



Seniåringen

Aktiviteter og tilbud i Sola



Sola
kommune

Seniåringen:

Informasjonshefte for eldre i Sola.

Utgitt av:

Sola kommune/virksomhet levekår/
Eldrerådet.

Utgivelser:

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

Redaktør:

Annelise E. Dommersnes
politisk sekretariat

Redaksjonens adresse:

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

Opplag: 1000 eksemplarer
Layout: Annelise E. Dommersnes,
Sola kommune
Trykksted: Sola Trykkeri & Kopi AS

sola.kommune.no



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.

Eldrerådet

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.

Gjennom rådet kan medlemmene påvirke og delta, og dermed
ivareta eldres interesser i beslutningsprosessene.



Eldrerådet i Sola, perioden 2023 - 2027:

Fra venstre: Torstein Hauge, Siw Stenerud, Knut Arnt Gabrielsen, Marion Eie og Emma Manin

Eldrerådet har som målsetting å bidra aktivt og konstruktivt til å
tilrettelegge for at seniorene i Sola kommune skal kunne ha en
aktiv og trygg alderdom.

Dersom du har noen spørsmål eller råd/innspill til oss i eldrerådet,
håper vi du tar kontakt. Sammen kan vi få det enda bedre.

Eldrerådets møter er åpne for publikum.

Hilsen fra eldrerådet

For oversikt over møtedatoer: sola.kommune.no

Vi må tenke nytt for framtiden

Flere behov – færre hender

I årene som kommer vil flere eldre trenge hjelp og støtte i hverdagen. Samtidig blir det færre som jobber i helse- og omsorgstjenestene. Derfor må kommunen finne nye og gode måter å gi hjelp på – slik at du kan føle deg trygg og godt ivaretatt også i årene som kommer.

Av Annelise E. Dommersnes, Sola kommune

Vi lever lenger enn før, og det er positivt. Samtidig fødes det færre barn. Det betyr at det blir færre i arbeidsfør alder til å utføre oppgavene i kommunen, sier kommunalsjef for levekår, Øyvor Sønstabø.

Slik møter vi framtiden

Behovet for hjelp vil øke. Samtidig blir det færre ansatte i helse- og omsorgstjenestene. Derfor må vi bruke ressursene våre klokt og satse på dyktige medarbeidere. Vi må sørge for at de som trenger det mest, får hjelp først. Noen oppgaver kan utsettes eller løses på andre måter.

– Vi må hele tiden vurdere hva vi gjør, og hvilken nytte det har. Noen ganger må vi prioritere strengere enn før, sier Øyvor Sønstabø.

Sola kommune vil hjelpe deg med å planlegge for å kunne bo hjemme så lenge som mulig. Målet er at flest mulig skal klare seg selv og leve gode liv i eget hjem.

Samarbeid med eldrerådet

For oss er det viktig å lytte til de eldre selv. Eldrerådet er en viktig samarbeidspartner når vi planlegger tjenester og utvikler nye tilbud. Gjennom dialog med eldrerådet får vi innspill, erfaringer og råd som hjelper oss å ta gode beslutninger. Slik sikrer vi at eldre i kommunen blir hørt og får påvirke utviklingen av tjenestene.

Framover vil vi øke fokus på:

- Forebygging og tidlig innsats
- Trygghetsskapende teknologi, som trygghetsalarm og digitale løsninger
- Gode bomiljøer og møteplasser
- Nye boformer for eldre
- Samarbeid med frivillige og pårørende



Øyvor Sønstabø, kommunalsjef for levekår
Sola kommune

Sammen finner vi gode løsninger

Selv om vi møter utfordringer, har vi gode muligheter for å lykkes. Vi skal samarbeide, tenke nytt og ha åpen dialog for å lage trygge og gode tjenester for framtiden.

Solas innbyggere er viktigst for oss – enten som tjenestemottakere, ansatte, naboer, frivillige eller pårørende. Vi vil styrke samarbeidet og samhandlingen for å fremme inkludering, involvering og mestring, forebygge utenforskap, og redusere behovet for tjenester.

Innbyggere og pårørende skal få god informasjon om hvordan gi innspill, påvirke og bidra i endringsarbeidet. Våre ansatte bruker sin erfaring til å finne gode løsninger sammen med dem som trenger det.

Hvordan ser framtiden ut?

– Jeg er optimist, sier Øyvor Sønstabø. Vi har dyktige ansatte og vilje til å tenke nytt.

For å lykkes må vi snakke åpent om hva som ligger foran oss – og hva vi kan forvente av hverandre.

Med samarbeid, teknologi og tydelige prioriteringer
finner vi gode løsninger.



Prisvinnere:

2024 Ikke utdelt
2023 Kjell Magnor Stangeland
2022 Elisabeth Vigre
2021 Turid Harbye Joa

Årets senior

Eldrerådet oppfordrer alle innbyggere, frivillige organisasjoner og helseinstitusjoner i Sola til å komme med forslag til hvem prisen skal gå til.

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.

Prisen deles ut annet hvert år, partallsår (endret fra 2024).

Send inn forslag:
sola.kommune.no

Frist for å sende inn forslag er 15.august 2026.



Solabu Foto: Sola kommune



Solabu Foto: Sola kommune

Sola turlag ble stiftet 13. mai 2025. Turlaget skal drive og skape friluftslivsaktivitet i Sola kommune for barn, unge, voksne og seniorer.

Hytta blir rengjort annen hver uke, dette sørger Sola turlag og Sola kommune for.

Dermed er hytta alltid trivelig å komme til, med eget bibliotek og mulighet for å fyre i ovnen på kjølige dager.

Turglede



Dagsturhytta Solabu – DNT

I Hålandskogen finner du «Solabu», som er åpen for alle hele året. Her kan du søke ly, fyre opp i ovnen og spise matpakken din. Det er enkel adkomst med sykkel, barnevogn eller rullestol.

Kommunen har inngått driftsavtale med Sola turlag. I 2025 bygde driftige medlemmer en stor plattform utenfor hytta, snekret benker og felte trær – nå er det enda bedre å besøke hytta, som ligger kun 2,5 km fra parkeringsplassen. Les mer om turen på [Solabu Hålandsmarka | UT.no](#).

Sola turlag startet med månedlige turer i februar 2026 – se nettsiden for kommende turer: [aktiviteter.dnt.no](#)

Vil du engasjere deg?

Kontakt Rune Sørtdal, leder Sola turlag
rune.sorsdal@lyse.net





Vigdelstranden Foto: Sola kommune



Voksenvaksinasjonsprogrammet

Du som er 65 år eller eldre får tilbud om vaksiner mot influensa, korona og pneumokokksykdom (lungebetennelse) gjennom et nasjonalt voksenvaksinasjonsprogram. Vaksinene kan du få hos fastlegen din, vaksinekontorer og enkelte apotek.

På hjemmesiden til kommunen finner du flere praktiske opplysninger, [Voksenvaksinasjonsprogrammet - Sola kommune](#) og du kan lese mer om de ulike vaksinene på [Helsenorge](#).

Det tilkommer en egenandel for vaksinene, og samvaksinering gir reduksjon i egenandel.

Innbyggere i aktuell aldersgruppe mottar en påminnelse fra Helsenorge i november hvert år.

Sola internasjonale kvinnegruppe

Kvinnegruppen er et åpent, flerkulturelt møtested der inkludering og trivsel for kvinner i alle aldre står i fokus.

Dette er en flott arena for å praktisere norsk, bygge nettverk, bli kjent med andre kulturer – og ha det gøy. Alle kvinner, uansett alder og bakgrunn, er hjertelig velkommen til å delta.

Kvinner fra 14 ulike nasjonaliteter er med i gruppen. Noen er nye i Norge, andre har bodd i Sola en stund. De frivillige som bidrar, er pensjonister.

I 2025 hadde Kvinnegruppen 25 samlinger med foredrag og aktiviteter om blant annet kvinnehelse, lokaldemokrati, bransikkerhet og kulturutveksling.

Erfaring viser at kvinnehelse er et tema deltakerne er spesielt opptatt av. Derfor planlegges det å starte en «Helsekafé» fra høsten 2026, som arrangeres den siste tirsdagen hver måned. Temaene vil bli valgt i samarbeid med kommunens helsesykepleier og andre fagpersoner innen kvinnehelse.

Gruppen møtes annenhver tirsdag på Sola kulturhus kl. 13–15.

Tilbudet er gratis og arrangeres i samarbeid med Sola Sanitetsforening, Sola kulturhus og Sola bibliotek.



Bak fra venstre: aktivitetsleder Sangeeta, Nafisa, Sauraya, Nousheen Marina, Gunvor og Åshild.
Foran fra venstre: Divya, Warda, Win Chee og Lill Anett
Foto: Røde Kors

Vil du bli med – som frivillig eller deltaker?

Ta kontakt, og ta gjerne med en venninne eller to!

Som frivillig i Røde Kors bidrar du med din tid og kompetanse og gjør en viktig humanitær innsats i ditt nærmiljø.

Sangeeta Dhawan aktivitetsleder, tlf. 934 63 501
sangeeta.dhawan@rodekors.org

For aktivitetsplan se visitsola.no

Kulturens bankende hjerte

Sola kulturhus åpnet i 1987 og mottar rundt 250.000 besøkende årlig. Huset fremstår fremdeles som et flott kulturbygg, som både er stilig og funksjonelt.

Bygget rommer i dag Sola bibliotek, Sola kulturskole og ungdomshuset FeelGood. I tillegg finner du kultur- og fritidsadministrasjonen her.

Sjekk programmet for kulturhuset på solakulturhus.no

Lei kulturhuset til ditt arrangement!

Du kan leie kulturhusets lokaler til både konferanser og private arrangementer for opptil 450 gjester, men mulighet for catering. Staben har lang erfaring med arrangementer og er klar til å gjøre ditt arrangement til en god opplevelse.

Lokaler til utleie:

- Stor foajé
- Fire ulike konsert-, teater- og konferansesaler
- Sola ruinkyrkje
- Utstillingsarealer

Alle salene er godt utrustet med teknisk utstyr, og det er tilrettelagt for storskjermproduksjon og videooverføring mellom de ulike salene.



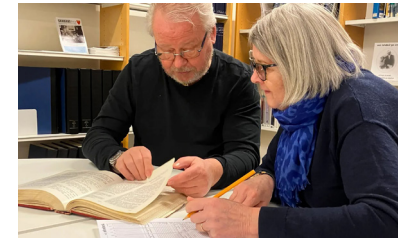


På de neste sidene har vi samlet nyttig informasjon og annonser fra frivillige lag og organisasjoner.

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.



Biblioteket er en sosial møteplass og et sted for bøker, avislesing og utlån av tidsskrifter.

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.

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

Vi har et variert tilbud av arrangementer og aktiviteter:

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

Sola bibliotek, tlf. 404 07 187
Tananger bibliotek, tlf. 51 29 15 90

bibliotek@sola.kommune.no
solabibliotek.no





Sjøbadet på Myklebust Foto: Sola kommune



Ytraberget Foto: Sola kommune

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

jarenfri.no telltur.no UT.no



Sola kommune har flotte turmuligheter

Nærturer i kommunen

Sola kommune samarbeider med Stavanger Turistforening. Turene går i all hovedsak på asfalt og passer for de aller fleste.

Det arrangeres faste turer i samarbeid med turgrupper og Frivilligsentralen. Se Frivilligsentralens hjemmesider.

Tell turer med Jæren Friluftsråd

På jarenfri.no finner du mange flotte turtips. I perioden 23. mar. til 31. okt. kan du i tillegg registrere turene dine, se Telltur.no.

Kyststien – En unik naturopplevelse

Turen går fra Solastranden til Vigdel via Ølberg havn. Hele stien er ca. 5 km lang, og er merket med blått.

Turveien langs Hafrsfjord

Strekker seg fra Sømmevågen til Ormen Lange. Stien er opplyst slik at den kan brukes hele året.

Turgåere bes ta hensyn til grunneiere. Ferdsel kun på gruslagt turveg langs fjorden. Det er satt ut tre- og steinbenker til å raste på, og trapper ned til fiskeplasser.

sola.kommune.no

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.

Tjeneste og koordineringskontoret (TKK) kartlegger dine behov etter egensøknad, 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.
- er motivert til å klare deg selv hjemme i størst mulig grad.

Tjeneste og koordineringskontoret (TKK), tlf. 906 73 752
Team hjemmerehabilitering, tlf. 945 08 779



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
ma.–on. tlf. 909 19 143



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, tlf. 116 117



Er du voksen og utsatt for vold, overgrep, eller omsorgssvikt?

Enten det er deg eller noen du kjenner, kontakt kommunens **TryggEST-koordinator** på tlf. 477 80 462

Mandag, onsdag, fredag kl. 10–14

Mer informasjon og digitalt kontaktskjema:
sola.kommune.no



Livskrisehjelpen

Lokal telefontjeneste kl. 8–20 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, tlf. 474 64 244
sola.kommune.no



Vern for eldre

En nasjonal kontakttelentelefontjeneste for eldre voldsutsatte.

Vern for eldre, ma.–fr. kl. 9–15, tlf. 800 30 196
vernforeldre.no



Kirkens SOS – Vi er her. Alltid.

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 (ingen nummervisning).

Kirkens SOS (krisetelefonen), tlf. 22 40 00 40
kirkens-sos.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. Søknad via elektronisk skjema.

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, tlf. 474 64 244

Rask psykisk helsehjelp, tlf. 477 94 821

sola.kommune.no



Alle har en mental helse

Mental Helse jobber for økt åpenhet og et mer inkluderende samfunn. Uansett hvem du er og hvor du bor, skal du ha de samme rettighetene.

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

Døgndåpen tjeneste hele året.

Hjelpetelefonen Mental Helse, tlf. **116123**
mentalhelse.no



Mental Helse



mental_helse



Mental Helse



Sola kommune inviterer hvert år innbyggere som blir 65 år til en samling på Sola kulturhus – for å markere overgangen fra et arbeidsliv til neste livsfase.

Tema på samlingen er morgendagens utfordringer og hvordan vi sammen kan rigge oss for fremtiden. Lag og foreninger står på stand og presenterer sine aktiviteter.

Felles for 65-åringene – som vi kaller kullingane – er at de har en fremtid å planlegge.

kullingane@sola.kommune.no
sola.kommune.no



"Den beste måten å forutsi
fremtiden på er å skape den"
Alan Kay





Sosiale møteplasser

Aktiviteter

- MannKan i Sola, Tananger og på Grannes
- MannKan Baker
- MannKan Sløydgruppe
- Dametreffet
- Klipp & kaos
- Språkcafe
- Petanque/Bocca
- Øvelseskjøring
- AfroDance
- TanangerDamene
- Åpen lesegruppe, Tananger
- Solaturene, ca. 7-10 km
- Turgrupper - Tur for alle
 - Tjelta
 - Tananger
 - Sola

Har du en ide om en sosial møteplass vi sammen kan skape?
Vi fasiliterer og organiserer – ta kontakt.

De frivilliges premisser

Vil du bidra med noe meningsfylt?

- Følgevenn
- Treningsvenn
- Lyttevenn
- Bingoven
- Natteravn
- Hjemlevering mat til eldre
- Aktivitetsvenn
- Demensko
- Besøksvenn
- Turvenn
- Leksevenn
- Handlevenn

Heidi Reiersen, daglig leder Sola
tlf. 901 42 670
heidi.reiersen@sola.kommune.no

Anna Realfsen, daglig leder Tananger
tlf. 489 97 757
tananger.frivilligsentral@sola.kommune.no

Her finner du all informasjon sola.frivilligsentraler.no

FNs eldredag 2026 

SENIOR- KONFERANSEN

Velkommen til årets seniorkonferanse på Sola kulturhus.
Foredrag, samtaler og utdeling av «Årets senior».

**1. OKTOBER PÅ
SOLA KULTURHUS**

Gratis og åpent for alle

solakulturhus.no

Arrangeres i samarbeid med Eldrerådet i Sola

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, tlf. 986 99 111
lise.loland@lyse.net



Lions Club Tananger

Lions mål er «Til tjeneste» eller «We serve». Innsamlede midler blir gitt i sin helhet til gode formål. Hvert medlem bidrar med sitt arbeid etter egen evne og mulighet.

I Tananger møtes medlemmene hver andre mandag i måneden.

Hovedprosjekt: Tanangerdagene, tidlig i juni måned.

Helge Figved, tlf. 951 09 440
helge.figved@gmail.com
tanangerdagene.no



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 aug.
- Høstfest, siste sø. i okt.
- Turer og andre arrangementer gjennom hele året.
- Lokallaget arrangerer en årlig utenlandstur.
- Ukentlige treff på kulturhuset, ti. kl. 11–13.

Dianna Førland
dianna@online.no



Foto: Livsglede for eldre i Sola



Tanangers minne

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

Atle Skarstein, tlf. 900 92 562
atle@skarstein.no



Sola IL Turn

Tilbyr god og tilpasset trening etterfulgt av sosialt samvær. Se nettside for treningstider.

Kvinnelige veteraner

De kvinnelige veteraner trener inn et ferdiglages program som vises frem sammen med andre turnere fra kretsen/landet. Partiene deltar på kretsturn-, vestlandsturn-, landsturstevner og gymnæstradaer.

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

SLT+ koordinator

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

SLT+-koordinatoren kan, i samarbeid med innbyggeren, bidra til å finne riktig hjelpeinstans og koordinere en helhetlig innsats på tvers av flere områder – sammen for økt livsmestring.

SLT+ koordinator, tlf. 944 86 684
oyvind.sakkestad@sola.kommune.no



Pårørendesenteret

Innbyggere i Sola kan ta kontakt med Pårørendesenteret.

Pårørendesenteret er et nasjonalt senter for alle pårørende og fagpersonene som møter dem – uavhengig av diagnose eller relasjon. Vårt mål er å øke livskvaliteten for pårørende.

Tilbudet er gratis, du trenger ingen henvisning.

Pårørendesenteret, Prof. Olav Hanssens vei 7A, 4021 Stavanger
Tlf. 909 04 848 (ma.–fr. kl. 10–17)
post@parorendesenteret.no
parorendesenteret.no



60+ Trening

Ukentlig trening.

Fokus på styrke, balanse og funksjon

- › Mandager kl. 9 og 10
Gymsalen på Stangelandsenteret.
- › Torsdager kl. 9
Havørnhallen i Tananger.

Virksomhet fysio- ergoterapi
tlf. 945 08 779
sola.kommune.no



Kyststien – Vigdelsneset. Foto: Sola kommune

Sola Bygdekvinnelag

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, tlf. 412 19 250
moyfrid.roth@gmail.com

bygdekvinnelaget.no



Pensjonistforbundet

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.

Åpne møter i Sola kulturhus, gjerne med foredragsholdere (ingen faste møtetider).

Annonseres i Solabladet.

Marianne Evensen, tlf. 913 45 757
janne.evensen@lyse.net

pensjonistforbundet.no/Pensjonistforbundet Sola lokallag



Pårørendeskolen

Et interkommunalt samarbeidsprosjekt mellom Nasjonalforeningen for folkehelsen og kommunene Stavanger, Randaberg og Sola.

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

Kursoppstart både høst og vår.

TKK (Tjeneste og koordineringskontoret), tlf. 906 73 752
hukommelsesteamet@sola.kommune.no



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, tlf. 984 17 608
marian.evensen@lyse.net
hageselskapet.no



Sola historielag

Har i løpet av året syv spennende og lærerike møter i Sola kulturhus med gode foredragsholdere. Møtene er gratis.

I tillegg arrangeres to historiske turer.

Tor Erik Hansen, tlf. 915 74 458
tor-erik.hansen@lyse.net

solahistorielag.no

Sola helsesportslag

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

- Boccia og teppecurling i Åsenhallen, to. kl. 18.30–21.
- Trimgruppe under ledelse av fysioterapeut i gymsalen på Stangelandsenteret on. kl. 17–18.

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



LURER DU PÅ HVA SOM SKJER I SOLA?

Nå kan du finne alt på ett sted i Friskus – Sola kommunes aktivitetskalender. Kalenderen er et supert hjelpemiddel til å finne aktiviteter for alle aldersgrupper.

Friskus samler det beste som skjer i Sola fra mange ulike arrangører i kommunen, frivillige organisasjoner og næringslivet. Det betyr at du slipper å lete på ulike nettsider for å finne ut hva som skjer – alt er samlet i én kalender.

 sola.friskus.com



Når vi blir eldre **reagerer kroppen annerledes på alkohol.**

Vi blir mer sårbare for alkoholens virkninger og tåler ikke like mye som før. Alkohol kan også endre hvordan medisiner virker på kroppen, og effekten kan bli både sterkere og svakere – og bivirkninger kan øke. Derfor er det fornuftig å tenke gjennom egne vaner, og drikke mindre og sjeldnere i takt med at du blir eldre.

Sola er en Av-og-til-kommune. Det betyr at vi jobber sammen med Av-og-til for å forebygge og redusere alkoholskader.



Røde Kors Sola

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.

Besøktjeneste

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

Besøktjeneste 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.

Språkkafé – norsktrening

Hver tirsdag kl. 16–18 i Kulturkaféen på Kulturhuset. Her kan innvandrere øve på norsk i et uformelt og hyggelig miljø. Tilbudet drives av frivillige.

Kjøretrening

Tilbudet er for personer som ikke kan få kjøretrening av foresatte eller andre. Sola Røde Kors bruker leiebiler, og frivillige må ha hatt førerkort i minst fem år.

**Bli med som frivillig.
Gi litt av tiden din – få mye igjen!**

Kontakt Sola Røde Kors, tlf. 907 83 637

Les mer om våre aktiviteter på [Sola Røde Kors - Røde Kors](#)



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 hos ulike bedrifter i Sola og ellers 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 med flere pensjonister. Program finner du i Sola menighetsblad.

Morten H. Rosnes, leder, tlf. 970 55 872
Knut Petter Froestad, nestleder, tlf. 480 38 841

Sola Kristne Felleskap

Dorkasgruppen møtes ondager kl. 18.30

Sosialt samvær, noe å bite i og bibellesning.

Mostunvegen 2, 4050 Sola
Tore Haugen, tlf. 916 86 060
post@solakristnefellesskap.no

solakristnefellesskap.no



SOLA



Sola kirke

- Turgruppe, ti. kl. 10 fra Åsenhallen.
- Åpen kirke hver ti. og to. kl. 11–13.
- Koret Adante, to. kl. 10.30–13.

Geir Munthe-Kaas, tlf. 932 13 474
geir.munthe.kaas@sola.menighet.no

Sørnes kirke

- Pensjonisttreff med sang, foredrag, andakt, utlodning og middag. Normalt den tredje onsdagen i måneden kl. 11.
- Åpen kafé on. fra kl. 11 (når det ikke er pensjonisttreff).

Tananger kirke

Torsdagslunsj kl. 12 med "någe attåt", en gang i måneden, se fullstendig program på nettsiden. Kåseri, lunsjbuffé og tid til drøs.

tanangermenighet.no

Ræge kirke

Torsdagstreff med kaffe og sosialt samvær, første torsdag i måneden kl. 11. rege.menighet.no

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, tlf. 51 75 53 70
post@solakirkene.no
sola.kirken.no



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, tlf. 51 69 96 26
kontakt@tanangerfysikalske.no

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



Svømmehaller

Kommunen tilbyr innbyggerne moderne svømmeanlegg med badstu.

Disse finnes i:

- Dysjalandshallen
 - Tanangerhallen
 - Solabadet
- Åpner rundt skolestart i 2026.



Dysjalandshallen. Foto: Sola kommune

Billettene kjøpes i svømmehallene eller på TicketCo
ticketco.events/no/nb
sola.kommune.no



MENTAL HELSE

Bli med oss i Mental Helse Sola

Vi jobber for likeverd, åpenhet, respekt og inkludering. Kom gjerne og prøv om du trives hos oss – vi ønsker oss flere medlemmer!

Mental Helse Sola har medlemsmøte én onsdag i måneden. Her legger vi vekt på godt samhold og mestring. Vi arrangerer blant annet bingo, utflukter, bowlingkvelder, konserter og julebord.

Ta kontakt: sola@lokallag.mentalhelse.no
mentalhelse.no/sola





Foto: Elisabeth Tønnessen

Øyeblikkelig hjelp

Dette er et alternativ til innleggelse på sykehus, der pasienten får tilbud om opphold på Sola sykehjem. Her har de én 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, tlf. 116 117
sola.kommune.no

Sola Husflidslag

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

Se vår hjemmeside for nærmere informasjon. Velkommen!

Erlingvegen 10, 4055 Sola
Tonje Skovgaard Slethei, tlf. 908 77 161
tonje.slethei@gmail.com



husflid.no/sola

Sola Sanitetsforening

Sanitetsforeningen er en frivillig kvinneorganisasjon der medlemmene er med og bidrar 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.

Kirsten Jørgensen, tlf. 992 34 978
kirsten.jorgensen@lyse.net

sanitetskvinnene.no



Honnøren

En god anledning til å bli kjent med nye mennesker!

Bingo på Sola kulturhus
On. kl. 12 (partallsuker)
Arrangementet er gratis.

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

solakulturhus.no

SOLA HONNØRKLUBB



Landsforbundet for offentlige pensjonister (LOP)

LOP kjemper for at offentlig tjenestepensjon skal bevares som avtalt da en var yrkesaktiv.

Lokallaget har medlemmer fra kommunene i Sør-Rogaland.

Medlemsmøtene har interessante foredrag og kulturelle innslag. Videre arrangeres bedriftsbesøk og kurs.

Vi arrangerer trygge reiser i et godt og inkluderende fellesskap, der du ikke trenger være urolig for å reise alene.

For LOP Rogaland sør:
Emma Husabø Manin, tlf. 917 80 799
emmamanin@outlook.com

lop.no/rogaland



Gladsangkoret i Sola. Foto: Sola kommune

Gladsang

Velkommen med i Gladsangkoret i Sola kommune!

Har du, eller er du pårørende til noen med kognitiv svikt? Eller har du bare lyst til å bli med i et lavterskel kor? Syng med den stemmen du har i sanger som de fleste kjenner fra før.

Korøvingene finner sted på Sola kulturhus, i lille konsertsal (inngang nede), torsdager i partallsuker kl. 17.30–19.00. Den siste halvtimen er det drøs med kaffe.

Tilbudet er gratis.

Du må selv komme deg til og fra korøvelsen.

Christin Ellingsen, korleder
christin.ellingsen@optimarin.com

Aina Ivesdal, demenskoordinator
aina.ivesdal.sandslett@sola.kommune.no

sola.kommune.no



Demens

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

Hukommelsesteamet

Et lavterskeltilbud som du eller pårørende kan kontakte. Teamet ledes av demenskoordinator med spisskompetanse på demens som bistår fastlegen med kartlegging og utredning. Koordinator har ansvar for tilpasset oppfølging og tjenester til personer med demens.

Ta kontakt med fastlegen din for videre utredning og veiledning.

TKK (Tjeneste og koordineringskontoret), tlf 906 73 752
hukommelsesteamet@sola.kommune.no
sola.kommune.no

Aktivitetsvenn

En aktivitetsvenn gjør aktiviteter sammen med en som har demens. Aktivitetsvennen og personen med demens kobles sammen på bakgrunn av felles interesser.

Den frivillige får opplæring og veiledning. Aktivitetsvenn er et landsdekkende tilbud som i dag drives i nærmere 160 kommuner.

Å være aktivitetsvenn er enkelt. Du trenger bare å gjøre noe du liker, samtidig som du gir en med demens flere gode dager og gode opplevelser.

[Aktivitetsvenn \(nasjonalforeningen.no\)](http://nasjonalforeningen.no)



Friskliv i Sola

Kurs, grupper og individuell veiledning for 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 og 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.

Noe for deg?

Tlf. 906 16 687 / 482 68 367
Stangelandsenteret i Sola, Kleppvegen 10
friskliv@sola.kommune.no

For oversikt over tilbudene se Friskliv - Sola.kommune.no



DATA *kafé*

Små kurs for en enklere digital hverdag,
på Sola kulturhus



Fredager i
mars og
november

kl. 10-11:30



Aktiviteter på Sola kulturhus



Konserter og forestillinger

Sola kulturhus tilbyr et bredt utvalg av konserter og forestillinger. Finn programmet på solakulturhus.no, eller hent et programblad på kulturhuset.

Torsdagsfilm på kulturhuset

Velkommen til gratis torsdagsfilm i hovedsalen. Finn programmet for filmvisningene på bibliotekene, kulturhuset eller i Facebookgruppen "Film på Sola kulturhus". Du trenger ikke billett.



Informasjon

Billetter til konserter og andre arrangementer kan kjøpes på solakulturhus.no, ved å sende e-post til post@solakulturhus.no, eller i resepsjonen på kulturhuset tirsdag og torsdag kl. 10-14. For bestilling med rullestolplass, må du kontakte kulturhuset.

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

solakulturhus.no



Sola
kommune