

LEIRGAUKEN

NR. 1 - JANUAR 2026 - 48. ÅRGANG



INFORMASJONSBLAG FOR SENIORER I SANDNES

LEIRGAUKEN

Informasjonsblad for eldre i Sandnes.

REDAKSJONSUTVALG:

Solveig Økland
Signe Nijkamp
Anne Gravdal

REDAKTØR:

Turid Nordbø Tranøy

REDAKSJONSSEKRETÆR:

Grace Lura

REDAKSJONENS ADRESSE:

Gandsfjord Seniorsenter
Roald Amundsensgt. 28B
4307 SANDNES
Telefon: 940 34 563
E-post: resepsjon@gandsfjord.no

NB! Adresselistene hentes ut fra FIKS folkeregister. Adresseforandringer må meldes til Folkeregisteret. Dersom du ikke ønsker å motta Leirgauken, ta kontakt på e-post: resepsjon@gandsfjord.no eller telefon: 940 34 563.

UTGIVELSER:

Bladet kommer ut 3 ganger i året, og sendes gratis til alle alderspensjonister i Sandnes kommune. (Et blad pr. husstand)

Ikke pensjonister kan få bladet på Gandsfjord Seniorsenter.

**Neste utgave kommer
MAI 2026.**

Frist for innlevering av stoff/endringer
innen: **13. mars 2026**

FORSIDEBILDET:

Scheidammen/Andedammen,
Sandveparken

FOTO:

Svein Hestad

TRYKK OG DESIGN:

Ålgård Offset



INNHALDSFORTEGNELSE

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 03 | Redaksjonshilsen | 47 | Høle eldrecenter |
| 04 | Nytt fra Sandnes eldreråd | 48 | Rovik Bo- og aktivitetssenter |
| 05 | Sykepleieteknikk | 49 | Skeinatunet Eldrecenter |
| 06 | Helse Norge | 50 | Senioruniversitetet |
| 07 | Boveileder / Hjemmesykepleie kontaktinformasjon | 51 | Ord på veien |
| 08 | Hjelpemiddellageret Sandnes kommune | 52 | LOP |
| 09 | Velferdsteknologi | 53 | Fagforbundet / NMS Gjenbruk |
| 10 | Styrke og balanse | 54 | Seniorene Stavanger |
| 11 | Fallforebygging | 55 | Sykevakten |
| 12 | Frivilligkoordinator i EHR | 56 | Sandnes Bibliotek / Kino kino / Sandnes kunstforening |
| 13 | Avlastningstjenester | 57 | HLF Sandnes og Sola |
| 14 | Hjerneløftet | 58 | Turistforeningen |
| 15 | Sandnes Demenskor | 59 | Sandnes Turlag |
| 16 | Demenskoordinator | 60 | Skattemessige forhold |
| 17 | Demensforeningen | 61 | Røde Kors |
| 18 | Foredrag demensforeningen | 62 | Våketjeneste Røde Kors |
| 19 | Hverdagsrehabilitering / Pårørendekontakt | 63 | Info om aktivitetsvenn |
| 20 | Hørsel og syn | 64 | LHL |
| 21 | Fellesside for BOAS i Sandnes | 65 | Sandnes Husflidslag |
| 22 | Kakadu | 66 | Lura karateklubb for pensjonister |
| 23 | Datastuen | 67 | Montasjelaget |
| 24 | Rådgivningskontoret for pensjonister / Forskningsprosjekt | 68 | Støttegruppe for kreftpasienter |
| 25 | Mossiges Minde Seniorsenter | 69 | Kreftforeningen |
| 29 | Reiseklubbene Mossige/ Gandsfjord | 70 | Pensjonistforbundet Sandnes Lokallag |
| 30 | Gandsfjord Seniorsenter | 71 | Senior Norge |
| 34 | Sandnes Sanitetsforening | 72 | OVERSIKTEN |
| 35 | Austrått Bo- og aktivitetssenter | 74 | Sandnes Kulturhus |
| 36 | Trones Bo- og aktivitetssenter | 75 | Sandnes Kulturhus |
| 39 | Mai Lis Fotterapeut / Frafjord Bilrute | 76 | Historielaget |
| 40 | Fogdahuuset | 77 | Sandnes Gand hagelag |
| 41 | Frivilligsentralen | 78 | Noredalen Treskjærer |
| 42 | Riska bo- og aktivitetssenter | 78 | Sesam / Noredalen Treskjærerlag |
| 43 | Riska Fotklinikk / Krokket | 79 | Sandneshallen |
| 44 | Austrått Seniorsenter | 80 | Forsvarets seniorforbund |
| 46 | Figgjo / Varatun Gård | 81 | Huset vårt |
| | | 82 | Forsand Kraftstasjon |
| | | 83 | Vaktapotek / Støtteannonser |
| | | 84 | Annonsering |



På Gandsfjordsenteret har vi et ganske innholdsrikt bibliotek. Her kan alle komme inn og låne bøker – uten lånekort. Vår tanke er at når boken er ferdig lest, blir den levert tilbake, og noen ganger også sammen med en ekstra bok - som andre kan ha gledet av.

Tidligere i år fikk vi innlevert en stor pose med bøker av en trofast gjest. Noen av disse var ganske gamle. Helt tilbake til 1926. Det var blant annet en tykk bok med samlinger fra danske Aftenlæsning, utgitt av Gyldendal, København. Der var det mye forskjellig lesning. Under hovedtittelen; «Den moderne Kvinde», deler vi noe til dere lesere.

TALE ER SØLV

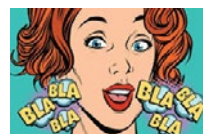
(artikkelen var skrevet på dansk, men vi har oversatt til norsk)

For en tid tilbake hørte jeg i en sporvogn - to damer ivrig drøfte spørsmålet: «Hva skal man snakke om når man er i et selskap, for å bli ansett som morsom og interessant?» Den ene av dem endte med å råde den andre at hun skulle sette seg inn i et eller annet emne og studere det til bunns. «Så kan du virkelig snakke mye om det!»

Det syns jeg var et dårlig råd. For eksisterer det noe mer kjedsommelig enn en kvinne som har stappet hjernen sin full av «begjæringer» om all verdens emner, enten det så er kunst, politikk eller hva det nå enn skulle være?

Jeg kjenner en dame som har «satt seg inn i» sammensetninger av matvarer og næringsverdien. Når vi har vært i middagsselskap hos henne, går man gjerne hjem med en fornemmelse av akutt åndelig magekatarr. Hun forklarer vidt om hvorfor sukker fester seg i en våt

skje, hvorfor poteter er fetende, hvorfor selleri er så utmerket for hjernen, og all verdens andre nyttige og lærerike ting. Ettersom det ikke er noen av de andre som har satt seg inn i alt dette, sitter det øvrige selskapet i taus beundring og lider i stillhet. Hun er et pinlig eksempel på en dame som har «satt seg inn i» et emne.



Det er bra å vite hva man skal si og hvordan man skal si det, men det er enda bedre å vite når man skal tie stille. En mann blir alltid høyst ubehagelig overrasket når han oppdager at kvinnen han er forelsket i, vet mer enn ham, og klarer å uttrykke seg bedre. Han blir ganske taus, men ikke av beundring.

Det eneste en kvinne behøver «å sette seg inn i» er det mennesket hun prater med. Hvis hun bare gjør det tilstrekkelig grundig, får hun ikke tid til å si så mye, i hvert fall ikke for mye selv.

Kvinnesyntet var nok ganske annerledes tilbake til 1926, men noe lærdom kan vi allikevel ta med oss; Det å være oppriktig interessert i de menneskene som vi møter og omgås. Spør hvordan de har det - og lytt! Det å dele både gode og mindre gode dager med hverandre, gjør at vi kommer nærmere og er til hjelp for hverandre.

Vi er i starten av et nytt år, og kanskje vi alle kan bidra med å være et godt medmenneske, se hverandre og lytte. La 2026 starte omsorgsfullt og lyttende til de vi har rundt oss.

Med vennlig hilsen,
Redaksjonsutvalget Leirgauken

Pårørende – våre viktigste støttespillere!

Uansett alder vil vi på et eller annet tidspunkt stå i rollen som pårørende til noen som står oss nær, enten som familiemedlem, venn eller nabo. Spesielt aktuelt er dette etter som vi stadig blir eldre. Med økt alder følger ofte ulik grad av sykdom og funksjonssvikt. Samtidig oppfordres vi til å bo lengst mulig hjemme og motta tjenester her. Vi vil bli mer avhengig av hjelp fra pårørende.

Mange pårørende utøver betydelige ansvars og omsorgsoppgaver overfor sine nærmeste. Pårørende er derfor en viktig kunnskapskilde! De kjenner best den de er pårørende til og sitter med nyttig, relevant og nødvendig informasjon om sykdomshistorie og hjelpebehov.

Det kan være krevende å være pårørende når en du er glad i blir syk, gammel og hjelpetrengende. Som pårørende er du den viktigste støttespilleren enten den du er pårørende til bor alene, mottar hjemmetjenester eller bo på sykehjem.

Pr. i dag yter pårørende 136 000 årsverk og helsepersonell 142 000 årsverk. Tallene viser at pårørendes innsats er nesten halvparten av all hjelp til eldre og syke her i landet. Regnestykket viser at omsorgen pårørende yter er svært viktig å beholde, men pårørende trenger også å bli tatt vare på når deres oppgave blir tyngende!

Det er av stor betydning at pårørende får den støtten og hjelpen som trengs når behovet er der. Som pårørende har man rett på informasjon og veiledning fra helse og omsorgstjenesten. Helse og omsorgstjenesten på sin side har plikt til å legge til rette for godt samarbeid med deg som pårørende ved å tilby nødvendig pårørendestøtte. Dette kan være opplæring, råd og veiledning i hvordan ivareta den som mottar omsorg på en forsvarlig måte, hvordan ivareta egen helse, informasjon om rettigheter man har som pårørende.

I Sandnes er vi så heldige at vi har en egen pårørendestøtte/ koordinator. Dette har vært

en prosjektstilling som nå omgjøres til fast stilling. Pårørende koordinatoren bistår med hjelp gjennom støtte og veiledning til deg som pårørende. Vi kan alle ha nytte av pårørendekoordinator når vi trenger hjelp til å navigere oss rundt i det kommunale systemet, har behov for å prate om rollen som pårørende, føler at rollen som pårørende er i ferd med å bli for stor. Kommunen har egen brosjyre med informasjon om hjelp til pårørende.

Handlings og økonomiplanen for 2026-2030:

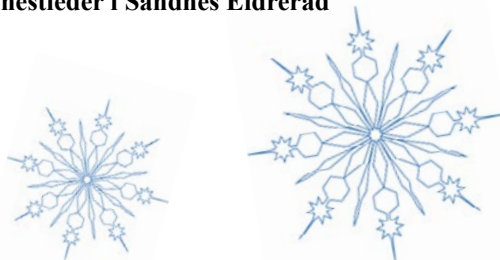
15. desember 2025 ble kommunedirektørens forslag til handlings og økonomiplan for de neste 4 årene behandlet. Eldrerådet har i den anledning gitt råd og anbefalinger til politikerne og administrasjonen i saker som angår eldre. Informasjon om dette kommer i neste nummer av Leirgauken.

Årets senior i Sandnes

På den internasjonale Seniordagen 1. oktober 2025, hadde Sandnes Eldreråd gleden av å dele ut årets seniorpris. Prisen gikk til Samuel Vassvik Auestad for hans frivillige arbeid ved Lunde BOAS gjennom 25 år. Som 90 åring har han vært en av de mest aktive og trofaste frivillige som har stilt opp på dugnader, grilling, delt ut av sine hjemme dyrkede blomster og vekster. Han har bidratt stort for at Arboretet har fått en kjempestor oppgradering. En stor og velfortjent gratulasjon rettes til Samuel Vassvik Auestad for den verdifulle innsatsen!

Det mot og den styrke du viser kan komme til å inspirere andre, kanskje forandre liv!

Hilsen Anne Gravdal, nestleder i Sandnes Eldreråd



SANDNES KOMMUNE - ÅPNER SYKEPLEIEKLINIKK PÅ BYHAGEN!

Ved Byhagen bo- og aktivitetssenter åpner Sandnes kommune sin første sykepleieklinikk.

Åpningsdagen er tirsdag 6. januar 2026.

Tilbudet vil bestå av tjenester som sårstell, injeksjoner, medisinbehandling og lignende prosedyrer som i dag utføres hjemme. Det er ansatte fra hjemmesykepleien som skal arbeide på klinikken. Innbyggere søker om helsehjelp, og tildelingskontoret vil avgjøre hvem som er aktuelle for klinikken.

Åpningstider vil i oppstarten være 12:00-15:00





Mottar du eller en av dine pårørende helse- og omsorgstjenester fra Sandnes kommune? Da kan du kommunisere med kommunen via www.helsenorge.no.

Slik gjør du:

- Gå inn på nettsiden eller last ned app-en helsenorge. Logg inn med BankID.
- I «Innboks» kan du velge «skriv ny melding» Velge den helsekontakten du vil sende melding til.
- Melding via Helsenorge er et godt alternativ til å ringe oss for beskjeder som ikke haster
- Timeavtaler: Under Timeavtaler kan du se planlagte besøk fra hjemmetjenesten
- Pårørende kan få fullmakt fra den som mottar tjenester

Du finner mer informasjon på denne nettsiden:

<https://www.helsenorge.no/hjelpetilbud-i-kommunene/kommunale-hjemmetjenester-paahelsenorge-no/>

Her finner du informasjon om innlogging, innstillinger, meldinger og fullmakt.



SANDNES KOMMUNE

Boligveileder for eldre

– vi hjelper deg med gode valg

Hvordan du bor har stor betydning for livskvaliteten din når du blir eldre. Kanskje vurderer du å flytte, men er usikker på om du bør kjøpe eller leie? Kanskje lurer du på om boligen din kan tilpasses slik at du kan bli boende der livet ut? Eller kanskje økonomien bekymrer deg, og du vil vite hvilke støtteordninger som finnes?

Som en del av prosjektet «*Sandnes blir eldre*» har Sandnes kommune opprettet en ny stilling for å gi deg råd og veiledning i slike spørsmål.

Lin Kristin Laugaland, vår boveileder for eldre, er her for å hjelpe deg med å finne de beste løsningene for din situasjon.

Du er hjertelig velkommen til å ta kontakt for en prat!

E-post: lin.kristin.laugaland@sandnes.kommune.no

Telefon: 940 04 724



Nye telefonnummer og faste telefontider for hjemmetjenesten

Hjemmetjenesten har fått nye telefonnummer og innført faste telefontider.

Telefonnummer til sonene:

Åse	51 33 50 10	Riska	51 33 50 40
Austrått	51 33 50 20	Sentrum	51 33 50 60
Rovik	51 33 50 30	Lura	51 33 50 70

Telefontider:

- **Mandag til fredag:** kl. 09.00–11.00 og kl. 13.00–14.00
- **Helger og helligdager:** kl. 13.00–14.00

Hvorfor har vi gjort dette?

- For å gi bedre kvalitet på samtalene
- For å redusere forstyrrelser under hjemmebesøk
- For å håndtere henvendelser raskere og mer effektivt
- For å sikre personvernet bedre
- For å forbedre arbeidsmiljøet for de ansatte

Utenom telefontid:

Du kan sende melding via [Helsenorge.no](https://helsenorge.no) (krever BankID).

Meldingene blir lest og besvart fortløpende av helsepersonell.



Kontaktinformasjon, kommunalt hjelpemiddellager Telefon 51 33 54 52

E-post: kommunalt.hjelpemiddellager@sandnes.kommune.no

Lageret er åpent for publikum mandager - fredager **kl. 8.-15.**

Besøksadresse: Hovedinngangen til Sandnes Pro-Service,
Skippergata 123, 4327 Sandnes.

Dersom du har behov for kortvarig lån av enkle hjelpemidler,
kan du få hjelp av Kommunalt hjelpemiddellager.

Telefon 51 33 54 52, (trykk 1)

Varig behov for hjelpemidler

Dersom du har et varig behov for hjelpemidler (utover 2 år),
må det sendes en søknad til NAV Hjelpemiddelsentral. Du kan
få hjelp til å vurdere ditt behov for varig utlån av hjelpemidler
ved å kontakte [Fysio- og ergoterapitjenesten i kommunen](#).

Telefon 51 33 54 52, (trykk 2)

Hva er velferdsteknologi?

Velferdsteknologi er teknologi som skal bidra til økt trygghet, sikkerhet og egenmestring.

Det er viktig for alle å kunne mestre hverdagen på en best mulig måte, både med og uten helseutfordringer. For å klare det, kan det være nødvendig å tilrettelegge boligen og ta i bruk teknologi og hjelpemidler som bidrar til å gjøre hverdagen enklere, smartere og tryggere.



Foto: Tom Haga

Du kan få velferdsteknologiske hjelpemidler fra kommunen eller NAV hjelpemiddelsentral. **I Sandnes kommune kan du ved behov søke om følgende løsninger:**

Trygghetsalarm

Trygghetsalarm er en sensor som kan bæres i et smykke rundt halsen eller håndleddet. Hvis du utløser alarmen, vil responscenteret umiddelbart ta kontakt med deg og vurdere nødvendig oppfølging. Ved behov vil hjemmesykepleien rykke ut, uansett når på døgnet det er.

Mobil trygghetsalarm

Er en trygghetsalarm du kan ha med deg når du går ut. Hvis du trenger hjelp eller er utrygg, kan du trykke på alarmen og få hjelp. Alarmen har innebygd GPS. Dette gjør det mulig å finne ut hvor du er hvis det er behov for det. Det er dine pårørende som følger opp alarmene fra deg. De får tilgang til en app på sin telefon slik at de kan se hvor den mobile trygghetsalarmen er.

Medisindispenser

Medisindispensere gir et varsel slik at du ikke trenger bekymre deg for om medisiner blir glemt eller tatt feil. I Sandnes kommune kan vi tilby ulike typer dispensere, avhengig av ditt behov. En medisindispenser som har ferdigpakkede medisiner slik som multidose, og en som kan erstatte en ordinær dosett.



Foto: Dignio

Har du spørsmål?

**Ta kontakt med
Samordningsenheten**

på telefon 948 18 535



STYRKE OG BALANSE 70+

STYRKE OG BALANSETRENING FOR PERSONER OVER 70 ÅR
MED BEGYNNENDE BALANSEUTFORDRINGER

BYHAGEN MANDAG OG TORSDAG
KL 10:00 ELLER 11:00 I 10 UKER

KONTAKT FYSIO- OG ERGOTERAPITJENESTEN I SANDNES FOR
PÅMELDING.

TLF: 51 33 54 52 (valg 2)

Løpende påmelding, nye grupper starter høst og vår.

Slik kan du unngå fall!

Enkle råd for en tryggere hverdag

Visste du at én av tre over 65 år faller hvert år? I Sandnes fører dette til rundt 80 lårhalsbrudd årlig, hvorav 60 skjer hos personer over 75 år. Et fall kan ha store konsekvenser, men heldigvis finnes det mye du kan gjøre for å forebygge!

Hold deg sterk og stødig

Det aller viktigste du kan gjøre for å unngå fall, er å holde deg i aktivitet:

- Vær i bevegelse – all aktivitet hjelper!
- Tren styrke og balanse 2–3 ganger i uka.

I Sandnes finnes det gode tilbud som Hverdagsrehabilitering og Styrke og balanse 70+, som kan hjelpe deg med forebygging og trygg trening.

Sjekk også ut øvelser for å forebygge fall på Helsenorge.no.

Spis og drikk nok

- Spis næringsrik mat og drikk godt – det hjelper både energinivået og balansen.
- For lite drikke kan gjøre deg slapp, svimmel og ustø.

Vær oppmerksom på alkohol og medisiner

- Når vi blir eldre, tåler vi alkohol dårligere enn før.
- Alkohol kan påvirke effekten av medisiner, så vær forsiktig.

Er du usikker på hvordan medisiner eller alkohol påvirker deg? Snakk med fastlegen din. Du finner også nyttig informasjon på avogtil.no.

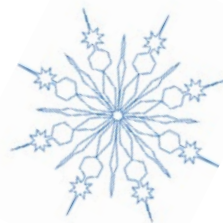
Gjør hjemmet ditt trygt

- Fjern tepper, ledninger og andre ting du kan snuble i.
- Sett opp støttehåndtak ved toalett og i dusjen, og bruk gjerne en stødig krakk i dusjen.
- Sørg for godt lys i trapper og ganger.
- Ha sklisikre matter eller antiskli-tape i dusjen og i trappetrinn.
- Bruk gode innesko med hælkappe – unngå crocs.
- Oppbevar ting du bruker ofte i benke høyde på kjøkkenet.
- Velg en fast og stødig madrass – myke madrasser kan gjøre det vanskeligere å komme seg opp.

Små endringer kan gjøre en stor forskjell! **Ta vare på deg selv og hjemmet ditt** – det kan forebygge fall og gi deg en tryggere hverdag.



Frivillighetskoordinator i hjemmetjenesten



Hjelp fra frivillige kan være et supplement til kommunens tjenester, og hjemmetjenesten har egen frivillighetskoordinator. Ved å engasjere frivillige kan vi sammen skape gode opplevelser for byens eldre.

Vil du være med å skape gode opplevelser?

Vi ønsker å koble eldre og frivillige med felles interesser. Aktiviteter kan inkludere å gå tur, spise sammen, kafébesøk, hobbyer eller besøk. Frivillighet kan bidra til å redusere ensomhet, bedre matlysten, gi gode opplevelser og avlaste pårørende.

Aktivitetsvenn:

I samarbeid med Nasjonalforeningen for folkehelsen tilbyr vi «aktivitetsvenn» for personer med demens. Som aktivitetsvenn gjør du det du liker sammen med en som har demens. Du får kurs om demens, aktiviteter og frivillighet, samt oppstartsamtale og oppfølging.

Vi trenger din hjelp for å få frivilligheten til å blomstre, og ser frem til å høre fra deg!

- Telefon: 993 87 444
- E-post: ivar.nes@sandnes.kommune.no
- Facebook: Frivillighet i EHR Sandnes, hjemmetjeneste eldreomsorg



Hva bidrar frivillighetskoordinator med?

- **Samhandling:** Vi samarbeider med eksisterende lag og organisasjoner, ulike enheter i kommunen, og Frivillighetssentralen i Sandnes.
- **Informasjon:** Vi informerer brukerne våre om tilgjengelige frivillighetstilbud.
- **Behovskartlegging:** Vi har oversikt over behovene til hjemmeboende eldre via hjemmetjenesten.
- **Kobling:** Vi kobler eldre med frivillige og fungerer som kontaktperson.
- **Oppfølging:** Vi følger opp frivillige både individuelt og i grupper.



**«For verden er du kanskje bare et menneske,
men for et menneske kan du være hele verden.»**

Avlastningstjenester i Sandnes kommune

Sandnes kommune tilbyr ulike typer avlastning for deg som har mye omsorgsansvar.

1. Avlastning i eget hjem

Du kan få hjelp i hjemmet i inntil 2 timer per uke. Hjemmetjenesten kommer hjem til dere og passer på den som trenger omsorg. Dette tilbudet gjelder når personen ikke kan være alene. For å søke om tjenesten, kontakt Samordningstjenesten på **948 18 535**.

2. Lysthuset på Austrått

Lysthuset er et tilbud til personer med demens eller annen kognitiv svikt. Det holder åpent **mandager og torsdager, i 3 timer hver gang**. Pårørende kan selv bestille plass – det trengs **ikke** vedtak. Lurer du på om dette passer for dere? Ring **Ivar Nes på 993 87 444**.

3. Avlastning på Varatun gård

Dette tilbudet er også for personer med demens eller annen kognitiv svikt. Varatun gård er åpent **én dag i uken**. Også her bestiller pårørende tid selv, og det trengs **ikke** vedtak. Vil du vite mer? Ta kontakt med **Ivar Nes på 993 87 444**.

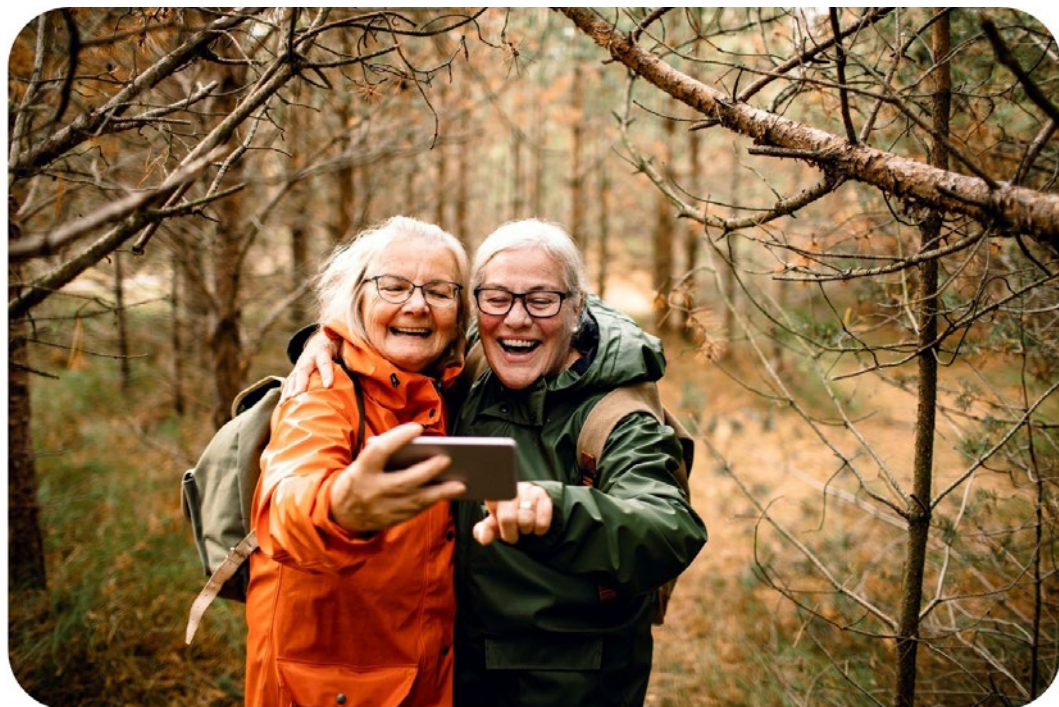


Bli med på Hjerneløftet

Måten vi lever på, har mye å si for helsa. Minst 40 % av årsakene til at noen utvikler demens, handler om livsstil og miljø – altså ting du kan endre.

Hvis du slutter å gjøre nye ting, blir både hodet og kroppen eldre før tiden. Hjerneløftet er en serie på 12 leksjoner som utfordrer deg til det motsatte. Være aktiv, ha det artig hver dag, og gjøre de små tingene som trengs for et godt liv i mange år. Her er det ingen pekefinger. I stedet får du «fun-facts», oppmuntring, tester og konkrete råd om hva du kan gjøre.

www.hjerneloftet.aldringoghelse.no



Sandnes Demenskor

Sandnes Kulturskoles Demenskor er for hjemmeboende med diagnosen demens eller kognitiv svikt.



Dirigent er Randi Tveit Egeland og pianist er Gunvald A. Hagen. Begge ansatte ved kulturskolen. Seks faste damer bidrar med hjelp på hver øvelse. Og for alle er det blitt ukas høydepunkt! Stemningen er preget av stor glede, flott sang, mye latter og rørende øyeblikk. Det er blitt en gjeng hvor *alle* hører til i fellesskapet, og hvor verdighet, trygghet og respekt er ledende verdier.

Med suksessen fra NRK-produksjonen kan man kanskje lure på om man klarer skape samme magi når man ikke står med et like stort apparat omkring seg, og om nytteverdien for koristene blir like stor som vi får inntrykk av i TV-serien? Svaret er, at etter mer enn et halvår med øvelser, kan det med trygghet sies at korfellesskapet setter spor i mennesker med demensdiagnose. I tillegg til pårørende som forteller om en helt ny kontakt som oppstår med sine kjære som har demens etter at de begynte på koret, er det også svært synlig på hver eneste øvelse, hvordan sangen og musikken skaper lange øyeblikk av mye glede og felleskap, av mestring og mening. **Magisk, rett og slett!**

Sandnes Demenskor øver hver mandag kl. 10.00 - 11.30.

Sted: Sandnes Kulturskole. Vi har plass til noen flere!



Kontaktinformasjon demenskoeret:

Tlf: 94 44 34 34.

E-post:

kristian.kjarulff.ravn@sandnes.kommune.no

Kontaktopplysninger
og lenke til påmelding
finner du ved å skanne
QR-koden under:



Har du eller en du er glad i demens eller utfordringer med hukommelsen?

Demens er en sykdom som ikke kan kureres, men det finnes medisiner og aktiviteter som kan bremse utviklingen. Derfor er det viktig å finne ut hva hukommelsesproblemene skyldes så tidlig som mulig.

I Sandnes kommune kan du få hjelp fra **demenskoordinator Eli Pihl** og **fagutvikler Gjertrud Elise Hadland**. De har lang erfaring og kan gi råd og støtte til både personer med demens og pårørende.

Hukommelsesteamet ledes av demenskoordinator og består av sykepleiere og ergoterapeuter som utreder hukommelsessvanser etter henvisning fra fastlege. Etter en utredning vil fastlegen kunne avgjøre om dette er en demenssykdom.

Gjennom lavterskeltilbudet **“Tidlig oppfølging demens”** kan demenskoordinator komme hjem til deg for en samtale om hva som kan gjøres for å forberede seg på tiden framover.

Vi tilbyr også **“Tiltakspakke demens”**, en systematisk oppfølging av hjemmeboende personer med demens og deres pårørende. Dette kan tilbys personer som får hjemmebaserte tjenester, og denne tjenesten gis etter vedtak.



Kontakt oss gjerne!

Eli Pihl, demenskoordinator

Telefon: 908 55 168

E-post:

demenskoordinator@sandnes.kommune.no

Gjertrud Elise Hadland, fagutvikler

Telefon: 489 96 633

Du er ikke alene – vi er her for å hjelpe!

NASJONALFORENINGEN SANDNES DEMENSFORENING

På møter i Sandnes demensforening veksles det mellom rene informasjonsmøter og sosialt samvær. Gjennom faglige foredrag og samtaler med andre i samme situasjon, får du kunnskap og innsikt i hvilke følger demenssykdom kan ha for den som er syk og for pårørende.

KONTAKTPERSONER:

Njål Erland:	e-post: njål.erland@ivar.no	mobil: 91 57 59 88
Irene Eik Killingland:	e-post: irene.eik@moller.no	mobil: 45 28 91 76

Foredrag onsdag 21. januar kl. 19.00

Forfatter og podcaster Marianne Mørch Danielsen holder foredraget

«Ikke lett å glemmes»

ET FOREDRAG OM DEMENS OG PÅRØRENDEROLLEN

Sted: Misjonssalen, Sandnes (gamle brannstasjonen)

Se vedlagt plakart neste side. **Velkommen**

Årsmøte

Mandag 16.mars kl. 19

Sted: Mossiges Minde

Velkommen

Pårørendeskolen

Nytt kurs holdes høsten 2026, nærmere info i neste Leirgauken.

Ønsker du noen å snakke med om demens?

Ta kontakt med DEMENSLINJEN

Telefontjeneste er bemannet av Helsepersonell med taushetsplikt

Tlf. 23 12 00 40. Betjent mandag til fredag kl. 09.00 – 15.00.

DATTER

PODCASTER

FORFATTER

DEMENSFLUENSER

IKKE LETT Å GLEMMER

ET FOREDRAG OM DEMENS OG PÅRØRENDEROLLEN
MED MARIANNE MØRCK DANIELSEN

ONSDAG 21. JANUAR

KL.19.00 - 21.00

MISJONSSALEN, SANDNES

GRATIS INNGANG - KAFFE FRA KL 18.00.

ARRANGØR: SANDNES, JÆREN OG SOLA DEMENSFORENING

Nasjonalforeningen
for folkehelsen





Foto: Minna Soujoki

Hverdagsrehabilitering- « Aktiv i egen hverdag»

Hva er viktig for deg?

Hverdagsrehabilitering ønsker å legge til rette for at du skal ha et godt liv og kunne bo i eget hjem lengst mulig.

Hverdagsrehabilitering er tidsavgrenset trening på inntil 4 uker som foregår hjemme hos deg eller i området hvor du bor. Målet med treningen er at du skal mestre hverdagslige aktiviteter som er viktige for deg. Tjenesten er gratis.

For mer informasjon:

www.sandnes.kommune.no/hverdagsrehabilitering

Telefon: 960 93 830 - E-post:

hverdagsrehabilitering@sandnes.kommune.no

PÅRØRENDEKONTAKT

Er du pårørende til eldre hjemmeboende?

Synes du som pårørende det er vanskelig å finne frem i det kommunale systemet?

Da kan du ta kontakt med pårørendekontakt:

Anna Elise Ekroll på tlf. 488 62 582,
hverdager mellom kl. 09-14.



DEN GLADE VANDRER I SANDVEDPARKEN

Sandnes kommune har startet en turgruppe for innbyggere med demens eller kognitiv svikt. Vi møtes hver tirsdag kl. 11.00 ved parkkafeen i Sandvedparken (*Kvellurveien*) og går en rolig tur frem til kl. 12.00. Etter turen er det mulighet for en kaffekopp frem til kl. 12.30 for de som ønsker.

Målet med tilbudet er å få frisk luft og bevegelse i trygge omgivelser, samtidig som vi treffer andre og har det hyggelig. Pårørende kan gjerne delta, eller bruke tiden til egne gjøremål mens turgruppen er ute.

Deltakere må være mobile nok til å gå en times tur, og kunne være sammen med andre og ha glede av fellesskapet.

Arrangør: Sandnes kommune

Kontaktperson: Pårørendekontakt Anna Ekroll

Telefon: 488 62 582



Kontaktinformasjon til syn og hørselskontakt i Sandnes kommune

SYN:

Er synsevnen din redusert til cirka 6/18 (0,33) eller dårligere, eller du har redusert synsfelt, nedsatt kontrastsyn eller dårlig mørkesyn, kan du ha behov for synshjelpemidler.

Ditt synstap må være dokumentert av øyelege eller annen spesialist.



Synskontakten kan:

- Kartlegge ditt funksjonsnivå
- Hjelp deg som har nedsatt syn med å finne gode løsninger eller hjelpemidler for å fungere i hverdagen
- Formidle synshjelpemidler og gi opplæring og oppfølging i bruk av disse

Synskontakt: Tlf. 51 33 54 52, TRYKK 2.

HØRSEL:

Har du nedsatt hørsel, kan du ha behov for hørselshjelpemidler. Ditt hørselstap må være dokumentert av spesialist, eller du må ha innvilget høreapparat fra Folketrygden.

Hørselskontakten kan:

- Kartlegge ditt funksjonsnivå
- Hjelp deg som har nedsatt hørsel med å finne gode løsninger eller hjelpemidler for å fungere i hverdagen.
- Formidle hørselshjelpemidler og gi opplæring og oppfølging i bruk av disse



Hørselskontakt: Tlf. 51 33 54 52, TRYKK 2.

Bo- og aktivitetssentrene i Sandnes

SØKER FRIVILLIGE!!



Ta kontakt hvis **du** er interessert!

Austrått bo- og aktivitetssenter: Sissel Torgersen

E-post: sissel.tesdal.torgersen@sandnes.kommune.no

Tonje Tytingvåg

E-post: tonje.tytingvag@sandnes.kommune.no

Tlf.: 909 24 563

Tlf.: 479 78 354

Byhagen bo- og aktivitetssenter: Miriam Nilsen

E-post: miriam.helen.g.nilsen@sandnes.kommune.no

Tlf.: 468 09 471

Forsand bo- og aktivitetssenter: Iren Saxegård Haugan

E-post: iren.saxegard.haugan@sandnes.kommune.no

Tlf.: 480 31 851

Lunde bo- og aktivitetssenter: Sissel Tollefsen

E-post: sissel.tollefsen@sandnes.kommune.no

Tlf.: 402 00 974

Lura bo- og aktivitetssenter: Katrine Boxill Knutsen

E-post: katrine.louise.de.courcy.boxill.knutsen@sandnes.kommune.no

Tlf.: 990 84 102

Riska bo- og aktivitetssenter: Grethe Lill Birkeland

E-post: grethe.lill.birkeland@sandnes.kommune.no

Tlf.: 482 27 986

Rovik bo- og aktivitetssenter: Sissel Rostøl

E-post: sissel.rostol@sandnes.kommune.no

Tlf.: 995 27 174

Rundesbogen bo- og aktivitetssenter: Elin Tønnessen

E-post: elin.tonnessen@sandnes.kommune.no

Tlf.: 909 24 563

Åse bo- og aktivitetssenter: Ellen Rødland

E-post: ellen.johanne.bjerg.rodland@sandnes.kommune.no

Tlf.: 457 05 645



På nettsiden til Kakadu finner du lette oppskrifter for å lære om bruk av mobil, data og nettbrett, i tillegg til oppskrifter for hvordan du kan laste ned apper og bruke digitale tjenester som bank-ID, Vipps, aviser med mer.

Nettadresse: www.kakadu.no

Hvordan virker Kakadu?

Kakadu er en gratis tjeneste. Vi tilbyr steg-for-steg veiledninger slik at du kan lære deg å bruke tjenester på nett. Synes du det er vanskelig å planlegge reise med kollektivtransport, eller logge inn med BankID? Da har Kakadu en veiledning på nettopp dette. Slik kan du øve deg på Kakadu først, før du prøver deg selv når du er klar.



I ditt eget tempo

Veiledningene er alltid tilgjengelige. Du kan lære i eget tempo og se veiledningene så mange ganger du vil. Les over i forkant, eller finn dem frem når du skal bruke dem - det er helt opp til deg. På Kakadu skal du føle deg trygg, og du kan ikke gjøre noe feil. Vi hjelper deg å få det til på egen hånd!

Datastuen - Seniornett Sandnes

Seniorer veileder seniorer med digital mestring - Vi er et frivillig team som er her for å hjelpe deg med bruk av smarttelefon, nettbrett eller laptop. Enten du ønsker å lære grunnleggende ferdigheter for å klare deg med nødvendige digitale tjenester, eller du vil utvide din eksisterende kunnskap og lære mer om internett, apper og funksjoner – så er vi her for deg.

Vi tilbyr:

- **Gratis én-til-én-hjelp** – for deg som ønsker et rolig og lavterskel tilbud i ditt eget tempo.
- **Datakafé** – for deg som vil lære mer om et bestemt tema i et hyggelig, sosialt miljø.
- **Kurs over 3 dager** – for deg som ønsker å gå mer i dybden og bygge solid digital kompetanse.

Følgende er vårens program på Frivilligsentralen (Langgt 76) :

Datakafé på tirsdager fra 10-12 - Her hjelper vi deg etter et lite foredrag om aktuelle tema. Ta med mobil, nettbrett eller laptop PC! Det er bare å stille opp klokken 10.

Klasseromskurs (i rosa) kontakt **Kåre Veland 907 77 273** eller **Øyvind Davidsen 924 55 142** for påmelding.

Dato	Tema
13.01	Presentasjon av vårens program og nytt fra Seniornett
20.01	BankID App på mobilen
27.01	Hva er "tapping"? (Apple Pay og Google Pay + Vipps)
03.02	Vipps-grupper - reiseoppgjør og spleis på arr./gaver med venner
10.02	Hva er strømmetjenester ("Streaming")?
17.02	Hvordan navigere på Sandnes kommunens nettside
24.02	Hvor er dataene mine? (Skylagring/"Cloud")
03.03	Hvordan handle smart og billig (Apper KUPP og Prisjakt)
10.03	Mobil grunnkurs - iPhone 3 dager 9-12
17.03	Mobil grunnkurs - Android 3 dager 9-12
24.03	Falske nyheter og desinformasjon
31.03	Påskeferie
07.04	Hvordan organiserer jeg Apper bedre på mobilen
14.04	Bildebehandling kurs - 3 dager á 3 timer
21.04	Hvordan kan jeg ha videosamtaler med venner og familien?
28.04	QR kode - hva er det og hvordan fungerer det?
05.05	Hvordan lage/endre/slette salgsannonse på Finn.no
12.05	Mange funksjoner for været i Yr appen
19.05	Legg inn nødkontakter med automatisk melding ved nødanrop
26.05	Windows 11 grunnkurs, 3 dager 9-12

Datahjelpen - Hovedsakelig hver tirsdag 10-13 på Frivillighetssentralen Langgaten. 76. Men andre dager i uken er det også mulig å avtale. Vi trenger derfor forhåndsavtale pr. telefon. **For avtale kontakt Sarah Berge 478 90 022, Hilde Mortensen 924 02 092 eller Dagfinn Rimestad 413 05 843**

Etter invitasjon stiller vi opp på seniorsentrene og hos andre organisasjoner med tilsvarende opplegg som på Datakafeen. **Ta kontakt på e-mail - alison.hennig@dssan.no**



Rådgivningskontoret for pensjonister

Langgata 76, 4307, Sandnes Frivilligsentral

Kontoret er åpent for avtale på tirsdager
og torsdager kl. 10.00 – 12.00

Avtale gjøres pr. telefon 905 00 585



Vi kan hjelpe deg med:

- Framtidsfullmakt.
- Arv og testamente.
- Skifteoppgjør.
- Skatteoppgjør og selvangivelse.
- Overføring av hus eller hytte til familie/barn/barnebarn.
- Har du andre spørsmål så hjelper vi så langt vi kan.

Ta kontakt for avtale med en av våre
rådgivere på **telefon 905 00 585**



Pensjonistforbundet
Sandnes lokallag

Alle våre rådgivere har taushetsplikt.

Sandnes deltar i spennende forskning!

Er du over 65 år og søker kommunale helse- og omsorgstjenester hjemme i 2026, kan du bli invitert til å delta i studien HelseKart.

Kommunen deltar i forskningsprosjektet som skal undersøke hvordan en ny kartlegging kan bidra til bedre helse og oppfølging av eldre som bor hjemme. Universitetet i Stavanger og Stavanger kommune er samarbeidspartnere. Målet er å oppdage behov tidlig og sette inn riktige tiltak.

Din deltakelse er verdifull og bidrar til ny kunnskap som kan gjøre fremtidens helse- og omsorgstjenester enda bedre og tryggere for eldre i kommunen.



Tlf.: 51 97 29 10 / 929 74 925

Åpningstider mandag-fredag kl. 09.00 - 15.00

Nettside: www.mossigesminde.no

E-post: post@mossigesminde.no

Postadresse: Solaveien 58, 4316 Sandnes

Følg oss gjerne også på Facebook og Instagram



MOSSIGES MINDE FRITIDSSENTER

Stiftelsen Mossiges Minde er et fritidssenter for seniorer (60+).

Målsetningen vår er å forebygge ensomhet gjennom å skape en meningsfull fritid for voksne, slik at ditt sosiale nettverk kan utvides og/eller vedlikeholdes i en sosial og kjekk ramme.

Vi arrangerer faste aktiviteter som det går an å melde seg på, samt at vi har flere ulike sosiale arrangement i løpet av året. På våre sosiale arrangement møter det folk fra 25 år til 90 år og har det kjempekjekt sammen.

Bydelskaféen vår er ofte besøkt, og de dagene vi serverer middag er det mange som samles for å dele et måltid. Alle er velkomne; unge og gamle i Sandnes. Her er det åpent hus. Vi har også frivillige som kjører middag hjem til deg.

Vi leier også ut leiligheter til folk som er 50+ og som kan ha nytte av en lettstelt leilighet. Forutsetningen er at du er selvhjelpen ved innflytning og at du er i stand til å administrere ditt dagligliv selv. Vi har ikke helsepersonell ansatt! Vi ønsker primært søkere som ønsker å delta aktivt i det sosiale fellesskapet og i senterets aktiviteter. Hvis beboere eller andre ønsker delta som frivillige i våre aktiviteter setter vi stor pris på det!

VÅRE TILBUD:		ÅPNINGSTIDER:
 Bydelskafé	Kafeteria åpen for alle: Kaker, smørbrød og småretter. Kaffe, te, mineralvann	Man - fre. 09.30 - 14.00
 Middag	God hjemmelaget mat 2-retters middag som spises på senteret: Pris kr 120,- inkl. kaffe	Tir - ons - fre. 12.30 – 14.30
Middag på døren Bestill senest dagen før.	Tir - ons - fre. bringer frivillige sjåfører varmmat hjem til deg for kr 130,-. Pakket kan hentes for kr 125,- Vi tilbyr diett / moset mat.	Middagen blir utkjørt mellom 12.00 – 14.00
ALLE FØTTER  FOTKLINIKK Sheila G. Lorentzen	Telefon 467 69 655 e-post: post@allefotter.no Du kan også bestille online på: allefotterfotklinikk.bestille.no	Åpningstider: <i>Mand-tirsd</i> Etter avtale. <i>Ons-fred</i> kl. 9 -14.30
DINE FØTTER Fotterapeut Kjersti Marie Fiskebekk	Tlf 959 22 828	Åpningstid Tirdag 9-16.00

MAT LEVERT HJEM

Våre frivillige sjåfører kjører ut mat til hjemmeboende hver **tirsdag, onsdag og fredag**. Følg med på senteret eller vår hjemmeside www.mossigesminde.no for informasjon om meny og priser. Ta kontakt med senteret på telefon **51 97 29 10** eller epost post@mossigesminde.no for bestilling.

BESTILL FRA VÅRT KJØKKEN (CATERING)

Vi tar imot bestilling på smørbrød (kr 49,- pr stk.), rundstykker og ulike typer kaker stor/liten.

Annet: Pastasalat med kylling eller reker kr. 85,- inkl. brød kr 95,- pr. pers.

Focciabrød m. kylling/bacon eller med brie/spekesskinke kr. 95,- inkl. salat kr 110,- pr. porsjon. Sjekk gjerne vår nettside: www.mossigesminde.no/catering/

MENY FOR JANUAR-MAI 2026

DATO	TIRSDAG	ONSDAG	FREDAG
2.1			Snitzel
6.1-9.1	Grateng	Kylling Sweet'n sour	Biff stroganoff
13.1-16.1	Urtebakt torsk	Pasta bolognese	Komle m/tilbehør
20.1-23.1	Fiskesymfoni	Kjøttboller i frikasse	Svinenakke m/soppsaus
27.1-30.1	Plukkfisk	Pølse Stroganoff	Karbonader m/løk
3.2-6.2	Gresk lakseform	Sosekjøtt m/ertestuing	Lasagne m/salat
10.2-13.2	Steinbitkaker m/løk	Pasta m/ostesaus	Snitzel
17.2-20.2	Torsk i form	Kjøttpudding	Komle m/tilbehør
24.2-27.2	Grateng m/råkost	Kyllingbryst	Ferskt kjøtt og suppe
3.3-6.3	Seibiff m/løk	Lapskaus	Kjøttkaker m/kålstuing
10.3-13.3	Asiatisk fiskegryte	Kalkunbryst	Karbonader m/løk
17.3-20.3	Urtebakt torsk	Chili con carne	Komler m/tilbehør
24.3-27.3	Røkt torsk	Snitzel m/potetmos	Lammesteik
31.3-3.4	PÅSKESTENGT	PÅSKESTENGT	PÅSKESTENGT
7.4-10.4	Panert fisk	Kjøttboller i fløtesaus	Moussaka m/salat
14.4-17.4	Salt torsk	Pølse Stroganoff	Komler m/tilbehør
21.4-24.4	Laks m/agurksalat	Kylling Sweet'n sour	Svinenakke m/surkål
28.4-1.5	Plukkfisk	Lasagne m/salat	STENGT
5.5-8.5	Fish `n chips	Kålrulletter	Sosekjøtt m/kålstuing
12.5-15.5	Fiskegrateng	Pasta m/ostesaus	Kjøttkaker
19.5-22.5	Gresk lakseform	Kjøttpudding	Kylling m/soppsaus
26.5-29.5	Fiskekaker	Pasta bolognese	Biff Stroganoff

Vi tar forbehold om endringer i menyen. Det følger dessert eller suppe med middagen.

Pris kr. 120,- pr. porsjon for å spise hos oss, kr 125,- henting over disk, og kr 130,- for tilkjørt. Bestilling/avbestilling ved tilkjøring gjøres senest dagen før, telefon 51972910, epost post@mossigesminde.no

AKTIVITETSPROGRAM MOSSIGES MINDE VÅREN 2026

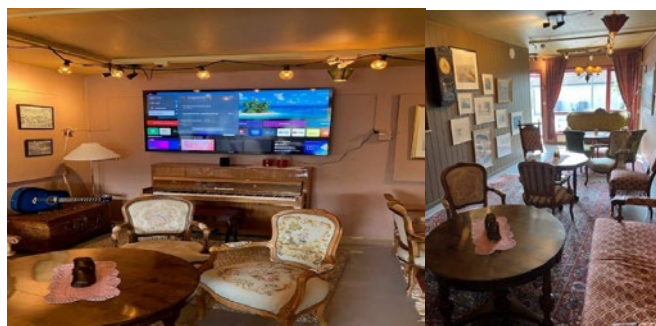
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Bridge 0930-13.00	Oljemaling 09.00-13.00	Trening for menn 10.30-11.30	Treningstime 1 09.20-10.20	
Treningstime 1 09.20-10.20	Yoga kurs 10.00-11.15	Treskjæring 09.00-12.00	Treningstime 2 10.30-11.30	
Treningstime 2 10.30-11.30	Turgruppe Avreise 09.30	Billedvev 10.00-1400	Broderigruppe 10.00-13.00	
Håndarbeid 12.00-1400		Bingo 11.00-12.00 Onsdag 7.1 Onsdag 4.2 Onsdag 4.3	Gutta på treff 11.00 Hver 14.dag. Dagsaktuelle tema	
			Lett/enkel styrketrening 12.00-12.45	
			Sosialt kafetreff 13.00-14.30	
• Bridge: Semesteravgift kr 300,- • Trening 1 og 2: Semesteravgift kr 650,- Instruktør Mette Surdal. Påmelding til senteret • Lett/enkel styrketrening: Opptrening etter sykdom/ for de med bevegelighetsutfordringer • Håndarbeidsgruppe: Frivillig produksjon til senterets kremmerbod • Oljemalingsgruppe: Semesteravgift kr 300,- Ansvarlig Malvin Johnsen • Yoga kurs: kr 1750,- for 10 ganger. Kursleder Rakel Rugås • Turgruppe: Påmelding dagen før. Kr 40,- • Trening for menn: Semesteravgift kr 650,- Instruktør Tor Herman Omland • Treskjæringsgruppe: Semesteravgift kr 300,- Ledig plass- opplæring gis. • Billedvev: Selvstyrt gruppe- ta med egen billedvev • Broderigruppe: Semesteravgift kr 300,- Leder Eldrid Bakke • Bingo: En gang i måneden				
KOMMENDE ARRANGEMENTER 2026: • Fredag 30 Januar Pubkveld med Quiz • Fredag 13 Februar Pubkveld Allsang/ korpub • Søndag 22 Februar Familiemiddag • Torsdag 05 Mars Fest for frivillige • Fredag 13 Mars Pubkveld med Quiz/ «Rorbua»-vitser/ gode historier • Torsdag 26 Mars Påskelunch • Fredag 10 April Pubkveld Levende Musikk • Lørdag 18 April Beat for Beat- Allsang og musikkquiz med Pål Hjelm • Fredag 08 Mai Pubkveld Allsang/ korpub				

MOSSIGES KREMMERBOD

Nydelig håndarbeid til gode priser.
Alt er laget av frivillige i håndarbeidsgruppen.
Inntekten går til senterdriften.



EGEN PUB



Vi har mindre arrangementer som: Quiz, musikkvelder, TV-kvelder, spill, kino og visning av sportsarrangementer etc. i vår egen pub.

TURGRUPPE

Bli med oss på tur tirsdager i partallsuker. Frisk luft gjør godt for kropp og sjel. Vi kjører i felles transport i egen buss fra Mossiges Minde. Påmeldingsfrist dagen før.

SANDNES HELSELAG



Sandnes helselag er tilsluttet Nasjonalforeningen for folkehelsen.
Helselaget driver allsidige aktiviteter for alle aldersgrupper og på tvers av kulturer.

Følg helselaget på Facebook, der legges alle møtedatoer og arrangementer ut.
(<https://nasjonalforeningen.no>)



Skann for å bli frivillig



Skann for å bli medlem

PROGRAM 2026 - MOSSIGES MINDE OG GANDSFJORD REISEKLUBB

Mossiges Minde og Gandsfjord Reiseklubb - Yorkshire ✈

Bli med på en uforglemmelig tur til Leeds og omegn! Utforsk den sjarmende kystbyen Whitby og Aidensfield, kjent fra TV-serien "Heartbeat". Besøk det majestetiske Castle Howard og den historiske byen Stamford Bridge, hvor Harald Hardråde ble slått i 1066. Tilbring tid i York, med besøk til den storslåtte York Minster og Jorvik Viking Centre for en spennende reise tilbake i tid. Vi avslutter turen med en rundtur i Manchester, inkludert stopp ved Etihad Stadium og Old Trafford.

Dato: 11. - 15. mai 2026 **Avreise:** Stavanger Lufthavn Sola

Mandag: Fly fra Sola 20:40 til Manchester. Buss til hotell i Leeds sentrum (4 netter).

Tirsdag: Utfukt til Whitby (Abbey, sentrum, inkl. Fish & Chips-lunsj) og Aidensfield («Heartbeat»). Frokost/middag inkl.

Onsdag: Besøk i Stamford Bridge og inngang på Castle Howard. Frokost/middag inkl.

Torsdag: Utfukt til York med York Minster og Jorvik Viking Centre. Tid på egenhånd. Frokost/middag inkl.

Fredag: Buss til Manchester via Etihad og Old Trafford. Tid i sentrum. Fly til Sola 21:50.



✓ VAKKER NATUR OG SPENNENDE HISTORIE

NB! Alle må ha elektronisk visum for å komme inn til England - dette koster £ 16 - søk ved å laste ned UK ETA app på din smarttelefon og søk via denne.

Påmelding direkte til Dag Aasbø Travel på:
e-post: post@dagaasbo.no eller telefon

37 15 70 31 (mandag-fredag 9-15). Frist 20. januar
Kontakt Terje Todnem for informasjon: 93405675

Vi trenger fullt navn, fødselsdato, mobilnummer, adresse og epost adresse ved påmelding.

Prisen inkluderer: All fly- og busstransport / 4 overnattinger i delt dobbeltrom / 4 frokoster / 3 middager / 1 lunsj Alle utfukter som beskrevet / Reiseleder med på turen

Tillegg: Enkeltrom kr. 2 380,-

DAG AASBØ  **TRAVEL** WWW.DAGAASBO.NO ☎ 37 15 70 31

JÆREN og DALANE – småveier på kryss og tvers - TIRSDAG 28. APRIL

En rundtur gjennom Julebygda og videre sørover Jæren med opplevelser underveis, før middag på nytt sted i Egersund. Og med en smak av Dalane sammen med Arnt Olav Klippenberg. Pris kr. 1.495,- Påmelding: Gandsfjord tlf: 940 34 563 eller email: resepsjon@gandsfjord.no

SUNNHORDLAND – Øyhopping på Bømlo og Fitjar 25. – 26. juni 2026. Pris kr. 4.095,-
PÅMELDING: Gandsfjord tlf.: 940 34 563 eller email: resepsjon@gandsfjord.no

HOTELLFERIE I ÅSGÅRDSTRAND 6. – 11. juli 2026. Pris kr. 13.995,-
Påmelding: Mossiges Minde v/Aud, tlf. 936 82 610

HARDANGERTUR – med besøk hos Lothepus 28. – 29. september. Pris kr. 3.895,-
Påmelding: Gandsfjord tlf: 940 34 563 eller email: resepsjon@gandsfjord.no

UTSIRA – 26. august. Naturperlen, med sitt rike fugleliv og himmellys.
Påmelding: Gandsfjord tlf: 940 34 563 eller email: resepsjon@gandsfjord.no

Ta kontakt for fullt turprogram

Gandsfjord Seniorsenter

Roald Amundsensgate 28B

4307 Sandnes

Tlf.: 940 34 563

Epost: resepsjon@gandsfjord.no

Følg oss på Facebook



Senteret har eget kjøkken hvor våre kokker lager middag, desserter og kaker m.m. Alt lages fra bunnen av. Senteret har åpent alle hverdager kl. 08.00 – 14.30, kafeen fra kl. 09.30 – 14.00. **NB! VARM MAT SERVERES MELLOM 12-13.30.** Du får også kjøpt smørbrød, diverse bakst, kaker, smoothie, kaffe og mineralvann. Alle aldersgrupper velkomne!

ALLE våre middagsretter er glutenfrie!

(Komlene lages på «gamle» måten, men vi har også ei gryte med glutenfrie komler)

Mandag / Tirsdag	kl. 12.00 - 13.30	Middag m/ dessert og kaffe	kr. 130,-
Onsdag	kl. 12.00 - 13.30	Smørbrød (<i>hver dag</i>)	kr. 80,-
		Pannekaker m/bacon noen onsdager	kr. 80,-
Torsdag / Fredag	kl. 12.00 - 13.30	Middag m/ dessert og kaffe	kr. 130,-

HVER MANDAG OG TORS DAG BRINGER VI MIDDAG TIL ALLE SOM MÅTTE ØNSKE DET I SANDNES.

Pris kr. 130,- for middag m/ dessert (*kjøring/levering kr. 10,- pr. gang*)

Våre dyktige restaurantkokker lager fersk mat fra bunnen av mandag - fredag!

Tilbudet kan benyttes av alle - uansett alder!

Vi tilbyr diett-, diabetiker-, oppskåret-, moset mat etc.

Ring senteret for bestilling eller for ytterligere informasjon / meny.

Tlf. 940 34 563.

NB! I blokkene i Roald Amundsensgate 28, bringer vi middag m/ dessert mandag-fredag mellom kl. 11-12, til kr. 130,- Ring senest kl. 10 samme dag! Hvis du ikke er hjemme, kan vi avkjøle middagen og henge den på døra (*enkelt å varme opp igjen*) Kan betales med Vipps!

Vi har mange hobbyaktiviteter ved senteret vårt.

MANDAG

Kl. 09.30:

MANDAGSTREFF.

Livlig drøs og kreativt håndarbeid som lages for salg og utlodning. Her møtes pensjonister i alle aldre, også mange ”nye” pensjonister.

Kl. 10.30:

TRIM v/ Turid Thorsen. Kr. 500,- pr. halvår eller kr. 50,- pr. gang

TIRSDAG

Kl. 09.00:

TIRSDAGSKLUBBEN & KREATIV GRUPPE

Forskjellig håndarbeid lages for salg.



ONSDAG:

07. januar: Andakt	11. mars: Bingo
14. januar: Bingo	18. mars: Åpen kafe
21. januar: Åpen kafe	25. mars: Bingo
28. januar: Bingo	01. april: Stengt
04. februar: Andakt	08. april: Andakt
11. februar: Bingo	15. april: Bingo
18. februar: Åpen kafe	22. april: Åpen kafe
25. februar: Bingo	29. april: Bingo
04. mars: Andakt	06. mai: Andakt

TORSDAG:

Kl. 9.30:

STRIKKEKAFÉ.

Ta med deg håndarbeidet ditt og kom til vår koselige kafé. Her kan du kjøpe kaffe, lapper, kake, smørbrød og middag. ALLE aldersgrupper er hjertelig velkomne!

FREDAG:

Kl. 10.00:

TURGRUPPE

God mosjon sammen med hyggelig følge!
Møt opp på senteret. Astrid Mikkelsen er turlleder.



HØRSELHJELPEN / LIKEMENN

kommer til Gandsfjord Seniorsenter 1 gang pr. måned.

De er behjelpelige med stell av høreapparat og salg av batterier osv.

Trenger du å snakke med en likeperson, ta kontakt. Tjenestene er gratis.

Kl. 12.30 på følgende datoer: 16/1 -20/2 – 20/3 – 17/4 – 8/5

REISEKLUBBEN GANDSFJORD

ØNSKER VELKOMMEN TIL ÅRSMØTE

ONSDAG 25. FEBRUAR 2026 KL. 17.00



- Årsmøtesaker
- Presentasjon av årets turer
- Beverting og loddsalg. Hovedgevinst dagstur



Medlemskontingent kr. 300,- pr. person. Vennligst betal kontingenten via nettbank til knr.:3250.24.31578, vipps 135668 eller med kort i resepsjonen.
(Det sendes ikke ut giro)

PS! Fra 2026 må alle som melder seg på tur være medlem i Gandsfjord eller Mossiges Minde Reiseklubb.

SENIORSHOP

FREDAG 6. MARS FRA KL. 11.00

Salg av dame- og herreklær.

Vår -26 kolleksjon. Klærne kan ses på webside: seniorshop.no og Facebook.
VELKOMMEN!



FRISØR:

Minisalongen v/ Torill Kleppa. Åpent tirsdag, onsdag, torsdag og fredag fra kl. 09.00.
For timebestilling kontakt frisøren, tlf. 902 72 804.

FOTTERAPEUT:

Rose-Mari's Fotterapi Klinikk.

Åpent mandag, tirsdag, onsdag og torsdag fra kl. 08.00.
For timebestilling kontakt fotterapeuten på tlf. 482 34 522.



MENY GAND KAFÉ ☺ JANUAR - APRIL

Dato:	Mandag	Tirsdag	Torsdag	Fredag
29.12 – 02.01	Fiskekaker	Ovnsbakt steinbit	STENGT	STENGT
05.01 – 09.01	Fiskegryte	Stekt sei	Kyllingbryst	Fransk oksegryte
12.01 – 16.01	Fiskegrateng	Fiskekaker	Biff Stroganoff	Sosekjøtt
19.01 – 23.01	Plukkfisk	Dampet torsk	Komlemiddag	Kalkunbryst
26.01 – 30.01	Stekt sei	Ovnsbakt hyse	Kjøttpudding	Fransk oksegryte
02.02 – 06.02	Steinbitkarb.	Ovnsbakt brosme	Kyllingbryst	Komlemiddag
09.02 – 13.02	Ovnsbakt ørret	Panert torsk	Svinenakke	Biff Stroganoff
16.02 – 20.02	Ovnsbakt steinbit	Plukkfisk	Reinsdyrkarb.	Høyrygg
23.02 – 27.02	Dampet torsk	Fiskegrateng	Komlemiddag	Svinefilet
02.03 – 06.03	Ovnsbakt sei	Plukkfisk	Kjøttpudding	Kyllingbryst
09.03 – 13.03	Fiskekaker	Ovnsbakt hyse	Reinsdyrkarb.	Komlemiddag
16.03 – 20.03	Fiskegrateng	Dampet torsk	Nakkekotelett.	Fransk oksegryte
23.03 – 27.03	Plukkfisk	Stekt ørret	Komlemiddag	Lammelår
30.03 – 03.04	Fiskegryte	Panert rødspette	STENGT	STENGT
06.04 – 10.04	STENGT	Fiskekaker	Kyllingbryst	Biff Stroganoff
13.04 – 17.04	Ovnsbakt torsk	Dampet kveite	Kjøttpudding	Komlemiddag
20.04 – 24.04	Plukkfisk	Stekt sei	Svinenakke	Sosekjøtt
27.04 – 01.05	Ovnsbakt ørret	Fiskegrateng	Lammelår	STENGT
04.05 – 08.05	Lettsalta torsk	Panert rødspette	Komlemiddag	Nakkekotelett
11.05 – 15.05	Stekt sei	Stekt ørret	STENGT	STENGT

Alle middager serveres med poteter/grønnsaker, saus etc.

Dessert og kaffe er inkludert. Mer detaljert meny kan hentes på senteret, eller sjekk vår Facebook-side. NB! Forbehold om endring av menyen.

Vårt kjøkken lager hele kaker for salg til følgende priser:

Marsipankake kr. 500,- Fløtekake kr. 450,- Fyrstekake kr. 320,- Sjokoladecake kr. 320,- Sjokoladecake m/ ekstra pynt kr. 370,- Suksesskake kr. 320,- Suksesskake m/ moccakrem og pærer kr. 370,- Rullekake kr. 320,- Gulrotkake (*formkake*) kr. 150,- Sjokoladecake (*formkake*) kr. 120,- Karamellpudding kr. 150,-

NB! Marsipankake, fløtekake, rullekake/svissrull og suksesskake er GLUTENFRI! (Alle våre kaker er laget i 26 cm kakeform)

SANDNES SANITETSFORENING

Vi har møtene på Gandsfjord Seniorsenter, Roald Amundsensgate 28 B.
Møtene starter kl. 19.00 - siste tirsdag i måneden.

PROGRAM FOR VÅREN 2026

- 27. Januar Hva skjer av forskning på kvinnehelse i regi av Sanitetskvinnene?
V/ Elisabeth T. Sward (spesialrådgiver kvinnehelse)
- 17. Februar Årsmøte
- 24. Mars Mannekengoppvisning
- 28. April Tema blir avklart senere
- 26. Mai Tema blir avklart senere
- 16. Juni Sommerfest

PS! Det tas forbehold i programmet som er satt opp.



Følg med på vår Facebook side.
Du kan også ta kontakt med oss på vår
e-post: sandnesnks@gmail.com
eller på telefon: 951 59 791

Strikkekafe

Sandnes Sanitetsforening

«Strikk & Skravl» den første tirsdagen
i måneden fra kl. 18.00 – 20.30.
Alle er velkommen!

Sted:

Gandsfjord Seniorsenter,
Roald Amundsensgt. 28B

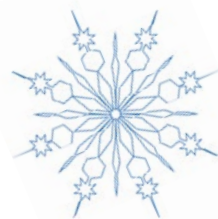
Datoer: 6/1 – 3/2 – 3/3 – 7/4 – 5/5

Ved spørsmål kan Lena Lerang
kontaktes på mobil 909 48 611
eller lena.lerang@gmail.com



Austrått Bo - og aktivitetssenter

Vindhagen 1, 4306 Sandnes, telefon 51 60 12 00



Austrått bo- og aktivitetssenter har 3 heldøgnsavdelinger, dagaktivitetssenter for personer med demens og hjemmetjenesten har kontor på senteret.

Vi har noen faste aktiviteter på senteret:

Andakt:

Torsdag i partallsuke
kl. 11.00.

Vi legger ut fortløpende ting som skjer, skal skje og har skjedd på Facebook. Følg oss på Austrått bo- og aktivitetssenter

Ønsker du å være **FRIVILLIG** på Austrått, er du hjertelig velkommen!

**Ta kontakt med frivillighetskoordinator;
Sissel T. Torgersen, telefon 911 20 393**
sissel.tesdal.torgersen@sandnes.kommune.no



TRONES BOLIG OG ELDTRESENTER

Jadarveien 2, 4307 SANDNES

Tlf.: 51 68 15 00

Aktivtør: Ann-Elin Gulbrandsen

Mob: 947 87 036, mail: annelin.gulbrandsen@sandnes.kommune.no

Trones bolig- og eldresenter er et kommunalt eldresenter. Enhet for hjemmetjenester og rehabilitering – EHR. Senteret består av eldresenter, samt 40 serviceleiligheter og 11 leiligheter i bofellesskap.

Administrasjonen og hjemmesykepleien EHR-Sentrum har sin base her på senteret. Frivillighetskoordinator, Ivar Nes har kontor i 1.etg.

Demenskoordinator, Eli Pihl Bue og Gjertrud Elise Hadland har kontor i 2 etg.

VI PRESENTERER HER NOEN AV VÅRE AKTIVITETER OG ØNSKER ALLE SANDNES PENSJONISTER VELKOMMEN TIL Å BESØKE OSS.

KJØKKEN: Mob: 948 26 813

MIDDAG selges mellom kl. 12.00 - 13.30 alle dager.

Middag m/dessert eller suppe
Grøt m/ saft. (lørdager)
Gratis kaffe etter middagen

SALONGENE:

MANDAGER: TRIM

Kl. 10.30 er det stoltrim i salongen.
Kl. 11.00 – 11.30: Goe drøs, Quiz, kaffe og kjeks



FREDAGER

Kl. 13.00 – 14.00: Quiz.
Shuffleboard turneringer.
Spill og div. aktiviteter

ONSDAGSTRIM: Hver onsdag kl. 10.30:
Mosjonsgruppe med øvelser som styrke og balanse. Ledes av Anne Lise Ramsland.

SNEKKERBOD OG HOBBYVERKSTED:

Her kan du lage ting i tre, male, strikke, brodere osv.



BLI FRIVILLIG DU OGSÅ!

Ta kontakt med eldresenteret for opplysninger

Trones bolig og eldresenter er på Facebook. Informasjon om meny og aktiviteter vil bli publisert her.

Alle er velkomne til å like siden.



Fotterapeut:

May-Lis Stangeland Hanssen
Timebestilling på
Mobil: **907 86 543**
Åpent mandag, tirsdag og torsdag



Frisør:

Nina Friestad
Timebestilling på
Mobil: **469 66 554**
Åpent onsdag og fredag

TIRSDAGER SENIORDANS:

Vi inviterer til seniordans hver **tirsdag fra kl. 13.30 – 15.00**. Seniordans er en danseform som passer godt for pensjonister, enten en er alene eller par

TILBUD TIL HJEMMEBOENDE ELDRE I NÆROMRÅDET

- Minibuss til og fra senteret **HVER TORSDAG**
 - Henting kl.09.00 – 10.00
 - Hjemkjøring mellom kl. 12.30-13.00
- Nærmere informasjon, på eldresenteret.



TORSDAG ER TRONESDAG:

Hver torsdag har vi åpne arrangementer for alle pensjonister som ønsker å besøke oss. **Frokost fra buffet - Kl. 09.00 – 10.00.**

JANUAR

01. 1. nyttårsdag

08. Kl.10.30 – Bingo

Kl.13.15 – Andakt

15. Kl.10.30 – Bingo

22. Kl.10.30 – Bingo

29. Kl.10.30 – Sang og musikk innslag
med Totto. Enkel servering

FEBRUAR

05. Kl.10.30 – Bingo

Kl.13.15 – Andakt

12. Kl.10.30 – Bingo

19. Kl.10.30 – Bingo

26. Kl.10.30 – Sang og musikk innslag
med Totto. Enkel servering

MARS

05. Kl. 10:30 – Bingo

Kl. 13:15 – Andakt

12. Kl. 10:30 – Bingo

19. Kl. 10:30 – Bingo

26. Kl. 10:30 – Sang og musikk innslag
med Totto. Enkel servering

APRIL

02. Skjærtorsdag

09. Kl. 10.30 – Bingo

16. Kl. 10.30 – Bingo

23. Kl. 10.30 – Bingo

30. Kl. 10.30 - Sang og musikk innslag
med Totto. Enkel servering

MAI

07. Kl. 10:30 – Bingo

Kl. 13:15 – Andakt

14. Kristi himmelfartsdag

21. Kl. 10.30 – Bingo

28. Kl. 10.30 – Sang og musikk innslag
med Totto. Enkle Servering

TRONESTREFFEN

Vi ønsker alle velkomne til følgende arrangementer:

TIRSDAG 06. JANUAR. KL. 10.30

John T. Asheim Fra sykkelgruppen Sr. Bikers Crossing forteller fra USA turen “Restauration”. *Under sykkel turen ble det samlet inn penger til SOS barnebyer; Broken Dreams A Light of Hope.* Kaffe og kake. Loddtrekning. **Inngang 100,-**

TIRSDAG 03. FEBRUAR. KL. 10.30

Erik Nebdal Haver fra Sparebanken Norge vil fortelle oss om “Bank ID og andre mysterier”. Kaffe og kake, loddtrekning. **Inngang 100,-**

TIRSDAG 03. MARS. KL. 10.30

Jan Størksen- fra frelsesarmeen-vil snakke om sitt arbeid for de svakeste i samfunnet, bla. Om prosjektet “Trade for Hope” i Bangladesh. Kaffe og kake. Loddrekning. **Inngang 100,-**

TIRSDAG 7. APRIL. KL.10:30

Rune Røise fra Statens vegvesen vil holde et foredrag om “Erfarne bilister i trafikken med dagens kjøretøy”. Kaffe og kake, loddrekning. **Inngang 100,-**

DATO:	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØR.	SØNDAG
19.01.-25.01. 23.02.-01.03. 30.03.-05.04. 04.05.-10.05.	Kjøttboller Bærsuppe	Plukkfisk Tropisk frukt	Kyllinggryte Gelè	Fiskesuppe Dampet torsk m/bacon	Reinsdyr- karbonader semulepudding	Grøt	Kyllingflet Sviskegrøt
26.01.-01.02. 02.03.-08.03. 06.04.-12.04. 11.05.-17.05.	Pøsegryte Fruktuppe	Lettsalta torsk Fromasj	Kalve- frikadeller Yoghurt	Ovnsbakt laks m/dillstuede poteter. Mandel- pudding	Kjøttkaker Jordbær/ rabarbrasuppe	Grøt	Svinenakke Aprikos- kompott
29.12.-04.01. 02.02.-08.02. 09.03.-15.03. 13.04.-19.04. 18.05.-24.05.	Fiskegrateng Blom/ brokkoli- suppe	Lapskaus Rød grøt	Tomatsuppe Fiskeboller	Komler, kjøtt, vossakorv, kålrotstappe	Sprøbakt torskefilet Aprikos/ eplegrøt	Grøt	Sosekjøtt Tilsørte bondepiker
05.01.-11.01. 09.02.-15.02. 16.03.-22.03. 20.04.-26.04. 25.05.-31.05	Pølser, potetmos Gelè	Fiske- pudding Blåbærgrøt	Kjøttkaker Selleri/ eplesuppe	Røkt torsk eplekompott	Fruktuppe Kylling i karrisaus	Grøt	Lammefrikase Bakte eple/ mango m/ vaniljesaus
12.01.-18.01. 16.02.-22.02. 23.03.-29.03. 27.04.-03.05.	Fiskegryte. Grønn ertesuppe	Skinke- stuing. Skogs- bærgrøt	Seibiff m/ løk Sjokolade- pudding	Komler, salt lam, kålrot	Lapskaus Dessert	Grøt	Røkt svinekam Rød grøt

PS- Forbehold om endringer og v/merkedager og arrangement

«DEN GODE MELODI»

Mandag 20 april kl.13.30
v/Leif Blix og Lars Nygaard
Fri entrè

SOMMERFEST

Torsdag 18. juni kl. 12.00
Meny: Grillmat og drikke, kaffe og is
Kr.250,-
betales v/påmelding innen frist tors. 11.06



TRENGER DU FOTPLEIE?

For bestilling:
Tlf 90786543
stangelandmaylis@gmail.com

May-Lis Stangeland Hanssen
Off. godkj. fotterapeut

Tronessenteret 2. Etasje

Lang erfaring = godt resultat

HAR DU LYST Å SPILLE KROKKET?

Vi er en klubb som har lokale ved gamle Skjæveland's bru. Hallen er oppvarmet og det er aktivitet hele året. Treningen er på tirsdager og torsdager fra kl. 15.30 til siste kamp er slutt.

Krokket passer for alle.

Kjønn og alder spiller ingen rolle.

For mer info, kontakt:

Svein Egel Skjæveland: 992 78 273

Olaus Kvål: 915 77 117



FOGDA- HUSET

- der folk møtes på Hana

LØRDAGSKAFÉ

Åpningstid fra kl. 10.30 til 12.30. Her serveres kaffe, te, vafler med tilbehør og saft. Litt gratis historie kan du også få med deg. Vi selger hefte om Fogdahuset* og T-shirt med motiv. Lørdagskaféen starter etter jul 3. januar 2026.
Alle er hjertelig velkomne!

Fogdahuset som ligger på Hana i Sandnes, er et markant kulturminne som ble fredet i 1924. De eldste delene av huset er sannsynligvis fra 1600-tallet og kanskje enda tidligere. Gården er kjent fra skriftlige kilder helt tilbake til 1470-årene. Hovedformen slik vi ser i dag, kan spores tilbake til 1700-1730 hvor større fornyelser ble utført.



Dersom det skulle være interesse for mer informasjon om huset kan du kjøpe et hefte om Fogdahuset, bygningshistorie og restaurering*). Pris kr 100,-.

Det er også anledning å bli medlem i Fogdahusets venneforening.

Huset kan også leies ut til møter og selskapet både for private og bedrifter.

Utleieansvarlig Fogdahuset:

Hilde Eikeland. Tlf. 971 42 988. E-post: hildeeikeland@lyse.net



I eldre tider var Hana-gården en riktig statsgård, der den lå og dominerte landskapsbildet på østsiden innerst i Gandsfjorden. Foruten å være en stor og attraktiv jordbrukseiendom, var Hana-gården også bopel og tilholdssted for viktige menn - og gjerne kongens menn, som lagmenn, amtmenn og fogder. Derav navnet Fogdahuset på Hana, som er det eldste huset i Sandnes.





Velkommen til Frivilligsentralen!

Byen har fått et fantastisk flott, romslig og moderne bygg, med god boltreplass og muligheter for frivilligheten. To møterom med fullt video og av - utstyr, et stort allrom med kjøkken, garderobe til Sentrumsravnene og lag og foreningskontor legger til rette for at frivilligheten kan blomstre.

Stikk gjerne innom for en kopp kaffe, eller ta kontakt hvis du eller din forening har behov for lokaler eller du ønsker å bli frivillig! Mulighetene hos oss er mange, og flere foreninger og lag er på plass.

Vi kan blant annet tilby:

- Gratis lån av flotte lokaler til lag og foreninger
- Lag og foreningskontor
- Godt utstyrte møterom
- Rådgivning og støtte til frivilligheten
- Hjelp til å finne en frivillige aktivitet som passer deg

Du kan også være frivillig på en av våre mange aktiviteter:

- Besøksvenn
- Praktiske oppdrag
- Sentrumsravnene
- Språktrening for innvandrere
- Lyttevenn i skolen
- Aktivitetsvenn
- Repair Cafe
- Sosiale aktiviteter
- Ringevenn - noen å snakke med
- Mannsgruppe
- Åpen sjakkcafe
- Trillegruppe
- Besøksbaby
- Bedrift – gi en dag!



FRIVILLIGSENTRALEN I SANDNES
Langgata 76, 4307 Sandnes
Tlf. 51 33 50 90, mob. 959 89 573
www.sandnes.frivilligsentral.no
bjarte.bjornsen@sandnes.kommune.no

RISKA bo- og aktivitetssenter

Amboltveien 6, 4311 Hommersåk. Tlf. 51 68 59 50

Vi har dagsenter med plass til mellom 10 og 15 brukere, eldresenter og 46 sykehjemsplasser. Vi har fått en sykkeltaxi som er veldig populær i fint vær, ellers har vi og vår egen bil som vi kan kjøre tur med. Drivhus og paviljong står lett tilgjengelig på utsiden. Andre aktiviteter og tilstelninger blir annonsert etter hvert, samt også på Facebook.



Senteret har FRISØR og FOTTERAPEUT.
Kontakt senteret.

Vi har behov for frivillige besøksvenner.
Ta kontakt med Grethe Lill Birkeland,
Tlf. 51 68 59 50

RISKA ELDRESENTER

Amboltveien 6, 4311 Hommersåk – tlf. 51 68 59 50

Sandnes kommune har ansvaret for driften av eldresenteret. Vi holder til i kafeteriaen i Riska bo- og aktivitetssenter. Kom innom og besøk oss, treff kjentfolk eller få nye venner. Servering av middag og kaffemat.

ÅPNINGSTIDER:

TIRSDAG OG TORSDAG

KL. 10.00 - 14.00

TIRSDAG: Bingo kl. 11.30.

Middag m/dessert/suppe kl. 12.30. Pris kr. 107,-

TORSDAG: Bingo kl. 11.30.

Middag m/dessert/suppe kl. 12.30. Pris kr. 107,-

Andre aktiviteter og tilstelninger blir annonsert etter hvert.

RISKA

FOTKLINIKK



Tar vare på dine føtter!

I en fotbehandling får du:

- * Fotbad
- * Fjerning av hard hud
- * Klipp, slip og rens av negler
- * Fjerning av torner
- * Lett fotmassasje

Autorisert Fotterapeut - med diabetes fordypning
BERIT ÅRESKJOLD

riskafotklinikk.bestille.no

Mobil: 93 22 16 89

Velkommen til nye og flotte lokaler på bakkeplan i
Amboltveien 9, inngang til Level Up treningssenter.
45 min. fotbehandling kr. 760,-. Gratis parkering utenfor!

FLORØ – 6 dagers tur med flotte opplevelser vest i havet med Kinnaspelet, 18. – 23. JUNI.

I samarbeid med **Frafjord Bilrute**, inviterer reiseleder Annelise Bernhardsen og sjåfør Halvard Kommedal til en innholdsrik tur. Reisen går til Florø og videre til Kinn, en av de ytterste øyene i vest. Her får vi oppleve det historiske friluftsspillet «*Songen ved det store djup*». Vi overnatter på Thon Hotel Orion i Bergen. Vel fremme i Florø, skal vi bo sentralt på Comfort Hotel Victoria. Vi får med oss «Verdas lengste sildebord» som markerer åpningen av Himmel og Hav-festivalen. Bordet er 350 meter langt, og her kan man gratis smake mange gode silderetter. Vi skal bl.a. besøke Kystmuseet, og har god tid til å oppleve et yrende folkeliv i byen med boder, smaksprøver og musikk i gatene. Etter tre netter i Florø, fortsetter reisen via Gaular fjell med sin spektakulære utsiktsplattform. Lunsj i idylliske Balestrand. Siste overnatting har vi på historiske Stalheim hotell.

Turen arrangeres med helpensjon, (bortsett fra lunsj en dag) og alle utflukter/inngangsbilletter inkludert.

Pris: Kr. 15.830,- pr. pers. i dobbeltrom ved 25 påmeldte, og

Pris: Kr. 14.900,- ved 30 påmeldte. Tillegg for enkeltrom kr. 2.125,-



Påmelding snarest til Annelise tlf: 902 55 854.

Fullstendig program sendes på e-post ved forespørsel: annelise.bernhardsen@lyse.net, eller hente i resepsjonen på Gandsfjord seniorsenter.

AUSTRÅTT SENIORSENTER

ved Høyland menighetshus

Svebastadveien 125, 4325 Sandnes

Telefon 47 47 85 84

Mail: mr533@kirken.no

Vipps: 133591



Kom og bli med på våre aktiviteter!

Senteret drives av Høyland menighet med tilskudd fra Sandnes kommune. Vi har to ansatte og mange frivillige hjelpere. Mange kjekke aktiviteter på formiddagen. Stå på vår epost liste eller ta med informasjon fra senteret. Informasjon kan også sendes på bilde over telefon. Ta kontakt med oss.

Åpningstider: Tirsdag og torsdag kl. 09.00 - 14.00.
Telefonen er også betjent på mandager fram til kl. 11.00.

Servering: Tirsdag og torsdag serveres middag, suppe/dessert og kaffe kl. 12.30. Bestilling av mat gjøres innen kl. 09.00.
Mat kan også hentes på senteret. Vi kjører ikke ut middag.

Priser: Middag på senteret kr. 110,- inkl. suppe/dessert og kaffe
Middag med hjem kr. 110,- inkl. suppe/dessert

Aktiviteter: Tirsdag og torsdag er det treff, kaffe og aktiviteter på formiddagen.

Andakt/sang: Annenhver torsdag ved en fra menighetskontoret.

Sangstund: Første tirsdag i hver måned er det sangstund kl. 11.00.
Vi synger salmer og viser. Pianospill til sangen.

Skyss: Trenger du skyss til og fra senteret prøver vi å ordne det.
Ta kontakt!

Senteret har frisør og fotterapeut, ta kontakt med senteret tlf. 47 47 85 84.

PÅSKELUNSJ

Austrått seniorsenter ved Høyland menighetshus

Tirsdag 24. mars kl. 11.00 i menighetssalen

Kom i påskestemning sammen med oss på seniorsenteret!

Buffébord med mye god mat serveres kl. 12.00.

Buffébord koster kr. 250,- og betales ved inngang.

Velg mellom kort, kontant eller vipps til 133591.

Utlodning på inngangsbilletten.



Påmelding innen tirsdag 10. mars til seniorsenteret, tlf. 47 47 85 84.

Kom og bli med!

MENYLISTE - Det tas forbehold om endringer

JANUAR

Tirsdag 6.	Kjøttdeigrett
Torsdag 8.	Salt lam og ertersuppe
Tirsdag 13.	Stek
Torsdag 15.	Salt torsk
Tirsdag 20.	Fiskegrateng
Torsdag 22.	Komle
Tirsdag 27.	Stekt sei
Torsdag 29.	Klippfisk

FEBRUAR

Tirsdag 3.	Kjøttpudding
Torsdag 5.	Torsk i form
Tirsdag 10.	Kjøtt og suppe med klimper
Torsdag 12.	Kjøttkaker
Tirsdag 17.	Potetgrateng
Torsdag 19.	Komle
Tirsdag 24.	Pannekaker og bacon
Torsdag 26.	Laks/Ørret

MARS

Tirsdag 3.	Lammefrikassé
Torsdag 5.	Stekt sei
Tirsdag 10.	Salt torsk
Torsdag 12.	Blåfjellkarbonader
Tirsdag 17.	Kjøttdeigrett
Torsdag 19.	Komle
Tirsdag 24.	Påskelunsj
Torsdag 26.	Fiskegrateng

APRIL

Tirsdag 7.	Fiskeboller
Torsdag 9.	Sosekjøtt
Tirsdag 14.	Torsk i form
Torsdag 16.	Pølsegryte
Tirsdag 21.	Fiskekarbonader
Torsdag 23.	Komle
Tirsdag 28.	Kylling i thaisaus
Torsdag 30.	Kjøtt og suppe med klimper

FIGGJO HELSELAGS ELDRESENTER

Telefon: 909 34 914 | *Kontaktperson: Astrid Ravndal*

Eldresenteret holder til i Figgjohuset og drives av Figgjo Helselag med støtte fra Sandnes kommune.

ÅPNINGSTIDER:

TIRSDAG OG TORSDAG KL. 12.00 – 14.00.

TIRSDAG:

Lunchretter fra kl. 12.00.

Bingo annenhver tirsdag kl. 13.30.

Du kan også få kjøpe ”kaffe med noget attåt”,
eller bare komme innom for en drøs.

TORSDAG:

Servering av middag m/ dessert kl. 12.00.

Må bestilles dagen før. Hvis det ikke passer
og spise på senteret, kan middagen hentes.



VARATUN GÅRD

Kultur- og håndverkssenter, bydelshus for Sandnes

Kom og bruk vår unike samling verksted. Vi har treskjærings-saler, dreieverksted, sølvsmie, steinsliperi, keramikkverksted og malersaler.

Tilbud dagtid:

Verkstedene og kafeen er åpne på dagtid mandag, tirsdag og torsdag. Fra kl. 08.30 til 12.30 i verkstedene, og fra kl. 10.30 til 11.30 i kafeen.

Tilbud kveldstid:

Håndverksforeninger låner verkstedet
og tilbyr sine medlemmer kurs og
andre typer aktiviteter.

Ta kontakt på

tlf. 51 33 75 50 for mer informasjon.



HØLE ELDRESENTER

Skonnertveien 21, 4308 Sandnes - Telefon 952 49 137



Det serveres middag m/ dessert og kaffe.

Vi kjører ut middag til de som trenger.

SERVERING: Hver **tirsdag og torsdag kl. 13.00**
Ring oss!
Bestilling mottas på telefon til Jane: 952 49 137

BINGO: Første **onsdag i måneden** spiller vi bingo. Kaffe og noe attåt.
Vi har også tid til litt drøs. **Kl. 17.00 - 19.00. Velkommen!**

UTLEIE: Vårt lille koselige senter leies ut til små selskaper o.l.



**Hjertelig velkommen
til eldresenteret!**

LYST Å GÅ TUR?

Høle sentrum har lett tilgang til et utvalg flotte turer på veier i lett terreng og med fjord og fjell.

Høle Sanitetslag har startet turgruppe med start fra parkeringen ved Høle kirke kl. 11.00. Vi bruker en til to timer - tilpasset været.

Turer hver første mandag i måneden kl. 11.00.

Hjertelig velkommen!

Kontakt

HØLE SANITETSFORENING

Ingeborg Strand,

telefon: 992 96 565



+ Rovik bo og aktivitetssenter

2026



Da er vi i gang med et nytt år, og tiden flyr. Vi ser frem mot lysere tider og mange kjekke aktiviteter og kulturtilbud for våre brukere ved senteret.

Vaffeltreff med allsang annenhver mandag fra kl. 17.00 – 18.00 på Treffan. Alle er velkommen!



Onsdag 11. mars kl. 18.00 blir det et kjekt og spennende arrangement på Dagsenteret. Programmet er ikke fastsatt ennå, men du kan glede deg til både sang, allsang, opplesning og enkel servering.

Følg med på Facebook siden til Rovik når det nærmer seg så får du oppdatert informasjon om programmet



Det er frisør og fotpleie på senteret

Frisøren: Erna
Tlf. 951 32 588

Fotpleien: Maren
Tlf. 992 67 746

Du trenger ikke bo på senteret for å bestille tid.



Følg gjerne Rovik bo- og aktivitetssenter sin Facebookside hvor ukeplan blir lagt ut med detaljert program ved senteret.

Ta kontakt med Sissel Røstøl, tlf. 995 27 174, hvis du ønsker å bli frivillig hjelper på Rovik

SKEIANETUNET ELDRESENTER

Jærveien 36
4319 Sandnes
Tlf: 901 30 230

Mail: anita.jasund@sandnes.kommune.no

Skeianetunet Eldresenter ligger idyllisk til i Jærveien 36, med fine parkområder rundt huset. Huset er fra første halvdel av 1700-tallet, som vises igjen i sjarm og sjel. Senteret er kommunal drift og eie. Det er åpent for alle pensjonister i Sandnes. Senteret har utleie kveld og helger.

**Åpningstid mandag - fredag
kl. 09.00-13.00.**

Vi har enkel servering:
"Fast følge" skjeva med egg og sild, vafler/ pannekaker/ lapper/ kake. Kaffe og te.



Vi minner om de faste aktivitetene:

Hver dag kl. 11.00: Dagens spørreunde / Quiz.

Hver tirsdag: Damenes dag.
(Men de er selvfølgelig også hjertelig velkommen alle dager).

TRIM hver tirsdag kl. 10.15

**BRIDGE hver torsdag
kl. 9.30 – 12.00**

For mer utfyllende program,
se oppslag på senteret.



Sandnes senioruniversitet

Våren 2026

Sandnes senioruniversitet ble etablert mai 2024 og har som formål å gi kunnskap, innsikt og opplevelse og meningsfylt sosialt samvær gjennom forelesninger, seminarer og lignende.

Antall medlemmer er økende, og vi har nå over 400 medlemmer.

Alle våre foredrag er lagt til Sandnes kulturhus, stor sal.



SANDNES
SENIORUNIVERSITET

Foredrag
Trond-Viggo Torgersen og
Mari Garås Monsson

Foto: NRK

Tirsdag 3. februar - Trond-Viggo Torgersen og Mari Garås Monsson

Hva skjer egentlig i kroppen når vi blir eldre, og hva kan vi gjøre for å forsinke utviklingen? Hva vil det si å bli eldre, og hvordan takler vi overganger og endringer i den delen av livet?



SANDNES
SENIORUNIVERSITET

Foredrag
Eva Bratholm og
Joar Hoel Larsen

Tirsdag 3. mars - Eva Bratholm og Joar Hoel Larsen

”USA feirer i år 250 år med folkestyre. 1776 til 2026.

Vi spør, er USAs demokrati truet innenfra?”

USA er tema når Eva Bratholm og Joar Hoel Larsen inviterer til foredrag



SANDNES
SENIORUNIVERSITET

Foredrag
Harald Stanghelle

Tirsdag 7. april - Harald Stanghelle

Harald Stanghelle er journalist og forfatter. Han har en lang karriere i norsk presse, bl.a. som sjefredaktør i Dagbladet og politisk redaktør i Aftenposten. Fra 2019 til 2021 hadde han sitt eget ukentlige radioprogram i NRK, «Stanghelle på fredag».



SANDNES
SENIORUNIVERSITET

Foredrag
Åse Wetås

Foto: Oda Hveem

Tirsdag 5. mai - Åse Wetås

Norsk språk i dag og i framtida

Norsk språk har tilsynelatende en sterk posisjon i samfunnet vårt. Samtidig hører vi stadig om at språket vårt er under press, særlig fra sosiale medier og engelsk, som dominerer i teknologi, internasjonalt næringsliv og i deler av populærkulturen.



SANDNES
SENIORUNIVERSITET

Foredrag
Eimund Nygaard

Foto: Ellen Tønnessen

Tirsdag 2. juni - Eimund Nygaard

Eimund Nygaard gikk sommeren 2025 av som adm. Direktør i Lyse etter 27 år i jobben.

Under hans ledelse har selskapet gått fra å være et lokalt kraft-/og energiselskap til å bli et nasjonalt energi- og telekommunikasjonsselskap.

Billetter: www.sandnes-kulturhus.no/program - Medlemmer har fått tilsendt billettlink

Bli medlem i Sandnes senioruniversitet: Medlemskontingent kr 500,- eller kr 800,- inkludert partner til konto 3260 43 21386 eller vipps 935706

Sjekk vår nettside for mer info: sandnessenioruniversitet.no

ORD PÅ VEIEN

v/ Ellen Crocker, leder for seniorarbeidet i Klippen menighet

Hvem ER jeg?

Identitet er et vanskelig tema i våre dager. Hva er det som gjør meg til meg? Unge mennesker blir anbefalt å «finne seg selv». Det er nok lettere sagt enn gjort, for mennesket lever ikke i et vakuum. Vi finner oss selv som en del av en familie eller et annet fellesskap. Fokuserer jeg bare på meg selv, blir jeg ulykkelig. Vi trenger ikke å finne oss selv, men vi trenger å finne en sammenheng som vi trives i.

Før i tiden kunne en dame si: Jeg er datter av Hans og Ingeborg, jeg er gift med Johan, jeg har barna Per, Anne og Nils, og jeg bor på en gård i Suldal. Lefsene mine er berømte. Dette var hennes identitet.

Men nå for tiden har så mange av oss flyttet fra én kultur til en annen, enten det er fra Nærbø til Hillevåg, eller fra Kongo til Norge. Barn kan ha vokst opp i flere forskjellige hjem og være usikre på hvor de hører til. Hvem er de, egentlig? Og vi voksne kan ubevisst ha knyttet vår identitet til yrket vårt, og da kan vi få problemer som pensjonister. Vi kan også ha mistet en kjær ektefelle eller venn. Hvem er jeg uten denne personen som jeg var så glad i?

Da Ibsens berømte Peer Gynt så tilbake på sitt opplevelserike liv, innså han at det var med ham som med en løk: Lag på lag, men ingen kjerne. Han hadde levd for nåtiden alene.



Saken stiller seg helt annerledes, og mye, mye bedre, for de som har satt sin lit til Gud! Gud endrer seg ikke, og han sendte sin sønn Jesus til verden for å forsone oss med seg selv. Når vi har funnet fred med Gud, er vi hans barn, og han er vår far. Da har vi en identitet som vil vare for alltid! Slik uttrykker apostelen Johannes det: Se hvor stor kjærlighet Far har vist oss: Vi får kalles Guds barn, ja, vi er det! (1. Joh. 3,1).

Jesu lignelse om den fortapte eller bortkomne sønn (du finner den i Lukas 15, 11-32) sier mye om identitet. Denne unggutten ville ut i verden, så han fikk sin del av familieformuen og dro av gårde. Det endte i elendighet, men da står det at gutten «kom til seg selv». Han husket på at han var sønn av sin far. Han kunne jo reise hjem, og kanskje ville faren forbarme seg over ham og la han være som en tjener i huset?

Men slik ble det ikke! Faren, som er et bilde på Gud, nølte ikke med å ta den bortkomne sønnen tilbake som et elsket barn. Faren hadde hele tiden ventet på sønnen sin. Hvis du har forvillet deg bort fra Gud, står han med åpne armer og venter på deg. Det er hos ham du vil finne din sanne identitet.



Landsforbundet for offentlige pensjonister

LOP er organisasjonen for oss som har arbeidet i kommunal-, fylkeskommunal og statlig sektor. Ved trygdeoppgjørene er det LOP som ivaretar tjenstepensjonistenes økonomiske interesser. LOP fremmer i tillegg saker som vil gi oss et mer aldersvennlig samfunn, til Storting, regjering, departement og de ulike politiske partiene. LOP er partipolitisk uavhengig.



Styret i LOP Rogaland Sør (Foto: Per Egeland)

LOP Rogaland Sør er et aktivt og vitalt lokallag med et variert medlemstilbud.

Fra vårprogrammet 2026 nevner vi:

Temamøter med variert innhold og underholdning:

- 18.02.26: Årsmøte med medlemsmøte med Fredrik og Ingrid Fornes: "Superoldemor drar til stjernene". Frøyland og Orstad kirke.
- 25.03.26: Medlemsmøte med Tove Galta: "Stavanger rive raben" og Johs Ringås som synger Stavangerviser. Fredheim arena.
- 06.05.26: Medlemsmøte med Helge Bjørnstad: "Fra NOKAS til Lofoten". Det blir også musikalsk innslag.

REISER:

Se hjemmesiden. Oppdateringer skjer fortløpende og ved melding til medlemmer.

2026 -vårprogram vil bli lagt ut i løpet av desember: www.lop.no/rogaland

Vi ønsker deg velkommen som medlem!

Vennlig hilsen

for LOP Rogaland Sør

lokallagsleder Bjørg Brekke Sørskog

E-post: bjorg.brekke.sorskog@kleppnett.no Tlf. 906 69 184

“Vi over 60” Fagforbundet Sandnes



Fagforbundet Sandnes har sin egen pensjonistgruppe og kaller oss for “Vi over 60”. Den er åpen for alle pensjonister / uførepensjonister i fagforbundet, eller de som har vært ansatt i Sandnes kommune. På møtene våre så har vi underholdning / foredrag, servering og bingo.

Vi har planlagt 4 medlemsmøter til våren og en busstur i mai. Det vil komme mer informasjon på møtene. Medlemsmøtene begynner kl.17.00 i kantinen i Sandnes Rådhus, Rådhusgt 1. Medlemsmøtene pleier å være hver tredje torsdag i måneden (unntaket i vår er april.)

Møtedatoer:

15. januar. 19. februar. 19. mars og 23.april, og det blir buss tur i mai.

For flere opplysninger eller spørsmål, ta kontakt med:

Beth Ambjørnsen Tlf. 908 76 869

beth.fagforbundet@gmail.com

Liv Remman

Tlf. 481 30 592

liv-remman@online.no

ANNONSE

Vi henter og bringer!

- Skal du flytte?
- Dårlig plass?
- Noe til overs?

Andre kan ha glede av det du ikke trenger.

Ring oss!

Vi henter alt vi regner med å kunne selge.

Inntektene går til misjonsarbeidet.

NMS Gjenbruk — Hana Sanz

Hanaveien 17 — 40445425



SENIORENE

Vi hjelper deg

**Hagearbeid
Klipping av hekk
Maling av hus
Vedlikehold og maling
Enklere flis/murararbeid
Snekker hjelp
Montering av møbler
Tjenester til
sameier/borettslag
Hjelp til innkjøp/levering
Forefallende arbeid**

***Seniorene tar oppdrag
fra Randaberg i nord
til Time i sør!***



Seniorene AS ble startet i 2016 og er aktive pensjonister som hjelper med småjobber - alt du ikke trenger fagfolk til for å utføre.

Alle våre seniorer har ulik arbeidserfaring og alder. Alle er kjekke og skikkelige folk som du kan stole på.

Besøk oss på www.seniorene.no

For mer informasjon vennligst kontakt
Frode Hagerup sr.
Telefon: 40002270
Epost: stavanger@seniorene.no

SYKEVAKTEN

Kirkens omsorgstjeneste



Telefon: 46 50 30 40

Dette er et tilbud til alle som bor i Sandnes kommune.

Tjenesten koster kr. 50 pr. time, samt bilutgifter: km-sats 6 kr/km, parkering og bom.

Minstepris er kr. 150,- pr. oppdrag.

En av våre målsettinger er at flest mulig skal få bo i sitt eget hjem lengst mulig. Bestill i god tid.

Åpningstid: man-fre. kl. 09.00-13.00

sykevakten.sandnes@kirken.no

VI TILBYR

Transport/følge til:

- Lege
- Tannlege
- Sykehus
- Fysioterapi
- Fotpleie o.l.

Avlastning for pårørende

Besøkstjeneste

Hjelp til å handle

Trivselskjøring

SANDNES BIBLIOTEK



Velkommen til mange kjekke og interessante arrangement på biblioteket i 2026.

I tillegg fortsetter vi med gratis formiddagstreff på tirsdager med åpne lesesirkler og foredrag.

Følg med på arrangementskalenderen vår på sandnesbibliotek.no, eller kom innom for å få med en programbrosjyre.

Oppsøkende bibliotekjeneste

Hvis du av helsemessige årsaker ikke kan komme til biblioteket for å låne bøker, kan du få bøker levert hjem.

Fortell oss hvilke bøker du liker og ønsker så bringer bøkene hjem til deg av frivillige fra Røde Kors ca. en gang i måneden – helt gratis.

Ta kontakt med **Ole Petter Søbye** på 911 59 161 eller til ole.petter.soby@sandnes.kommune.no



SANDNES KULTUR HUS



Olav Kyrresgate 5, 4307 Sandnes

Velkommen til nytt program i nyoppusset sal i 2026!

Kontakt: Karin Sunderø, mobil 922 54 005.

E-post: karin.sundero@sandnes-kulturhus.no Les mer om utstillingene her: KINOKINO

KUNSTSAL - Sandnes Kulturhus (sandnes-kulturhus.no) Velkommen til gode kunstopplevelser!



SANDNES KUNSTFORENING

Besøksadresse: KINOKINO - Olav Kyrresgate 5, 4307 Sandnes

Hjemmeside: www.sandneskunstforening.no

Foretaksnr.: 971337850

Sandnes kunstforening ble startet i 1955. I dag holder vi til i KINOKINO hvor vi har vårt eget utstillingslokale rett innenfor kaféen. Kunstforeningen drives for en stor del på frivillig basis med noe økonomisk støtte fra Sandnes kommune og Norske kunstforeninger.

www.sandneskunstforening.no, på Facebook og Instagram samt i mail til våre medlemmer.

MEDLEMSMØTER

VÅREN 2026



Hørselsforbundet
Sandnes og Sola

Mandag 12. januar kl. 19.00

Foredrag: «Hørselstekniske løsninger i utfordrende lyttestasjoner» v/ Kenneth Ervik, Phonak



Mandag 9. februar kl. 19.00

Årsmøte

Mandag 9. mars kl. 19.00

Foredrag: Leder av Frivillighetshuset, Bjarte Bjørnsen, vil snakke om Frivillighetshuset og det frivillige arbeidet som gjøres.

Mandag 13. april kl. 19.00

Foredrag: Torild Lura, om nattrutten «Sandnes»



Møtene våre avholdes på Gandsfjord Seniorsenter, Sandnes så sant ikke noe annet framkommer av invitasjonen vi sender ut i forkant av møtene. På hvert møte har vi foredrag, god tid til drøs, kaffe og kaker, samt en liten utlodning. Velkommen!

Det kan komme endringer i programmet underveis.

HØRSELHJELPEN

Bortsett fra juli og august vil våre likepersoner for høreapparat og implantat være til stede **tredje onsdag** i måneden på Sola kulturhus, Sola og **tredje fredag** i måneden på Gandsfjord Seniorsenter, Roald Amundsensgt. 28B i Sandnes.



NB:

På grunn av Kr. himmelfartsdag blir det 8/5 i stedet for 15/5 på Gandsfjord Seniorsenter.

Har du bruk for hjelp utenom disse tidene, kan du ringe 920 49 478.

HUSK: Vi hjelper deg selv om du ikke er medlem i Hørselsforbundet.

GRAMSTADTUNET VED DALSNUTEN

VELKOMMEN TIL ÅPEN KAFE



HVER SØNDAG OG TORSDAG
KL. 12 - 15

Vil du leie Friluftslåven eller
Gramstadhuset?

Kontakt oss for tilbud og bestilling på
mail: bestyrergramstad@stf.no



Stavanger Turistforening



NÆRTURER I SANDNES

Sandnes turlag arrangerer nærturer med turleder i bydelene i Sandnes.

Mandag er fast turdag med start kl. 18.

Turene er av varierende lengde og tar mellom 1,5 og 2,5 timer. Korte pauser underveis mens turleder forteller litt om området vi går i.

Husk hodelykt og refleks i den mørke årstiden. Brodder hvis det er glatt.



Turprogram for våren 2026:

<u>Dato:</u>	<u>Hvor:</u>	<u>Oppmøte:</u>
02.02	Sandved	Parkkaféen
16.02	Lura	Lura kirke
09.03	Figgjo	Figgjohallen
23.03	Riska	Riska kirke
13.04	Austrått	Høyland kirke
27.04	Ganddal	Ganddal idrettspl.
04.05	Maudland	Riska kirke
18.05	Vagle	Vagleskogen
01.06	Bråstein	Foss-Eikeland
08.06	Folkvord	Somaheimen
15.06	Stangeland	Gisketjørn
22.06	Foss-Eikeland	Vagleskogen



Du finner mer informasjon om våre turer på Facebook eller på dnt.no/sandnes-turlag

Sandnes Turlag
Stavanger Turistforening



Skattemessige forhold ved overtakelse av fritidseiendommer ved arv og gave

Av BDO Advokater AS v/ advokat Ine M Bekkeheien og advokatfullmektig Oda H. Ramsland

Mange ønsker å videreføre familiehytten til neste generasjon. Nedenfor gir vi dere en oversikt over de viktigste skattemessige konsekvensene ved arv og gave av fritidseiendom.

Dokumentavgift

Ved gaveoverføring må det betales dokumentavgift på 2,5 % av markedsverdien på eiendommen ved tinglysning. Tinglysning er frivillig, men eierskap må kunne dokumenteres. Ved arv utløses ikke dokumentavgift, og mange venter derfor med overføring til eieren har gått bort.

Skatteplikt ved salg av fritidseiendom mottatt som arv eller gave

En gevinst ved salg av fritidseiendom er som hovedregel skattepliktig, og tap er fradragsberettiget, hvis salget er skattepliktig. Gevinsten er imidlertid skattefri, dersom du har eid eiendommen i minst 5 år og brukt den som fritidsbolig i minst 5 av de siste 8 årene.

Ved arv eller gave gjelder kontinuitetsprinsippet, som betyr at mottakeren overtar tidligere eiers inngangsverdi, eiertid og brukstid.

Hvis arvelater eller giver kunne ha solgt skattefritt på overføringstidspunktet, får mottakeren ny inngangsverdi tilsvarende markedsverdien. Da beskattes ikke verdistigning i tidligere eiers eiertid, men

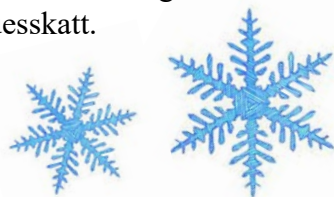
mottakeren må selv oppfylle eier- og brukstid for å kunne selge eiendommen skattefritt. Hvis arvelater eller giver ikke kunne ha solgt eiendommen skattefritt, så kan mottaker allikevel selge den skattefritt når mottakeren selv har oppfylt eier- og brukstiden.

Tomtesalg

Merk at hvis en fritidseiendom selges til en utbygger, som skal rive bygningen for å oppføre en ny bygning, kan skattemyndighetene anse salget som et skattepliktig tomtsalg. En gevinst ved salg av en tomt er alltid skattepliktig.

Formuesskatt

Ved arv eller gave øker mottakerens formue, og dette kan påvirke mottakerens formuesskatt. Formuesskatt ilegges formue over kr 1 760 000 med en skattesats på ca. 1%. Formuesverdien for nye fritidseiendommer settes til 30 % av kostpris eller markedsverdi, og eldre hytter har derfor ofte en lav formuesverdi. Det er foreslått en ny modell for verdsetting som tar hensyn til faktorer som beliggenhet og størrelse, men denne er ikke vedtatt. Hvis den vedtas, kan mange få høyere formuesskatt.



SANDNES RØDE KORS

Vårt mål er å avdekke, hindre og lindre nød

Sandnes Røde Kors er en av Rogalands 17 og Norges 398 lokalforeninger. Vi har ca 1700 medlemmer og tilbyr en rekke aktiviteter i nærmiljøet. Vårt mål er å avdekke, hindre og lindre nød.

Arbeidet vårt baserer seg på frivillig engasjement som organiseres for å kunne nå raskt og effektivt ut til mennesker som trenger hjelp. Vi jobber for å bekjempe ensomhet og inkludere flere i fellesskapet.

Har du litt tid for andre og kunne tenke deg å bli frivillig hos oss?

«Den beste medisinen for et menneske er et annet menneske».

Jens Meinich, grunnlegger av Røde Kors besøkstjeneste.

Våre aktiviteter:

- | | | |
|--------------------|-------------------------|----------------|
| • Barnas Røde Kors | • Hjelpekorps | • Norsktrening |
| • Besøksvenn | • Klubben | • Vitnestøtte |
| • Besøkshund | • Leksehjelp | • Våketjeneste |
| • Flyktningguide | • Nettverk for ungdom | |
| • Gatemebling | • Nettverk etter soning | |

Meld deg som frivillig: www.mittrodekors.no

Ønsker du å benytte våre tjenester.

Ta kontakt på e-post: post@sandnesrodekors.no

Se også våre sider på nettet: www.rodekors.no/sandnes

Trenger flere våkere!

For å nå målet om at ingen skal dø alene, søker Sandnes Røde Kors flere frivillige til Våketjenesten.

Når et liv går mot slutten, er mennesker på sitt mest sårbare. Våketjenesten i Røde Kors tilbyr medmenneskelig nærvær til døende og deres pårørende. I Sandnes er det behov for flere frivillige som vil bidra til verdighet ved livets siste fase.

Ærefullt oppdrag

Ingen ønsker at deres kjære skal ligge alene på det siste, men å våke kan være utmattende.

– De fleste pårørende vil sitte der selv. Men noen ganger er det vanskelig hvis det går lang tid. Når de er slitne og ikke vet om de klarer enda en natt, er det fint å kunne si at vi har dette tilbudet, sier Guro Bråstein Ravndal. Hun er avdelingsleder på lindrende avdeling på Åse bo- og aktivitetssenter som har hatt tilbudet siden hatt 2018.

Når pårørende trenger avlastning, kan frivillige fra Røde Kors være til stede. En våker er vanligvis til stede noen timer på kvelds- eller nattestid.

– De som stiller er veldig modige. De går ut på natten, og kommer inn til noen de ikke kjenner, sier Ravndal.

Døden kan være skremmende, men mange synes det er et ærefullt oppdrag.

Fakta om Røde Kors våketjeneste

- Røde Kors mener at ingen skal dø alene eller føle på ensomhet i siste del av livet.
- Frivillige våkere kan være til stede når pårørende trenger avlastning eller når den døende ikke har pårørende.
- Typiske oppgaver er å samtale, lytte, holde i hånda, vise omsorg og skape ro.
- Alle frivillige i Røde Kors er underlagt streng taushetsplikt.
- For å bli frivillig i våketjenesten må man være 25 år og gjennomgå opplæring.

Mer informasjon, kontakt:

Om Våketjenesten: Bjørn Harald Lye (412 02 318) eller Anniken Brueland (922 71 049)
Berit Aasland Auglænd, fagleder frivillighet Sandnes kommune (476 85 830)



– Flere av våkerne har selv sett hva det kan bety i en sårbar situasjon. De vil gjøre en forskjell, og det gjør de virkelig, sier Berit Aasland Auglænd, fagleder for frivillighet på sykehjemmene i Sandnes kommune.

Håper å utvide til flere sykehjem

I dag er Sandnes Røde Kors våketjeneste et tilbud kun ved noen av de ni sykehjemmene i Sandnes kommune. Før tilbudet kan utvides, trengs flere frivillige.

En våker skal ikke overta oppgavene til helsepersonell, men være et trygt medmenneske. Det er også en egen verdighet at de gjør det fordi de ønsker og uten betaling.

– De som kommer er profesjonelle og har samtidig en nærhet. Det imponerer hvordan de klarer å kombinere respekt for den døende med det å være medmenneske, sier Ravndal.



Aktivitetsvenn – dobbel glede

Faktaboks:

- Aktivitetsvenn skal gi personer med demens flere aktiviteter og gode opplevelser i hverdagen.
- Den frivillige aktivitetsvennen og personen med demens gjør hyggelige aktiviteter sammen, som for eksempel å gå tur, gå på kino eller konsert, spille spill, fiske, sykle, eller bare møtes for en kopp kaffe og en liten prat.
- Alle frivillige aktivitetsvenner får kurs, veiledning og oppfølging.
- Aktivitetsvenn i Sandnes kommune etableres i samarbeid med Nasjonalforeningen for folkehelsen, Sandnes demensforening og Sandnes frivilligsentral.
- Aktivitetsvenntilbudet drives i over 190 av landets kommuner. På landsbasis finnes det omkring 3000 frivillige aktivitetsvenner.
- Nasjonalforeningen for folkehelsen arbeider for å bekjempe hjerte- og karsykdom og demens, og er interesseorganisasjon for personer med demens og deres pårørende.

For mer informasjon om Aktivitetsvenn; se Nasjonalforeningen for folkehelsen sine nettsider:

<http://nasjonalforeningen.no/tilbud/aktivitetsvenn-for-personer-med-demens/> eller skriv til aktivitetsvenn@nasjonalforeningen.no

Kan dette være noe for deg? Ta kontakt med:

Bjarte Bjørnsen, leder på Sandnes frivilligsentral
Telefon: 959 89 573

bjarte.bjornsen@sandnes.kommune.no



LHL
Sandnes og Gjesdal

LHL Sandnes og Gjesdal er et lokallag av LHL landsforeningen for hjerte- og lungesyke. Foreningens formål er å være en interesse-organisasjon for mennesker med hjerte-, kar- og lungesykdom, og deres pårørende.

Velkommen til møtene våre den første torsdagen i måneden kl. 18.30. Møtene er i lokalene til Gandsfjord Seniorsenter i Roald Amundsensgate 28B. På alle møtene har vi musikk, allsang, servering og åresalg med mange fine gevinster. Gratis entré.



MØTEDATOER:

TORS DAG 5. FEBRUAR:

Årsmøte og foredrag av tidligere overlege ved geriatrisk avdeling, Ingun Svendsen Røed

TORS DAG 5. MARS:

Medlemsmøte med foredrag av tidligere ambassadør til blant annet Ukraina og Russland, Øyvind Nordsletten

TORS DAG 16. APRIL:

Arboretet i Sandnes. Foredrag av Olav Folkvord

Mandagstrim kl. 17.30 på Vatneli skole, Vatneliveien 79, Hana
Ergoterapeut Lisa Apeland er triminstruktør. Hun kan kontaktes på tlf. 986 40 511. Alle er velkomne, men antall er begrenset til 25-30 stk. Nytt kull hvert halvår. Vi sponser medlemmene slik at pris pr. halvår blir kr. 100,-. Ikke- medlemmer kr. 450,- pr. halvår.

Vi har fremdeles avtale med Norsk Tipping. Spiller du LOTTO, Viking eller andre spill via Norsk Tipping, hadde vi satt pris på at dere ga beskjed til tippe-kommisjonæren slik at de kan knytte din innsats opp til oss. Det vil bety veldig mye for vårt lag dersom du kunne gitt GRASROTANDELEN til oss. Vårt. org. nr. er 984 206 976, eller bare si LHL Sandnes og Gjesdal.



KONTAKTPERSON:

Kåre-Ludwig Jørgensen, tlf. 922 80 106, e-post: klj@nofo.no
Leder i LHL Sandnes og Gjesdal.



Våren 2026 på Borkemølla, Storgata 1.

Temamøtene er åpne for alle. Møtene starter kl. 19.00

Det er enkel servering av te/kaffe og kaker. Utlodning.

2. FEBRUAR:

Årsmøte og innlegg fra vevmessen.

2. MARS:

Ecoprint ved Janicke Ronæss.

23. MARS: (*Dette blir april møtet pga. påsken*)

Påskedekorasjoner.

4. MAI:

Lagemøte:

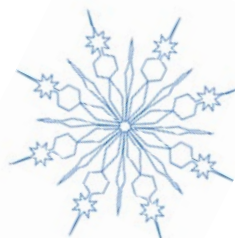
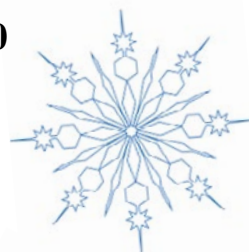
Hakking, en nesten glemt teknikk, ta med garn og hakkenål om du har.

JUNI: Blåtur (*dato er enda ikke klarlagt*).

- I tillegg har vi håndabeidstreff, UFO/broderi/vev/filte/ skinn/ karveskudgrupper på kveldstid.
- Vi har kurs i søm, filting mm, mer kommer på vår hjemmeside.
- Laget har i tillegg håndarbeidstreff onsdager i partallsuker kl.11-14.

Se lagets hjemmeside for mer informasjon, eller send en mail til

Sandnes.husflidslag@gmail.com



LURA KARATEKLUBB

Lura karateklubb starter opp et eget pensjonistparti (60+) og ønsker pensjonistene i Sandnes velkommen til trening.

Karate kan trenes i alle aldre, og er en svært effektiv treningsform.

Noen fordeler med karate er:

- **Forbedret balanse og koordinasjon:** Karate styrker kjernemuskulatur og øker balansen, noe som reduserer risikoen for fall.
- **Bedre bevegelighet:** Treningsformen inkluderer myke bevegelser som øker fleksibiliteten.
- **Kognitiv stimulering:** Karate krever fokus og læring av teknikker, som stimulerer hjernen.
- **Stressmestring:** Pusteteknikker og disiplin kan bidra til mental ro.
- **Sosialt samhold:** Karate gir mulighet til å møte andre og bygge nettverk.

Dette gjør karate til en helhetlig aktivitet som fremmer helse og livskvalitet.

Deltakelse vil gi en kontinuerlig mulighet til å engasjere seg i en meningsfull og helsefremmende aktivitet uavhengig av sesong eller værforhold.

Undervisningen tas som et treningsparti med 90 minutters varighet per uke. Treningen tar høyde for deltakernes individuelle fysiske ståsted samt utviklingsprogresjon. Karate må derfor ikke betraktes som kun en sport, men er i tillegg en livsstil som kan praktiseres uansett alder eller fysisk form.

Lura karateklubb har også et svært godt og etablert sosialt miljø. Lura karateklubb vil gjerne vise at karate er en god treningsform for alle aldre, og starter derfor et eget nybegynnerparti for pensjonister. Vi håper dette vil være en fin arena for å danne nye bekjentskaper og utfordre seg selv både fysisk og mentalt.

Vi håper å se deg på trening. Velkommen!



Lura karateklubb holder til i Gamleveien 25 på Lura.

For påmelding eller spørsmål

send e-post til:

medlem@lurakk.no




phm partner
Stor eller lokal? Hvorfor ikke begge deler.



Vassbotnen 11b,
4313 Sandnes



kontakt@montasjelaget.no
www.montasjelaget.no



TOTALLEVERANDØR FOR BOLIGSELSKAPER

ALT PÅ ETT STED

VI TILBYR KOSTNADEFFEKTIVE DRIFT- OG VEDLIKEHOLDSTJENESTER
MED SPESIALISERING INNEN HÅNDVERK

Velkommen til en enklere styrehverdag

ÉN LEVERANDØR TIL ALLE DERES TJENESTEBEHOV

Montasjelaget er en del av PHM Group, en landsdekkende totalleverandør av tjenester innen drift og forvaltning av boligselskaper. PHM har samlet forvaltnings- og driftsselskaper med solid bransjeerfaring, sterk lokal forankring og unik kompetanse i ett konsern.

Å være kunde av et PHM selskap bringer med seg mange fordeler. Ikke bare får dere tilgang på alt av tjenester dere måtte ha behov for fra én og samme leverandør. Dere får også tilgang på digitale verktøy som forenkler hverdagen for både styret og beboerne. Alt til markedsledende priser.

Montasjelaget er et av PHM sine ledende driftsselskaper på Vestlandet. Vi leverer alt dere har behov for av tjenester innen drift og vedlikehold av eiendommen. I tillegg har vi særskilt spisskompetanse innen håndverkstjenester, der vi utfører alt fra montering og installasjon til spesialiserte tømreroppgaver.

Med oss på laget får dere en allsidig leverandør av driftstjenester til deres eiendom. I tillegg sikrer dere tilgang til Norges mest fremtredende tjeneste innen administrasjon og forvaltning av eiendom. Kontakt oss for en enklere, ryddigere og mer effektiv styrehverdag!



RING OSS FOR EN UFORPLIKTENDE BEFARING

☎ 455 04 050

VÅRE TJENESTER

EIENDOMSFORVALTNING

FORRETNINGSFØRSEL
REGNSKAPSFØRSEL
STYRERÅDGIVNING

VAKTMESTERTJENESTER

LØPENDE DRIFT- OG VEDLIKEHOLD
TILSYN- OG INSPEKSJON
HMS OG BRANNVERN

HAGE & GARTNERTJENESTER

PLEN- OG KANTKLIPPING
BESKJÆRING AV HEKKER, TRÆR OG BUSKER
LØPENDE VEDLIKEHOLD AV BEPLANTNING

VINTERVEDLIKEHOLD

SNØRYDDING OG BRØTTING
STRØING OG SALTING
FJERNING AV SNØ/ISTAPPER

RENHOLD

LØPENDE OG PERIODISK RENHOLD
FASDEVASK
UTVENDIG OG INNENDIG VINDUSVASK
SMITTEVASK OG DESINFEKSJON

FEIING & GARASJEVASK

MASKINELL FEIING
GARASJEVASK
SPYLING OG RENGJØRING

RENOVASJONSTJENESTER

LØPENDE AVFALLSHÅNDTERING
VASK AV AVFALLSBEHOLDERE OG AVFALLSBOM
LEIE AV CONTAINER OG KOMPRIMATORBIL

SERVICE & VEDLIKEHOLD

SKADEDYRKONTROLL
DRIFT AV TEKNISKE ANLEGG
AVLØP- OG VENTILASJONSRENS
SERVICE OG KONTROLL AV BRANNSLUKKERE

HÅNDVERKSTJENESTER

MALERTJENESTER
FLIS- OG STEINLEGGING
MONTERING OG INSTALLASJON
OPPUSING- OG RENOVERINGSARBEID
BYGG OG ANLEGG SARBEID



**Støttegruppe
for kreftpasienter
i Sandnes og omegn**

Vi er en frivillig organisasjon, som gir støtte til lindrende enheter for innkjøp av utstyr og innredning av pårørende rom. Vi gir også økonomisk støtte til enkelt personer som er rammet av kreft.

VÅREN 2026

KVELDSTREFF KL. 19.00 – Siste torsdag i måneden.

Møtene / kveldstreffene finner sted i Byhagen – Kaffistova.

Adresse: Eidsvollsgt. 26, Sandnes.



Vi har ukentlige turer i Sandvedparken hver mandag kl. 17.00

Kontaktperson: Bodil N. Tollefsen, tlf. 907 83 200.

28 MAI:

Busstur for medlemmer til Stjernarøy.

Kontaktperson: Jan Åge Tisløv, tlf. 932 75 716.



Støtt oss gjerne med Grasrotandelen (Norsk Tipping) Org.nr. 984 009 496, eller som medlem til kontonr. 3260 14 56930, Vipps nr. 534278.

E-post: Kreft.stottegruppe@yahoo.no

Tlf. 994 99 287, eller ved kontakt til leder

Ragnhild B. Skjæveland, tlf. 404 01 785.

Følg oss gjerne på Facebook.



BARN OG KREFT

Barn i Sør-Rogaland i familier, der barnet, søsken, mor eller far har kreft, kan søke om å få en «opplevelsesdag» for familien.

Verdi fra kr. 2.000,-.

**Kontaktperson: Aud Kari Gjerdevik Voll
tlf. 404 01 785**

Søknad sendes: aud.kari.vold@gmail.com





Kreft ... Hva gjør jeg nå?

Vi har tilbud og aktiviteter for kreft-rammede, pårørende og etterlatte.

Å være kreftsyk kan by på mange utfordringer i hverdagen. Kreftforeningen tilbyr praktisk hjelp, rådgivning, kurs og møteplasser rundt omkring i landet. Alle tilbudene er gratis.



Les mer om tilbudene på kreftforeningen.no eller ring 21 49 49 21.

Ingen skal møte kreft alene – snakk med oss i Kreftforeningen.



KREFTFORENINGEN
TIL FOR DEG

Pensjonistforbundet

Sandnes Lokallag



MØTEDATOER:

Torsdag 8. januar kl. 16:30 - 18:30

“Krigen og frigjøringen”. Mest fokus på frigjøringen med bilder fra Sandnes».v/ Atle Skarstein.

Torsdag 12. februar kl. 16:30-18:30

Årsmøte. Det er tid for koselig drøs etter valget.

Torsdag 12.mars kl. 16:30-18:30.

“Svindel”, v/ senior fagspesialist SpareBank1 Sør-Norge, Gunnar Wold.

Torsdag 9. april kl. 16:30 -18:30.

“Fuglene som endret verden”. Et kåseri av Øyvind Gjerde.

Møtene er hver gang i Austrått Bydelshus.

Bry deg om vår framtid som pensjonist i Sandnes.

Bli medlem du også.

Mail pf.sandneslokallag@gmail.com

Seniorkafe hos Safiren på Bystasjonen hver onsdag kl.11:30

Trening i Austrått Bydelshus. Hver tirsdag og torsdag kl 10-11 og 11-12. Vår profesjonelle trener tilpasser den enkeltes behov så langt som mulig. Kr 40 hver gang eller klippekort kr 300 for 10 klipp. Ta med strikk og matte. **Oppstart 6. januar.**

Rådgivningskontor for pensjonister.

Sted: Frivilligsentralen i Langgt. 76, 4307 Sandnes.

Hver tirsdag og torsdag mellom kl. 10-12.

Bare timebestilling på tlf. 905 00 585.

Oppstart tirsdag 13.1. Alle rådgiverne har taushetsplikt.

Data kafe tirsdager kl. 10-12. **Oppstart 13.1. Program side 23.**



Senior Norge Rogaland

Tidligere Seniorsaken Rogaland

Senior Norge er en landsomfattende, frivillig, upolitisk organisasjon som arbeider for at seniorene skal få en trygg og verdig alderdom. Målsettingen er også å synliggjøre seniorene som en resurs samt å tilpasse digitaliseringen overfor de eldre.

Senior Norge er der for deg! Juridisk rådgivning gis av våre advokater som f.eks. fremtids-fullmakt, testamente, boligsalg etc. På **telefon 22 12 18 90** kan noen hjelpe deg hvis du og dine nærmeste ikke får den omsorgen hun eller han har behov for. Senior Norge jobber også for at de som trenger det skal få sykehjemsplasser eller nye boformer tilpasset de eldre sitt behov og å unngå ensomhet. Hovedkontoret i Oslo har nærkontakt med myndighetene og gir ukentlig nyheter om det som skjer på sin Facebook-side eller direkte til medlemmene som har e-post, SMS eller pr. brev.

Senior Norge Rogaland har egen hjemmeside der alle blir orientert om hva som skjer lokalt i forhold til vårt arbeid. **Avd. Sandnes** har et godt samarbeid med Mossiges Minde, hvor vi har våre åpne møter. Vi har også god dialog med våre lokale politikere, og prøver å følge med og påvirke disse. Vi samarbeider med Senioralliansen i Sandnes i forhold til eldreomsorgen i Sandnes.

ENGASJER DEG NÅ!! BLI MEDLEM.

Ikke glem at både du og jeg raskt kan få behov for hjelp og støtte. Vi må være mange og offensive og sterke for å nå frem. Tips oss dersom det er noe galt med eldre-omsorgen i Sandnes.

Enkeltmedlemskap	kr. 390,- pr. år
Familie	kr. 490,- pr. år

KONTAKT:

Anne Marie Rønneberg	tlf. 936 35 458	anne.m.ronneberg@gmail.com
Ole Kjell Stålesen	tlf. 902 87 351	ole.kjell.stalesen@lyse.net

TILBUD FOR SENIORER I SANDNES

NB! Ta kontakt med redaksjonen dersom det er tilbud som ikke er tatt med, eller event. endringer. **Tlf.: 940 34 563 eller resepsjon@gandsfjord.no**

NAVN	ADRESSE	TILBUD	DAG / TID
Austrått bydelstreff <i>v/ Jan Åge Tisløv</i>	Austrått bydelshus Iglemyrveien 3 Tlf. 932 75 716	Trim og sosialt samvær	Hver onsdag Kl. 11.00-13.00
Ebeneser Pensjonisttreff <i>v/ Karl Ohma</i>	Ebeneser Kvernelandsveien Tlf. 954 10 571	Pensjonisttreff Andakt, sang og foredrag	1. tirsdag i mnd. Kl. 15.00
Fredheim Arena	Årsvollveien. 21, Soma Tlf. 51 60 31 70	Gudstjeneste	Hver søndag Kl. 11.00
Frelsesarmeen	Hoveveien 8 Tlf. 51 62 27 42	Seniortreff	Siste torsdag i mnd. Kl. 17.00
Gaddal menighets-senter <i>v/Ingrid Ask</i>	Jonashagen 1 Tlf. 415 01 046	Torsdagskaffe	Oddetallsuker Kl. 11.00-13.30
Gand menighet <i>v/ Magne Bjåstad</i>	Juvelveien 4 Tlf. 993 77 242	Stikk-innom treff (<i>partallsuker</i>) Åpen dør - (Atrie) (<i>oddetallsuker</i>) Besøktjeneste /Samtaler Gudstjenester	Annenhver tors. Kl. 10.30-12.30 Annenhver tors. Kl. 14.00-16.00 Hver søndag Kl. 11.00
Hana menighet	Hana kirke Åsveien 124 Tlf. 408 20 857	Hverdagsgudstj. i kirken «Alltid på en tirsdag». Formidd.treff i men.salen for pensj. Foredragsholder Lunsj.	Tirsdager Kl. 10.00 Tirsdager Kl. 10.30
Høle Sanitetslag <i>v/ Ingeborg Strand</i>	Skonnertveien 47 Tlf. 992 96 565	Medlemsmøte, bingo, kløverturer	1. onsdag i mnd. Kl. 19.30
Høyland menighet	Høyland menighetshus Svebastadveien 125 Tlf. 474 78 586	Bønn på Delta Austrått seniorsenter	Hver mandag Kl. 10.00 -11.00 Tirsdag og torsdag Kl. 09.00 - 14.00
Lura menighet <i>v/ Torgrim Bødalen</i>	Lura kirke Kobberveien 109 Tlf. 982 56 877	Åpen kirke (Program 3. ons. i mnd.) Besøktjeneste Bønnesamling i kirkekjelleren	Hver onsdag Kl. 11.00 - 14.00 Siste tirsdag i mnd. Kl. 18.00 - 19.00

NAVN	ADRESSE	TILBUD	DAG / TID
Metodistkirken <i>v/ pastor Hilde Tveter</i>	Flintergaten 12 Tlf. 974 97 916	Kontortid: Etter avtale Kreativ kafè Treffpunkt Sentrum	Annenhver ons. i partallsuker. Kl. 11.00 - 14.00 Første tirsdag i mnd. Kl. 19.00
Misjonssalen NLM <i>v/ Johannes Reilstad</i>	Jærveien 107 Tlf. 908 05 102	Formiddagstreff	2. tirsdag i mnd. Kl. 11.00 - 13.00
Norkirken Sandnes <i>v/ Finn Harestad</i>	Gjesdalveien 10 Tlf. 992 24 977	”Vi over 60”	2. torsdag i mnd. Kl. 15.30
Pinsemenigheten Klippen Eldrearbeid <i>v/ Ellen Crocker</i>	Eidsvollsgaten 20 Tlf. 990 03 431	Onsdagskafè m/ lunch, hyggelig samvær, andakt og allsang	21/1 – 25/2 – 25/3 22/4 – 20/5 Kl. 13.00
Riska menighets eldretreff <i>v/ Torunn Fjelde Hansen</i>	Riska kirke, Amboltveien 4311 Hommersåk Tlf. 489 07 119	Foredrag, middag og andakt Torsdag 18	1. onsdag i mnd. Kl. 11.30 - 14.00 En torsdag i mnd. Kl. 18.00 – 20.00
Riska misjonshus Formiddagstreff <i>v/ Margaret Hetland</i>	Misjonshuset Tlf. 416 37 089	Forskjellige personer har andakt og deler fra livets erfaringer.	3. onsdag i mnd Kl. 11.30-13.30
Sandnes Baptistmenighet <i>v/ Kjell Arvid Nilsen</i>	Sletteveien 4 Tlf. 977 54 697	Strikkekafè (Solfrid 404 12 864) Gudstjenester m/kirkekaffe (nattverd hver 1. søndag)	Onsdag Kl. 12.00-14.00 Søndag Kl. 11.00-12.30
Sandnes og Gjesdal Senior Høyre <i>v/ Olav Birkeland</i>	Gamlaverket Tlf. 932 41 731	Medlemsmøte	Siste mandag i måneden. Kl. 18.30
Sandnes Menighet	Eidsvollgata 44 Tlf. 456 37 450	Besøk til eldresenter Besøk m/ nattverd hjemme	Ta kontakt!
Sandnes Røde Kors OMSORG <i>v/ Marianne Seim Haaland</i>	marianne.haaland@ rodekors.org Tlf. 408 53 927	Besøkstjeneste Medlemsmøter, hyggelkvelder, tur, Røde Kors feriebus	Ukentlig Forskjellige tider
HLF Sandnes og Sola <i>Leder: Leif Onarheim</i>	Gandsfjord Seniorsenter leif.onarheim@wemail.no Tlf. 948 39 441	Medlemsmøte m/telesl. og automatisk skrivetolk. Oppl. om hjelpemidler, hørselshjelp. Hyggelkvelder.	2. mandag i mnd. Kl. 19.00
Sandnes Sanitetsforening <i>Leder: Ellen Aasland</i>	Roald Amundsensgate 28B sandnesnks@gmail.com 951 59 791	Medlemsmøter	Siste tirsdag i mnd. Kl. 19.00
SANDNES KULTURHUS	Mauritz Kartevoldsplass 1 Tlf. 51 60 20 10	Kjøp av billetter til arrangement på Sandnes Kulturhus	Åpningstider: Man-fre. Kl. 11-15

SANDNES KULTURHUS

Billetter: 51 602010 www.sandnes-kulturhus.no

Åpningstider: Torsdag 14-18 og lørdag 11.00-15.00

Billettelefonen er åpen mandag - fredag 11.00-15.00

Esau og Jakob

en ny forestilling av og med Svein Tindberg



Lørdag 7. februar, kl 19.00
Sandnes kulturhus

SANDNES KULTURHUS

Billetter: 51 602010 www.sandnes-kulturhus.no

Åpningstider: Torsdag 14-18 og lørdag 11.00-15.00

Billettelefonen er åpen mandag - fredag 11.00-15.00

A photograph of an elderly woman with short grey hair, wearing a black long-sleeved top and dark trousers, sitting on an ornate gold-colored chair with red upholstery. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a wall with gold-colored floral wallpaper and a wooden door frame. Another similar chair is partially visible to the right.

Alle fugler

Et morsomt, musikalsk og aldri så lite absurd møte med Anne Marit Jacobsen.

Søndag 19. april, kl 14.00
Sandnes kulturhus



Sandnes Historielag

Postboks 262, 4302 Sandnes

Org.nr. 887 346 062

MØTEPROGRAMMET VÅREN 2026

Historielaget er godt i gang med programarbeidet, men ennå gjenstår noe før vi er helt i mål. Følg med på www.sandnes-historielag.no og på Facebook. Her er noen opplysninger om hva som kommer:

MØTEDAGER:

Mandag 12 januar

Mandag 2. februar

Mandag 2. mars

Mandag 13. april

Mandag 4. mai

Alle møtene holdes på Gand VGS kl.19.00



Sommerturen vil bli arrangert søndag 14. juni

TEMAER:

Vi arbeider for å få til møter med følgende foreløpig arbeidstitler:

(Tilfeldig rekkefølge)

- Tempoklubben
- Karikatur- og avistegneren Odd Einarsson
- Maudal kraft
- Ferdighusproduksjonen i Sandnes
- Aldring før og nå



I tillegg ser vi på muligheten for fellesmøte med Frelsesarmeen i Sandnes om etableringen av armeens sosiale virksomhet og fellesmøte med Sandnes bibliotek. Dessuten er det på trappene vandring på Riska.

NYE BØKER:

1. Historielagets Årbok nr. 28 er nå i salg for kr. 330. Her finner du mange spennende artikler. Det er en perfekt gave til den som «har alt».
2. I tillegg selger vi Ernst Baaslands epokegjørende biografi om Jan Adolph Budde som var en foregangsmann for utviklingen av landbruket og for etableringen av Sandnes som by.

Det er gratis å se film av tidligere foredrag på www.sandnes-historielag.no

Sandnes Historielag – tar vare på og formidler lokalhistorien

Sandnes Gand Hagelag

Stiftet 1947

- et lag for alle uansett alder!



GRASROTANDEL – Org. Nr. 983 992 374

Har du hørt om Sandnes Gand Hagelag?

Er du glad i planter og hage – enten inne, ute, på terrasse eller i hagen? Da er dette stedet for deg enten du bor i blokk, rekkehus eller enebolig. Kom og bli en del av et hyggelig hagemiljø! Kåret til beste hagelag i 2017 og 2024 blant 24 lag i Rogaland. Vi har møter hele året og hagevandringar om sommeren.

Når? Siste mandag i måneden kl. 19.00 **Hvor?** Lura Bydelshus. Entrè: kr. 50. Åpent for alle.



Hver samling starter med **lederens grønne tips**, etterfulgt av et lærerikt og inspirerende foredrag. Deretter hygger vi oss med kaffe, te og deilig hjemmebakst. Da er det god tid til å bli kjent med andre hageglade og praten går livlig. Vi avslutter med lotteri med flotte planter og gevinster.



Vi samarbeider med Sandnes Bibliotek som holder gratis frøarkiv med frø av grønnsaker, urter og blomster som vi samler inn. I tillegg har de forskjellige seminar med forfattere innen hagedyrking og blomster som vi samarbeider/deltar på.

Medlemmer får e-post med info om program før møtene. Mer info om møtene våre her:

Facebook: Sandnes Gand Hagelag, Instagram: sandnes.gand.hagelag, <https://hageselskapet.no>



Sandnes Gand Hagelag er en del av Det Norske hageselskap og du kan lese mer om det her: detnorskehageselskap.no Er du medlem får du bl.a tilsendt 10 flotte hefter av Norsk Hagetiend.

Har du spørsmål? Ta gjerne kontakt med leder: Gerd Astrid Stokkeland, mob: 97 15 60 90 gerd.astrid.stokkeland@gmail.com

Velkommen innom!

Sammen åpner vi opp for en bedre alderdom

Brukermedvirkning • Forskning • Kunnskapsformidling

SESAM

Regionalt kompetansesenter for
eldremedisin og samhandling

Hvorfor får noen demens, mens andre har frisk hjerne livet ut? For å svare på det må vi forske, og det kan du hjelpe oss med.

Ny forskning gir oss stadig bedre svar. Bli med og utforsk hva som påvirker hjernens helse – fra gener og livsstil, til nye behandlingsmetoder.

Forskning er helt avgjørende for at vi skal hindre, lindre og mildne følgene av demens. Det er fortsatt mye vi ikke vet, derfor ber vi alle – som kan og har lyst – til å bidra i forskningen.

Vil du vite mer og finne ut hvordan du kan bli med i?

Ta kontakt med oss:

E-post: sesamforskning@sus.no

Les mer om SESAM på:

www.sus.no/sesam

Følg oss på Facebook
- WiseAge by SESAM



BLI MED I FORSKNING

SESAM

51 51 56 19 / sesam@sus.no / www.sus.no/sesam

Postadr.: SESAM, postboks 8100, 4068 Stavanger

Besøksadr.: Jan Johnsens gate 16, 4011 Stavanger

HELSE • VEST

HELSE STAVANGER
Stavanger universitetssjukehus

NOREDALEN TRESKJERARLAG, STIFTET 03.09.2002



*Noredalen Snekkeri
Sporalandsveien 5, 4308 Sandnes,
omtrent 10 minutters kjøring
fra Sandnes sentrum*

Har du lyst til å begynne med treskjæring, akantus og karveskurd, så kan vi tilby kurs i fine lokaler hos Noredalen Snekkeri. Vi har nødvendig verktøy for nybegynnere.

Eller kanskje du kan litt fra før, da kan vi tilby et flott miljø der vi møtes til treskjæring, erfarings-utveksling og sosialt samvær en gang i uken.

Sesongen er tirsdager eller onsdager fra første uke etter nyttår og ut april, og fra første uke i september og til jul.



TA KONTAKT:

Rolf Øystein Kluge (formann)

Mobil: 900 37 381 / epost: rolf.kluge@lyse.net

Jostein Sporaland (Noredalen Snekkeri)

Mobil: 901 89 621 / epost: jsporal@online.no



Medlemsavgift kr. 1000,- pr. år, som dekker leie av lokaler, verktøy og noen maskiner, kaffe, småkaker til skjærekveldne, juleavslutning og sommertreff.



på seniortrening i **Vår Energi Arena Sandneshallen**



Mandager og torsdager kl. 10.00

Ledes av Karen Wisur, manuellterapeut på Movon.
Treningene vil også inneholde øvelser for styrke, fleksibilitet og balanse. De vil i tillegg inneholde kondisjonsmomenter.

Tirsdager kl. 10.00

Ledes av Are Nikolai Skjøthaug, kiropraktor og fysioterapeut.
Treningene vil være inspirert av mensendieckgymnastikk.
Dette er en treningsform som passer for alle og inneholder øvelser for stabilitet, styrke, fleksibilitet, balanse og pust.

Timen på tirsdager vil passe for de som ønsker en litt lettere treningsøkt, men det tilstrebes at alle timer skal passe for alle og det vil tilrettelegges så langt det er mulig.

Pris kr 55,- pr trening eller klippekort med 10 klipp for kr 380,-.
Noe du lurer på? Ring oss på tlf. 919 12 765.



vår energi

ARENA
Sandneshallen

varenergiarenasandneshallen.no



Forsvarets seniorforbund avdeling Rogaland

Lokallaget, Forsvarets seniorforbund (FSF) avdeling Rogaland jobber for å skape en arena for sosialt samvær sammen med nye og gamle kjente. Vi har aktiviteter som kan variere fra kafebesøk til utflukter, foredrag, omvisninger mv. alt etter hva medlemmene ønsker seg.

For mer informasjon om vår forening og tid og sted for de ulike arrangementene sjekk vår hjemmeside: <https://fsfrogaland.lag247.no/>



Foto: Terje Gjelsvik – Fargerik tur i Stavanger

FSF arbeider for at vi ikke skal fratas opparbeidede pensjonsrettigheter. Pensjonen skal reguleres ut fra lov og forskrift. Ved de årlige trygdeoppgjørene er derfor FSF tydelig på å ivareta tjenestepensjonistenes økonomiske interesser.

FSF er en landsdekkende partipolitisk uavhengig medlems- og interesseorganisasjon som jobber for å ivareta de eldres levekår blant annet gjennom møter med regjeringen om innholdet i de årlige statsbudsjettene. Lokallaget er representert i eldrerådet både i Sandnes kommune og i Sola kommune.

Alle medlemmer nyter godt av FSFs fagkompetanse, og kan få individuell veiledning i forhold til alders- og tjenstepensjon, fremtidsfullmakt, etterlattepensjon etc. Medlemmene nyter også godt av fordeler i form av rabatter hos mange leverandører.

Vi i FSF avdeling Rogaland ser frem til å få deg som medlem!

Vennlig hilsen

På vegne av FSF avdeling Rogaland

Leder Terje Gjelsvik

E-post: terje.gjelsvik@lyse.net

Mobil: 458 89 054

HUSET VÅRT Bo- og servicesenter

Solaveien 3, 51 66 58 00

Huset Vårt i Sandnes er et historisk og levende bygg som kombinerer handel, bolig og fellesskap i hjertet av Sandnes sentrum. I husets 2. etasje er det 23 serviceleiligheter og et bofellesskap med 6 leiligheter. I midten av bygget finnes det en oase av et atrium – byggets hjerte. Dette er til stor glede for alle som bor her. Senteret drives av stiftelsen Sandnes gamle hjem, med driftstilskudd fra kommunen. For å kunne få bolig i senteret må en ha vedtak fra Sandnes kommune.



Vi har kafeteria med egne kokker, der vi serverer middag hver ukedag kl. 12.30. Middagen kan enten nytes på senteret eller hentes i beger. Bestilling må skje senest dagen i forveien enten via telefon, eller du kan registrere deg som fast middagsgjest.

I tillegg har vi aktivitør som legger til rette for aktiviteter og arrangementer. Vi har faste, ukentlige aktiviteter. Trim, kortspill, kaffestund, strikke/ håndarbeidsklubb og ønskekonsert er noe av det vi tilbyr. Torsdager har vi andakt i regi av Sandnes menighet. De faste aktivitetene er gratis (med unntak av kaffestund og Bingo) og krever ingen påmelding. I tillegg har vi ulike arrangementer som planlegges for hvert halvår. Det kan være hyggekvelder, foredrag, konserter og utflukter. Denne planen publiseres på Facebook siden vår. **Våre tilbud er åpne for alle!**

Månedsprogram med meny og oversikt over aktiviteter legges ut på vår Facebook side: Huset Vårt bo- og servicesenter.



Vi ønsker oss flere i gjengen!

Selv om vi har beboere og gjester som hver dag benytter seg av våre tilbud, ser vi at vi har plass til enda flere. Kanskje bor du i sentrum og ønsker noe sosialt å gå til en gang iblant? Kanskje du treffer gamle kjente? Eller kanskje du kunne tenke deg å bli fast middagsgjest? Mulighetene er mange hos oss!

Vi ønsker oss også flere frivillige som har lyst til å bli en del av dagliglivet vårt. Kanskje er du flink til å bake, kan mange vitser, liker å synge, eller at du også synes det er kjekt å være i lag med andre mennesker og samtidig få utgjøre en forskjell? Her er det bare fantasien som setter grenser. Vi har også noen tanker og ideer, men ønsker at nye frivillige skal få sette sitt eget preg på tilbudet. Uansett hvem du er og hva du ønsker å ta del i, kan vi love et inkluderende og sosialt miljø med stor takhøyde, og mye «lått og løye»! Kom og bli med i gjengen vår!

Hvis du har spørsmål eller ønsker å registrere deg som kunde/ gjest, ikke nøl med å ta kontakt enten med daglig leder Silje Gjessen eller aktivitør Tone Boganen Olsen på telefon 51 66 58 00. **DU ER HJERTELIG VELKOMMEN!**



Forsand bo- og aktivitetssenter

Forsand bo- og Aktivitet senter ligger ved innløpet til Lysefjorden, omgitt av vakker natur. Her er helsestasjon, legesenter, aktivitetssenter, serviceleiligheter, avdelinger for somatikk og demens, fotpleier, fysioterapi, og frisør samlet på et sted.

Vi har eget vaskeri, en tjeneste beboere kan benytte seg av.

Vi har eget kjøkken, med dyktige kokker, som tilbyr daglig næringsrike og smakfulle måltider. Det er mulig for hjemmeboende og kjøpe mat herfra.

På aktivitetssentret, møtes beboerne til ulike aktiviteter som:

Syng med oss, fellestrim, Andakt, Høytlesning, Dameprat, Manneprat, Bingo og ulike hobbyvirksomheter.

I tillegg er det besøk av barnehage og konfirmantene. Vi benytter oss også av Sandnes sine kulturelle innslag.

Vi ønsker alle i bygda velkommen til å delta på våre fellesaktiviteter, som blir annonsert ukentlig på Facebooksiden, og i kalenderen til Forsand frivilligsentral.

Faste arrangementer kl. 10.30

Mandager:	Manneprat
Tirsdager:	Syng med oss
Torsdager i partalluke:	Andakt
Fredag:	Kaffekos med høytlesning

Faste arrangementer kl. 16.00

Siste onsdag i måneden:	Dameprat i nystova
Torsdager i oddetalluka:	Sang i solstua

Planlagte arrangementer beholdes uendret!

VAKTAPOTEK

VITUSAPOTEK LØVEN, Olav V's gt. 11 Stavanger

Mandag - fredag kl. 08.30 - 23.00

Lørdag kl. 09.00 - 23.00

Søndag/helligdager kl. 11.00 - 21.00

Sandnes legevakt: Ring 116117

Adresse: Brannstasjonsveien 2, 4312 Sandnes

(Ved hovedbrannstasjonen på Stangeland)

Åpningstider: Hele døgnet

AKUTT: 113

Tannlegevakten Stavanger: 51 65 92 70

Lør-Søn, Hellig- og høytidsdager kl. 11-15.

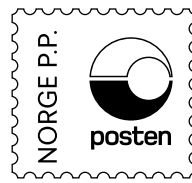
Utenom disse tider kontaktes egen tannlege.



Vi takker våre annonsører for velvillig støtte!

- Coop Høyland og Jæren BA
- Sandnes Sanitetsforening
- Sparebank 1 SR-Bank
 - Skoringen
- Vold Regnskap AS

Returadress:
Sandnes Kommune
v/servicekontoret
Rådhusgaten 1
4306 Sandnes



ANNONSEPRISER I LEIRGAUKEN

½ side kr. 1500,- pr. utgivelse

1/1 side kr. 2500,- pr. utgivelse

Bakside kr. 4500,- pr. utgivelse



Leirgauken har 3 utgivelser pr. år:
januar – mai - september

**Ta kontakt med
redaksjonen:**

e-post: resepsjon@gandsfjord.no

telefon: 940 34 563