



Muligheter og tilbud for eldre i Sola kommune

Innhold	2
Forord	3
Sola kommunes eldresatsing	4
Opplevelser og felleskap	6
Aktiviteter i menighetene i Sola	11
Aktiviteter i regi av Frivilligsentralen	12
Livsglede for eldre	15
Arbeide frivillig	16
Bedre i stand til å mestre hverdagen	18
Når sykdom og skade rammer – individuelle tjenester	22
Når sorg og krise rammer	26
Døgnapne telefon- og netjtjenester	26
Eldre- og funksjonshemmedes råd	28
Andre tilbud.....	30
Telefonliste	32



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.

Sola kommune er en «Frisk i Friluft» kommune. Derfor ønsker vi å sette et spesielt fokus på hvilke frilftsaktiviteter du kan delta i. Frilftsaktivitetene er åpne for alle. Du trenger ikke være medlem for å delta, og du kan ganske enkelt bare møte opp og bli med på tur.

Kontaktinformasjon finner du bakerst i heftet.



Sola 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 mestringsopplevelse 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.



Seniorklubben

Et flott felleskap 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.

For informasjon, kontakt Solveig Gimre

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 på Sola kulturhus, onsdag (partallsuker) kl. 12.00, bussturer arrangeres vår, sommer og høst
- Julemiddagen er et populært arrangement.

For informasjon, kontakt Brynjar Johnsen

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.

For informasjon, kontakt Helsesportlaget.



Seniortrening

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

For informasjon, kontakt Sola IL Turn.

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.

For informasjon, kontakt Tor Erik Hansen.

Tanangers Minne

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

For informasjon, kontakt Atle Skarsten.



TABO aktivitetssenter

Dette er et møtested for alle eldre i Sola. Aktivitetssenteret er 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

Her kan du kjøpe rimelig og god middag hver ukedag og søndag mellom kl. 13.00 -15.00.

For informasjon, kontakt TABO aktivitetssenter.



*På Sola Frivilligsentral
kan du leie turstaver*



*Turgruppen - hver
tirsdag kl.10 fra
Åsenhallen*



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
- Turgruppe, hver tirsdag kl. 10.00 fra Åsenhallen.

Ljosheim bedehus

Formiddagstreff, første tirsdag i september, november, februar og april, kl. 11.00. Godt program, mat og kaffe.

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). Middag kan kjøpes i kaféen før samlingen. Faste innslag er andakt, utloddning, kaffe og kaker.

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

For informasjon, kontakt Servicetorget for kirkene i Sola.



Aktiviteter i regi av Frivilligsentralen

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, blant annet:

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

For informasjon, kontakt Frivilligsentralen.



***Frivillige som ønsker å
gjøre en innsats***







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.

Sola sitt lokallag arrangerer vanligvis en felles aktivitet hver måned, samt:

- en Livsgledeuke med aktiviteter, siste uken i august
- høstfesten, en søndag i september/oktober.
- turer og andre arrangementer gjennom hele året
- lokallaget forsøker også å arrangere en årlig utenlandstur.

For informasjon, kontakt Anne Brit Egeland.



***Livsglede for eldre er et
supplement til det
offentlige tilbudet***

Frivilligsentralen

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

Eksempler på oppgaver kan være:

- turvenn
- frokostvert på Sola sjukeheim, to til tre ganger i uken
- bingovert, 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.

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

For informasjon, kontakt Frivilligsentralen.

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 besøksvenn i Røde Kors Besøkstjeneste får du anledning til å være dette medmennesket.

For informasjon, kontakt Røde Kors Sola.





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. Kanskje det er akkurat dette som skal til for at din hverdag blir bedre!

For informasjon, kontakt Virksomhet fysio- og ergoterapi, Tananger fysikalske eller Helse Invest.

60+ trening

Ukentlig trening for alle over 60 år. Fokus på styrke, balanse og funksjon.

Mandager kl. 09.00-10.00 i gymsalen på Stangelandsenteret.

Torsdager kl. 09.00 i Havørnhallen i Tananger.

For informasjon, kontakt Virksomhet fysio- og ergoterapi.

Røykeslutt/snusavvenning

Frisklivssentralen i Sola har kurs for deg som vil slutte med snus eller røyk.

For informasjon, kontakt Frisklivssentralen.

Forebyggende informasjonsmøte

Fra januar 2018 vil alle innbyggere i Sola mellom 75 år og 80 år og som ikke mottar tjenester fra kommunen fra før, få invitasjon til et møte med helsepersonell i løpet av året.

Møtet har fokus på informasjon om hva du selv kan gjøre for å utsette aldersrelaterte sykdommer og plager.

Kommunen vil ta kontakt med den enkelte.



Seniordrøsen

Månedlige temasamlinger med lunsj i kaféen på Sola kulturhus. Målet er å dele kunnskap og skape dialog og refleksjon rundt egen aldring og egne ressurser.

Noen av temaene er:

- levevaner som pensjonist
- demens
- brannforebygging
- sorg og mestring
- frivillig arbeid

Seniordrøsen arrangeres av Eldre- og funksjonshemmedes råd, Sola kommune og Sola Frivilligsentral.

Publikumsforedrag

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.

For informasjon, kontakt Virksomhet psykisk helse.



***Frisklivssentralen har
god oversikt over hva
som finnes av tilbud i
lokalmiljøet***



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.

For informasjon, kontakt Pårørendesenteret.

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, for eksempel 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.

For informasjon, kontakt Rask psykisk helsehjelp.



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.

For informasjon, kontakt Frisklivssentralen.



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

(fysioterapeut, 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.

For informasjon, kontakt TKK.



Hørselshjelpemidler

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

Du kan blant annet få:

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

For informasjon, kontakt Hørselskontakt.

Kreftsykepleier

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

For informasjon, kontakt TKK.

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 informasjon, kontakt Jodi Niday.





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

For informasjon, kontakt TKK

Nasjonalforeningen Sola Demensforening

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

For informasjon, kontakt Lise Løland.



*Tilrettelagte tilbud/
tjenester for personer
med demenssykdom*



NÅR SORG OG KRISE RAMMER

Alarmtelefon for eldre

Vern for eldre i Oslo driver en nasjonal kontakttelefon-tjeneste for eldre voldsutsatte.

Livskrisehjelp i Sola kommune

er 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.

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 nummervising.

Hjelpetelefonen Mental Helse

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

Psykososialt kriseteam v/Stavanger legevakt

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.





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.

Vil du være med?

Ønsker du å være med i Eldre- og funksjonshemmedes råd? Foran hver valgperiode annonserer rådmannen i lokal presse om hvordan man kan melde sin interesse og stille til valg. Rådmannen framlegger de innkomne forslag for formannskap/ kommunestyre for nominasjon/valg.

Eldre- og funksjonshemmedes råd samarbeider med Sola Frivilligsentral og kommunen om å arrangere Seniordrøsen månedlige temasamlinger med lunsj i kaféen på Sola kulturhus.

Har du noen tanker om hva 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





Svømmehaller i Sola

Sola kommune 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. Se åpningstider på www.sola.kommune.no

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 her.



Telefonliste

Sola kommune

51 65 33 00

- Tjeneste-og koordineringskontor, TKK. 51 65 35 50
- Frisklivssentralen 51 65 34 48 51 65 34 49
905 93 135 466 68 802
- Hørselkontakt, mandag og onsdag 51 94 46 17
- Virksomhet fysio- og ergoterapi 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
- Tananger filial 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



Telefonliste

Frivillige lag og organisasjoner

• Sola frivilligsentral, <i>Anne Lise Alfsen</i>	51 65 35 96	957 75 901
• Røde Kors Sola		916 26 659
• Honnøren, <i>Brynjar Johnsen</i>		945 33 511
• Livsglede for eldre, <i>Anne Brit Egeland</i>		930 91 776
• Seniorklubben, <i>Solveig Gimre</i>		975 66 159
• Sola pensjonistlag, <i>Torbjørgh Skjæveland</i>	51 65 02 11	
• 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

Menighet

• Servicetorget for kirkene i Sola	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			90 90 48 48
• 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	







