



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
Innbygger- og politikerkontakt

Distribusjon:

Hege Helen Hamre
politisk sekretariat
Innbygger- og politikerkontakt

Redaksjonens adresse:

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

Opplag: 1200 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.

Hilsen fra eldrerådet
sola.kommune.no



Årets senior 2026

Eldrerådet har som formål å arbeide for at alle eldre i Sola skal ha en verdig alderdom. Siden 2021 har det blitt delt ut pris til personer som har utmerket seg på den ene eller andre måten og bidratt til at formålet blir oppfylt.

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 (endret fra 2024). Frist for å sende inn forslag er 15.august 2026. Deretter 15.august hvert partallsår

Send inn forslag: sola.kommune.no



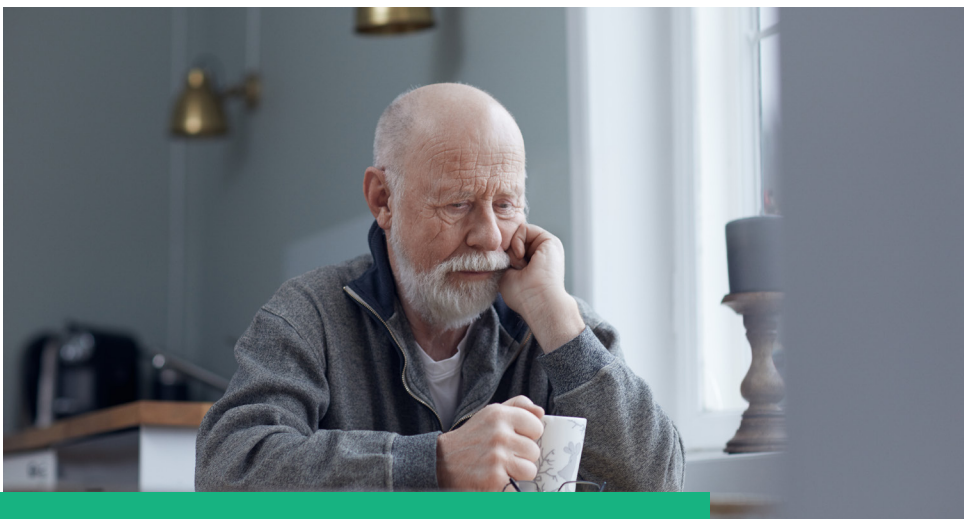
Prisvinnere:

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

TryggEst – «Voksenvernet»

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

Sola kommune har tatt i bruk TryggEst, en metode som skal gi vern til risikoutsatte voksne. Når du kontakter oss får du snakke med noen som har erfaring med mennesker som har det vanskelig.



Det er lov å melde inn en bekymring.

Du har rett til å være trygg

Du har rett til å være trygg på at ingen gjør deg vondt eller skader deg. Det finnes mange ulike former for vold og overgrep, og det er flere steder du kan få hjelp. TryggEst skal bidra til å forhindre, avdekke og håndtere vold og overgrep mot voksne mennesker over 18 år som i liten eller ingen grad er i stand til å beskytte seg selv.

Når du kontakter TryggEst får du snakke med noen som har erfaring med mennesker som har det vanskelig. Du trenger ikke være sikker på at du har opplevd vold for å ringe TryggEst-teamet vårt. Det er lov å spørre om eller diskutere situasjoner som oppleves som vanskelige.



Telefon: 477 80 462

Åpningstider: mandag, onsdag, fredag klokken 10–14

Mer informasjon og digitalt kontaktskjema:
sola.kommune.no





Et godt liv som senior

Nordmenn lever lenger enn før, og vi lever bedre enn før. Moderne besteforeldre har bedre helse, bedre økonomi og mer fritid enn tidligere generasjoner.

For mange innebærer økt frihet og «det gode liv» også et større inntak av alkohol. Det er blitt mer vanlig å ta et glass eller to også i hverdagen. Da kan det være vanskelig å holde oversikt over egen alkoholbruk – men det er flere grunner til at du bør gjøre nettopp det.

Når vi blir eldre, blir vi mer sårbare for alkoholens virkninger. Vi tåler ikke like mye som før, og får høyere promille som varer lenger. Det øker faren for ulykker og skader.

Alkohol kan endre hvordan medisiner virker på kroppen. Effekten av medisinene kan derfor bli både sterkere og svakere, og bivirkninger av medisinene kan øke.

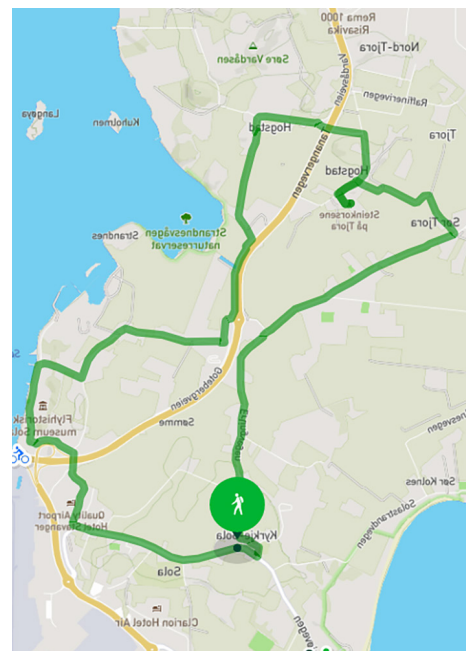
Sola kommune er en av-og-til kommune. Med det innebærer det å blant annet opplyse innbyggerne om å ta gode valg, og ha alkovett. Alkovett er å ha et bevisst forhold til egen drikking ved å tenke over hva man skal drikke, og når man skal stoppe.



Preben Andersen, Av-og-til koordinator
Sola kommune



Besøk hjemmesiden vår: avogtil.no
Lik oss på Facebook: [@avogtil](https://www.facebook.com/avogtil)
Følg oss på Instagram: [@avogtil.no](https://www.instagram.com/avogtil)



Vikingleypa

Sola har usedvanlig mange utendørs kulturminner. De mest unike av disse er kvilesteinene som står på fem steder i nesten rett linje fra Sømme til Jåsund.

I samarbeid med Sola Historielag er det nå utviklet en turløype kalt Vikingleypa. Denne er et fint utgangspunkt for å forstå mer av Solas rike eldre historie.

Turen går også innom steinkorsene på Tjora gamle kirkegård.

Nytt Helsebygg i Sola: En investering for fremtiden

Sola kommune har satt i gang en storstilt planlegging av et nytt helsebygg i Helsekvartalet, Sola sentrum. Dette prosjektet, som ble vedtatt av kommunestyret i desember 2024, representerer den største enkeltinvesteringen i kommunens historie med en samlet investeringsramme på 1004 1 millioner kroner.

Formålet

med denne satsingen er å ruste kommunen for fremtidige utfordringer. Vi står overfor økte behov innen helse- og omsorgstjenester, samtidig som vi får redusert tilgang på arbeidskraft.

Det nye bygget i Helsekvartalet

vil inkludere korttidsplasser, omsorgsboliger i bo-kollektiv, samt fellesområder som fremmer sosiale møteplasser og aktivitetsflater både inne og ute. Bygget vil også være hovedbase for kommunens helsepersonell og fungere som en møteplass for tverrfaglig samarbeid og læring.

En lang reise mot fremtidens helsebygg

Veien til et nytt helsebygg er lang, og krever samarbeid fra mange aktører for å sikre et vellykket resultat. Våren 2025 gjennomføres et omfattende innspill- og medvirkningsarbeid som skal resultere i et endelig forslag til rom- og funksjonsprogram, samt et skisseforslag som skal ferdigstilles i starten av juni 2025.



Per Skretting, prosjektleder
Sola kommune



Lillian Ydstebø, rådgiver levekår
Sola kommune

Fokusområder i planleggingen

- **Utforming som inviterer til aktivitet:**
Bygget og dets omgivelser skal fremme sosiale fellesskap og allsidig bruk.
- **Bruk av innbyggernes egne ressurser:**
Utformingen skal legge til rette for dette.
- **Aldersvennlig sentrum:**
Helsekvartalet skal integreres i et aldersvennlig sentrum.
- **Sammenheng med eksisterende bygg:**
Det nye bygget skal fungere i harmoni med eksisterende helsebygg.
- **Digitale og teknologiske løsninger:**
Disse skal fremme samhandling og effektivitet.
- **Arbeidsplass som rekrutterer:**
Bygget skal tiltrekke seg og beholde arbeidskraft.

Status for prosjektet

Sola kommune er imponert og takknemlig for innsatsen og alle innspillene de mange medvirkende aktørene har bidratt med så langt i prosessen.

Basert på innspill frem til mars 2025, arbeides det nå med en skisseløsning som inneholder tre bygg – en endring fra de opprinnelige fire byggene i mulighetsstudiet. Denne løsningen anses å bedre møte fremtidige utfordringer. For å realisere det nye helsebygget basert på denne skisseløsningen, kreves en politisk godkjenning. Saken vil bli lagt frem for politisk behandling mai 2025.

sola.kommune.no



For mer informasjon og oppdatering om prosjektet, besøk Sola kommunes nettside.

Modellen viser det planlagte helsekvartalet



Illustrasjonsfoto hentet fra prosjektdokument fra Arkipartner, prosjektets arkitekter.

Kulturens bankende hjerte

Sola kulturhus åpnet i november 1987 og mottar rundt 250 000 besøkende årlig. Huset fremstår fremdeles som et flott kulturbygg, som både er stilig og funksjonelt, hvor de tekniske løsningene for å holde flystøy ute fra konsertsalene har vist seg både holdbare og gode.

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, med mulighet for catering. Staben har lang erfaring med å gjøre ditt arrangement til en annerledes 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.



Sola bibliotek og Tananger bibliotek

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





Ølberg havn. Foto: Sola kommune

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, eller side 22 i dette heftet.

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.

Dagsturhytta "Solabu"

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.

Se 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.

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 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), 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

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

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. 116117

Hjelpetelefonen Mental Helse

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

Døgnåpen tjeneste hele året.

Hjelpetelefonen Metal Helse, tlf. 116123
mentalhelse.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



Sola
kommune

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



Sola
kommune

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



Sosiale møteplasser

Aktiviteter

- MannKan
- Dametreffet
- Afternoon Tea
- Språkcafe
- Petanque/Boccia
- Sløydgruppe
- Datahjelp, Tananger
- Tanangertreff
- 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 fascilerer og organiserer – ta kontakt.

De frivilliges premisser

Bidra med noe meningsfylt?

- Følgevenn
- Treningsvenn
- Lyttevenn
- Bingo Soltun
- Natteravn
- Hjemlevering mat til eldre
- Aktivitetsvenn
- Demenskoret
- 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

sola.frivilligsentraler.no



Hjertelig velkommen til en flott markering i Sola kulturhus

FNs eldredag 1. oktober

Dagen markeres første oktober med aktuelle foredrag, underholdning og informasjonsstands.

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.

Billetter til arrangementet

Billetter kjøpes via Sola kulturhus sine nettsider, eller ved oppmøte på kulturhuset, tirsdag og fredag klokken 10:00-14:00

solakulturhus.no

Arrangør: Eldrerådet og Sola kommune



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





Er en folkehelseorganisasjon som er religiøs 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.
- Treff på kulturhuset, ti. kl. 11–13.

Anne Lise Skjæveland, tlf. 915 13 137
anneliseland@gmail.com
livsgledeforeldre.no



Hva vil vi bruke tiden på, og hva kan vi gjøre sammen?
Hvert år inviterer kommunen innbyggere som blir 65 år til en samling hvor tema handler om morgendagens utfordringer og hvordan vi sammen kan rigge oss for fremtiden.

I tillegg stiller lag og foreninger på stand og presenterer sine aktiviteter.

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



Sola
kommune

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

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 ferdiglaget 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





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



Nasjonalforeningen
for folkehelsen



Pårørendeskolen

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!

Kursoppstart både høst og vår.

TKK (Tjeneste og koordineringskontoret), tlf. 906 73 752
hukommelsesteamet@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, tlf. 984 17 608
marian.evensen@lyse.net
hageselskapet.no

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



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



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





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.

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 imellom.

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.

Norsktrening for flyktninger

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

Røde Kors, tlf. 916 16 659

Les mer om våre aktiviteter på rodekors.no



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.





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 onsdager 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 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 3dje. on. 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 to. 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



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, tlf. 944 86 684
oyvind.sakkestad@sola.kommune.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, 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.

Stangelandsenteret - inngang L2, tlf. 906 16 687 / 482 68 367
frisklivssentralen@sola.kommune.no
sola.kommune.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

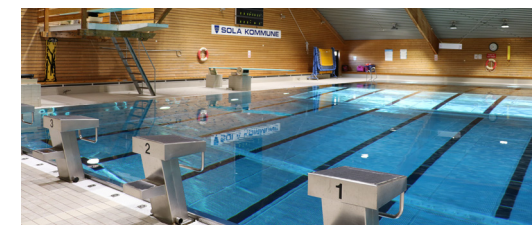


Svømmehaller

Kommunen tilbyr innbyggerne moderne svømmeanlegg med badstu.

Disse finnes i:

- Dysjalandshallen
- Tanangerhallen



Dysjalandshallen. Foto: Sola kommune

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



Utsikt fra Vigdel fort mot Hellestøstranden. Foto: Sola kommune

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, 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!

Helsehuset, Soltunvegen 8, 4050 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 tjenstepensjon 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 ogaland 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 klokken 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 er 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.

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

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.



Rott. Foto: Sola kommune



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.

Pårørendesenteret, Prof. Olav Hanssens vei 7A, 4021 Stavanger

Tilbudet er gratis, du trenger ingen henvisning

Tlf. 909 04 848 (ma.–fr. kl. 10–17)
post@parorendesenteret.no
parorendesenteret.no



Aktiviteter i Sola

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

Aktiviteter på Sola kulturhus

Konsserter og forestillinger

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

Kulturell spaserstokk

Er profesjonelle kunst- og kulturarrangementer. Arrangementene er åpne for alle seniorer, og finner sted på sykehjemmene, på Sola kulturhus, samt andre aktuelle kulturscener i kommunen.



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 mail 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 ruinkyrkje. Foto: Sola kommune



Risnes. losskulptur. Foto: Sola kommune

