplin og kan tenke deg å være med i et energisk, inkluderende miljø hvor du kan dele din kunnskap og erfaring, føle deg nyttig – og bli betalt for det?

Av Nina Tjomsland

– Du kan ikke komme til et kjekkere miljø enn Skipper Worse, sier instruktør Lill Knudsen: – Det er aldri for sent å begynne å trene, treningen gir bedre helse, og den skal være gøy. Jeg har aldri sett så mange fjåge, blide fjes som her – jeg vil fortsatt være instruktør her når jeg er 80!

Eldresenteret Skipper Worse har et enestående treningsopplegg, med 65 gruppetimer i uken fordelt på fem bydeler: Ledaal, Sunde, Madla, Hundvåg og Tasta. 20 faste instruktører – i alder fra 33 til nesten 86 – står for alt fra rolig yoga til styrketrening og energisk dans. I tillegg til treningstimen stiller veiledere i treningsstudio, noen frivillige og noen som får betalt.

– Det er en veldig god pakke rundt hele Skipper Worse AKTIV. Den gir meg virkelig påfyll, forteller Torhild Tungesvik. Hun har alltid drevet med idrett, og var akkurat utdannet til yogalærer i 2015 da en nabo som jobbet på Ledaal, spurte om hun ville være med. Fra først av hadde hun bare to timer i uken, men nå jobber hun nesten hver dag.

Sammensveiset instruktørgjeng

– Mange tror nok ennå at Skipper Worse bare er for trege gamlinger, men dette er oppgående folk, sikkert mye sprekere enn

mange 40-åringer som sitter på kontor. En fin instruktørgjeng, ledet av Linda Grundtvig Aase, har faste timer og er blitt så sammensveiset at det alltid er greit å spørre om noen kan steppe inn når vi er syke eller på ferie.

Snittalderen her er mellom 70 og 80 år. Vi opplever hvor viktig det er med sosial omgang, med tilhørighet: folk kommer gjerne hit i god tid før kurset og setter seg ned sammen til en kaffe og god prat. Hele tilbudet, til den prisen, er fantastisk. Folk er flinke til å se meg, og jeg prøver å være flink til å se dem. Hvis jeg ikke var glad da jeg kom, blir jeg det alltid her!

Yngstemann i denne gruppen, trenerutdannede Kirill Wickstrøm, kom til Skipper Worse ved en ren tilfeldighet. Sønnen til Linda jobber på samme treningssenter i sentrum, Stavanger PT. Da han hadde fortalt om Kirill, ringte hun og spurte om han ville ta gruppetrening.

Instruktør: – Jeg lærer noe nytt hver gang. Det er naturlig å stusse over navnet: Kirill er født i Murmansk og snakket bare russisk helt til moren flyttet til Norge med ham – men det kan ingen høre på finnmarksdialekten hans. Han kom til UiS for å bli ingeniør, men forsto raskt at han ville jobbe med mennesker,



Thorild Tungesvik



Kirill Wickstrøm



Styrke og kondisjon på Madla

ikke maskiner, og utdannet seg til personlig trener.

– Gruppetimer var helt nytt for meg. Jeg prøvde en time, syntes det var kult og utfordrende, gjorde det flere ganger og følte at jeg lærte noe nytt hver gang, sier Kirill. – Miljøet her er veldig bra. De som går her, er jo i den alderen som trenger trening mest, men er også den gruppen som har størst utbytte av innsatsen. Slik blir det mer givende for oss også.

Det er også kult at jeg får trent litt selv også: jeg må jo variere øvelser, og siden jeg må gjøre øvelsene sammen med dem får jeg også god trening. En hel generasjon har svak rygg, og er blitt fortalt at de ikke må løfte med ryggen. Men det er klart ryggen må styrkes, og for meg er det kult og skikkelig givende å formidle informasjon til de frivillige slik at de også lærer mer.

– Kommer aldri til å slutte her!

Lill Knudsens historie forteller også om tilfeldigheter, og det å gå inn i en mulighet som dukker opp. – Jeg søkte da Skipper Worse trengte noen til resepsjonen for et par år siden, og forsto faktisk under intervjuet

at det ville være kjekkere å komme hit som trener. Jeg er utdannet personlig trener og jobbet full tid på treningssenter. Men dette er topp. Jeg pleier å si til folk at de kan ikke komme til en kjekkere plass. Her skjer så mye, utvalget av tilbud er utrolig, du får nye venner – og attpåtil er det mye billigere å trene her. I tillegg har de både foterapeut, frisør og massør i tilknytning til bygget på Ledaal. Jeg kommer aldri til å slutte her!

Lill understreker også hvor viktig alle de frivillige er. – Dette er jo en stiftelse, hvor ingen tung økonomi ligger bak, så alle de frivillige betyr mye.

Har du lyst til å komme inn i et fellesskap, er det alltid noe du kan gjøre, uansett bakgrunn. Hvis du aldri har vært her, så kom hit og få en omvisning – her tar de mot alle med åpne armer og hjelper hver enkelt til å finne seg til rette. Du kan ikke komme til en kjekkere plass!



Lill Knudsen

«Takk, bare bra», depresjon hos

Igen har Senior Norge arrangert et treff for pensjonister. Denne gangen hos «Tante Emma». På programmet var det både foredrag, musikk og kaffe med noe å bite i. Det ble innledet med et tankevekkende foredrag. Ingrid Langeland (leder ved alderspsykiatriske poliklinikk, SUS) holdt foredraget «Takk, bare bra» om depresjon hos eldre.

Tekst: Bente Hildeng Næss, bilder: Helge Gabrielsen

Det er et faktum at aldersgjennomsnittet i Norge, blir høyere og høyere. Med alderen stiger også antall som blir rammet av ulike sykdommer. Det er noen sykdommer som øker mer enn andre med stigende alder, f.eks. cols, ulike hjertesykdommer, kreft, diabetes, Parkinsons sykdom og andre.



Foredragsholder Ingrid Langeland

I tillegg er det også et økende antall personer med depresjon. Det er en sykdom det er vanskeligere å kjenne igjen på et tidlig tidspunkt. Forskning har vist at en av fem eldre personer har symptomer på depresjon og en av ti får en depresjonsdiagnose. Kvinner er mer utsatt enn menn. Dette viser at eldre er mer utsatt for depresjoner enn andre deler av befolkningen.

Målsettingen i eldrepolitikken i Norge er at de eldre skal ha et godt og aktivt liv og klare seg selv lengst mulig i hjemmene sine med nødvendig hjelp fra kommunen. For å klare dette må vi holde oss i form både fysisk og psykisk. Det er stort fokus på ulike fysiske treningsopplegg for pensjonister for at vi skal holde oss i fysisk form. Men det er kanskje ikke like mye fokus på psykisk helse, f.eks. depresjon og angst. Derfor er det nå satt mer fokus på dette gjennom bevisstgjøring hos den enkelte. En skal kjenne til risikofaktorer, og tidlige tegn på sykdom, slik at tiltak kan settes inn.

Flere av risikofaktorene er knyttet til sorgsituasjoner, ved overganger som det å pensjonere seg, tap av nærstående, omsorg for nærstående rammet av sykdom, egen sykdom, nedsatt funksjonsevne og kanskje det vanligste og det vanskeligste å observere og innrømme – ensomhet. Det er som alltid

eldre



En lydhør
forsamling.

viktig å oppdage negativ utvikling så tidlig som mulig, for lettere å avhjelpe situasjonen. Det er mange enkle tiltak en kan gå i gang med, som samvær med en venn eller bekjent, en prat, en kopp kaffe, en tur, hjelp til å komme i gang med noen av alle tilbudene det er for eldre. Jo tidligere slike ting kan settes i gang, jo lavere blir «isolasjonsmuren». Dersom tilstanden får gro mer fast, kommer det tyngre symptomer. Det kan være pessimistisk syn på fremtid, tanker om sykdom og død, manglende matlyst, søvnproblemer, uro, følelsen av å være verdiløs, irritabel m.m.fl. Da er det en lenger vei tilbake som går gjennom hjelp fra lege evt. psykolog. Det gis da behandling etter individuelle behov med samtaler, kurs i depresjonsmestring, medisiner, samtaler med psykiatrisk sykepleier. Et litt nyere tilbud er «takk, bare bra», som består av 10 samlinger i grupper med 8 personer i hver. Der arbeides

det ut fra kognitive teorier med mål om å endre negative tankemønstre. (mindfulness trekkes inn).

Det er tydelig at det er viktig for oss å oppsøke fellesskap gjennom trim, turer, bydelssentra, foredrag el.l.

Etter foredraget fikk vi en liten konsert med sanger og stev ved Anne Larsen.

I hyggelige samtaler etter foredraget med kaffe og kringle kom det frem andre ideer også. En nevnte et lavterskel tilbud de hadde i hennes bofellesskap, Fellesrommet i blokken der hun bor var åpent noen timer en gang i uken. Da kom de som ville, ned for en prat, en kopp kaffe og lignende. Det viste seg at lignende tilbud også fantes i andre bofellesskap, enkelt og godt grep for å skape fellesskap og trivsel.

Igjen hadde Senior Norge gitt oss et møte med viktig innhold.

Hvordan ivareta lengstlevende

Av Abigael Balfour

Et ekteskap eller samboerskap danner som regel et økonomisk fellesskap mellom partene. En har gjerne en utstrakt deling av økonomi og formue, med felles husholdning og felles bosted. Ved den ene partnerens bortgang må den andre partneren fortsette det økonomiske fellesskapet på egen hånd. Det kan bety salg av felles bolig, en nedgang i levestandard og andre forhold som er ugunstige for den lengstlevende partneren.

Normalt ønsker ektefeller og samboere at lengstlevende partner skal kunne fortsette livet sitt med den samme levestandarden som hun/han hadde før. Arveloven gir en viss økonomisk sikkerhet for lengstlevende ektefelle eller samboer, men lovens fordeling av eiendeler og verdier til ektefelle, samboer, barn, og øvrig familie passer ikke for alle.

For å unngå at lengstlevende partner kommer i en vanskelig økonomisk situasjon etter førstavedes bortgang, kan partnerne etablere ordninger som sikrer lengstlevende mens man er i live. Den arverettslige planleggingen kan imidlertid fremstå som komplisert, samtidig som flere vonde arveoppgjør kunne vært unngått dersom de hadde vært forberedt godt i forkant.

Nedenfor vil vi gi en kort oversikt over det viktigste du må ta stilling til for å ivareta lengstlevende partner på en best mulig måte i et fremtidig arveoppgjør.

Rett til arv

Dersom du og din ektefelle har felles barn, vil lengstlevende ektefelle ha krav på en fjerdedel av formuen som du etterlater deg. Resten av arven skal som hovedregel fordeles likt mellom dine barn. Din ektefelle er likevel alltid sikret en minste arv som går foran barnas arverett. Det betyr at dersom din



formue er mindre enn minste arven, arver ektefellen din hele formuen. Minste arven er på 4 ganger Folketrygdens grunnbeløp, som i skrivende stund er omtrent kr. 470.000 per 1. mai 2023. Grunnbeløpet justeres opp én gang i året, den 1. mai hvert år.

Dersom du ikke etterlater deg barn, vil ektefellen din ha krav på halvparten av formuen din. Den andre halvparten av formuen din tilfaller slektninger med arverett etter arveloven. Dette gjelder dine foreldre, søsken og etterkommere av disse. Ved fjernere slektninger som besteforeldre, tanter og onkler og etterkommere av disse, vil din ektefelle arve alt. Din ektefelle vil uansett ha krav på en lovbestemt minste arv

partner økonomisk

som går foran slektningenes arverett. Minstearven for ektefeller uten barn er på 6 ganger Folketrygdens grunnbeløp, som for tiden utgjør omtrent 711.000 per 1. mai 2023.

Samboere som har, har hatt eller venter barn har også rett til en minstearv på 4 ganger Folketrygdens grunnbeløp. Samboere uten barn har imidlertid et mer beskjedent arverettslig vern etter norsk rett, og de har ikke automatisk rett til arv etter hverandre. Det kan medføre økonomiske utfordringer for lengstlevende samboer. For eksempel eier gjerne samboere deres felles bolig sammen i sameie, men dersom førstavede samboer ikke har testamentert sin eierandel til lengstlevende, inngår førstavedes eierandel i arveoppgjøret og fordeles mellom førstavedes arvinger, som ikke inkluderer den gjenlevende samboer.

Rett til å sitte i uskiftet bo

Lengstlevende ektefelle har rett til å sitte i uskiftet bo med felles barn eller andre arvinger. Uskifte betyr i all hovedsak at arveoppgjøret etter førstavede ektefelle utsettes til lengstlevende sin bortgang. Det medfører at din ektefelle overtar eiendelene dine og gjelden din, og at hun/ han får rett til å disponere over alt som du etterlater deg, uten at arven som du etterlater deg fordeles mellom ektefellen din og barna dine eller andre arvinger. Å sitte i uskifte gir din ektefelle en praktisk og økonomisk trygghet når hun/ han skal fortsette det økonomiske fellesskapet etter du har gått bort.

Din ektefelles rett til å sitte i uskiftet bo gjelder bare for midler som var felleseie mellom dere mens dere var gift. Felleseie betyr i korte trekk at felleseiemidler deles likt ved ekteskapets opphør, enten det er

ved skilsmisse eller død. Motsatsen til felleseie er særøie, som betyr at midler som eies av ektefellene alene, holdes utenfor delingen ved ekteskapets opphør. Felleseie er formuesordningen som inntreer automatisk ved inngåelsen av ekteskapet, mens særøie må avtales i en ektepakt mellom ektefellene.

Gjenlevende ektefelle som overtar et bo uskiftet, overtar også ansvaret for den avdødes gjeld. I en del tilfeller vil det være en fordel å sitte i uskifte, mens det i andre tilfeller, kan være en ugunstig løsning. Eksempelvis der eiendelene viser seg å være langt mindre verdt enn gjelden. I slike tilfeller kan det være lurt å utferdige proklama, slik at din ektefelle får en oversikt over ditt totale formues- og gjeldsforhold. Med oversikten kan lengstlevende ektefelle ta et veloverveid valg mellom skifte og uskifte. Dersom gjenlevende ektefelle er yngre, kan den beste løsningen være å fordele arven etter førstavede direkte til barna, for å unngå at senere verdiøkning av uskifteboet inngår i et senere skifte ifm. inngåelse av et nytt ekteskap.

Samboere som har, har hatt, eller venter barn sammen, har ikke rett til å overta alle felleseiemidler i uskifte. Din samboer kan bare sitte i uskifte med felles bolig og innbo, samt bil og eventuell fritidseiendom som dere eide sammen. Dette betyr at din samboer ikke har rett til å overta bankkonti, aksjer og fondsandeler, eller andre eiendeler som båter. Disse verdiene og eiendelene skal fordeles som arv til arvingene. For samboere uten felles barn er det ingen adgang til å sitte i uskiftet bo.

Særlig om retten til å sitte i uskiftet bo med særkullsbarn

I nye familiekonstellasjoner med mine, dine og våre barn, kan de arverettslige løsningene

og planleggingen bli komplisert. Arveloven har egne regler for særkullsbarn, og disse er annerledes enn reglene for felles barn.

Hovedregelen er som nevnt at gjenlevende ektefelle har rett til å sitte i uskifte med felles barn, men denne retten gjelder ikke ovenfor særkullsbarn, fordi særkullsbarn har krav på sin foreldrearv umiddelbart etter foreldrenes bortgang. Lengstlevende ektefelle har imidlertid krav på minste arv etter førstavdøde, også når førstavdøde etterlater seg særkullsbarn. Ektefellen er derfor alltid sikret fire ganger av Folketrygdens grunnbeløp, som går foran særkullsbarns arverett.

Dersom du ønsker at din ektefelle skal ha rett til å sitte i uskifte med dine særkullsbarn, må barna dine samtykke til dette. Det anbefales at samtykket gis skriftlig på forhånd mens dere er i live, slik at du kan være sikker på at dere kan sitte i uskifte med felles bolig mm.

For å sikre at særkullsbarns arv etter deg fortsatt er i behold ved lengstlevende ektefelles død, kan særkullsbarna dine sette betingelser for samtykket. Betingelsene medfører gjerne at særkullsbarn syns det er i orden at arven etter forelderens deres utsettes til et senere tidspunkt frem i tid. En betingelse for et samtykke, kan være at lengstlevende ektefelle som ikke har egne barn, lar arven etter seg gå til førstavdøde ektefelles barn. En annen betingelse kan være at lengstlevende ikke skal overdra og pantsette fast eiendom eller andre eiendeler som inngår i uskifteboet. Dine særkullsbarn sikrer da at lengstlevende ektefelle ikke selger eller pantsetter barndomshjemmet deres eller andre eiendeler som de har en særlig tilknytning til. Et siste eksempel er å kreve at retten til uskifte skal opphøre dersom størrelsen på boet kommer ned til en viss verdi. Slik kan dine særkullsbarn sikre seg at din ektefelle ikke forbruker store deler av deres arv.

Hvis dere er samboere uten felles barn,

har din samboer ikke rett til å sitte i uskifte. For å kunne fortsette å bo i felles bolig, kan en løsning være å avtale at gjenlevende samboer skal motta eierandelen din i boligen som arv ved et testamente. I testamentet kan det reguleres at særkullsbarna dine skal motta eierandelen din som arv når lengstlevende samboer faller fra. En slik løsning gir lengstlevende samboer mulighet til å fortsette å bo i felles bolig, samtidig som at særkullsbarna mottar arven etter deg på et senere tidspunkt.

Testament

Dersom du ønsker en annen arvefordeling enn det som arveloven beskriver, fordi du synes arvelovens løsning gir en for lav økonomisk sikkerhet for lengstlevende ektefelle eller samboer, kan du opprette et testament som tilgodeser lengstlevende i større grad.

Barns arverett setter imidlertid begrensninger i testasjonsfriheten, fordi de har krav på en lovbestemt minimumsarv, såkalt pliktdelsarv. Det er ikke adgang til å innskrenke pliktdelsarven i et testament. Det betyr at ektefeller eller samboere uten barn står i en særegen posisjon. Ettersom de ikke er bundet av reglene om pliktdelsarv, har de som utgangspunkt rett til å testamentere bort alle sine verdier til hvem som helst.

Ektefeller uten barn kan, i testamente, bestemme over hver sin respektive halvpart av formuen som tilfaller slektninger med arverett. Lengstlevende ektefelle tilgodese hverandre i et såkalt gjensidig testament. I testamentet kan dere testamentere alt som hver av dere eier til hverandre, men dere kan også bestemme hva lengstlevende har rett til å gjøre med arven etter sin død. En vanlig løsning er at eiendeler som lengstlevende etterlater seg ved sin død, skal fordeles likt mellom ektefellenes respektive to slekter.

Ettersom samboere uten felles barn ikke har arverett etter hverandre, må de eventuelt

tilgodese hverandre i et gjensidig testament for å ivareta lengstlevende økonomisk ved den enes bortgang. Lengstlevende kan få en rett til å fortsette å bo i felles bolig gjennom å arve førstavedes eierandel ved et gjensidig testament.

For ektefeller med felles barn, vil to tredjedeler av deres formue være pliktdelsarv til barna eller deres etterkommere, dog ikke mer enn et beløp tilsvarende femten ganger Folketrygdens grunnbeløp til hvert barn. For å sikre din ektefelle mer økonomisk, kan du derfor bare testamentere bort en tredjedel av formuen. Dersom du for eksempel har en formue på kr. 1.500.000 og to særkullsbarn fra et tidligere forhold, har dine barn krav på kr. 1.000.000 til sammen og din ektefelle krav på omtrent kr. 470.000 i minstearv. Da er det ikke mye igjen å testamentere bort.

For samboere som har, har hatt, eller venter barn sammen, kan du sikre at din samboer overtar mer enn felles bolig og innbo, bil og fritidseiendom ved å opprette et testament. Ved testament kan samboere gi hverandre en rett til å sitte i uskifte med alle eiendeler og verdier som den førstavede etterlater seg. Et testament er en enkel og praktisk løsning for de som ønsker å slippe grensdragningen mellom hvilke verdier som skal fordeles som arv og hvilke verdier som samboeren får sitte i uskifte med. Dersom dere ikke ønsker å opprette et testament, kan det være lurt å opprette en samboeravtale for å avklare på forhånd hvilke eiendeler som inngår i uskifteboet og hvilke eiendeler som faller utenfor og dermed skal fordeles som arv.

Gaver mellom ektefeller og samboere

Ektefeller og samboere har full adgang til å overføre formue som gaver til hverandre. Du kan overføre formue til din ektefelle så lenge du lever, og avtale at den overførte formuen skal være ektefellens særeie. Din ektefelles særeie vil da holdes utenfor i et fremtidig

arveoppgjør. En slik overføring er likevel ikke risikofri, og dersom dere går fra hverandre har du ikke krav på å få noe av den overførte formuen tilbake. Overføring av gaver mellom ektefeller må gjøres i ektepakts form.

Avtaler om fordeling av formue ved opphør av ekteskap og samboerforhold

Lengstlevende ektefelle kan også sikres ved å inngå en avtale om at for eksempel særeiemidler som ikke skal deles ved skilsmisse, skal være felleseiemidler som skal deles ved død. En slik avtale må gjøres i ektepakts form. Dere ønsker ikke å likedele formuen ved skilsmisse, men dere ønsker imidlertid å tilgodese hverandre ved død.

Samboere har som utgangspunkt kun krav på de verdiene og eiendelene de tok med seg inn i samboerskapet, eller en forholdsmessig andel av eiendeler som samboerne anskaffet sammen under samlivet.

Forsikringsordninger

Et alternativ for å tilgodese din ektefelle eller samboer fremfor dine barn er å tegne en livsforsikring, som utløses ved din, som den forsikrede, bortgang. Forsikringen skal kompensere for de økonomiske konsekvensene som følger av bortgangen din.. Det er verdt å merke seg at forsikringsutbetalingen ikke regnes som arv etter avdøde, og den skal derfor ikke tas med i arveoppgjøret. Du kan dermed sikre lengstlevende ektefelle eller samboer en større formue enn det som følger av arveloven ved å plassere dine oppsparte midler i en forsikringsordning, og utpeke din partner som begunstiget. Det er viktig å være oppmerksom på at ektefeller automatisk vil motta utbetaling etter livsforsikringer med mindre dere har avtalt noe annet, mens samboere aktivt må ta et valg for å sikre hverandre.

Stavanger kan jubilere!

Tekst: Stavanger 2025



Stor ståhei i sentrum når byen feiret 800-årsjubileum. «Guttunger hang i klaser paa gitterporten til Kongsgaard og i træerne», ifølge Stavanger Aftenblad (Foto: Stavanger byarkiv).

Neste år feirer vi at byen og domkirken vår blir 900 år! Og ja – vi har feiret byen før.

I 1125 stod Stavanger domkirke ferdig, og begivenheten markerer begynnelsen på fortellingen om Stavanger by og bispedømme. I 2025 skal Stavangers 900 år feires med en storslått markering.

800-års jubileum

2025 er ikke første gang vi feirer byen vår. I 1925 var det også storslått fest for å markere 800-årsjubileum for byen og domkirken.

– Under jubileumsgudstjenesten ble det hengt opp høytalere i skolegården i Kongsgård som samlet tusenvis av mennesker. Folk hang i træerne og over gjerdene for å få med seg hva som skjedde på innsiden av domkirkeveggene. Det skal ha vært 15 000

personer til stede, av et innbyggertall på rundt 50 000! forteller en entusiastisk Stine Honoré, rådgiver i Stavanger 2025.

Kong Haakon åpnet en stor utstilling i Bjergstedparken, og stod også for den høytidelige innvielsen av Stavanger Kunstforening sine nye lokaler i Madlaveien, bygget som i dag huser Kunsthall Stavanger. Aftenbladet kunne rapportere at «Der var et vær for lette sommerkjoler og straahtatter» og «biler og baater kom fulllastet med mennesker» som ville ha et glimt av kongen.

850-års jubileum

– Noen av Mortepumpens lesere husker kanskje 850-årsjubileet som ble feiret i 1975? Den gang besøkte både kong Olav og daværende kronprins Harald og kronprinsesse Sonja Stavanger for å delta på arrangementer, sier Honoré.

På programmet stod blant annet festmøte i misjonshallen, folkefest i Bjergsted og internasjonal musikkfestival for ungdom.



900 ÅR
STAVANGER
2025



Politiet hadde hendene fulle med å holde orden på de enorme folkemengdene som møtte opp for å hilse kongen velkommen til Stavanger, og det var tatt egne forholdsregler for de mange «besvimelsestilfælder» i varmen (Foto: Stavanger byarkiv)



Daværende kronprins Harald og ordfører Arne Rettedal ledet an i prosesjonen gjennom byens gater (Foto: Stavanger byarkiv)

Jubileet i 1975 bød også på opplevelser i form av kunstutstillinger, konserter og teateroppsetninger, Stavanger museum åpnet ny byhistorisk utstilling, og redervillaen Breidablikk ble innviet som museum.

900 år - høydepunktene står i kø

I 1975 stod stavangerregionen i starten av oljealderen og en velstandsøkning få kunne forestille seg.

– På de femti årene har byen gått gjennom en

Programslipp i Byparken i januar i år. Tusenvis møtte opp for å få med seg konserter, lysfestival og høydepunkter for jubileumsåret.



rekke drastiske endringer. Nå som vi skal feire 900 år står vi ved nok et veiskille, og oljebyen omstiller seg til å bli energihovedstaden, sier Honoré.

Stavanger 2025 rommer byen, domkirken og bispedømmet sine 900-årsjubileer, samt 200-årsmarkeringen for starten på utvandringen med Restauration sin ferd til New York i 1825. I januar i år ble jubileumsprogrammet sluppet. Høydepunktene er mange.

– Et av høydepunktene i jubileet er selvfølgelig at domkirken gjenåpnes i august 2024, i fornyet prakt og klar til den store feiringen, sier Honoré. Arkeologisk museum planlegger en jubileumsutstilling hvor de samler og presenterer den kunnskapen mange års arbeid i og rundt Stavanger domkirke har gitt, forteller Honoré.

900-årsfeiringen består av flere jubileumsprosjekter og programmet er delt inn i tre hovedtema; Opphav, som handler om å løfte fram historie og kulturarv, med Domkirken som

hovedprosjekt. Samspill, som ser på samspillet med naturen og verden i dag, her er Pedersgata som hovedsatsingen. Og Omslag, som løfter blikket og spør hvordan fremtiden skal møtes, med Ullandhaug som omdreiningspunkt.

– I 2025 blir det dessuten litt av en pinsehelg! Søndag 8. juni er det jubileumsgudstjeneste i domkirken, nøyaktig hundre år etter at Kong Haakon feiret byens 800 års jubileum på samme sted. På pinselørdagen fylles Vågen med båter når Engøyholmen Kystkultursenter gjenskaper Landsregatten av 1868. Denne helgen er det også Musikkfest, kirken inviterer kor fra hele bispedømmet til feiring, og Sølvberget bibliotek og kulturhus lager festivitas for barn i byparken og på Arneageren. Det er ingen tvil om at pinsehelgen 2025 også kommer til å gå inn i historiebøkene, lover Honoré.

Les mer om jubileet på stavanger2025.no

For flere høydepunkter, sjekk ut Stavanger 2025s kalender: stavanger.kommune.no/stavanger2025/kalender/



INFORMASJONSSIDER

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

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

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

Noen trenger deg...



Vil
du være
den som lytter?



www.kirkens-sos.no/frivillig

Ta gjerne kontakt for en
uforpliktende prat: 971 70 995

SESAM

WISEAGE

WISEAGE er SESAM sin plattform for brukermedvirkning og samfunnsengasjement hvor personer over 60 år deler av sin visdom, får ny kunnskap om og mulighet til å delta i forskning ved SESAM.

Bli med i WISEAGE eller få mer informasjon?

SESAM – Regionalt kompetansesenter for eldremedisin og samhandling

Stavanger Universitetssjukehus, Postboks 8100, 4068 Stavanger

Telefon SESAM +47 51515619 / WISEAGE +47 468 94 609

e-post: wiseage@sus.no.

Følg oss på Facebook: WiseAgebySESAM

SESAM

HELSE ● ○ ○ VEST

● ○ ○ HELSE STAVANGER
Stavanger universitetssjukehus

Hva er PROTECT Norge?

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

Registrer deg i dag: www.protect-norge.no

Hvorfor være med?

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

Hvem kan være deltaker?

Du kan ta del i denne studien dersom:

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

Hva innebærer deltakelse i studien?

Deltakere i PROTECT vil årlig over en periode på inntil 5 år

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

Deltakerne vil også få mulighet til å avgi DNA gjennom en spyttprøve. Dette gjøres enkelt hjemme en gang. Deltakere får også mulighet til å delta i andre studier med lignende formål via PROTECT Norges nettside.



Hva er målet med PROTECT Norge?

Ved å gjenta tester som måler hjernefunksjon en gang i året over en periode på 5 år, vil utviklingen i hjernen følges over tid. Denne utviklingen, koplet sammen med informasjonen om blant annet livsstil og genetik, vil hjelpe forskere å kunne besvare spørsmål som:

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

Svarene gjør oss bedre til å forebygge og behandle demens.



Ny blodprøve kan forenkle og forbedre diagnostikken av Alzheimers sykdom



Hukommelsesvansker?

- **Glemsomhet**
- **Forvirring om tid eller sted**
- **Vansker med å finne ord**
- **Vansker med å planlegge eller løse vanlige oppgaver**
- **Endring i humør og personlighet**

I Sør-Rogaland pågår forskningsprosjektet

Blodprøve for tidlig påvisning av Alzheimers sykdom.

Snakk med fastlegen din om å delta i studien.

FOTPLEIE – Kr. 700,-

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

Janes Fotpleie Tlf. 95 05 71 76

Org.nr. 81727772



Du får:

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

Jeg tar med meg utstyret og kommer hjem til deg!



GATEMAGASINET
ASFALT

KR 100,- HALVPARTEN GÅR TIL SELGER gatemagasinet.asfalt.no

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

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

456 56 457



Stavanger
kommune

Bergeland bydelssenter

Jelsagt, 2, 4012 Stavanger. Mobil 948 22 653. E-post: bergeland.bydelssenter@stavanger.kommune.no
Åpent mandag–torsdag kl. 08.30–15.00. **Stikk innom for en kaffekopp og en drøs!**

Lyst til å prøve noe nytt?

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

Aktiviteter 2024

Mandager:

Snekkerverksted kl 08.30 – 14.30
Malegruppe kl 10.00 – 13.00
Trim med frivillig instruktør kl 10.30 – 11.30

Tirsdager:

Snekkerverksted kl 8.30 – 14.30
Spikkegruppe kl 9.00 – 13.00
Rank og Glad kl 9.15 – 10.15
Pust og Strekk kl 10.30 – 11.30
Sosial Bingo kl 12 – 14 annen hver tirsdag (partallsuke)
Porselensmaling kl 15 – 18 annen hver tirsdag (partallsuke)

Onsdager:

Snekkerverksted kl 8.30 – 14.30
KREON malegruppe kl 09.00 – 13.00

Torsdager:

Snekkerverksted kl. 8.30 – 15.00
Rank og Glad kl. 9.15 – 10.15
Håndarbeidsgruppe kl. 10.30 – 13.30
Malegruppe kl 9.00 – 13.00.
Bridge kl 14.00 – 18.00

Fredager:

Snekkerverksted kl 8.30-14.00

Kurs 2024

NYHET!

PUST og STREKK - tirsdag kl. 10.30 – 11.30
PUST TIL ET BEDRE LIV – så enkelt at alle kan lære
Fokus på pusteteknikk, avspenning og lett strekk -
finn ro og trygghet i egen kropp

Rank og glad - tirsdag og torsdag kl. 09.15 – 10.15.

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

Bedrer balanse og styrker kjernemuskulaturen.

Begge økter med Ida Robberstad
Klippekort à 15 klipp, kan brukes på begge
treningene - kr. 1200,-
Gratis prøvetime. Trening hele året, unntatt ferier.

Andre kurs settes i gang ved stor nok interesse:
F.eks.: Farg diitt eget garn, lefsekurs eller kortlaging.
Kanskje du har ideer til kurs du ønsker å holde
selv eller tanker om andre kurs som kunne vært
interessante? Da hører vi gjerne fra deg!

Porselensmalingsgruppen på tirsdager fra kl 15 – 18 ønsker flere deltakere.

Har du malt på porselen før? Da kan du nå gjøre dette sammen med andre, hyggelige damer. Du vil bli tatt veldig godt imot. Ta kontakt for mer informasjon.

KERAMIKKVERKSTEDET ER ÅPENT!

Velkommen til å benytte fasilitetene hos oss. Du må være «selvgående».

BERGELAND BAZAR

Det blir nye markeder i juni august og oktober. Her får du oppleve et myldrende folkeliv og det er fullt av fristelser for både øyne og gane. Bondens Marked kommer med sine varer og det blir stands i «Stuå» med salg av håndverk, samt kortreiste spiselige varer. Kanskje du har lager fine ting som du ønsker å selge hos oss? Send oss en mail med bilder av produktene dine. Du får kjøpt mat, kaker og kaffe. Velkommen!

Nabolagshagen!

Har du grønne fingre, men ingen hage? Savner du å stelle med planter, bed og jord? Velkommen til oss! Eller kom - bare for å nyte en kopp kaffi og en prat i vår flotte oase. Sommerstengt i uke 29 og 30 og mange av de faste aktivitetene har «skoleferie».



Konsert- og kulturkvelder annonseres etter hvert.

Følg ellers med på kommunens nettsider, facebook og i lokalaviser, for informasjon om det som skjer på huset.

Kontakt oss på Bergeland Bydelscenter for informasjon/brosjyre.

Kjære SUS pensjonist

Velkommen til høstens møter
i Frelsesarmeens lokaler,
Kongsgaten.50



Program:

Onsdag 04.09: Tema: «Artrose»

Kl. 17-19 v/Knut Harboe; PhD, Klinisk IKT Leder Helse Vest
1.Amanuensis Klinisk Institutt i UiB.

Onsdag 02.10: Tema: «Det fantes løgne folk før i tiå og»

Kl. 17-19 v/Engwald Parr Iversen; Journalist, tidligere Redaktør.

Onsdag 06.11: Tema: «Svein Tang Wa»

Kl. 17-19 v/Gunnar Roalkvam; Forfatter og Historiker.

Onsdag 27.11: Julemøte. Eget program sendes ut senere.

Hjertelig velkommen til høstens møter.

Hilsen Styret

Byggefirma Håland

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

- Tømmerarbeid.
- Eletrikerarbeid.
- Rørleggerarbeid.
- Murerarbeid.
- Hagearbeid.

gratis befaring

Ta kontakt på tlf 40168964 for en uforpliktende prat

Pårørendeskolen for Stavanger og omegn høsten 2024

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

Blant temaene er demens, rettigheter og lover for personer med demens, kommunikasjon og atferdsendring.

Kurset går over fem kvelder med oppstart torsdag 12. september, og hver kveld blir det nye tema.

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



Rogaland
fylkeslag

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

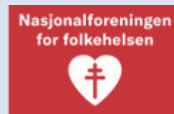
Program for Stavanger Lærernes Pensjonistlag høsten 2024

- 17.09 NOKAS *
- 22.10 «Smak av ungdom i
alderdommen» ved Olav
Eikeland og Nicol Hjort Olsen.
- 19.11 Kongsgård skole 200 år v/
Trond Petter Harstad.
- 10.12 Ernst Båsland tar for seg «Poesi
og livskunst i julesangene»

Møtene holdes i Frelsesarmeens lokaler i
Kongsgaten 50, og de starter kl 11.00.

I tillegg til foredrag, blir det sang,
opplesning og mat og kaffe. Hvis du er
medlem, betaler du 150 kr, hvis du ikke er
medlem, betaler du 200 kr. Påmelding tre
dager før møtet på SMS telf. 90602848.

*flere opplysninger kommer



Slagforeningen i Rogaland.

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

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

Hjertelig velkommen til alle som har lyst å
være med.

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

Bli med på lokalhistoriedugnad

Her er kontaktdetaljer til historielaga

Eiganes-Våland Historielag

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

Finnøy Historielag

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

Hillevåg Historielag

Leiar: Sigmund Hatloy, 475 00 883,
sigmund.hatloy@hotmail.com

Hundvåg og Øyane Historielag

Leiar: Torbjørn Kindingstad, 922 29 639,
e-post: torbjorn.kindingstad@lyse.net

Jåttå og Hinna Historielag

Leiar: Atle Ellefsen, tlf. 908 93 871,
atle.ellefsen@gjensidige.no

Madla historielag

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

Rennesøy historielag

Leiar: Anny Hatlen, tlf. 982 86 520,
e-post: annhatle@online.no

Stokka Kultur- og Historielag

Leiar: Kjell M. Søyland, tlf 91345460,
e-post: Kjell.m.soyland@lyse.net

Storhaug Historielag

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

Tasta Historielag

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



Kreft ... Hva gjør jeg nå?

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

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



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

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



KREFTFORENINGEN
TIL FOR DEG



Stavanger Sanitetsforening

www.stavanger-sanitetsforening.no

organisasjonsnummer: 971 080 426

PROGRAM AUGUST - DESEMBER 2024

Mandag 19. februar:	Årsmøte.
Mandag 18. mars:	Kosthold for voksne kvinner v/ernæringsterapeut Gro Kristoffersen.
Mandag 29. april:	Mannekengoppvisning.
Mandag 3. juni:	Medlemstur.
Mandag 26. august:	«Mitt hjemland Ukraina» v/Natalia Hagen.
Mandag 30. september:	«Det fantes løgne folk før i tiå og» v/Engwall Pahr Iversen.
Mandag 28. eller Onsdag 30. oktober:	Program er foreløpig ikke fastsatt.
Mandag 2. desember:	Julemøte.

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

Møtene annonseres på foreningens facebook-side og på nettsiden
www.stavanger-sanitetsforening.no.
Velkommen!



Stavanger Sanitetsforening
Madlaveien 13, 4008 Stavanger
www.stavanger-sanitetsforening.no

Frivillig i Tante Emmas Hus

Har du litt tid til overs? Kan du tenke deg å være med som frivillig?

Flere frivillige seniorer er med og driver aktiviteter i Tante Emmas Hus enten på kafeen eller som dataveiledere.


Du er en ressurs for andre seniorer og du er med i et hyggelig fellesskap!

Ta kontakt med Brit Bjørkli hvis du ønsker å høre litt mer.
Tante Emmas Hus -for seniorer, Kongsgt. 43, tlf. 51507962 eller
epost: tanteEmmas.hus@stavanger.kommune.no
se også vår nettside - www.stavanger.kommune.no






**Datahjelp
Arrangementer
Håndarbeid
Mobilitets-
trening**



Velkommen til Åpen Kafe på Gausel bydelshus!



Onsdager Kl 11-13:00
Torsdager Kl 12-14:00



Kjøp av kaffe, te og noe godt å bite i.
Gode drøs, aktiviteter og hyggelig selskap.

Kontakt:



Gausel bydelshus:
Epost:
Edyta.lenarczyk@stavanger.kommune.no
Mobil: 51508661



Heddeveien 141,
4033 Stavanger



Velkommen til skrive- og fortellingskurs



Drøsen
kafé - kultur - aktivitet

«Eldres fortellinger er gullskatter»

Har du lyst til å komme i et miljø hvor vi er kreative sammen og utvikler fortelling og din fortellerstemme, skriftlig eller muntlig? Har du lyst til å få et kjekt sosialt fellesskap med andre seniorer?

På kurset vil du få ulike oppgaver med temaer som kan være døråpnere inn til fortellingene. I løpet av disse samlingene får du prøve ut ulike tekstsjangre og utforsker hvordan minner kan gis form på forskjellige måter.

Kurset går over 4 ganger a 2 timer med oppstart 03.09 kl 13.00 – 15.00

Kursdatoer: 03.09, 17.09, 01.10, 15.10. Pris: 500,-.

Kursledere:

Tone Anita Østrådt, prosjektmedarbeider Diakoniseret Stavanger
Asbjørg Skretting Vaaland, pensjonert lærer med videreutdanning i muntlig fortelling

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

SENIORENE

Vi hjelper deg

...og gjør hverdagen enklere:

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

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

970 57 643

Eller e-post:

stavanger@seniorene.no

Besøk oss også på:

www.seniorene.no

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



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

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

Meld deg inn i Nasjonalforeningen for folkehelsen på nettsiden nasjonalforeningen.no/bli-medlem/, eller send en e-post til Nasjonalforeningen Stavanger demensforening. demensforeningenistavanger@gmail.com

Tlf.: 901 82 272, leder Johanne Vik

Følg oss på Facebook:

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



Hvor skal du bo når du blir eldre?

Alternativet kan være Solvang Omsorgsboliger som ligger på Eiganes.

En blokk med topp beliggenhet, og 26 moderne leiligheter fra 40 til 70 kvm, stor park ute, og takterrasse. Alle leilighetene har kjøkken/stue, soverom, bad, bod og gang. Nærhet til sentrum og til alle fasiliteter. Her er det ingen innskudd, kun leie og depositum.

Frokost og middag blir servert
7 dager i uken.

Vi har også frisør og fotpleie på huset,
og mye sosialt samvær.

Solvang er basert på medlemskap,
og alle kan bli medlem.
Medlemskap koster kr. 1500,- for par,
og kr. 1000,- for enslig.
I tillegg kommer det en årlig avgift
på kr. 100,-.

Ta kontakt for tegning av medlemskap
på www.solvangomsorgsboliger.no



Foto: Stein Hugo Kjelby

Trenger du hjelp med data?

Åpent Hus - onsdag 18. oktober og torsdag 19. oktober kl. 11–14

Tante Emmas Hus – for seniorer har åpent hus om opplæring i bruk av PC, nettbrett og smarttelefon onsdag 18. oktober og torsdag 19. oktober kl. 11–14. Ingen påmelding, det er bare å komme!

Disse to dagene får du informasjon om hvilken hjelp våre frivillige dataveiledere kan gi. Vi gir opplæring i grupper eller en-til-en. Hvis det er tid til det kan våre veiledere også gi dataopplæring disse to dagene (ta gjerne med egen pc, mac, smarttelefon, ipad eller andre nettbrett). Veilederne våre gir hjelp både til deg som er uten forkunnskaper om data, og til deg som gjerne vil lære litt mer!

Opplæringen er gratis, og vi spanderer kaffe og vafler!
Vil du vite mer? Ring Brit Bjørkli på telefon 51 50 79 62. Husk, ingen spørsmål er dumme!

Tante Emmas Hus – for seniorer holder til i Kongsgt. 45.
Velkommen!

www.stavanger.kommune.no

Åpningstid: mandag – fredag kl. 11.00 – 15.00



Et utvalg av høstens tilbud på Drøsen kafé, kultur og aktivitet

Mandag 02.09 kl 15.00 – 16.00	Yoga – ukentlig – påmelding
Tirsdag 13.08 kl 13.00 – 14.30	Bokspa/samlesing (vi bruker Shared reading – metoden)
Tirsdag 27.08 kl 13.30 – 15.00	Datahjelp i samarbeid med Seniorene AS og Kakadu Ignite AS
Tirsdag 03.09 kl 13.00 – 15.00	Skrivegruppe over 4 ganger - påmelding
Torsdager kl 14.00 – 15.00	Sterk og stødig – treningene følger skoleruten

Velkommen til å vår hyggelige kafé med god mat og sosialt fellesskap. Her får du kjøpt middag fra eget kjøkken. Oppdatert meny legges ut på Facebook ukentlig. Kaféens åpningstider er tirsdag, onsdag og torsdag kl 14.30 – 17.00.

Vil du vite mer om tilbudene våre? Ta kontakt på telefon 45 73 33 05 eller se Facebook: Drøsen kafé, kultur og aktivitet

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



Drøsen
kafé - kultur - aktivitet

Formiddagstreff i Stokka kirke

50 år!



Formiddagstreffene i Stokka menighet begynner alltid onsdager klokka 1100.

Høst 2024

11. september

Gunnar Roalkvam snakker om multikunstneren Svein Tang Wa

9. oktober

Arild Vøllestad: Kameratklubben anno 1949 – et eksempel på stavangersk diakonalt engasjement

13. november

Liv Helene Austbø: Mitt liv som diakon

11. desember

Kari Arnøy og Hans Eivind Riise: Julen i ord og toner

Fredag 29. november klokka 1800

er det adventsfest i Stokka kirke.

Håken Kessel kommer og snakker om silkeveien før og nå.

TRADISJONELT BOKHÅNDVERK



ERLAND A/S

Sjøhagen 11 · 4016 Stavanger

bok@bokbinderieterland.no

www.bokbinderieterland.no

Reparasjoner · Nyinnbindinger ·

PRIVATKUNDER · BEDRIFTER

Ring 51 88 10 04 eller stikk
innom vårt verksted i Hillevåg

Et komplett bokverksted siden 1989

Bli medlem i Byhistorisk forening Stavanger!

Dersom du er interessert i Stavangers historie, er vår forening noe for deg. Som medlem får du innbydelse til åtte–ti foredragskvelder/byvandringar årlig samt to nummer av foreningens magasin *Stavangeren*. Magasinet er på ca. 100 sider og inneholder stort sett bare spesialskevne artikler. Alt dette er inkludert i medlemskontingenten som er kr 400 for enkeltmedlem og kr 550 for familiemedlemskap.

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



Rosenberg Pensjonistforening

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

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



Visste du at vi har en frivilligsentral i hver kommunedel i Stavanger? Ta kontakt med din nærmeste sentral for å få mer informasjon om frivillig aktivitet i ditt nærmiljø, eller sjekk ut stavangers.frivilligsentraler.no

Eiganes og Våland frivilligsentral:

Elizabeth Parra Ganteaume,
mobil: 47784171

Finnøy frivilligsentral:

Ragnhild Valand, mobil: 99398595

Hillevåg frivilligsentral:

Nina Tunge- Kvamme, mobil: 92432928

Hinna Frivilligsentral:

Sunniva S. Roberts, mobil: 91842657

Hundvåg frivilligsentral:

Ann Therese Madland, mobil: 99290718

Madla og Kvernevik frivilligsentral:

Robert Raustein, mobil: 47398900

Rennesøy frivilligsentral:

Kim Tysse Ingebrigtsen,
mobil: 45658570

Storhaug frivilligsentral:

Hege Benedicte Blom Stene
mobil: 90713992

Tasta frivilligsentral:

Eva Maria Gärtner, mobil: 46925212

Du er også hjertelig velkommen til å ta kontakt med oss dersom du savner noen aktiviteter i din kommunedel. Vi ser frem til å høre fra deg!

Rådgivningskontoret for pensjonister i Stavanger

Vi gir pensjonister bosatt i Stavanger gratis rådgivning innen en rekke områder:

- Arv og testament
- Overskjøting av fast eiendom
- Pensjon og forsikringer
- Skattespørsmål
- Fremtidsfullmakter
- Andre saker du synes det kan være nyttig å snakke med oss om

Våre rådgivere har bred yrkeserfaring og vi har taushetsplikt. Rådgivningskontoret holder hus i underetasjen i Tante Emmas Hus, Kongsgata 42, med inngang fra Breiavatnet. Kontoret drives av Fellesutvalget for pensjonistforeninger, med verdifull støtte fra Stavanger kommune.

For timebestilling ring **51 50 78 90** mellom kl. 10 og 12. Er vi opptatt, legg igjen beskjed på telefonsvarer så ringer vi tilbake så fort vi kan. Eller send e-post til: radgivningskontoret@stavanger.kommune.no



**Fellesutvalget for
pensjonistforeninger
i Stavanger**



Velkommen til Skipper Worse!

På Eiganes, Madla og Tasta har vi sosiale møteplasser med mange kjekke aktivitetsgrupper: Diskusjons- og samtalegrupper, sangkor, quiz, allsang, linedans, snekkerbod, strikkekafe, sjakk og bridge, bokklubb, hageklubb, fritidskurs, trening, turgrupper, med mer. Og vi arrangerer også bussturer.

Ta kontakt direkte til våre senter for å høre mer. Vi har felles telefonnr. 51 56 43 30. Du kan også besøke hjemmesiden vår www.skipper-worse.no



MIDDAG PÅ DØREN

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

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

For mer informasjon og bestilling, kontakt oss på tlf.nr. 51 56 43 30 (tast 5) eller 411 05 703. Se hjemmesiden vår www.skipper-worse.no for ytterligere opplysninger





Kan vi friste med Qi Gong i Ledaalparken i sommer?

ALLE kan gjøre Qi gong. Qi gong er en rolig bevegelsesform som kommer fra Kina.

Kurs: 4 onsdager kl. 12:00-13:00 ute på Ledaal.

Oppmøte: Inngangen til Skipper Worse Ledaal

Oppstart: Onsdag 05.06.24.

Instruktør: May-Liss Raustein, sertifisert Holden Qi gong-instruktør

Pris:

Gratis for AKTIV-medlemmer

Andre: kr 1000,- for 4 ganger

Påmelding til AKTIV: Telefon: 900 68 451 eller AKTIV@skipper-worse.no



Hverdagsglede på Ågesentunet

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

På Hverdagsglede tilbyr vi et sosialt fellesskap med mennesker i samme situasjon. Sammen ønsker vi å skape fine øyeblikk og glede oss over gode opplevelser i hverdagen.

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



Stavanger
kommune

Har du nedsatt syn eller hørsel?

– ta kontakt med fagkonsulentene for syn og hørsel

Vi kan:

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

For å benytte tjenesten må du:

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

Tjenesten er gratis.

Ta kontakt:

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

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

Mail: sansetap@johannesls.no

www.johannes.no

Rådgivningskontor for hørselshemmede og deres nettverk



Stavanger
kommune

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

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

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

Treffpunkter:

Tante Emmas Hus	Kl. 11.00-12.00: Første torsdag i måneden
Skipper Worse Ledaal	Kl. 11.00-12.00: Andre torsdag i måneden
Rennesøy helse- og omsorgssenter	Kl. 09.30-11.30: Tredje torsdag i måneden
Judaberg innbyggertorg	Kl. 12.00-14.00: Tredje torsdag i måneden

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

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

Telefon eller SMS 47 80 35 41 (telefon betjent tirsdager og torsdager)
e-post: horsel@johannesls.no
Postadresse: Pb 8069 Forus, 4068 Stavanger
www.johannes.no Spesialavdeling Voksne (gult felt) - Meny

SKIPPER WORSE SPORT

Skipper Worse Sport har vært aktiv i 35 år den 12.02.2020. Vi er en uavhengig forening av voksne, glade kvinner og menn fra 60 år, som liker å trimme. Hver tirsdag og torsdag trimmer vi i Stavanger Idrettshall SAL A. Fra kl. 09.00 – kl. 11.00 kan du spille badminton. Det er både for nybegynnere og hagespillere og vi har trener som kan instruere. Fra kl. 11.00 til 12.00 er det musikk og gymnastikk

Vi har god plass og greie garderober med dusj. Vi er nå 135 medlemmer og betaler kr. 300,00 i årskontigent. Vi har plass til flere og ønsker nye medlemmer hjertelig velkommen.

For opplysninger: Berit Garvik

berit.garvik@wemail.no

Mobil: 951 12 122

Hei alle pensjonister

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

Vi er en gjeng med kjekke damer som treffes med jevne mellomrom. Tilbudene er mange og vi søker dere som har lyst og tid til bli kjent med nye. Ta kontakt på mail sissel.kvale@lyse.net så snakkes vi.

LAWN BOWLS PÅ LASSA

Er du mellom 19 og 90 år?

Kom og prøvespill "Lawn Bowls" med Stavanger Bowls Club

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

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

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

Se stavangerbc.com



Vi vet at mange eldre sliter alene

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



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

TIPS 51 51 59 59

Hverdager 08:00 - 15:00

Kirkens SOS 22 40 00 40

- Vi er der alltid!

Stavanger DPS, AAT, 916 51 005

alle dager 09:00 - 21:00



Rådet for psykisk helse

HELSE STAVANGER
Stavanger universitetssjkehus

**VELGÅ
LEV ENO**
selvmordsforebygging

LHL Stavanger, Sola og Randaberg



LHL
Stavanger, Sola og Randaberg

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

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

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

Turtrim med innlagt kaffi og drøsepause hver onsdag kl. 11.00, Parkering i Tjodolvsgate 48A ved 'Gamle Gamlingen'.
Kontaktperson Bjørg Thorsen tlf. 480 32 210.

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

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

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

Strikking og sosialt samvær i Langflåtveien 29, Mariero. første mandag i hver måned fra kl. 17.30.

Vi arrangerer også årlig 4 kjekke turer.

Vårt kontor er i Langflåtveien 29, Mariero og har åpent hver tirsdag mellom kl. 17.00 og 19.00.
Tlf. 51 53 40 51.

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

Velkommen til Datahjelp for seniorer

I samarbeid med Seniorene AS og Kakadu Ignite tilbyr vi datahjelp følgende datoer: 27.08, 10.09, 24.09, 08.10, 22.10, 05.11, 19.11

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

Vil du vite mer om datahjelp?

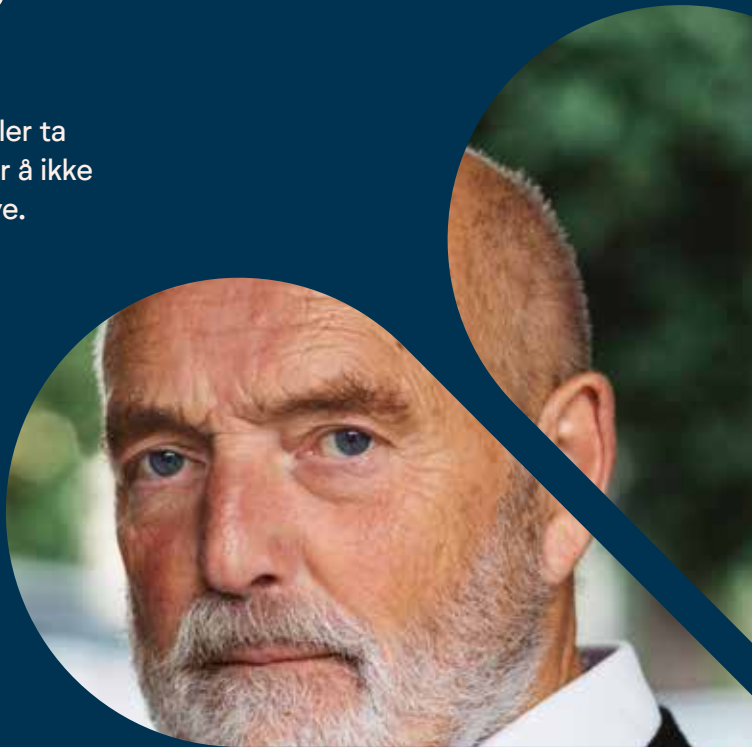
Ta kontakt på telefon 45 73 33 05 eller se Facebook: Drøsen kafé, kultur og aktivitet
Drøsen kafé, kultur og aktivitet finner du i 1. etg. på Tasta sykehjem, Prestveien 14, 4025 Stavanger



Det er menneskelig å ha det vanskelig.

Men alkohol løser ingen problemer. Snakk heller med noen du er glad i, eller ta en prat med fastlegen din. Alkovett er å ikke fylle på med mer når det er litt for mye.

Les mer på avogtil.no





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

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

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

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

TANTE EMMAS HUS – FOR SENIORER



Kongsgata 43, tlf. 51 50 72 71

Kafe Breiavatnet er åpen

Mandag til fredag: kl. 11.00 – 15.00

Tante Emmas Hus har stengt uke 27, 28, 29 og 30. Kafe hvor byens seniorer kan møtes. Kaféen har byens flotteste utsikt over Breiavatnet.

Meny:

Smørbrød, focaccia, salat, kaker, kaffe, cappuccino og sjokolade. Vi har også glutenfritt tilbud!
Frokostservering hver første tirsdag i måneden kl. 10.30.

Vennetreff på Kafe Breiavatnet

Kom gjerne innom på besøk på Kafe Breiavatnet. Flere vennegrupper, kolleger, skolevenninner/kamerater eller de som har bodd i samme gate treffes i kaféen. Ta kontakt for nærmere avtale.

Rådgivningskontoret for pensjonister:

Åpningstider: Mandag – fredag: kl. 10.00–12.00
Tlf. 51507890, epost:
radgivningskontoret@stavanger.kommune.no

Rådgivningskontoret driver gratis rådgivning for pensjonister og hjelper til med utfylling av skjemaer, søknader, testamenter, osv.

Rådgivningskontoret for hørselshemmede:

Åpningstider: 1.Torsdag: i mnd. kl. 11.00 – 12.00. De gir råd og veiledning om tilbud og rettigheter for personer med nedsatt hørsel.

(Rådgivningskontorene følger skolens ferie)



SR-bank pensjonister som treffes på Kafe Breiavatnet hver andre torsdag.

Aktiviteter i Tante Emmas Hus!

Trenger du hjelp med data?

Nytt telefonnr og epost for å kontakte datahjelp i Tante Emmas Hus.
Seniornett Tante Emma

Hjelp med mac, pc, smart-telefon, ipad eller andre nettbrett

Trenger du hjelp til å komme i gang med bruk av pc, nettbrett eller smart-telefon?

Frivillige veiledere i Seniornett Tante Emma kan hjelpe deg med å komme i gang. Du trenger ikke ha forkunnskaper om data, men vi ønsker også deg velkommen som ønsker å lære litt mer. Du kan få en til en opplæring eller delta i undervisning i mindre grupper. Ingen spørsmål er dumme. Kom innom for en prat, eller ta en telefon til Seniornett Tante Emma tlf. 48502560 eller epost: til Seniornett TanteEmma seniornett.tanteemma@gmail.com for å få nærmere opplysninger.

Slektsgranskningsgruppe

Ønsker du å vite mer om slekten din? Hver mandag kan du få hjelp til å få lære mer om hvordan du skal gå frem for å finne ut mer om slekten. Vet du hvem din oldemor var, hva het hun og når ble hun født? Hva het din tippoldefar? Hvor bodde han og hva var hans yrke?

Dette kan du finne ut dersom du begynner med slektsgranskning. Vi leter i gamle kirkebøker på internett. Vi bruker Gards – og Ættesoger og ikke minst så hjelper vi hverandre med å finne informasjon. Våre kurs er hver mandag kl. 11.00 – 13.00 i Tante Emmas Hus.

Er du medlem i Seniornett Tante Emma kan du delta på datahjelp og Slektsgranskning.

Strikkekafe:

Andre torsdag i måneden. Ta med deg strikketøy og kom. Åpen kafe!

Strikkekafe – Stavanger Strikk & Drikk

Stavanger Strikk & Drikk har strikkekafe i Tante Emmas Hus siste fredag i mnd. kl. 11.00 – 15.00.

Kunstutstilling

Kunstutstilling av Julia Mordvinova Gilje åpner Lørdag 17.august kl. 12.00

Allsang første fredag i måneden

Det blir allsang 1.fredag i mnd. Kl. 12.00. Vi har fått sangbøker i gave fra Pensjonistforbundet Stavanger Lokallag og prosjektet er støttet av Folkehelsemidler i Stavanger kommune. Allsangen blir ledet av forskjellige forsangere hver gang.

Sjakk

Kan du spille sjakk? Tante Emmas Hus har mottatt flere sjakkbrett fra Sjakk & Samfunn. Har du lyst til å spille sjakk eller lære andre å spille sjakk så er det fint om du tar kontakt.

Frivillig til Kafe eller Dataklubb

Lyst til å bli med som frivillig? Flere frivillige seniorer er med og driver aktiviteter i Tante Emmas Hus enten på kafeen eller som dataveiledere. Du er en ressurs for andre seniorer og du er med i et hyggelig fellesskap! Ta kontakt med Brit hvis du ønsker å være med! Tante Emmas Hus -for seniorer Kongsgate 43, tlf. 51507962



Inger Paulsen frivillig på kafeen



Kjell Carlsen og Åge Skogen frivillig data-veiledere

Selskapslokale med byens fineste utsikt over Breiavatnet!



Selskapslokale til leie i anledning fødselsdager, barnedåp, konfirmasjon og selskap.

Lokalet kan også leies til møter for lag og foreninger. Lokalet har piano, musikkanlegg, prosjektor, teleslynge og internett. Kom gjerne innom for å se lokalet.

Ta kontakt m/daglig leder Brit Bjørkli tlf. **51 50 72 14/ 51 50 72 71**

eller **tanteEmmas.hus@stavanger.kommune.no** for nærmere opplysninger.

Se vår hjemmeside: www.stavanger.kommune.no

Alle er velkommen til Tante Emmas Hus – for seniorer

Formiddagstreffet i Madlamark menighet



Høsten 2024 Kl. 11.00 i menighetssalen.

4. september

Morten Munkvik: «Fastlegen –Hvem er han/hun og hva betyr de for den enkelte pasient?»

«Praktisk datainformasjon»
v/Tone Hafnor,
innbyggerkontakt i Stavanger kommune

18. september

Tor Jan Bredenebakk, daglig leder for Matsentralen i Rogaland: «Bærekraft og matsvinn.»

Liv Bodil Kallelid: «Madla gamle kirkegård.»

2. oktober

Nicol Hjort- Olsen og Olav Eikeland: «Skatter fra bedehuset.»

16. oktober

Stian Fantoft Alvestad, prosjektleder:
«Aldersvennlig samfunn i Stavanger.»
Utlodning

30. oktober

Gretelill Tangen er vår gjest.

13. november

Orgelkonsert v/Gro Årsvoll:

«Orgeltoner i Advent»
Quiz

27. november

Arild Vøllestad: «Feiringen av Jesu fødsel – opprinnelse og historiske endringer.»
Adventstanker v/ Turid Mellomstrand Rabenorolahy

8. januar 2025

Juletefest:Festtaler:
Stig Syvertsen
Musikkinnslag og opplesning.

Ingen skal måtte dø alene

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



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

Frivillig for kvinner med flerkulturell bakgrunn?

Frivillighetsarbeid gjør at man får bety noe for andre og lar andre bety noe for seg! KIA Rogaland har norskopplæring og ulike aktivitetstilbud for kvinner med flerkulturell bakgrunn.

Kvinnene i KIA ønsker å bli bedre i norsk og bedre integrert i det norske samfunnet. Som frivillig i KIA får du anledning til å bli kjent med fantastiske mennesker fra ulike deler av verden. Vi ser etter frivillige som ønsker å gå tur, øve på å snakke norsk sammen, eller kanskje du kan tilby enkel digital leksehjelp?

Ta kontakt med oss på tlf:
458 70 329 eller
marte.aarseth@kianorge.no



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

Mobil: 459 19 714
stavanger@caritas.no



Bli frivillig på vår
språkopplæring
som lærer eller på
språkkafe

Norsk og Engelsk



Vi trenger frivillige norsklærere og engelsklærere samt
frivillige til språkkafe.

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

tlf. 459 19 714 stavanger@caritas.no

Caritas er en internasjonal hjelpeorganisasjon. I Norge jobber Caritas
hovedsakelig med integrering av innvandrere i det norske samfunnet.



Mange flyktninger har behov for informasjon og kunnskap
om lokalsamfunn, kultur og språk. Som frivillig kan du
hjelpe dem å finne deres plass i det norske samfunnet!





Hinna Sanitetsforening

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

Velkommen til:

Foreningsmøte 1. tirsdag i hver måned
kl. 19.00.

Seniordans hver onsdag kl. 14–15.30.

Torsdagskafé hver torsdag kl. 11–12.

Dataklubb hver torsdag kl. 10.00.



Kvernevik Sanitetsforening

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

Salg av smørbrød og vafler. Bingo.
Velkommen!

For spørsmål ring:

Olaug Svendsen 98 88 61 91

Torhild Warland 99 03 04 93



STAVANGER MANSKOR



Bli med og syng med oss!

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

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

Vi øver i lokalene til Song og Spelkorlaget av 8.mars & Søn –
Normanns gate 24.

Kom på neste øvelse – så er du i gang!

For mer informasjon – se www.stavangermannskor.no

993HJELP™

TIL ALT MULIG

VI ER TOTAL LEVERANDØR
AV ALLE TYPER
HÅNDVERKTJENESTER
OG KAN HJELPE MED

- ♣ TØMMERARBEID
- ♣ MURERARBEID
- ♣ MALERARBEID
- ♣ RØRLEGGERARBEID
- ♣ ELEKTRIKERARBEID
- ♣ FLISELEGGING
- ♣ HAGEARBEID
- ♣ OG MYE MER

VI PÅTAR OSS OGSÅ TOTALRENOVERING AV
BADEROM

Ta kontakt på

Tlf. 993 45 357

www.993hjelp.no

VIL DU BLI FRIVILLIG I KREFTFORENINGEN ?



Vi ser etter deg som vil bruke noe av din tid til støtte for kreftpasienter og pårørende.

Kreftforeningens frivillige er uunnværlige i driften av våre tilbud.

Vi trenger flere frivillige både på dagtid og kveld. Ta kontakt med oss for en uforpliktende prat, så finner vi i fellesskap den aktiviteten som passer for deg. Vi tilbyr god opplæring og veiledning og et trivelig fellesskap.

Kreftforeningens distriktkontor Stavanger

Kontakt anne.sofie.gronn@kreftforeningen.no eller per telefon 97779029

Våre tilbud

- Hverdagshjelpen – Enkel hjelp når kreftene ikke trekker til.
- Kjøretjenesten – En trygg og trivelig kjøretur til lege og sykehus.
- Treffpunkt – For barn og unge som er pårørende
- Vardesenteret – Kurs, temamøter og veiledning eller bare en god samtale.



FRIMERKESAMLING ER EN HYGGELIG HOBBY

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



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

Et kåseri om et samleområde holdes ofte på møtene.

Det arrangeres klubbauksjoner, bytteleder har med utvalgshefte, du kan bytte eller selge til hyggelige priser. Du kan få fylt «huller» i samlingen din til gunstige priser.

Du er velkommen som gjest på våre møter.

MØTEDAGER

August 27. September 10. og 24. Oktober 15. og 29.

November 12. Bursdagsmøte og 26. Desember 10. Julemiddag

Vi holder møtene

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

På møtene serverer vi kaffe og noe å bite i.

VELKOMMEN!



STAVANGER FILATELIST-KLUBB

Pensjonistuniversitetet

Stavanger



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

Foredrag 2024

- 15.6:** «**Sommertur langs Jæren – Norges flotteste jarekant!**»
Foredragsholder og turlleder Hanne Thomsen
- 21.8:** «**Med vei skal landet bygges, de store vei-prosjektene i vårt område, historie, nylige og pågående større veg-prosjekt.**»
ved Bjørn Alsaker, prosjektleder Vegvesenet
- 04.09:** «**Spillet om Syria**» Professor i historie UIO, Hilde Henriksen Waage
- 25.09:** «**Norsk kvinnehistorie på 90 minutter**», Journalist og kulturredaktør Hege Duckert
- 23.10:** «**Svalbard i historisk og geopolitisk perspektiv**», bonusforedrag ved professor emeritus ved UIS Roald Berg.
- 06.11:** «**Kampen om sannheten**», Forfatter og filosof Thomas Hylland Eriksen.

Alle foredrag holdes i **Kulturhuset Sølvberget kl. 11.**

Medlemskontingent for 2024 er kr. 500. Medlemmene har gratis adgang til foredragene.

Inngangspenger for ikke-medlemmer er kr. 100.

Hjemmeside: www.pustavanger.net, e-post: post@pustavanger.net

Kjære pensjonist: Husk at hjernetrim er sunt!

Rolf Schreiner har gitt ut en bok («Hva koster korken?») – Ajax Forlag) med 222 oppgaver for de små grå.

Viktig: Dette er ikke tradisjonell quiz – dvs. kunnskaps-spørsmål innen historie, geografi, sport, politikk, musikk etc. For å løse oppgavene gjelder det kun å bruke hodet på best mulig måte. Altså – ren balsam for den mentale helse.

Boken kan kjøpes i bokhandelen.





Er du jurist og vil bidra til at kreftrammede får en bekymring mindre?



Kreftforeningens rettshjelp søker frivillige jurister / advokater

Er du jurist og vil bidra til at kreftrammede får en bekymring mindre?

Kreftforeningens rettshjelp er et gratis tilbud til kreftpasienter og pårørende. Våre frivillige er til stede ved våre Vardesenter eller distriktskontor i Oslo, Bergen, Trondheim, Stavanger, Kristiansand, Bodø og Tromsø. Gjennom Kreftforeningens rettshjelp ønsker vi å gi juridisk veiledning, slik at de som rammes av kreft skal ha en bekymring mindre.

Vi søker etter frivillig jurister/advokater til våre Vardesenter og distriktskontor i Oslo, Bergen, Trondheim, Stavanger, Kristiansand, Bodø og Tromsø.

Hva kan du bidra med?

- Juridisk veiledning til kreftpasienter og pårørende som kommer innom på drop in-besøk eller booker avtale på forhånd ved våre Vardesenter/distriktskontor
- Oppfølging av henvendelser i etterkant

Hva får du som frivillig i kreftforeningens rettshjelp?

- Mulighet til å bruke din fagkompetanse til å hjelpe kreftpasienter og pårørende med å få oppfylt sine rettigheter
- Utstrakt klientkontakt
- Et stort nettverk av jurister og advokater
- Tilgang til fagsamlinger og kurs for frivillige i regi av Kreftforeningen
- Opplæring og oppfølging fra ansatte i Kreftforeningen

Hvem ser vi etter?

- Du har avlagt juridisk embetseksamen/master i rettsvitenskap
- Du er serviceinnstilt (må evne å se klientenes behov og vekke tillit)
- Det er ønskelig med relevant erfaring innen trygderett, helse rett, forsikringsrett og/eller arbeidsrett
- Du kan bruke data som arbeidsverktøy

Vi har særlig behov for jurister med lang erfaring, og pensjonerte jurister er velkomne til å søke.

For mer informasjon om Kreftforeningens rettshjelp se vår nettside.

Har du spørsmål om vervet eller ønsker å bli frivillig, send oss en e-post med CV, vitnemål og eventuelle attester til rettigheter@kreftforeningen.no. Eventuelt kan du melde din interesse ved å fylle ut skjemaet på vår nettside.

HELSEHUSET STAVANGER

AVDELING FOR HELSEFREMNING OG MESTRING

Vi støtter dere innbyggere
til å fremme egen helse
for et meningsfylt og aktivt liv.

Nysgjerrig?

Les mer på vår nettside
bit.ly/hhstavanger



Stavanger
kommune



HINNASENTERET

Kurs- og aktivitetssenter

PROGRAM Høst 2024

Våre tilbud er for seniorer.

Andre kan delta uten tillegg i pris.
Flere av aktivitetene støttes av K-stud.

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

Servering

Under våre aktiviteter tilbys lunsjpakke; tohalve påsmurte rundstykker, en kopp kaffe og vaffel for kr 50,- per pers.

Det er mulig å bestille kaker, bakst og påsmurt mat fra vårt kjøkken. Ta kontakt i god tid på forhånd.

Åpent hverdager 08-14.00

Telefon: 51905790

Gamleveien 30B, 4018 Stavanger

E-post: hinn@hesbynett.no

Du finner mer om oss på:

www.hinnasenteret.com



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

MANDAG:

Håndarbeidsgruppe kl. 10.00

Veving, strikking mm. Treff annen hver uke. Oppstart 12. august.

Kunst- og kulturgruppe kl. 10.30

Kunst- og kulturforelesninger ved gjester og egne krefter. Oppstart 16. september.

Fransk konversasjon kl. 11.00

– Viderekomne. Vi kommer sammen og samtaler på fransk. Ingen lærer. Oppstart 02. september. Semesterkontingent kr 150,-.

TIRSDAG:

Bridge – viderekomne kl. 10.00

Vi samles i stuen for hygge og spill. Kontingent kr 200,-. Oppstart 13. august.

Turgruppe kl. 11.00

Ca. 1 times tur i nærområdet. Oppstart 06. august. Lunsj etterpå.

Spansk dagligtale kl. 10.00

Videreføring av grunnkurs, der du bør kunne litt fra før. Oppstart 03. september. 10 ganger ved min. 6 stk. påmeldte. Påmeldingsfrist 30. august. Kursavgift kr 850,-. Lærer: Odrun Eiken Cruz.

Sosialt treff kl. 11.30

-Uforpliktende fellesskap uten program. Selvstyrt gruppe. Det er mulig å kjøpe lunsj. Oppstart 06. august.



Formiddagstreff Fredheim, Hinna.

Tirsdager kl 11.00.

27. august: Guri Moe forteller fra sin Afrikatur.

24. september: Andakt v/ Beint Hansen.

22. oktober: Andakt v/ Kåre Eidsvåg.

19. november: Signe Brit Roalkvam Tørring forteller om Ajax.

Enkel servering, og en liten utlodning hver gang.

Hjertelig velkommen!

VELKOMMEN TIL MOSTUN NATURSENTER



FOTO: ESPEN MILLS

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

Kaféen er åpen onsdager 11.00 - 13.30 og søndager 11.00 - 15.30 og er et perfekt stopp for en kaffe og vaffel etter turen rundt Mosvatnet.

Lokalet kan også leies til arrangement, merkedager og minnestunder. Kontakt oss på post@mostun.no hvis du har spørsmål om vårt tilbud.



Naturvernforbundet
Rogaland

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

Norsk
orgelfestival

4202

12.–15. september

orgelfestival.no

Hansjörg Albrecht
Pieter Dirksen
Catalina Vicens
Vegar Sandholt
Anders Eidsten Dahl
Song Circus
Kammerkoret Bocca



NORSK ORGELFESTIVAL