



Aktiviteter og tilbud for eldre





VI HÅPER!

- Du finner ett eller flere tilbud som passer for deg.

Forord

I denne brosjyren har vi samlet aktiviteter som kan være av interesse for deg. Her vil du finne informasjon om de ulike aktivitetene og helsetilbudene, og hvor du kan henvende deg for eventuelle spørsmål.

Innhold

Forord	3
Innhold.....	3
Sola kommunes eldresatsing.....	4
Opplevelser og felleskap.....	6
TABO aktivitetssenter.....	9
Aktiviteter i menighetene	10
Lag, foreninger og frivillige.....	13
Bedre i stand til å mestre hverdagen.....	15-17
Når sykdom og skade rammer – individuelle tjenester.....	17-18
Når sorg og krise rammer.....	21
Døgnapne telefon- og netjtjenester.....	21
Eldre- og funksjonshemmedes råd.....	22
Andre tilbud.....	23
Datahjelp.....	24
Kontaktinformasjon og telefonliste	26-27

Sola kommunes eldresatsing

kommunes ønske og mål er at det skal være godt å leve og bo her, også i eldre år.

Vi skal være med å tilrettelegge for et best mulig liv. Sammen med innbyggerne skal vi planlegge hvilken støtte det er viktig å gi for at den enkelte skal klare seg mest mulig selv.

Kommunen vil legge til rette for god livskvalitet og redusere hjelpebehov gjennom å:

- ta i bruk hver enkeltes ressurser for å øke mestring-sopplevelse og kontroll over eget liv
- gjøre ny teknologi og innovative løsninger tilgjengelig
- oppfordre alle til å ta ansvar for seg selv og hverandre på tvers av generasjoner, mest mulig selv.



**Godt å leve og bo
i Sola også i eldre år**

Opplevelser og fellesskap

SENIORKLUBBEN

Et flott fellesskap og mulighet for mange hyggelige opplevelser. Seniorene arrangerer blant annet turer i inn- og utland.

- Hyggekveld i kafeen på Sola kulturhus. Underholdning, allsang, loddsalg med fine gevinster og servering. Siste onsdag i måneden kl. 18.00.
- Gammeldans annenhver torsdag kl. 19.00 på Sola kulturhus.

HONNØREN

En god anledning til å bli kjent med nye mennesker!

- Bli med å spille bridge i kafeen på Sola kulturhus, hver tirsdag kl. 09.00-11.30
- Bingo Sola kulturhus annenhver onsdag (partallsuker) kl. 12.00
- Bussturer arrangeres vår, sommer og høst
- Julemiddagen er et populært arrangement.

SOLA HELSESPORTLAG

Ønsker du å være del av et kjekt

fellesskap, konkurrere litt og få mosjon?

- Boccia og teppecurling i Åsenhallen hver torsdag fra kl. 18.30-21.00
- Trimgruppe under ledelse av fysioterapeut onsdager i Solahallen, kl. 18.30 og 19.30.

SENIORTRENING

Sola IL Turn tilbyr god og tilpasset trening etterfulgt av sosialt samvær en kopp kaffe og litt å bite i.

- Mandager kl. 16.30-17.15.
- Sola IL Turn samarbeider med Lionsklubben om transport til og fra treningsstedet.

SOLA HISTORIELAG

For alle som er interessert i lokalhistorie. På Sola sjukeheim holdes det spennende og lærerike medlemsmøter med gode foredragsholdere. I tillegg arrangerer Historielaget turer.

TANANGERS MINNE

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





TABO aktivitetssenter

et tilbud til alle interesserte innbyggere, mandag til fredag kl. 09.00-13.30.

AKTIVITETER OG TILBUD

- frisør
- fotpleie
- uteaktiviteter som turer og hagestell
- bussturer
- andakt
- fellesaktiviteter inne
- julemesse
- jul- og sommerfest
- kafé
- trim

For mer informasjon, kontakt TABO aktivitetssenter.

SOLA SANITETSFORENING

Vil du bli medlem eller være med på arrangementene våre? Sanitetskvinnene er en humanitær organisasjon som arbeider for å skape et trygt og inkluderende lokalsamfunn gjennom frivillig arbeid. I Sola har Sanitetskvinnene hyggelige treffpunkt/møter med interessante foredrag ca en gang i måneden. Møtene er på Stangelandsenteret og annonseres i Solabladet. Annenhver mandag kl. 18:00 inviterer Sanitetskvinnene til Kløvertur i nærmiljøet, en tur som passer for de fleste. Sommerturen for seniorer er også populær. Den arrangeres hvert år i begynnelsen av juni og annonseres i Solabladet.

For mer informasjon, kontakt Sola Sanitetsforening.



Menighetene

SØRNES KIRKE

pensjonisttreff med underholdning og middag, siste onsdag i måneden fra kl. 11.00 -13.00.

- Åpen kafé med kaffe og vafler, hver onsdag (når det ikke er pensjonist-treff), fra kl. 11.00
- Friluftsgudstjeneste på Ytraberget én gang i året

LJOSHEIM BEDEHUS

- Formiddagstreff, første tirsdag i september, november, februar og april, kl. 11.00. Godt program, mat og kaffe.
- Åpent hus Rimelig familiemiddag.

Info i Sola menighetsblad.

RÆGE KIRKE

Torsdagstreff med kaffe og sosialt samvær, første torsdag i måneden fra kl. 11.00-13.00.

TANANGER MENIGHET

Eldreutvalget har samling på TABO andre torsdag i måneden kl. 14.00-16.00 (februar, mars, april, oktober, november). Faste innslag er andakt, utlodning, kaffe og kaker.

- Maifest, Tananger kirke
- Høstfest, Tananger kirke
- Førljulsfest, TABO.

SOLA MENIGHET

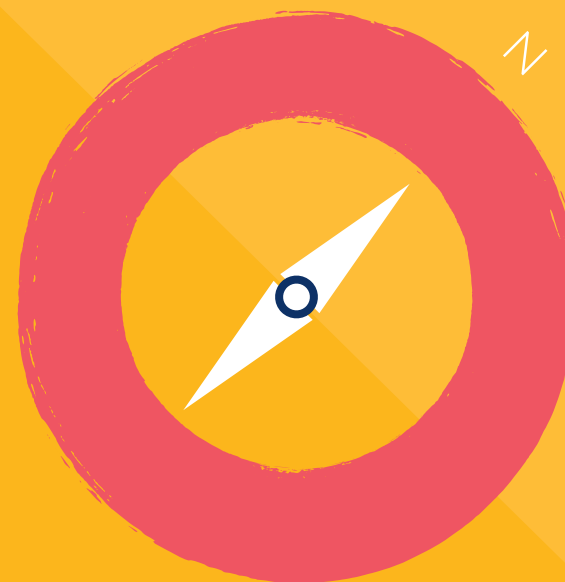
Turgruppe hver tirsdag hele året – kl 10.00 fra Åsenhallen.

TREFFEN

Tilbud for personer med utviklingshemming i Sola kommune.

Fra 18 år og oppover – hver fredag i oddetallsuker kl 18.00 i Tananger kirke.

For mer informasjon om aktiviteter i menighetenes regi, kontakt Servicetorget for kirkene i Sola.



Bli med på det som passer for deg!

Lag, foreninger og frivillige

SOLA FRIVILLIGSENTRAL

er først og fremst et sted for frivillige som ønsker å gjøre en innsats. I Sola kommune er det mange spreke, fantastiske mennesker som gir av seg selv.

Frivilligsentralen har flere ulike tilbud:

- turgruppeoppmøte på Frivilligsentralen kl. 10.00 det blir lunsj etter turen
- strikkekafé
- turgruppeoppmøte Tjelta, oppmøte Havdurhuset kl. 10.00 det blir lunsj etter turen
- turgruppe i Tananger, oppmøte Tanangerhallen kl. 10.00
- seniorgruppen «Karatreff» på Frivilligsentralen torsdager kl. 11.00
- kortspillgruppe på Frivilligsentralen.

LIVSGLEDE FOR ELDRE (LFE)

er en folkehelseorganisasjon som er religiøst og politisk uavhengig. Stiftelsen arbeider for at alle eldre skal ha en god og meningsfull hverdag. LFE vil fremme en god eldreomsorg gjennom å legge til rette for kontaktskapende aktiviteter på tvers av generasjoner. Dette gjøres gjennom innsats fra studenter, elever, barnehagebarn og lokale ildsjeler.

- Livsgledeuke med aktiviteter, siste uken i august
- Høstfeste, siste søndag i september
- Turer og andre arrangementer gjennom hele året
- Lokallaget forsøker også å arrangere en årlig utenlandstur.

FRIVILLIGSENTRALEN

Vil du melde deg som frivillig eller delta på gruppene våre? Ta kontakt! Vi har bruk for deg. Eksempler på oppgaver:

- turvenn
- frokostvert på Sola sjukeheim, to til tre ganger i uken
- bingover, samt lesing i aviser for de som ønsker det
- følgehjelp til lege, sykehus, tannlege etc.
- eventyrfortellere i barnehager
- lære data/datahjelp
- underholdning på institusjoner el.l.
- aktivitetsvenn for personer med demens

Som frivillig bestemmer du selv hvilke oppdrag du vil utføre, og når du har lyst til å jobbe.

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 besøkstjeneste får du anledning til å være dette medmennesket.



Bli med i turgruppen

EN GOD alderdom

Bedre i stand til å mestre hverdagen

TRENING OG AKTIVITETER I BASSENG

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

60+ TRENING

Ukentlig trening for deg .Fokus på styrke, balanse og funksjon. Mandager kl. 09.00 i gymsalen på Stangelsenteret. Torsdager kl. 09.00 i Havørnhallen i Tananger.

FOREBYGGENDE INFORMASJONSMØTE

Alle innbyggere som fyller 75 år og som ikke mottar tjenester fra kommunen fra før, får invitasjon til et møte med helsepersonell i løpet av året. Dette møtet erstatter hjemmebesøk. Møtet har fokus på om hva du selv kan gjøre for å utsette aldersrelaterte sykdommer og plager, den enkelte får tilsendt invitasjon.

RØYKESLUTT/SNUSAVVENNING

Frisklivsentralen har kurs for deg som vil slutte med snus eller røyk.

SENIORDRØSEN

Pause!

PUBLIKUMSFOREDRA

Åpne foredrag på kveldstid, siste tirsdag i måneden i Storstovå på Stangelandsenteret. Målet er å formidle kunnskap og skape dialog rundt hvordan helse fremmes i den enkeltes liv.

PÅRØRENDESENTERET

Innbyggere i Sola kan ta kontakt med Pårørendesenteret i Stavanger. Dette er et gratis tilbud til deg som står nær noen som er fysisk eller psykisk syk, har funksjonsnedsettelse eller alkohol-/rusmisbruk.

Pårørendesenteret er et:

- lavterskeltilbud, du trenger ingen henvisning
- tilbud med fagpersoner som har taushetsplikt
- nøytralt sted for pårørende
- gratis tilbud.

PSYKISK HELSE

Forskning har vist at forekomsten av alvorlige psykiske lidelser øker med alderen. For innbyggere i Sola finnes følgende tilbud:

- kurs i mestring av depresjon (KID-kurs) for personer over 65 år. Arrangeres vår og høst på SUS. For mer informasjon ta kontakt med SUS.
- KIB-kurs i mestring av belastning/stress, fra 18 år.
- Sola kommune har dagtilbud på Stangelandsenteret for personer med psykiske lidelser, Åpen dag, tirsdag og fredag, samt malegruppe
- rask psykisk helsehjelp er en ny helsetjeneste i Sola kommune. Dette er et gratis tilbud til alle innbyggere med mild til moderat grad av angst og/eller depresjon.

FRISKLIVSSENTRALEN

er på Stangelandsenteret, de hjelper og støtter deg som ønsker å endre levevaner. Du trenger ikke være syk eller ha en diagnose for å delta. Frisklivssentralen har god oversikt over hva som finnes av tilbud i lokalmiljøet.

Når sykdom og skade rammer

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. 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 Sola kommune satser på for å bidra til god livskvalitet for innbyggerne.

Dette er et tilbud:

- for å øke evnen til å mestre daglige aktiviteter
- som tar utgangspunkt i hva som er viktig for deg



- som er tidsavgrenset, ofte til 4 uker.
- som gis av et tverrfaglig team (fysio- og ergoterapeut, hjelpepleier og sykepleier).

Målgruppen for tilbudet er:

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

KREFTSYKEPLEIER

Et tilbud til kreftpasienter og andre alvorlig syke, samt deres pårørende. TKK. formidler kontakt med kreftsykepleier.

DEMENS

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

For mer informasjon, ta kontakt med TKK

NASJONALFORENINGEN SOLA DEMENSFORENING

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

For mer informasjon, ta kontakt med Sola Demensforening.

HØRSELHJELPEMIDLER

Hører du dårlig? Sola kommunes hørselskontakt hjelper deg har fått diagnostisert hørselstap hos en øre-/nese-/ halsspesialist.

Du kan blant annet få:

- diverse varslingsutstyr (til bl.a. dørklokke, telefon og brannvarsling)
- teleslynge eller IR-anlegg (lytteutstyr til tv)
- samtaleforsterker
- telefonforsterker.

For mer informasjon, ta kontakt med hørselskontakt.

KIRKENS SYKEVAKTORDNING

Har du behov for å følges til lege, tannlege, kontroll på sykehus og lignende? Dette er et supplement til hjemmetjenesten og et tilbud for å avlaste pårørende. Sykevaktene er pensjonister med helsefaglig erfaring og utdannelse. Tildeling av tjenester skjer etter tilgang på sykevakter.

For mer informasjon, ta kontakt med Kirkens sykevaktordning.

SOLA PENSJONISTFORBUND, LOKALLAG

Et upolitisk organ, etablert i hele landet. Pensjonistforbundet 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. Møtene blir annonsert i Solabladet.

For mer informasjon, kontakt Sola Pensjonistforbund.





Når sorg og krise rammes

ALARMTELEFON FOR ELDRE

Vern for eldre i Oslo driver en nasjonal kontakttelfontjeneste for eldre voldsutsatte.

LIVSKRISEHJELP

er lokal telfontjeneste 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.

Døgnåpne telefoner og tjenester

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.

HJELPETELEFONEN MENTAL HELSE

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

PSYKOSOSIALT KRISETEAM V/STAVANGER LEGEVAKT

Kriseteamet har kompetanse på krisearbeid, og skal være en ressurs og støtte til både berørte og pårørende i den akutte fasen ved ulykker/selv mord/kriser/katastrofer, eller andre uventede hendelser som ikke kan håndteres av det ordinære hjelpeapparatet. Kriseteamet har vaktberedskap hele døgnet.

Eldre- og funksjonshemmedes råd

HISTORIE

I 1992 ble det innført lovpålagte eldreråd i kommunene og fylkeskommunene, for å gi eldre økt medbestemmelse i saker som angår dem.

RÅDETS OPPGAVER

Rådet er et viktig organ for deltakelse og påvirkning for å ivareta eldres interesser i de kommunale og fylkeskommunale beslutningsprosessene. En viktig oppgave for rådene er å bevisstgjøre lokalsamfunnet på de oppgavene som må gjennomføres, og hvilke konsekvenser dagens eldrepolitikk vil få for neste generasjon av eldre.

ØNSKER DU Å VÆRE MED

i Sola eldre og funksjonshemmedes råd? Foran hver valgperiode annonserer rådmannen i lokal presse, informasjon om hvordan man kan melde sin interesse

Sola eldre- og funksjonshemmedes råd samarbeider med Sola Frivilligsentral og kommunen om å arrangere Seniordrøsen, månedlige temasamlinger med lunsj i kaféen på Sola kulturhus. **Seniordrøsen har inntil videre pause.** Samarbeidet omfatter også markering av **FN`s internasjonale eldredag 1. oktober hvert år.**

Har du noen tanker om hva Sola eldre- og funksjonshemmedes råd bør ta opp på sine møter? Ta kontakt med leder eller et annet medlem i rådet. **Kontaktinformasjon finnes på www.sola.kommune.no**

Andre tilbud

SVØMMEHALLER

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

Disse finnes i:

- Solahallen
 - Dysjalandshallen
 - Tanangerhallen
- Moderasjon i pris ved kjøp av klippekort. Kortet er gyldig i alle hallene.

SOLA BIBLIOTEK

I Sola er det to bibliotek. Hovedbiblioteket ligger i Sola kulturhus, og Tananger filial ligger i Tanangerhallen. Her finner du mer enn bare bøker. Du kan låne tidsskrifter, ukeblad, filmer, musikk og lydbøker. Her kan du bruke PCene, eller koble deg på det trådløse nettverket med egen PC, mobil eller nettbrett.



På www.jaerbiblioteka.no/sola-bibliotek

kan du finne åpningstider og en kalender som viser alle hendelsene som skjer der.

Datahjelp - Gratis DROP-IN

Ta med deg egen PC, nettbrett eller smarttelefon, og kom innom.

Vi møtes annenhver uke på:
Sola kulturhus og Tananger bibliotek.

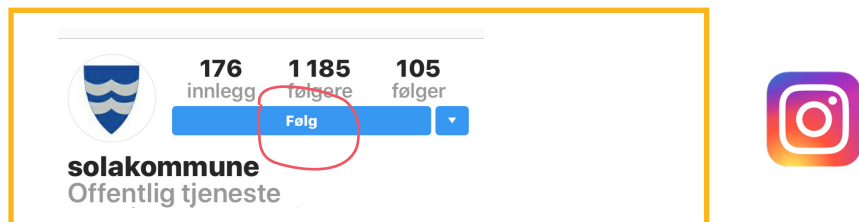
For mer informasjon kontakt Sola bibliotek

Kommunen er tilstede i sosiale medier, her deler vi informasjon og er i dialog med innbyggerne.

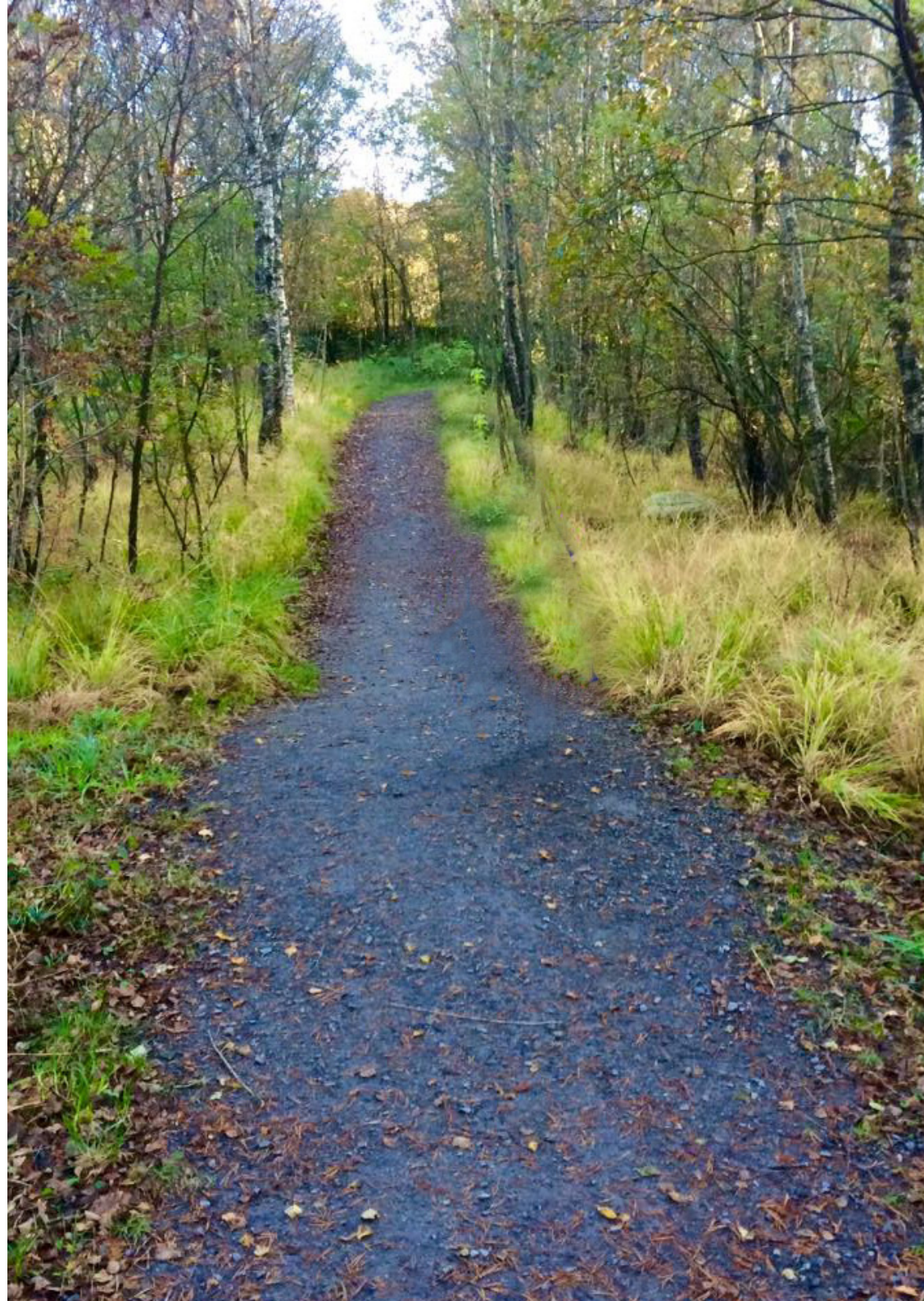
› **Facebook** for info, diskusjon og spørsmål klikk på **Liker**



› **Instagram** for bilder velg **følg**



Sosiale medier



Telefonliste

Sola kommune	51 65 33 00	
TKK	51 65 35 50	
Frisklivssentralen	51 65 34 48	51 65 34 49
	905 93 135	466 68 802
Hørselkontakt, man. og ons.	51 94 46 17	
Virksomhet fysio- og ergo.	51 65 35 80	
Team hjemmerehabilitering	51 65 35 48	945 08 779
Livskrisehjelp i Sola kommune	51 64 16 40	
Rask psykisk helsehjelp	51 65 32 95	
Virksomhet psykisk helse	51 64 16 40	
Sola kulturhus	51 65 34 80	
Sola bibliotek	51 65 34 70	
filial Tananger	51 29 15 90	
Solahallen	51 71 52 35	
Dysjalandhallen	51 94 43 50	
Tanangerhallen	51 64 19 30	

Privatpraktiserende fysioterapeuter som har driftsavtale med Sola kommune

Tananger fysikalske institutt	51 69 96 26
Helseinvest	400 07 977

Frivillige lag og organisasjoner

Sola frivilligsentral, <i>Anne Lise Alfsen</i>	51 65 35 96	957 75 901
Røde Kors Sola,		916 26 659
Livsglede for eldre, <i>Anne Britt Egeland</i>		930 91 776
Seniorklubben, <i>Solveig Gimre</i>		975 66 159
Sola historielag, <i>Tor Erik Hansen</i>		915 74 458
Tanangers minne, <i>Atle Skarsten</i>		900 92 562
Sola IL Turn		468 41 545
Sola demensforening, <i>Lise Løland</i>		986 99 111
Sola Pensjonistforbund, <i>Marianne Evensen</i>		913 46 757
Sola Sanitetsforening, <i>Maria J. Joa</i>		488 92 629

Menighet

Servicetorget for kirkene	51 75 53 70	
Kirkens sykevaktordning, <i>Jodi Niday</i>		915 66 468

Eksterne hjelpetelefoner

Sesam, SUS	51 51 56 19	51 65 17 68	51 51 97 06
Pårørendesenteret i Stavanger			909 04 848
Nasjonal kontakttefontjeneste for eldre voldsutsatte			800 30 196

Døgnåpne telefoner

Kirkens SOS			22 40 00 40
Hjelpetelefonen Mental Helse			116 123
Psykososialt kriseteam			
V/stavanger legevakt		51 51 02 02	

Oversiktskalender

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09.00	Frisklivssentralen i Sola: Trening 60+ Stangelandsenteret.	Honnøren: Bridge i kafeen på Sola kulturhus.		Frisklivssentralen i Sola: Trening 60+ Havørnsalen.	
10.00		Sola Menighet Turgruppe, Åsenhallen.	Sola frivilligsentral: Turgruppe, Havdurhuset.	Sola frivilligsentral: Turgruppe, Tanangerhallen.	Frisklivssentralen i Sola: Trening i sal.
11.00		Ljosheim bedehus: Formiddagstreff, første tirsdag i september, november, februar og april.	Sørnes kirke: Pensjonisttreff, siste onsdag i måneden.	Sørnes kirke: Åpen kafe, hver onsdag (når det ikke er pensjonist-treff).	Ræge kirke: Torsdagstreff, sosial samvær.
12.00			Datahjelp Gratis drop in: Annenhver onsdag, Sola kulturhus og Tananger bibliotek.	Honnøren: Bingo, annenhver onsdag på Sola kulturhus.	Sola frivilligsentral: Seniorgruppen, Karatreff.
14.00	Frisklivssentralen i Sola: Yoga Stangelandsenteret.	Frisklivssentralen i Sola: Spinning og stasjonstrening kl. 13.45.	Frisklivssentralen i Sola: Trening på Storskjerm.	Tananger menighet: Eldreutvalget har samling på TABO andre torsdag i måneden.	
16.30	Sola IL Turn: Seniortrening.				
18.00			Seniorklubben: Hyggekveld i kafeen på Sola kulturhus, siste onsdag i måneden.		
18.30			Sola Helsesportlag: Trimgruppe, Solahallen.	Sola Helsesportlag: Boccia og teppecurling, Åsenhallen.	
19.00				Seniorklubben: Gammeldans annenhver torsdag, Sola kulturhus.	



Sola
kommune