



15 år

Seniåringen

Aktiviteter og tilbud i Sola



Sola
kommune

Seniåringen:

Informasjonshefte for eldre i Sola.

Utgitt av:

Sola kommune/virksomhet levekår/
eldrerådet.

Utgivelser:

Utgis en 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: 1500 eksemplarer
Layout: Annelise E. Dommersnes,
Sola kommune
Trykksted: Sola Trykkeri & Kopi AS

sola.kommune.no

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



15 år med Seniåringen

Eldrerådet er svært fornøyd med utgivelsen av den 15. årgangen av Seniåringen, og håper leseren synes det samme.

Vi i eldrerådet har som målsetting å bidra aktivt og konstruktivt til å tilrettelegge for at seniorenene 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

Seniåringen ble første gang utgitt av eldrerådet i 2009

Heftet er tilgjengelig på kommunens nettsider, rådhuset, bibliotekene, sykehjem, kirker og frivillige organisasjoner.





ordfører Janne Stangeland Rege

Det skal være trygt å bli eldre i Sola

I Sola har vi bred enighet om eldrepolitikken. For at det skal være trygt å bli eldre i Sola, jobber vi hver dag med mange ulike tiltak. Samtidig med god og nødvendig pleie, vil vi at flest mulig skal ha en aktiv og sosial alderdom.

Noen områder rår kommunen over, mens andre steder er vi avhengige av innsatsen fra frivillige som bruker av tiden sin til glede for andre. Dette er et viktig supplement som vi er veldig glade for og som gir kommunens eldre rikere liv!

De pleietrengende eldre skal møte en kompetent helsetjeneste og få nødvendig pleie og omsorg. De skal være trygge og de skal kjenne at de blir godt ivaretatt. At en får kompetent pleie når en trenger det, er godt for både en selv og de pårørende. I Sola vil vi også legge til rette for at de som ønsker å bo hjemme, kan gjøre det lengst mulig.

Vi ønsker å tilrettelegge for ulike typer bofellesskap. Noen trenger mye helsehjelp, andre lite eller ingenting. Men å oppleve fellesskap og ha muligheten til å treffe andre, er viktig hele livet. Vår visjon er en kommune med muligheter for alle. Hver enkelt skal ha størst mulig frihet til, og ansvar for, å forme sitt eget liv og sin egen alderdom basert på respekt for andre og fellesskapet.

Eldre i Sola skal ha gode aktivitetstilbud, både for de som er friske og for de som trenger litt mer hjelp i hverdagen. Vi har fantastiske dagsentere med appetittvekkende måltider og gode sjanser for å få en god prat med andre. Jeg har selv sett trivselen på dagsentrene, både blant brukere og personale, og tilbakemeldingene er svært gode

Det finnes også velferdsteknologi som kan gi eldre større trygghet, frihet og en mer aktiv hverdag. Å holde seg aktiv er en enorm fordel for både fysisk og mental helse. Når en blir eldre, kan helseplager gjøre at noe aktivitet blir utfordrende. Men det har ikke blitt mindre viktig! Derfor vil vi legge til rette for at flest mulig kan være i aktivitet - på en trygg måte.

Vi spiller gjerne på lag med enda flere innen idretten og frivilligheten for å få til dette.

Og du? Har du forslag eller noe du vil ta opp med meg eller varaordføreren? Da kan du avtale et møte på sola.kommune.no

Vennlig hilsen

Janne Stangeland Rege
ordfører

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, Marion Eie, Siw Stenerud, Emma Manin og Knut Arnt Gabrielsen

Eldrerådets møter

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

Eldrerådet velges av kommunestyret etter forslag fra pensjonistforeninger og andre frivillige organisasjoner som driver aktivt arbeid blant eldre. Eldreråd ble lovpålagt i 1992.

sola.kommune.no

Årets senior 2024

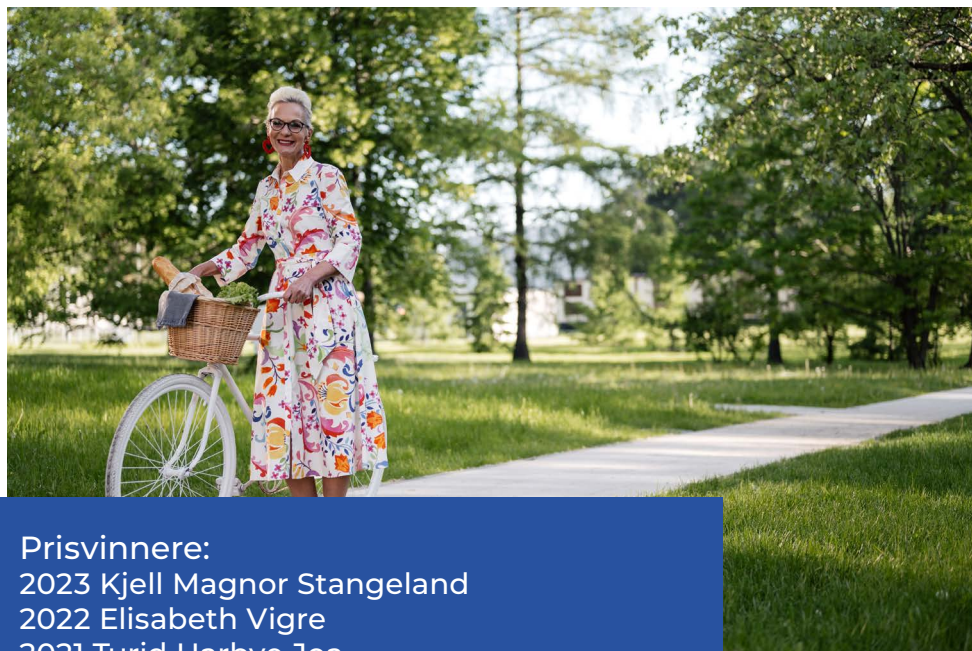
Eldrerådet har som formål å arbeide for at alle eldre i Sola skal ha en verdig alderdom. Siden 2021 har vi delt ut en pris til personer som har utmerket seg på den ene eller andre måten og bidratt til at formålet blir oppfylt.

Eldrerådet inviterer 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.

Frist for å sende inn forslag er 15. august.

Send inn forslag: sola.kommune.no



Prisvinnere:
2023 Kjell Magnor Stangeland
2022 Elisabeth Vigre
2021 Turid Harbye Joa

- Vi har alltid en himmel over livet

Kjell Magnor Stangeland er Årets senior i Sola. Han blir beskrevet som en gledesspreder for hele kommunen!

Tekst og foto:

Heidi Elin Nupen, Sola kommune

- Ikke verst å få en slik hedersbetegnelse, Kjell Magnor?

Jeg har aldri tenkt på det på en sånn måte, men det er jo veldig hyggelig! Jeg lurer veldig på hvem som nominerte meg, ler Kjell Magnor. Han har gledet solabuen med sin sang i en mannsalder.

Odelsgutten tok over gården på Stangeland, men dreiv den mest på si. For han solgte traktorer, anleggsmaskiner og forsikring dagen lang. Og så var det sangen da!

85-åringen har hatt sanggleden hele livet. Han var 50 år i Sola mannskor og solist i de siste 45 årene der. I 2006 var han med å starte «Gladsangpensjonistene», en gruppe på fire glade musikanter. Kona Elbjørg på piano.

- Hun kunne noter, men brukte de aldri. Hun hadde en fantastisk rytme! Selv kan jeg ikke noter! For meg går musikken på toner.

Kjell Magnor har gode minner fra tiden kona var med. Men i 2017 måtte hun slutte.

- Vi så det begge to at det ikke gikk lenger. Elbjørg fant ikke tonene som før. Ikke i hodet eller hendene. Det viste seg at hun hadde fått demens. Når jeg står på i dag og fortsetter å underholde, er det også for å fylle et tomrom. Jeg ser at vi gleder andre med å synge og spille, og det gir oss enormt mye i retur.

«Gladsangpensjonistene» er historie, men en god og minnerik historie. I dag heter «bandet» «Gladsang» og består av Kjell Magnor og Atle Brundtland.

I tillegg til musikken, gjør Stangeland opplesninger av Torvald Tu og Ajax.

- Det går an å nå fram til alle gjennom toner og ord. Det er dette som gir meg gløden til å fortsette. Vi ser gleden i ansiktene til de vi spiller for, og vi får varme oppfordringer om å komme igjen og igjen. Vi får god kontakt med de som hører på oss og ser at vi betyr noe for dem. Og vi har alltid en himmel over livet. Det betyr ikke at vi bare synger religiøse sanger. Vi synger mange «evergreens». Det viktigste er å nå inn og skape en god opplevelse.

Kjell Magnor tror han er nokså god på å «ta pulsen» på folk. At han er en god menneskekjenner.

- Intuisjonen min er nok ganske bra. Det gjør at jeg prøver å bruke mest mulig tid med de vennene som gir meg påfyll og næring. Jeg prøver å høflig avvise de som tapper meg for energi. Jeg trenger jo energien min til å glede andre, smiler Stangeland.

Framover er det oppdrag i Ræge menighet, duett med «gamlepresten» i Sørnes



*Kjell Magnor Stangeland
Årets senior 2023*

menighet og et oppdrag på Røyneberg. «Glagsang» har også vært fast innslag hvert år i Sommerkonsertene, helt fra starten i 2013 – i tillegg til flere årlige oppdrag på Sola, - Soltun og Tabo Sykehjem. Med en relativt travel kalender for en 85-åring, er det nødvendig med utkobling også.

- Jeg liker å se en god fotballkamp. Da kobler jeg godt ut. Jeg er også velsignet med et godt sovehjerte og har alltid sovet godt om natten. Det gir krefter til å stå på neste dag. Jeg trenger også litt fred og ro. Da stikker jeg noen dager på hytta og nyter stillheten.

Bo trygt hjemme

- En reform for bedre hverdagsliv for eldre

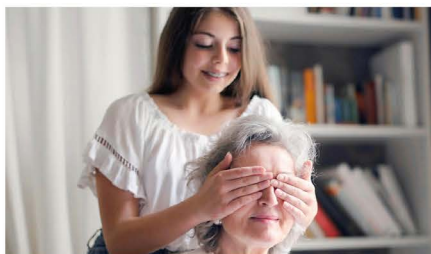
Fra 2024 ble «Leve hele livet» reformen erstattet med «Bo trygt hjemme». «Bo trygt hjemme» handler, på lik linje med «Leve hele livet», om hvordan eldre skal kunne leve gode liv og bo lengst mulig hjemme. I 2030 blir det flere eldre enn barn i Norge, og fram mot 2040 vil vi få nesten en kvart million flere innbyggere over 80 år. Dette er en dobling sammenliknet med i dag.

Reformen har fire satsningsområder:

- Levende lokalsamfunn som ivaretar aktivitet og fellesskap
- Tilpassede botilbud, og mulighet for å bo trygt i eget hjem lenger
- Kompetente medarbeidere
- Trygghet for brukere og støtte til pårørende

Gjennom Sola levekår mot 2040 vil vi fortsette å legge til rette for at flere eldre kan leve aktive liv lenger og oppleve trygghet ved å bo i eget hjem. Vi vil jobbe med utbygging av heldøgns omsorgsboliger, et tilbud til innbyggere med behov mellom hjemmesykepleie og sykehjem. Heldøgns omsorgsboliger skal blant annet bidra til gode liv for eldre og trygghet for pårørende. I levekår har vi utarbeidet pårørendestrategi for perioden 2023-2027. I tråd med nasjonale føringer skal pårørende møte et velfungerende og forutsigbart pårørendesamarbeid, slik at belastningen ved å være pårørende blir mindre.

For mer informasjon om tjenestetilbud, se sola.kommune.no



Når hverdagen snur

Pårørendekonferanse

Sola kulturhus, 18. september 2024 klokken 10-15

De fleste av oss er eller kommer til å være pårørende en eller flere ganger i løpet av livet. Årets pårørendekonferanse setter søkelyset på hvordan vi kan finne gode veier videre og på hvordan håpet finnes selv når alt synes håpløst.

Velkommen til den nasjonale digitale pårørendekonferansen for innbyggere og ansatte, direkteoverføring fra Oslo.

Pårørendesenteret - For pårørende i hele landet

parorendesenteret.no



sola.kommune.no



**Sola
kommune**

Gladsangkoret i Sola kommune

Vi opplever stor glede sammen med våre flotte korister. Det kommer fortsatt nye medlemmer og vi har plass til flere. Vi synger ulike sanger, både eldre og nyere, norske og engelske. F.eks gamle slagere fra ABBA, MODS, Elvis, Beatles og sanger som Blåveispiken, Alle fugler og lignende.

Forskning viser at musikk bidrar til å hjelpe kroppen med å «huske» det som tankene ikke alltid makter. Det viser seg at personer med demens som har mistet oppfattelse, eller deler av språket, får økte evner til å kommunisere når en synger sammen. Rytme og sang er et universalt språk, uansett alder og/eller funksjonsnivå.



Koret startet opp september 2023

Har du, eller kjenner du
noen med demens?
Gladsangkoret øver
torsdager (partallsuker)
kl. 17.30-18.30 på TABO
med påfølgende kaffe
og drøs.



Vi er takknemlig for alle gode og magiske øyeblikk og håper dette vil bli en god møteplass for flere i fremtiden.

Gladsangkoret har egen dirigent og pianist som deltar ved hver øving, samt en gitarist som er med noen ganger og flere frivillige som bidrar med hjelp og støtte.

Alle koristene har med seg en pårørende som selv kan bestemme om de ønsker å være med å synge eller bare observere. Koristene og pårørende forteller oss at dette for noen er ukas høydepunkt og for andre oppleves det som en positiv "boost" i hverdagen.

Gladsangkoret har hatt en flott oppstart, vi er fra 10 til 15 korister på hver øvelse. Det er gledelig å oppleve et godt fellesskap hvor sangen og musikken bidrar til å skape tette bånd i øyeblikkene.

Aina Ivesdal, demenskoordinator, tlf. 459 72 216
aina.ivesdal@sola.kommune.no

Guro Jakobsen Stranden, PPT tlf. 907 80 933
guro.jakobsen.stranden@sola.kommune.no



**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.



Søk Instagram og Facebook for mer informasjon.



Sola bibliotek og Tananger bibliotek

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

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

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

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

- Datahjelp
- Strikk & Lytt
- Forfattertreff
- Strikkefestival
- Frøbibliotek
- 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



**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



**Sola
kommune**

Hørselshjelpemidler

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

Du kan blant annet få

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

Synshjelpemidler

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

Hørsels- og synskontakt, ma.-on. tlf. 909 19 143



**Sola
kommune**

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 kontakttelefontjeneste 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. 116 117



Hjelpetelefonen Mental Helse

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

Hjelpetelefonen Metal Helse, tlf. 116 123

mentalhelse.no



Kirkens SOS

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

Du kan ringe anonymt (ingen nummervising).

Kirkens SOS (krisetelefonen), tlf. 22 40 00 40

kirkens-sos.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



Savner du å møte mennesker - Lyst på nye vennskap?

Visste du at Sola Frivilligsentral, sammen med frivillige, skaper sosiale møteplasser?

MannKan

Hver tirsdag kl. 10 treffes (kun) menn på Stangelandsenteret for sosial drøs og interessant påfyll. Frivillige lager en aktivitetsplan for flere måneder fremover i tid med både utflukter og foredrag.

Dametreffet

Hver onsdag kl. 10 treffes damer på Frivilligsentralen til kaffe, aktivitet og god prat - noen ganger har de enkle turer ut på kafeer, blomsterutsalg, utstillinger e.l.

Petanque (boccia)

Mandager kl. 10 møtes en god gjeng for å spille petanque (nest-en) uansett vær på grusbanen v/Stangelandsenteret. Vi har også crocket som kan lånes ut.

Sløydgruppe

Vår siste nyhet - flere menn treffes 2-3 dager i uken.

Turgrupper/Solaturene

Vi har 4 forskjellige turgrupper alt etter ønske om nivå og lengde.



Nye vennskap

Ønsker du å skape nye bekjentskap og vennskap - våre sosiale møteplasser er det perfekte sted.

Har du en idé om en sosial møteplass vi sammen kan skape?

Vi fasciliterer og organiserer - ikke vær redd for å ta kontakt!

Frivillig innsats

Ønsker du å yte det lille ekstra er det bare å ta kontakt..

Heidi Reiertsen, daglig leder, tlf. 901 42 670
heidi.reiersen@sola.kommune.no
sola.frivilligsentral.no



Hjertelig velkommen til en flott markering

FNs eldredag

Dagen markeres første ukedag i oktober med aktuelle foredrag, underholdning og informasjonsstand.

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

Kan kjøpes via Sola kulturhus sine nettsider, eller ved oppmøte på kulturhuset, tirsdag og fredag klokken 10-14.



Arrangør: Eldrerådet og avd. kultur

solakulturhus.no/program/



sola.kommune.no



Sola
kommune

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



Sola
demensforening

Sola Demensforening

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

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

Lise Løland, 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



Sola
kommune

Kullingane

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 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 gymnaestradaer.

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





Sola
kommune

60+ Trening

Ukentlig trening. Fokus på styrke, balanse og funksjon.

Mandager kl. 9 og 10
Gymsalen på Stangelsenteret.

Torsdager kl. 9
Havørnhallen i Tananger.



Virksomhet fysio- ergoterapi, tlf. 945 08 779

sola.kommune.no



Sola
kommune

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



Pårørendeskolen

Et interkommunalt samarbeidsprosjekt mellom
Nasjonalforeningen for folkehelse, Stavanger,
Randaberg og Sola kommune.

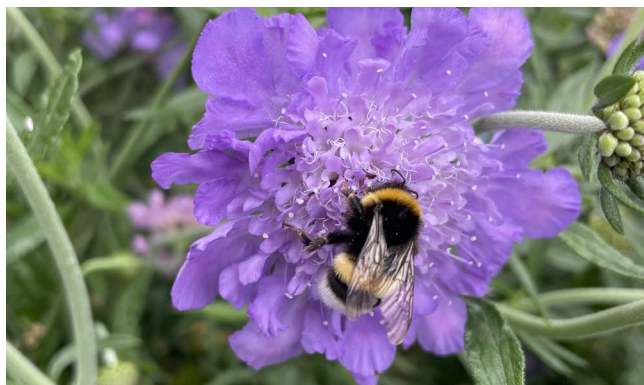
Pårørendeskolen er et kurstilbud for deg som har omsorg for, eller
er i nærrelasjon med en person med demens og vil vite mer!

Kurs holdes både høst og vår.

TKK (Tjeneste og koordineringskontoret), tlf 906 73 752

hukommelsesteamet@sola.kommune.no

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 snegleleksjoner 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



Pensjonistforbundet
Sola lokalforening

Sola Pensjonistforbund

Er et upolitisk organ som skal ivareta medlemmenes sosiale, økonomiske, helsepolitiske og kulturelle interesser. 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).

Møtene annonseres i Solabladet.

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

[pensjonistforbundet.no/Pensjonistforbundet Sola lokallag](http://pensjonistforbundet.no/Pensjonistforbundet%20Sola%20lokallag)



SOLA
HISTORIELAG

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





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 i mellom.

Besøkstjeneste med hund

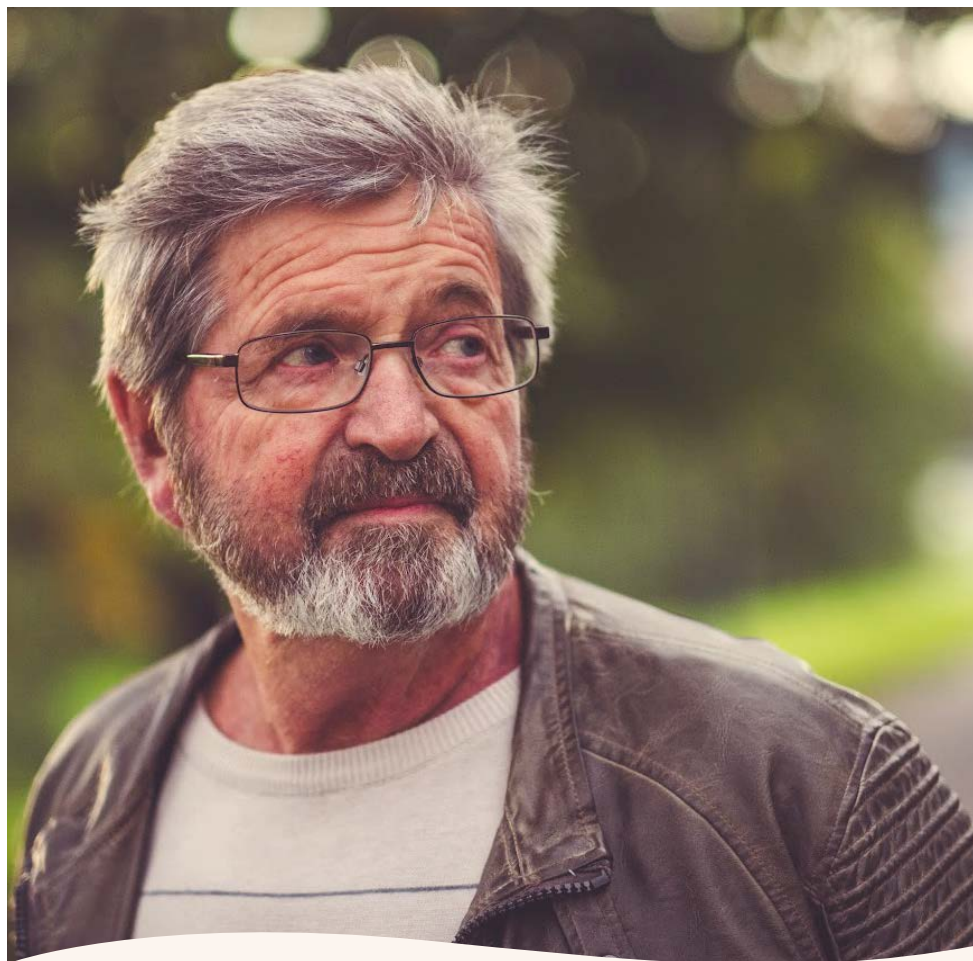
Mange eldre har tidligere hatt dyr, men har ikke kapasitet til det lenger. Å få besøk av en godkjent besøkshund betyr mye for ensomme. Gjennom Røde Kors får du og hunden din gode kurs.

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.

Code 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 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



Sola
kommune

SLT+ koordinator

SLT+ jobber for at kommunens ulike tjenester som retter seg mot voksne arbeider sammen og i et rus- og kriminalitetsforebyggende perspektiv.

Trenger du, eller opplever du at noen andre trenger hjelp til å komme ut av en uholdbar situasjon?

SLT+ koordinator hjelper deg med hvem man skal henvende seg til, slik at man får hjelpen man trenger.

SLT+ koordinator, tlf. 944 86 684 (kl. 7.30-15: mandag - fredag)
oyvind.sakkestad@sola.kommune.no



Sola
kommune

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



Sola
kommune

Trening i basseng

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

Privatpraktiserende fysioterapeuter som har driftsavtale med Sola kommune.

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

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



TANANGER
FYSIKALSKE INSTITUTT



Sola
kommune

Svømmehaller

Kommunen tilbyr innbyggerne moderne svømmeanlegg med badstu.

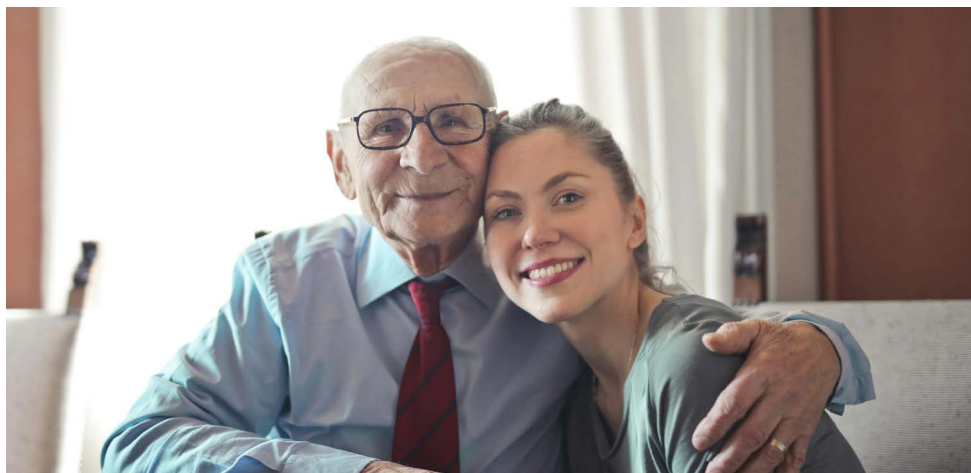
Disse finnes i:

- Dysjalandshallen
- Tanangerhallen



Billettene kjøpes i svømmehallene eller på TicketCo.

ticketco.events/no/nb_sola.kommune.no



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 (lindende) 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 å bidra til et tryggere og mer inkluderende samfunn.

Våre medlemmer jobber for

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

Sola Sanitetsforening har

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

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

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)

Sola kulturhus

Kongshaugvegen 12, 4050 Sola

Brynjar Johnsen, tlf. 954 33 511



Sola
kommune

Landsforbundet for offentlige pensjonister (LOP)

Et fagforbund for pensjonister som har arbeidet i offentlig sektor.

Lokallaget har medlemmer fra kommunene i Sør-Rogaland.

Et omfattende komitéarbeid har helt fra første dag vært lagets viktigste kjennetegn, og det er fortsatt grunnpilaren i lokallagets arbeid.

Lokallaget tilbyr et aktivt pensjonistliv

Møteplasser der en kan treffe gamle kjente og gjøre nye bekjentskaper. Trygge reiser i et godt og inkluderende selskap der en ikke trenger å være urolig for å reise alene.

Emma Husabø Manin, tlf. 917 80 799

emmamanin@outlook.com

lop.no/rogaland



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



Innbyggere i Sola kan ta kontakt med Pårørendesenteret.

- lavterskeltilbud, du trenger ingen henvisning
- tilbud med fagpersoner som har taushetsplikt
- nøytralt sted for deg som står nær noen som er fysisk eller psykisk syk, har funksjonsnedsettelse eller alkohol-/rusmisbruk
- gratis tilbud

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

Tlf. 909 04 848 (ma.-fr. kl. 10 - 17)

post@parorendesenteret.no

parorendesenteret.no

Aktiviteter på Sola kulturhus

Konsserter og forestillinger

Sola kulturhus tilbyr et bredt utvalg av konserter og forestillinger. Se nettsiden for program, eller oppslag på kulturhuset.

Kulturell spaserstokk

Er profesjonelle kunst- og kulturarrangement. 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, billett er ikke nødvendig. Programoversikten finnes på bibliotekene, kulturhuset og i lukket Facebook-gruppe, «Film på Sola kulturhus».

For de som trenger rullestolplass, post@solakulturhus.no

Informasjon

Billetter til konserter og andre arrangementer kjøpes via nettsiden, eller i resepsjonen på kulturhuset ti. og fr. kl. 10-14.

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





**Sola
kommune**