



Seniåringen

Aktiviteter og tilbud i Sola



Sola
kommune

Seniåringen:

Informasjonshefte for eldre i Sola.

Utgitt av:

Sola kommune/Virksomhet levekår/
Eldrerådet.

Utgivelser:

Utgis omtrent en gang i året. Stoff
må være redaksjonen i hende innen
utgangen av inneværende år.

Redaktør:

Annelise E. Dommersnes
politisk sekretariat
Innbygger- og politikerkontakt
✉ seniaringen@sola.kommune.no

Distribusjon:

Hege Helen Hamre
politisk sekretariat
Innbygger- og politikerkontakt
✉ seniaringen@sola.kommune.no

Redaksjonens adresse:

Seniåringen
Rådhusvegen 21, 4050 Sola
✉ seniaringen@sola.kommune.no

Opplag: 2500 eksemplarer
Layout: Annelise E. Dommersnes,
Sola kommune
Trykksted: Sola Trykkeri & Kopi AS

🌐 sola.kommune.no



Vi håper du finner ett eller flere
tilbud som passer deg.

Forord

Her vil du finne informasjon om ulike aktiviteter og helsetilbud som kan være av interesse for deg, og hvor du kan henvende deg for eventuelle spørsmål.

Heftet ble første gang utgitt av eldrerådet i 2009, og er tilgjengelig på kommunens nettsider, rådhuset, bibliotekene, alle sykehjem, kirker og frivillige organisasjoner.

Innhold

Forord og innhold.....	3
Eldresatsing.....	4-5
Eldrerådet.....	7
Årets senior 2022, Elisabeth Vigre.....	8-9
Informasjonssider.....	10-36

NYE ARBEIDSMÅTER

Kommunen skal bidra til at innbyggerne kan bo i eget hjem, oppleve mestring og livskvalitet.

For å få dette til må kommunen endre måten vi gir tjenester på. Samtidig må hver enkelt ta gode valg for sin alderdom.

Kommunen skal legge til rette for god livskvalitet for eldre ved å

- legge til rette for at eldre kan ta i bruk teknologiske løsninger som bidrar til egenmestring
- støtte lag og foreninger som bidrar til inkludering og aktivitet for eldre i lokalsamfunnet
- bygge kompetanse i lokalsamfunnet (inkludert lokalt næringsliv) om aldersvennlige samfunn
- legge til rette for gode ute- og inneområder hvor innbyggere kan møtes på tvers av generasjoner
- legge til rette for boligbygging som sikrer mulighet for livsfasetilpassede boliger



VELFERDSTEKNOLOGI

Sola kommune jobber for et aldersvennlig samfunn. Målet er at eldre skal ha det godt, og skal kunne bruke ressursene sine og bo i egen bolig så lenge som mulig.

For å jobbe mot dette målet, har Sola i stadig større grad tatt i bruk teknologi som et verktøy, og er blant de kommuner som er kommet lengst i dette arbeidet. Dette betyr ikke at bruk av teknologi er nytt. Mellom annet er trygghetsalarm et verktøy som har vært brukt i mange år.

Trenger du å vite at du enkelt kan tilkalle hjelp ved behov? Da kan nettopp trygghetsalarm være et godt tiltak. Denne kan også kombineres med ulike sensorer.

For eksempel kan en person som har trygghetsalarm få tilknyttet en dørsensor som varsler pårørende eller kommunen dersom personen går ut på nattetid. Dette bidrar til å skape trygghet, og gjør det enklere å bo i eget hjem.

Trenger du hjelp til å ta de rette medisinene til rett tidspunkt? For mange er det krevende å administrere medisiner, og de trenger hjelp av hjemmetjenesten til dette. Da er medisindispenser et godt verktøy, som har vært i bruk i Sola siden 2017. Dispenseren varsler med lyd når medisin skal tas. Hvis medisinen ikke tas ut, går det alarm til hjemmetjenesten eller pårørende. I 2022 ble ca 35 000 doser medisin delt ut på denne måten i Sola, og mange innbyggere har en slik dispenser hjemme.

Også på sykehjemmene har kommunen installert ny teknologi. Dette skal sikre godt tilsyn for de som bor der, og forenkle arbeidshverdagen for de ansatte. Teknologien som kommunen bruker er utformet slik at innbyggere klarer å håndtere det uten at de er drevne på bruk av teknologi. Kan du trykke på en knapp så kan du håndtere både trygghetsalarm og medisindispenser.

For de som ikke får hjelp fra kommunen, finnes det også mange gode verktøy på det private markedet. Visste du at det eksisterer apper som hjelper til å huske medisiner? Å planlegge egen alderdom handler også om å tilrettelegge bolig og å ta i bruk egne ressurser så lenge som mulig. For mange er teknologi en viktig del av dette.

Sola kommune ser at bruk av teknologi gir god kvalitet, og bidrar til at eldre kan bo i egen bolig. Derfor er dette et viktig verktøy for kommunen.

ELDRERÅDET

er et viktig organ. Gjennom rådet kan medlemmene påvirke og delta, og dermed ivareta eldres interesser i beslutningsprosessene.

En viktig oppgave for rådet er å bevisstgjøre lokalsamfunnet på de oppgavene som må gjennomføres, og hvilke konsekvenser dagens eldrepolitikk vil få for neste generasjon av eldre.

ELDRERÅDETS MØTER

Har du noen tanker om hva eldrerådet bør ta opp på sine møter? Ta kontakt med leder eller et annet medlem i rådet.

Eldrerådet velges av kommunestyret etter forslag fra pensjonistforeninger og andre frivillige organisasjoner som driver aktivt arbeid blant eldre.

Eldreråd ble lovpålagt i 1992. 🌐 sola.kommune.no

Ønsker du å være med?

Foran hver valgperiode annonserer kommunen i lokal presse hvordan man melder sin interesse.

PRISEN ÅRETS SENIOR

Alle innbyggere, frivillige organisasjoner og helseinstitusjoner i Sola kan foreslå kandidater til prisen.

HVEM TILDELER PRISEN?

Det er Eldrerådet i Sola kommune som behandler og tildeler prisen. For å kunne bli nominert må kandidaten ha gjort noe positivt rettet mot eldre i lokalsamfunnet, utført en prestasjon som har hjulpet andre eller markert seg på en særskilt positiv måte.

HVEM KAN MOTTA PRISEN?

Prisen kan deles ut til enkeltpersoner, lag, organisasjoner og virksomheter i Sola kommune. Ektepar/samboere kan, når situasjonen naturlig tilsier det, sammen utnevnes som årets senior.

FRIST FOR INNMELDING AV KANDIDATER

er 15.august hvert år. Eldrerådet behandler forslagene i sitt første møte etter fristen er gått ut. Send inn forslag: 🌐 sola.kommune.no



Elisabeth Vigre

Tekst og foto:

Astrid Nodland Kræmer, Sola kommune



Elisabeth Vigre

ENGASJERTE OG VARME ELISABETH VIGRE, BLE ÅRETS SENIOR I 2022

Elisabeth Vigre fikk prisen årets senior i 2022 – en pris Eldrerådet i Sola kommune gir til personer som har markert seg på en særskilt positiv måte.

Jeg møter henne 15. mars 2023 – en dag kong vinter bestemte seg for å gi hele Nord-Jæren en smak av vinter og alle ønsket seg vår. Møtet med smilet hennes, hjemmestrikka tøfler, levende lys, nykokt kaffe og frokost gjør at jeg glemmer kong vinter så snart jeg lukker ytterdøra bak meg hjemme hos henne. Elisabeth har over 30 år bak seg som lærer i solaskolen og har betydd mye for mange. Klassebilder henger på rad og rekke. Hun glemmer ikke. Hun husker, fordi elevene har betydd så mye. Hun er samfunnsengasjert, enormt glad i mennesker og primus motor for flere kulturbyggende oppgaver i Ræge menighet. Hennes engasjement, omsorg for andre, hennes varme hjerte og gode ord gjør at Eldrerådet løftet nettopp henne i 2022.

– Ræge menighet, ja. Det har betydd mye for meg. Der er jeg med i komitéen for torsdagstreff, som klokker og som tekstleser i noen gudstjenester. Der er det godt å være, sier Elisabeth. Hun ble med i komitéen som arrangerte det populære torsdagstreffet for første gang i 2011.

SVÆRT SAMFUNNSENGASJERT

Før hennes mangeårige lærerliv i solaskolen, var Elisabeth lærer i Finnmark. Hun var under 20 år og kom rett fra gymnaset i Stavanger. Erfaringene fra internatskoler i nord ble med på å forme både samfunnsengasjement og holdning til livet. – Tenk deg Finnmark på 50-tallet, et samfunn som bar sterkt preg av alle hendelsene under krigen, og med en urbefolkning som skulle gå på norsk skole og innlemmes i norsk skikk og bruk. Det gikk litt tid før jeg skjønnte hva jeg var med på, sier Elisabeth. Hun har enda god kontakt med flere elever fra den tiden og feiret den samiske nasjonaldagen 6. februar sammen med venner senest i Kautokeino i 2023. – Boken «Internatliv i Finnmark» av Ingjerd Tjelle beskriver livet mange levde på en utrolig god måte. Den burde vært pensum i skolen i dag, sier Elisabeth.

IDENTITET I TIDEN DA, OG NÅ

– Identitet og menneskerettigheter var så inn i tiden da og er så inn i tiden nå, bemerker hun. På bordet ligger også Ella Marie Hætta Isaksen sin bok: «Derfor må du vite at jeg er same» fra 2021, signert og med en hilsen fra Ella Marie selv.

MENNESKER TRENGER MENNESKER

– Det jeg har gjort har jeg gjort sammen med andre. «Ingen vedkubbe brenner alene». Vi trenger hverandre, vi mennesker, bemerker Elisabeth. Kloke ord, som går rett inn i hjertet og blir der.

På spørsmål om hva hun tenker om å få prisen, sier hun: – Jeg har bare levd et liv, et godt liv. Det betyr ikke at alt har vært rosenrødt. Ingenting er en selvfølge. Det mener jeg vi lærte under nedstengingen i koronapandemien. Vi trenger å løfte hverandre og vi mennesker trenger støtte, en erfaring jeg har og som jeg gjerne vil bidra med så lenge jeg kan, sier Elisabeth og viser til det japanske skrifttegnet for mennesket: 人

PRISEN ÅRETS SENIOR

ble delt ut for første gang i 2021.

Prisvinnere:

2022 Elisabeth Vigre

2021 Turid Harbye Joa





På de neste sidene har vi samlet nyttig informasjon og annonser fra frivillige lag og organisasjoner.

Vi minner om at frivillige lag og organisasjoner, foreninger og menigheter får annonsere gratis i brosjyren.

Kontakt: ✉ seniaringen@sola.kommune.no

Annonsører står selv ansvarlig for tilbudets innhold.



Sola
kommune



BIBLIOTEKET

er en sosial møteplass og et sted for bøker, avislesing og utlån av tidsskrifter, og vi tilbyr en rekke tjenester både fysisk og digitalt.

Du kan låne deg en PC eller koble deg på vårt trådløse nettverk med egen PC, mobil eller nettbrett. Du kan få hjelp til det meste, og i tillegg til bøker kan du hente med deg frø, bioposer og sekker til plastavfall hjem.

Vi har et variert tilbud av arrangementer og aktiviteter. Kom innom oss eller sjekk nettsiden vår eller Facebook for mer informasjon.

Er du glad i å lese høyt, eller har noe du vil lære bort eller dele med andre? Ta kontakt med biblioteket!

- Datahjelp
- Strikk & Lytt
- Forfattertreff
- Strikkefestival
- Frøbibliotek
- Kinofilm på dagtid
- Familielørdag kl. 12.
- Folkeverksted
- Lesestunder
- Lesegrupper
- Slektsforskingstreff og -kurs

🏠 Sola bibliotek (Sola kulturhus)

☎ 404 07 187

🏠 Tananger bibliotek (Tanangerhallen)

☎ 51 29 15 90

✉ bibliotek@sola.kommune.no

🌐 solabibliotek.no



Følg oss på Facebook





Sola
kommune

TURMULIGHETER

Sola kommune har mange flotte naturopplevelser og turmuligheter tilgjengelig. Det er lagt opp til flere ruter tilpasset ulike behov.


Turstiene er tilrettelagt for fottur, rullestol, sykling og løping:

- Hålandsskogen
- Ølbergskogen
- Åsenløypa

NÆRTURER

Sola kommune har et samarbeid med Stavanger Turistforening om nærturer i kommunen.



Det ligger i navnet - en nærtur er i nærheten av der folk bor. Arbeidet med å merke turer pågår, og det kommer informasjon om turene på kommunens nettsider etter hvert som de er ferdig merket. Se  sola.kommune.no

Turene går i all hovedsak på asfalt og passer for de aller fleste.

Det arrangeres faste turer i samarbeid med turgruppen og frivilligsentralen hvor nærturene blir gått. Mer info på frivilligsentralens hjemmesider.

KYSTSTIEN

Kyststien går fra Solastranden til Vigdel via Ølberg havn. Hele stien er ca. 5 km lang, og er merket med blått. Turen byr på en unik naturopplevelse.

Stien skal etter planen utvides sørover til Hellestø og Selestranden.

Kyststien er en del av Kystled, en nasjonal satsing fra Friluftsrådernes Landsforbund, Forbundet KYSTEN og Den Norske Turistforening (DNT).

TURVEIEN LANGS HAFRSFJORD

Turvegen fra Sømmevågen til Ormen Lange er ferdig, og den har også lys slik at den kan brukes hele året.

Turgåere bes ta hensyn til grunneiere og ikke gå andre steder enn på turvegen som er gruslagt langs fjorden. Spesielt gjelder dette klatring over steingjerder, gåing og sykling over dyrket mark og kulturbeite.

Det er satt ut tre- og steinbenker til å raste på, og trapper ned til fiskeplasser.

DAGSTURHYTTA

I Hålandskogen finner du også dagsturhytta "Solabu". Dagsturhytta er åpen for alle hele året. Her kan du søke ly, fyre opp i ovnen og spise matpakken din mens du slår av en prat med andre som eventuelt besøker hytta samtidig. Du kan også rigge deg til og lese en bok i fred og ro. Se [🌐 sola.kommune.no](https://www.sola.kommune.no)



TELL TURER MED JÆREN FRILUFTRÅD

På Jæren friluftsråd sine nettsider kan du i perioden slutten av mars til oktober finne mange flotte turløyper på [TellTur.no](https://www.telltur.no). Her kan du også registrere turene dine.



På disse sidene finner du tips og fakta om friluftsliv og fysisk aktivitet.

[🌐 jarenfri.no](https://www.jarenfri.no) [🌐 telltur.no](https://www.telltur.no) [🌐 UT.no](https://www.ut.no)

Foto: Annelise E. Dommersnes





Hele befolkningen skal, uavhengig av alder, kjønn, inntekt og ressurser, sikres tilgang på tjenester av god kvalitet. Sola kommune vil legge til rette for et individuelt tilpasset, helhetlig tjenestetilbud innenfor de gjeldende rammer.

TKK (Tjeneste og koordineringskontoret) kartlegger dine behov, og tildeler den rette tjenesten for deg. Det kan for eksempel være hjelp til at du klarer å være selvstendig i hverdagen, eller permanent hjelp. Målet er at alle skal gis muligheten til å bo hjemme så lenge som mulig.

HJEMMEREHABILITERING



er ett av tiltakene kommunen satser på for å bidra til god livskvalitet for innbyggerne.




Dette er et tilbud som

- øker evnen til å mestre daglige aktiviteter
- tar utgangspunkt i hva som er viktig for deg
- er tidsavgrenset, ofte til fire uker
- gis av et tverrfaglig team (fysio- og ergoterapeut, hjelpepleier og sykepleier)

Målgruppen for tilbudet er

- deg som bor hjemme, men ikke lenger har samme funksjon som før, og sliter med å mestre for eksempel personlig stell, matlaging eller andre aktiviteter
- deg som er motivert til å klare seg selv hjemme i størst mulig grad

 TKK - Tjeneste og koordineringskontoret
 906 73 752

 Team hjemmerehabilitering
 51 65 35 48  945 08 779





Sola
kommune

HØRSELSHJELPEMIDLER



Hører du dårlig og har behov for hjelpemidler, kan du få hjelp av Sola kommunes hørselskontakt.

Du kan blant annet få

- varslingsutstyr (f.eks. til dørklokken og brannvarsling)
- lyttesutstyr til TV
- samtaleforsterker

SYNSHJELPEMIDLER

Ser du dårlig og har behov for hjelpemidler, kan du få veiledning av synskontakt.




 Hørsels- og synskontakt, man - ons
 909 19 143



Sola
kommune




LIVSKRISEHJELPEN

Lokal telefontjeneste dag og kveld kl. 08.00-20.00 for den som opplever eller har opplevd en krise, eller har bekymringer i hverdagen som man trenger å dele med noen.

 Livskrisehjelpen i Sola kommune
 474 64 244
 sola.kommune.no

VERN FOR ELDRE

En nasjonal kontakttelefontjeneste for eldre voldsutsatte.

 Vern for eldre, man-fred 09.00-15.00
 800 30 196
 vernforeldre.no



KIRKENS SOS

Forsøker å lindre vanskelige situasjoner som ensomhet, fortvilelse og depresjon. Kirkens SOS vil være til stede for eldre som trenger noen å snakke med.



Du kan ringe anonymt, krisetelefonen har ingen nummervisning.

🏠 Kirkens SOS ☎️ 22 40 00 40 🌐 kirkens-sos.no

HJELPETELEFONEN MENTAL HELSE

Tar imot telefoner fra deg som trenger noen å snakke med.



🏠 Hjelpetelefonen Metal Helse ☎️ 116 123 🌐 Mentalhelse.no

DØGNÅPENT KRISETEAM

Kriseteamet i Stavanger kommune følger opp pårørende og berørte i Stavanger, Sola og Randaberg i forbindelse med selvmord, ulykker, kriser og katastrofer.

🏠 Psykososialt kriseteam v/Stavanger legevakt ☎️ 116 117



ØYEBLIKKELIG HJELP

Dette er et alternativ til innleggelse på sykehus, der pasienten får tilbud om opphold på Sola sykehjem. Her har de en sengeplass tilgjengelig til formålet.

Pasienter med en kjent sykdom kan ved forverring få behandling ved sykehjemmet istedenfor på sykehuset. Allmenntilstanden må være god nok til at et slikt tilbud kan være like godt, eller bedre, enn innleggelse på sykehus.

Eksempler kan være:

- akutt forverring av kjent tilstand (som for eksempel KOLS eller andre kroniske sykdommer)
- akutt sykdom med avklart diagnose som krever observasjon og behandling (ulike infeksjoner)
- palliativ behandling
- korttidsobservasjon

Ta kontakt med fastlege eller legevakt for å gjøre en avtale.

📞 Legevakt: 116 117 🌐 sola.kommune.no



PSYKISK HELSE

Forskning har vist at forekomsten av alvorlige psykiske lidelser øker med alderen.

Psykisk helseteam for innbyggere som har moderate til alvorlige psykiske lidelser. For søknadsskjema 🌐 sola.kommune.no

Rask psykisk helsehjelp er et gratis lavterskeltilbud til alle innbyggere med mild til moderat grad av angst og/eller depresjon.

- Mestringsgrupper for panikk og sosialangst
- Mestringskurs, "Tenk mindre, lev mer"
- Søvnkurs, "Sov godt"

🏠 Virksomhet psykisk helse
📞 474 64 244

🏠 Rask psykisk helsehjelp
📞 477 94 821



Vi er opptatt av at våre frivillige skal få utøve den frivillighet de selv ønsker.

- Hva er du god på?
- Hva ønsker du å gjøre på din fritid?
- Hva er meningsfylt for deg?
- Hva kan DU bidra med inn i frivilligheten?

Vi tilrettelegger og fasiliterer.
Vårt hovedfokus er sosiale møteplasser.

Her er noen av våre tilbud:

DAMETREFF

Sola Frivilligsentral, onsdager kl. 10.00.
Treff med god drøs og aktivitet.
Inngang A

BINGO SOLTUN

På nye Soltun møtes vi annenhver mandag kl. 10.30 (partallsuker), i både 3. og 4. etasje..

MANNKAN


En kjekk sosial møteplass for menn i alle aldre tirsdager kl. 10.00. Vi drar av og til ut på aktiviteter, noen ganger har vi foredrag og andre ganger quiz og/eller bare kaffe & drøs. Det er bare å møte opp - dette er ikke en lukket gruppe.

Møtested:

Stangelandssenteret, inngang G, tirsdager kl. 10.00.
Gå helt inn mot Kirkens Bymisjon.

 Heidi Reiersen

 51 65 35 96

 901 42 670

 heidi.reiersen@sola.kommune.no

 sola.frivilligsentral.no



NATTERAVN

Natteravnene i Sola går vakter hver fredag- og lørdagkveld kl. 21 (følger skoleruten).

Vil du bli Natteravn hører vi gjerne fra deg.

Aldersgruppe: 20 til 90 år

☎ 415 70 877 (vakttelefon)

🌐 sola.frivilligsentral.no



TJELTA

👤 Atle Tanum

☎ 488 92 622

✉ atle.tanum@sola.kommune.no

TANANGER

👤 Steinunn Undem

☎ 481 99 983

✉ bakved@hotmail.com

SOLA

👤 Flemming Stene

☎ 911 56 035

✉ sola@natteravn.no

TURGRUPPER, OPPMØTE:

TJELTA

Onsdager kl. 10.00,

Havdurhuset.

Kaffe og vafler etter turen.

👤 Kari Tjelta

☎ 994 41 434

TANANGER

Onsdager kl. 11.00, Havørnhuset.

Kaffe og kos etter turen.

👤 Paul Ragnar Stranden

☎ 917 55 414

✉ paul.ragnar.stranden@lyse.net

SOLA

Tirsdager, kl. 10.00,

Frivilligsentralen.

Kaffe og kos etter turen.

👤 Berit Skogstø

☎ 984 75 525



VI HAR BRUK FOR DEG!

Vil du melde deg som frivillig eller delta på gruppene våre?
Ta kontakt!



FNs INTERNASJONALE ELDRERDAG

Den internasjonale dagen for eldre er viktig for FN da det stadig blir flere eldre i verden. Innen 2050 er det antatt at en av seks personer vil være eldre enn 65 år, og da vil behovet for god helse blant eldre være avgjørende for å nå målet.

Hvert år samarbeider Eldrerådet, Sola Frivilligsentral og kommunen om markering den 1. oktober. Dagen markeres ulikt fra år til år med aktiviteter, foredragsserier, informasjonsstand og underholdning.

BILLETTER TIL ARRANGEMENTET

Kjøpes via Sola kulturhus sine nettsider, eller ved oppmøte på kulturhuset, tirsdag og fredag kl. 10.00 - 14.00.




 solakulturhus.no/program



Livsglede for Eldre

Er en folkehelseorganisasjon som er religiøst og politisk uavhengig. LFE vil fremme en god eldreomsorg gjennom å legge til rette for kontaktskapende aktiviteter, ved å gi glede i hverdagen og tilhørighet i et fellesskap sammen med lokale ildsjeler.

- Minst en dagstur hver måned.
- Livsgledeuke med aktiviteter, siste uken i august.
- Høstfest, siste søndag i oktober.
- Turer og andre arrangementer gjennom hele året.
- Lokallaget arrangerer en årlig utenlandstur.
- Treff på kulturhuset, hver tirsdag klokken 11.00-13.00 hele året.

 Anne Lise Skjæveland
 915 13 137
 anneliseland@gmail.com

 **Følg oss på Facebook**



DEMENS

Har du bekymringer knyttet til demens, enten for egen del eller som pårørende.

Ta kontakt med fastlegen din for videre utredning/veiledning.

Kommunen har flere tilbud/tjenester for personer med demenssykdom, og vil også kunne kartlegge dine behov.

🏠 TKK-Tjeneste og koordineringskontoret

☎ 906 73 752

✉ hukommelsesteamet@sola.kommune.no

🌐 sola.kommune.no



Nasjonalforeningen
for folkehelsen



Sola
demensforening

SOLA DEMENSFORENING

En frivillig organisasjon som jobber for gode tilbud rettet mot personer med demens og deres pårørende.

Ønsker du å bli aktivitetsvenn for personer med demens, kontakt foreningen.

👤 Lise Løland

☎ 986 99 111

✉ lise.loland@lyse.net



Følg oss på Facebook



LIONS CLUB TANANGER

er en del av Lions Club International Norge. I Tananger møtes medlemmene hver andre mandag i måneden.

Lions mål er «Til tjeneste» eller «We serve». Innsamlede midler blir gitt i sin helhet til gode formål (50% lokalt, 25% nasjonalt og 25% internasjonalt). Hvert medlem bidrar med sitt arbeid etter egen evne og mulighet.

Hovedprosjekt: Tanangerdagene, tidlig i juni måned.

🏠 Lions Club Tananger

👤 Helge Figved ☎ 951 09 440

✉ helge.figved@gmail.com

🌐 tanangerdagene.no



Følg oss på Facebook



Sola
kommune



PÅRØRENDESKOLEN

Pårørendeskolen er et interkommunalt samarbeidsprosjekt mellom Nasjonalforeningen for folkehelse, Stavanger, Randaberg og Sola kommune.

Pårørendeskolen er et kurstilbud for deg som har omsorg for eller er i nærrelasjon med en person med demens- og vil vite mer!

Kurs holdes både høst og vår.

🏠 TKK-Tjeneste og koordineringskontoret,
☎ 906 73 752
✉ hukommelsesteamet@sola.kommune.no

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



Sola
kommune



KULLINGANE

Hva vil vi bruke tiden på, og hva kan vi gjøre sammen?

Hvert år inviterer kommunen innbyggere som blir 65 år. I tillegg til et interessant foredrag med fokus på hvordan skape en god alderdom, stiller lokale lag og foreninger for å vise et mangfold av ulike aktiviteter.

✉ kullingane@sola.kommune.no
🌐 sola.kommune.no

“Den beste måten å forutsi fremtiden på er å skape den”
- Alan Kay





SOLA HELSESPORTSLAG

Ønsker du å være del av et kjekt fellesskap, konkurrere litt og få mosjon?

- Boccia og teppecurling i Åsenhallen, torsdager kl. 18.30 - 21.00.
- Trimgruppe under ledelse av fysioterapeut i gymsalen på Stangelandsenteret onsdager kl. 17.00-18.00.

 Åsa Vinje Aanestad
 909 39 730
 sola.helsesportlag@gmail.com



Følg oss på Facebook







SOLA
HISTORIELAG

SOLA HISTORIELAG

har i løpet av året syv spennende og lærerike møter, med gode foredragsholdere. Møtene har gratis adgang i Sola kulturhus.

I tillegg arrangeres to historiske turer.

 Tor Erik Hansen
 915 74 458
 tor-erik.hansen@lyse.net
 solahistorielag.no






Følg oss på Facebook



TANANGERS MINNE

er et historielag for alle med interesse for Tananger, Rott og omkringliggende områders lokalhistorie.





 Atle Skarsten
 900 92 562
 atle@skarsten.no



SENIORTRENING

Sola IL Turn tilbyr god og tilpasset trening etterfulgt av sosialt samvær.

Se nettside for treningstider.

 Sola IL Turn
 468 41 545
 post@solaturn.no
 solaturn.no



Følg oss på Instagram
og Facebook!



Sola
kommune

60+ TRENING

Ukentlig trening. Fokus på styrke, balanse og funksjon.

- Mandager kl. 09.00 og 10.00, gymsalen på Stangelandsenteret.
- Torsdager kl. 09.00, Havørnhallen i Tananger.

🏠 Virksomhet fysio- ergoterapi

☎ 51 65 35 80

🌐 sola.kommune.no



Følg oss på Facebook



Sola
kommune

Friskliv i Sola

Kurs, grupper og individuell veiledning til deg som ønsker støtte til å endre levevaner og mestre helseutfordringer.

Friskliv i Sola hjelper deg med å endre vaner innen:

- søvn
- kosthold
- fysisk aktivitet
- røyk og snus

Du trenger ikke være syk eller ha en diagnose for å delta. Frisklivssentralen kan hjelpe deg å finne gode tilbud i lokalmiljøet. Det koster per januar 2023 kroner 550,- å delta på trening et halvt år. Noen av kursene har en egenandel. Det er mulig å be om betalingsfritak.

🏠 Stangelandsenteret - inngang L2

☎ 906 16 687 ☎ 482 68 367

✉ frisklivssentralen@sola.kommune.no

🌐 sola.kommune.no





DET NORSKE
HAGESELSKAP

TANANGER
HAGELAG

TANANGER HAGELAG

er en del av en landsomfattende, frivillig organisasjon som arbeider for bedre livskvalitet gjennom grønne opplevelser.

Vi byr på hagekunnskap og inspirasjon.

- Kurs og foredrag for alle.
- Plantebytte og planteloppemarked.
- Arbeidsverksted.
- Hagevandring i nærområdet.
- Barneaktiviteter.
- Frøbibliotek.
- Hver vår pyntes hjertebedet i Hagakrossen.
- Tananger stadion pyntes med bjørk før 17. mai.
- Vedlikehold av eget tre i Torkelparken.

Hagelaget har hatt to vellykkede snegleaksjoner i Tananger.

Som medlem får du hagebladet, Norsk Hagetidend.

 Marian Evensen  984 17 608

 marian.evensen@lyse.net

 hageselskapet.no



Følg oss på Instagram
og Facebook!



Sola

SOLA BYGDEKVINNELAG

er en møteplass for kvinner i alle aldre og samfunnslag som møtes siste torsdagen i måneden

Vi arrangerer dags- og kveldsturer. Teater- og revybesøk.

-  Bygdakjelleren
Sandevegen 32, 4050 Sola
-  Møyfrid Rott
-  412 19 250
-  moyfrid.roth@gmail.com
-  bygdekvinnelaget.no







SOLA Y`S MEN KLUBB - SENIOR KFUM

En kameratklubb og ressursgruppe for KFUM/KFUK speidere i Sola. Klubben er en del av en internasjonal bevegelse.

- Møtedag er andre tirsdag i måneden kl. 19.30.
Gode foredrag, mat og drøs (vekselvis Sørnes kirke, eller besøk på ulike bedrifter i Sola og i distriktet).
- Klubben har lagt ned en stor dugnadsinnsats på KFUM/ KFUK speiderenes leirplass i Sandnes. Dugnadsarbeid er med på å utvikle et godt kameratskap. Klubben tar på seg enkle oppdrag mot betaling for å styrke klubbkassen.

Ta kontakt, vi vil gjerne ha flere pensjonister med. Programmet for hvert halvår finner du i Sola menighetsblad.

 Johannes L. Nygaard, leder
 913 90 245




 Morten H. Rosnes, nestleder
 970 55 872



HONNØREN

En god anledning til å bli kjent med nye mennesker!

Bingo på Sola kulturhus, onsdag (partallsuker) kl. 12.00.

 Sola kulturhus
Kongshaugvegen 12, 4050 Sola
 Brynjar Johnsen
 954 33 511



Laget er åpent for alle. Vi har allsidige gruppeaktiviteter og kurs.

Se vår hjemmeside for nærmere informasjon.

Velkommen!

 Helsehuset
Soltunvegen 8, 4050 Sola
 Tonje Skovgaard Slethei
 908 77 161
 tonje.slethei@gmail.com
 husflid.no/sola





Pensjonistforbundet

Sola lokalforening

SOLA PENSJONISTFORBUND

er et upolitisk organ som skal ivareta medlemmenes sosiale, økonomiske, helsepolitiske og kulturelle interesser, og skape best mulig forhold for pensjonistene, slik at deres stilling i samfunnet blir styrket. Ingen faste møtetider.

Åpne møter med foredragsholdere i Sola kulturhus så langt det lar seg gjøre. Annonseres i Solabladet.

 Marianne Evensen
 913 45 757
 janne.evensen@lyse.net
 [pensjonistforbundet.no/Pensjonistforbundet Sola lokallag](http://pensjonistforbundet.no/Pensjonistforbundet%20Sola%20lokallag)

Røde Kors

Det finnes situasjoner i livet da det er godt å vite at det finnes et medmenneske du kan snakke med - noen som bryr seg om deg.

Dessverre er ikke dette alle forunt.

Som frivillig i Røde Kors Omsorg får du anledning til å være dette medmennesket for både eldre og unge.

Våre aktiviteter:

Besøkstjeneste

Å besøke noen som er ensomme er noe av det mest givende man kan gjøre. Som frivillig i besøkstjenesten blir man koblet med en ensom og har regelmessig besøk som dere avtaler dere i mellom.

Besøkstjeneste med hund

Mange eldre har tidligere hatt dyr, men har ikke kapasitet til det lenger. Å få besøk av en godkjent besøkshund betyr mye for ensomme. Gjennom Røde Kors får du og hunden din gode kurs før aktiviteten kan startes.

Leksehjelp

Å gi unge en arena hvor det er leksene som er i fokus kan hjelpe mange til å mestre skolen bedre. Våre frivillige bistår unge med veiledning og fokus for å løse sine lekser.

Norsktrening for flyktninger

Mange flyktninger kommer til Norge uten å kunne hverken norsk eller engelsk. Gjennom vårt tilbud om norsktrening hjelper vi dem til å lære enkle ord og fraser som gjør hverdagen litt enklere.

Flyktningguide

Som flyktningguide følger du en familie som har vært flyktninger. Målet er å hjelpe familien med å bli mer intergrert i samfunnet.

Les mer om våre aktiviteter på  rodekors.no

 916 16 659

 sola@rodekors.org

 rodekors.no

 Følg oss på Facebook

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. Alkoveit er å ikke fylle på med mer når det er litt for mye.

Les mer på avogtil.no



SOLA KRISTNE FELLESKAP

Dorkasgruppen møtes hver onsdag kl. 18.00

Sosialt samvær, noe å bite i og bibellesning.

🏠 Soltunvegen 1, 4050 Sola
(Bankbygget i Solakrossen, 3. etg,
inngang fra baksiden)

👤 Kjell W. Stadheim

☎ 913 37 360

✉ kjell.stadheim@gmail.com

🌐 solakristnefelleskap.no



SOLA

SOLA KIRKE

- Turgruppe, tirsdager kl. 10.00 fra Åsenhallen.
- Åpen kirke hver tirsdag og torsdag kl. 11.00 - 13.00.  sola.menighet.no
- Koret Adante, torsdager fra 10.30 - 13.00. Kontakt:
 Geir Munthe-Kaas  93 21 34 74  geir.munthe.kaas@solamenighet.no

RÆGE KIRKE

Torsdagstreff med kaffe og sosialt samvær, første torsdag i måneden kl. 11.00.

 rege.menighet.no



SØRNES KIRKE

- Pensjonisttreff med sang, foredrag, andakt, utlodning og middag. Normalt den 3. onsdag i måneden kl. 11.00.
- Åpen kafé onsdager fra kl. 11.00 (når det ikke er pensjonisttreff).



TANANGER KIRKE

Torsdagslunsj med någe attåt, en gang i måneden kl. 12.00. Kåseri, lunsjbuffé og tid til drøs.



LEDSAGERTJENESTEN

Trenger du følge til lege eller sykehus? Eller en arm å holde i?

Ledsagertjenesten er et supplement til hjemmetjenesten og et tilbud for å avlaste pårørende. Ledsagerne utfører ikke sykepleie eller stell. Tildelingen av tjenesten skjer etter tilgang på frivillige, og følger skolens ferier.

 Solakirkenes servicetorg

 51 75 53 70

 post@solakirkene.no

 sola.kirken.no



Sola
kommune

SLT+ KOORDINATOR

har hovedansvar for å samordne kommunens tjenester til å forebygge rus og kriminalitet blant voksne boende i kommunen. Trenger du, eller opplever du at noen andre trenger hjelp til å komme ut av en destruktiv livsstil?

I samarbeid med innbyggeren kan SLT+ koordinator hjelpe til med hvem en skal henvende seg til, eller være med på å koordinere en systematisert og faglig god innsats på flere områder samtidig for innbyggeren. Sammen - for en økt livsmestring.

🏠 SLT+ koordinator
☎ 944 86 684

✉ oyvind.sakkestad 🌐 sola.kommune.no



SOLA SANITETSFORENING

Sanitetsforeningen er en frivillig kvinneorganisasjon der medlemmene er med å bidra til et tryggere og mer inkluderende samfunn.



Våre medlemmer jobber for

- at kvinner skal ha likeverdig tilgang til helsetjenester
- en god oppvekst og alderdom for alle
- at minoritetskvinner skal få delta aktivt i samfunnet
- nulltoleranse og bekjempelse av vold mot kvinner

Sola Sanitetsforening har

- medlemsmøte eller aktivitet ca. en gang per måned.
- sommertur i juni
- omsorgsberedskapsgruppe

Hos Sanitetskvinnene er alle velkomne, enten som aktive medlemmer eller som en viktig støtte til vårt arbeid.

👤 Maria Jacobsen Joa
☎ 488 92 629
✉ maria.joa@lyse.net
🌐 sanitetskvinnene.no



Følg oss på Facebook



Sola
kommune

TRENING I BASSENG

Tananger fysikalske institutt og HelseInvest organiserer trening for deg med stive ledd, kroniske smerter og andre plager som trenger varme og oppmykning.



Privatpraktiserende fysioterapeuter som har driftsavtale med Sola kommune.



 Tananger fysikalske institutt
 51 69 96 26
 kontakt@tanangerfysikalske.no

 HelseInvest
 400 07 977
 fys@fys.no
 helseinvestsola.no

 Følg oss på Facebook



Sola
kommune

SVØMMEHALLER

Kommunen er stolt over å kunne tilby innbyggerne tre store og moderne svømmeanlegg med badstu.

Disse finnes i:

- Dysjalandshallen
- Solahallen
- Tanangerhallen

Nå kan du bruke TicketCo for å forhåndsbestille billetter. Billettene blir lagt ut to uker om gangen.



 ticketco.events/no/nb
 sola.kommune.no







KONSERTER OG FORESTILLINGER

Sola kulturhus tilbyr et bredt utvalg av konserter og forestillinger for alle aldersgrupper. Programmet kan man finne på oppslag i kulturhuset, eller på nettsidene til Sola kulturhus.

KULTURELL SPASERSTOKK

er profesjonelle kunst- og kulturarrangement rettet mot alle over 70+ i kommunen. Arrangementene er åpne for alle seniorer, og finner sted på sykehjemmene, i Sola kulturhus, samt andre aktuelle kulturscener i kommunen.

SENIORFILM PÅ KULTURHUSET

Velkommen til gratis seniorfilm i hovedsalen. Det er ikke lenger nødvendig med billett. Programoversikten finnes på Sola bibliotek, og/eller i lukket Facebook-gruppe.




For de som trenger rullestolplass, kontakt post@solakulturhus.no



Film på Sola kulturhus

INFORMASJON

Billetter til konserter og andre arrangementer kan kjøpes på Sola kulturhus sin nettside, og i resepsjonen på kulturhuset tirsdag og fredag fra kl. 10.00 – 14.00.

 Sola kulturhus
Kongshaugvegen 12, 4050 Sola
 51 65 34 80
 post@solakulturhus.no
 solakulturhus.no



Finn oss på Instagram
og Facebook!



Sola
kommune