

LEIRGAUKEN

NR. 2 - MAI 2026 - 48. ÅRGANG



INFORMASJONSBLAD 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 inn til dit på tlf. 800 80 000. Dersom du ikke ønsker å motta Leirgauken, ta kontakt på e-post: resepsjon@gandsfjord.no eller tlf: 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

SEPTEMBER 2026.

Frist for innlevering av stoff/endringer innen: **19. juni 2026**

FORSIDEBILDET:

Vår i Sandnes

FOTO:

Leif Rødland

TRYKK OG DESIGN:

Ålgård Offset



INNHALDSFORTEGNELSE

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 03 | Redaksjonshilsen | 49 | Skeinatunet Eldresenter |
| 04 | Nytt fra Sandnes eldreråd | 50 | Senioruniversitetet |
| 05 | Den glade vandrør | 51 | Ord på veien |
| 06 | Klassevønn | 52 | LOP |
| 07 | Boveileder / Hjemmesykepleie kontaktinformasjon | 53 | Sandnes Idrettslag/ NMS Gjenbruk |
| 08 | Hjelpemiddellageret Sandnes kommune | 54 | Seniorene Stavanger |
| 09 | Småjobbsentralen | 55 | Sykevakten |
| 10 | Styrke og balanse | 56 | Sandnes Bibliotek / Kino kino / Sandnes kunstforening |
| 11 | Fallforebygging | 57 | HLF Sandnes og Sola |
| 12 | Helse Norge | 58 | Turistforeningen |
| 13 | Avlastningstjenester | 59 | Sandnes Turlag |
| 14 | Hjerneløftet | 60 | Artikkel advokat |
| 15 | Sandnes Demenskor | 61 | Røde Kors |
| 16 | Demensforeningen | 62 | Våketjeneste Røde Kors |
| 18 | Demenskoordinator | 63 | Info om aktivitetssvønn |
| 19 | Lungegruppe | 64 | LHL |
| 20 | Hørsel og syn | 65 | Sandnes Husflidslag |
| 21 | Fellesside for BOAS i Sandnes | 66 | Lura karateklubb for pensjonister |
| 22 | Folkehelse | 67 | Montasjelaget |
| 23 | Datastuen | 68 | Støttegruppe for kreftpasienter |
| 24 | Rådgivningskontoret for pensjonister / Forskningsprosjekt | 69 | Kreftforeningen |
| 25 | Mossiges Minde Seniorsenter | 70 | Pensjonistforbundet Sandnes Lokallag |
| 29 | Reiseklubbene Mossige/ Gandsfjord | 71 | Senior Norge |
| 30 | Gandsfjord Seniorsenter | 72 | OVERSIKTEN |
| 34 | Sandnes Sanitetsforening | 74 | Sandnes Kulturhus |
| 35 | Austrått Bo- og aktivitetssenter | 75 | Seniorfestival |
| 36 | Trones Bo- og aktivitetssenter | 76 | Historielaget |
| 39 | Mai Lis Fotterapeut / Kakadu | 77 | Sandnes Gand hagelag |
| 40 | Fogdahuset | 78 | Noredalen Treskjærer/ Sesam |
| 41 | Frivilligsentralen | 79 | Wiseage |
| 42 | Riska bo- og aktivitetssenter | 80 | Forsvarets seniorforbund |
| 43 | Riska Fotklinikk / Krokket | 81 | Brann |
| 44 | Austrått Seniorsenter | 82 | 17. mai fest |
| 46 | Figgjo / Varatun Gård | 83 | Frigjøringsdagen |
| 47 | Høle eldrecenter | 84 | Orgelfestivalen |
| 48 | Rovik Bo- og aktivitetssenter | 85 | Huset Vårt |
| | | 86 | Forsand |
| | | 87 | Vaktapotek / Støtteannonser |
| | | 88 | Generasjonslekene |

REDAKSJONSHILSEN

Deler disse kloke ordene til Per Fugelli.

Ønsker dere alle en fin vår!

Beste hilsen

Turid Nordbø Tranøy



Vi må godta oss selv og hverandre
- med plusser og minuser

"For høye forventninger,
for mye perfektjonisme
og for mye prestasjon
truer helsa vår..."

...Tidsånden roper
"høyere", "raskere", "sterkere".
For å bevare en god helse
må vi vise litt måtehold,
både i forventningene til oss selv
og til andre."

- Per Fugelli -

Våren er endelig her, noe de fleste av oss har sett frem til etter en lang og kald vinter!

I sist utgave av Leirgauken, lovet Eldrerådet å komme tilbake med en orientering om anbefalingene rådet ønsket prioritert i Handlings og økonomiplanen, (HØP) 2026-2029. Her følger Eldrerådets anbefalinger i prioritert rekkefølge:

Bo lengst mulig i eget hjem:

Ifølge nasjonale satsinger er målet at eldre skal bo lengst mulig hjemme. For å nå et slikt mål, oppfordret Eldrerådet at kommunens planlegging og bygging av egnede boliger til eldre må prioriteres høyt.

Samtidig anbefalte Eldrerådet at en handlings og finansieringsplan for tomter/ boligbygging må inn i Handlings og økonomiplanen for 2026-2029 og iverksettes snarest mulig.

Eldrerådet påpekte i sin anbefaling at målet må være gode og funksjonelle boliger som også minstepensjonister har muligheter til å finansiere, herunder påpekte Eldrerådet at det må være en riktig fordeling mellom leie og eie.

Grunnbemanningen i sykehjem:

Eldre rådet anbefalte at grunnbemanningen på sykehjemmene må styrkes. Dette for å kunne ivareta de sykeste og demente på best mulig måte slik at de får den helsehjelpen de har krav på.

Rådet påpekte også at bruk av digitale hjelpemidler, (E-helse), må balanseres i forhold til grunnbemanningen. Eldrerådet fremhevet spesielt at krav om effektivisering og bruk av digitale hjelpemidler ikke måtte overskygge behovet for menneskelig kontakt.

Flere sykehjemsplasser:

Ikke alle eldre kan av ulike årsaker bo i eget hjem. Eldrerådet anbefalte i sitt hørings svar til HØP at det her må legges til rette for bygging av flere sykehjemsplasser ettersom veksten i eldrebefolkningen vil øke sterkt, og fordi det nye sykehuset, (SUS) ikke er dimensjonert når

det gjelder antall plasser i forhold til den totale befolkningsveksten.

Digitalisering i omsorgstjenesten:

E-helse og elektronisk overvåking har kommet for å bli. Eldrerådet har støttet seg til nytteverdien av digitale hjelpemidler. Imidlertid påpekte Eldrerådet i sin anbefaling til økonomiplanen at balansen mellom menneskelig tilstedeværelse fysisk, psykisk pleie og digitale hjelpemidler må være forsvarlig og verdig.

Eldrerådet understrekte her betydningen av at mennesker, ofte svært syke/ svake og demente, får pleie og omsorg fra behandlende og støttende fagpersoner.

Hva skjer videre?

Det gjenstår å se! Det er ennå i en tidlig fase av realiseringen av vedtatte tiltak i Handlings og økonomiplanen. Per i dag vet vi at satsning på botilbud for eldre er godt i gang gjennom prosjektering av tomter og valg av utbyggere.

Eldrerådets erfaringer:

Eldrerådets erfaringer er at våre anbefalinger og råd tas med i den totale planleggingen av kommunens tilbud og tjenester til innbyggerne. Det skaper motivasjon til å arbeide videre for ivaretagelse av eldre sine interesser og behov!

*«Hvor man sår kjærlighet,
der vokser det venner!»*

**Hilsen Anne Gravdal,
nestleder i Sandnes Eldreråd**



«Den glade vandrer» i Sandvedparken

Hver tirsdag er det turgruppe for innbyggere med demens/kognitiv svikt i Sandnes kommune. Vi møtes ved parkkafeen i Sandvedparken (Kvellurveien) kl. 11.00.

Vi går til ca. kl. 12.00, så tar vi en kaffekopp etterpå til kl. 12.30.

Hensikten er å få en trimtur i trygge omgivelser, og treffe andre og kose oss

sammen i godt lag. Pårørende kan velge å være med, eller gjøre noe annet mens vi er på tur.

Deltaker må være mobile nok til å følge med på en liten times tur, samt kunne ha glede av fellesskapet. Pårørende må melde fra om spesielle behov hos deltaker som personalet må ta hensyn til.

Ved spørsmål ta kontakt med pårørendekontakt

Anna Ekroll tlf. 488 62582



KONTAKTANNONSE

Vi søker flere klassevenner!

Er du en senior som vil være en trygg voksen for barn og unge? Har du tid og lyst på gode møter med barn og unge? Og har du lyst til å føle deg nyttig i et hyggelig sosialt fellesskap? Da kan klassevenn være noe for deg.

En klassevenn er en senior som ønsker å bidra inn i barns hverdag for å skape relasjoner mellom generasjoner og for å være en ekstra ressurs.

Du kan for eksempel være klassens faste turvenn eller være med i praktiske fag som mat og helse og kunst og håndverk.

- Du velger selv når du vil bidra.
- Du er alltid sammen med en lærer.

Vi trenger deg som klassevenn!

Klassevenn er et frivillig engasjement.

Ta kontakt med Frivilligsentralen tlf. 959 89 573



frivilligsentralen@sandnes.kommune.no



SANDNES
KOMMUNE

Telefonnummer til hjemmetjenesten

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

Utenom telefontid:

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

Meldingene blir lest og besvart fortløpende av helsepersonell.

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?

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



Har du behov for hjelpemidler?

Har du behov for å låne enkle hjelpemidler for en kort periode?

Da kan du kontakte kommunalt hjelpemiddellager i Sandnes.

Besøksadresse:

Hovedinngangen til Sandnes Pro-Service

Skippergata 123, Sandnes

Åpningstider:

Mandag–fredag kl. 08.00–15.00

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

Telefon: 51 33 54 52 – trykk 1 for hjelpemiddellager.

Har du et mer varig behov for hjelpemidler?

Trenger du hjelpemidler i mer enn to år, må du søke gjennom NAV Hjelpemiddelsentral. For veiledning kan du kontakte kommunens fysio- og ergoterapitjeneste.

Telefon: 51 33 54 52 – trykk 2.





22. juni - 17. juli - mandag til fredag

Har du jobb til oss?

Vi har ungdommer mellom 14-17 år som tar småoppdrag som:

lusing, maling, vasking, dyrepass, rydding, handling, og mye mer.



Gi ungdom en sommerjobb!

Scan QR-koden eller kontakt oss på: 959 45 969

www.sandnes.kommune.no/smajobbsentralen





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.

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.

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 benkehøyde på kjøkkenet.
- Velg en fast og stødig madrass – myke madrasser kan gjøre det vanskeligere å komme seg opp.

Ta vare på deg selv og hjemmet ditt

– det kan forebygge fall og gi deg en tryggere hverdag.





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

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**.

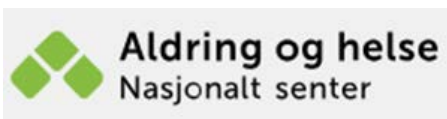


Bli med på Hjerneløftet

Måten vi lever på, har mye å si for helse. 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 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
fra kl. 10.00 - 11.30.**

Sted: Sandnes Kulturskole.

Vi har plass til noen flere!



Kontaktinformasjon DEMENSKORET:

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:



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 en demenssykdom kan ha for den som er syk og for pårørende.

KONTAKTPERSONER:

Kitty Øvstebø: e-post: kittys@lyse.net mobil: 99 26 13 87
Irene Eik Killingland: e-post: irene.eik@moller.no mobil: 45 28 91 76

TEMAMØTE 27. APRIL

Foredrag av sokneprest Øyvind S. Alsaker.

Tema: Den gode samtalen
- Sorg i møte med demens

Sted: Mossiges Minde

Når: Mandag 27. april kl. 19:00



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.



PÅRØRENDESKOLEN 2026

21. september – 26. oktober

Pårørendeskolen 2026 i Sandnes er et tilbud til deg som er pårørende til et familiemedlem, venn eller bekjent med demens-sykdom. Sandnes Demensforening ønsker å gi pårørende kunnskap om sykdommen, informere om ulike hjelpetjenester og gi anledning til å møte andre i samme situasjon. Her vil det være spennende og relevante foredrag, rom for spørsmål og mulighet til å samtale i grupper.

Hjertelig velkommen!

PRAKTISKE OPPLYSNINGER

STED: Mossiges Minde,
Solaveien 58, Sandnes

START: Mandag 21. september – 26. oktober

TID: Kl. 18.00 – 21.00

KURSAVGIFT:

kr 300 pr. person innbetales ved påmelding til
konto 3250.28.81549 eller Vipps 122031.
Oppgi navn ved betaling.

PÅMELDING:

Kitty S. Øvstebø, mobil 99 26 13 87, e-post: kittys@lyse.net
Irene Killingland Eik, tlf. 45 28 91 76, e-post: irene.eik@lyse.net



FELLESKAP MED ANDRE I SAMME SITUASJON KAN VÆRE EN
VIKTIG STØTTE FOR BÅDE PÅRØRENDE OG DEN SOM HAR
DEMENS.

Pårørendeskolen har som målsetting:

- å gi pårørende og venner til personer med demens økt kunnskap om sykdommen demens.
- å gi grunnlag for at pårørende bedre kan takle sin situasjon i forhold til nær familie og venner.
- å bedre kvaliteten på samværet med personen med demens både i hjemmesituasjonen og på institusjon.
- at pårørende får et bedre utgangspunkt for å stille krav om tjenester.

KURSPROGRAM

HVER KURSKVELD INNLEDES MED EN FORELESNING OG
ETTERFØLGES AV GRUPPESAMTALER.
ENKEL SERVERING PÅ ALLE KURSKVELDER.
GOD TID TIL SPØRSMÅL.



Mandag 21. september

- «Kommunikasjon og holdninger i møte med en person med demenssykdom» ved Jan Erik Fosmark, fagleder Stavanger kommune.

Mandag 28. september

- Demenskoordinatorene presenterer sitt arbeid i Sandnes kommune.
- Dagsentertilbud i kommunen ved Kristina Vagle Kjellsen.

Mandag 12. oktober

- Demens i 2026 – liv og lære. Ved dr. Ellen Johanne Svendsbø.

Mandag 19. oktober

- Fremtidsfullmakt ved advokat Angeline H. Riis.
- «Veien inn i sykehjem» ved demenskoordinatorene.

Mandag 26. oktober

- «Pårørendes utfordringer – hvordan ivareta egen helse?» ved en representant fra Pårørendesenteret.



FØLG OSS PÅ FACEBOOK

<https://www.facebook.com/nasjonalforeningen.sandnes.demensforening>



DEMENSLINJEN

☎ **23 12 00 40**

HAR DU SPØRSMÅL OM DEMENS?
Telefontjeneste: mandag til fredag fra
kl.09.00 - 15.00.
E-post:
demenslinjen@nasjonalforeningen.no

Frivillighetskoordinator i hjemmetjenesten

Hjelp fra frivillige kan være et supplement til kommunens tjenester, og hjemmetjenesten har egen frivillighetskoordinator.

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.

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

Demenskoordinator i hjemmetjenesten

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 demenskoordinatorene. De har lang erfaring og kan gi råd og støtte til både personer med demens og pårørende.

Eli Pihl, demenskoordinator

Telefon: 908 55 168

Tone Berge, demenskoordinator

Telefon: 47 69 39 90

Gjertrud Elise Hadland, fagutvikler

Telefon: 489 96 633

E-post: demenskoordinator@sandnes.kommune.no



LUNGEGRUPPE

Lungegruppe er for deg som opplever plager knyttet til din lungesykdom

Lungegruppen består av undervisning for å håndtere symptom og veiledet trening for å bedre fysisk funksjon

Treningssal på Rovik BOAS
Mandag og Torsdag
kl. 13:00
i 8 uker

Løpende påmelding, nye grupper starter høst og vår



For påmelding kontakt fysio- og ergoterapitjenesten i Sandnes

Tlf.: 51 33 54 52 (Valg 2)

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

Rundeskogen 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

Små grep for bedre psykisk helse

God psykisk helse handler ikke bare om å unngå sykdom og plager. Det handler også om hvordan vi har det i hverdagen – om trivsel, mening og følelsen av å høre til. Bedre psykisk helse får man med tre enkle råd:



GJØR NOE AKTIVT

Hvis du holder deg aktiv, vil du føle deg mer glad - oftere. Du kan være aktiv på mange måter - både fysisk, sosialt og mentalt. Du kan trene, eller finne ro og nærvær. Å være i aktivitet styrker din og andres psykiske helse!



GJØR NOE SAMMEN

Når du er med på sosiale aktiviteter og bygger gode relasjoner til andre, gir dette en følelse av å høre til og ha verdi. Å være en del av fellesskapet gir deg støtte i hverdagen, og styrker din psykiske helse!



GJØR NOE MENINGSFULLT

Hold deg aktiv med noe som oppleves meningsfylt for deg. Det kan være å lære seg noe nytt, jobbe mot et mål, gjøre noe for andre eller å bidra til en god sak. Å gjøre noe meningsfylt styrker din psykiske helse!

Dette er ikke kompliserte oppskrifter, tvert imot. Det kan være å gå en tur, delta på en aktivitet, lære noe nytt, eller bruke tid på noe du brenner for. For deg som senior er nettopp hverdagen full av slike muligheter: en kopp kaffe med en nabo, en tur i naturen, frivillig arbeid eller tid med familien. Det trenger ikke være stort. Det viktigste er å gjøre litt mer av det som gir deg energi og glede.

Så spør deg selv:

-Hva kan jeg gjøre mer av i min hverdag?

-Hvem kan jeg gjøre noe sammen med?

-Hva gir meg mening og glede?



Datastuen Sandnes

Sliter du med den digitale verden? Klarer du deg bra, eller ønsker å lære mer? Vurderer du å bytte til smarttelefon? Uansett hva du lurer på, ikke nøl med å ta kontakt med oss for hjelp.

Vi er et frivillig team som er her for å hjelpe deg med eventuelle problemer eller spørsmål du måtte ha om bruk av mobiltelefon, nettbrett, PC, og med e-post, internett, apper og lignende.

Her er programmet for sommerhalvåret 2026:

1. **Datakafé på Frivilligsentralen Langgt 76**

Her hjelper vi deg hver tirsdag fra 10-12 etter et lite foredrag om aktuelle tema. Ta med mobil eller nettbrett! Det er bare å stille opp klokken 10.

NB! Siste dato for kafé på våren er tirsdag 19. mai og vi starter opp igjen

1. september 2026. Kaféens temaer finner du på nettsiden dssan.no og i Leirgauken utgavene 1 og 3.

2. **Datahjelpen**

Dette er et gratis tilbud, der vi hjelper den enkelte privat, men der vi bruker mer tid på deg og dine behov, derfor kreves forhåndsavtale pr. telefon.

Hovedsakelig hver tirsdag 10-13 på Frivillighetssentralen Langgaten. 76. Men det er også mulig å avtale andre dager i uken og andre lokasjoner.

NB! Siste tirsdag for våren er den 23. juni.

For avtale kontakt Sarah Berge 478 90 022, Hilde Mortensen 924 02 092 eller Dagfinn Rimestad 413 05 843

3. **Klasseromskurs**

Vi tilbyr kurs på alle de aktuelle it-plattformene, IOS (iPhone, iPad), Android (Samsung m.fl.) samt Windows (PC, bærbar PC). Kursene er over 3 dager á 3 timer. **Du finner kursoversikt på nettsiden dssan.no og i Leirgauken utgavene 1 og 3. Kursavgift er 300kr.** Vårens kurs har vært fulltegnet, men nye kurs settes opp igjen til høsten, så meld dere på. Første mann til mølla!

Påmelding til Hilde Mortensen 924 02 092 eller Kåre Veland 907 77 27

4. **Datadrøset**

Etter invitasjon stiller vi opp på seniorsentrene og hos andre organisasjoner med tilsvarende opplegg som på Datakaféen. **Ta kontakt med Alison Hennig 975 96 837**

Vi ønsker alle hjertelig velkommen!

OBS! - Oppstart etter sommeren er 1.9. Mer informasjon om høsten i neste leirgauk.



Sandnes Kommune



Pensjonistforbundet - Sandnes Lokallag

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 selvhjulpent ved innflytning og at du er i stand til å administrere ditt dagligliv helt selv. Vi har ikke helse-/omsorgspersonell 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. Kl. 09.30 - 14.00 Kafe stengt uke 31 og 32
 Middag	God hjemmelaget mat 2-retters middag som spises på senteret: Pris kr. 120,- inkl. kaffe	Tir - ons - fre. Kl. 12.30 – 14.30 NB! Kafe stengt uke 31 og 32. Kun utkjøring og henting av middag.
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: Mandag-tirsdag Etter avtale. Ons-fre kl. 9.00 - 14.30
DINE FØTTER Foterapeut Kjersti Marie Fiskebekk	Telefon 959 22 828	Åpningstid Tirdag kl. 9.00 - 16.00

MAT LEVERT HJEM

Våre frivillige sjåførar 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 MAI TIL SEPTEMBER

NB! Kun utkjøring og henting av middag 27.07 - 07.08 (uke 31/32). Kafe stengt.

Mat må bestilles på forhånd for henting i disk i uke 31 og 32.

DATO	TIRSDAG	ONSDAG	FREDAG
4.5-8.5	Fish`n chips	Kålruletter	Sosekjøtt m/kålstuing
12.5-15.5	Fiskegrateng	Pasta m/ostesaus	Kjøttkaker
18.5-22.5	Gresk lakseform	Kjøttpudding	Kylling m/soppsaus
25.5-29.5	Fiskekaker	Pasta bolognese	Biff Stroganoff
1.6-5.6	Urtebakt torsk	Kjøttboller i fløtesaus	Ferskt kjøtt og suppe
8.6-12.6	Panert rødspette	Thai kylling	Viltkarbonader
15.6-19.6	Seibiff m/løk	Svinenakke	Chili con carne
22.6-26.6	Plukkfisk	Pasta m/ostesaus	Snitzel
29.6-3.7	Røyke torsk	Kjøttboller i fløtesaus	Lasagne m/salat
6.7-10.7	Fisesymfoni	Kjøttkaker m/kålstuing	Svinenakke
13.7-17.7	Fiskegrateng	Lapskaus	Kylling m/soppsaus
20.7-24.7	Laks	Kjøttboller i frikassé	Karbonader
27.7-31.7	Salt torsk	Pasta bolognese	Snitzel
3.8-7.8	Fiskekaker	Pølsestroganoff	Viltkarbonader
10.8-14.8	Fiskepudding m/bacon	Kylling Sweet`n sour	Kjøttkaker m/ertestuing
17.8-21.8	Torsk a`la porto	Kjøttboller i fløtesaus	Salt lam m/rotmos
24.8-28.8	Plukkfisk	Pasta m/ostesaus	Biff Stroganoff
31.8-4.9	Salt torsk	Crispy chicken	Kjøttpudding
7.9-11.9	Gresk lakseform	Chili con carne	Kalvenakke m/fløtesaus
14.9-18.9	Asiatisk fiskegryte	Sosekjøtt m/kålstuing	Kjøttboller i fløtesaus
21.9-25.9	Røyketorsk	Lasagne m/salat	Komle m/tilbehør
28.9-30.9	Fiskegrateng	Kyllingboller	

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, e-post: post@mossigesminde.no

AKTIVITETSPROGRAM MOSSIGES MINDE SOMMER 2026

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Bridge 09.30-13.00	Oljemaling 09.00 – 13.00		Treningstime 10.00 – 11.00	
Treningstime 10.00 – 11.00	Yoga kurs 10.15-11.30 *ledige plasser	Treskjæring 09.00-12.00		
	Turgruppe Avreise 09.30	Billedvev 10.00-1400	Broderigruppe 10.00-13.00	
Håndarbeid 12.00-14.00		Bingo 11.00-12.00 Onsdag 13.5 Onsdag 10.6 Onsdag 19.8	Gutta på treff 11.00 Hver 14.dag. Dagsaktuelle tema	
		Personlig trening i gruppe for menn 10.30-11.30 * ledige plasser	Lett/enkel styrketrening 12.00-12.45	
			Sosialt kafetreff 13.00-14.30	

- **Bridge:** Semesteravgift kr. 300,-
- **Sommertrening, 5 ganger** kr. 250,- **Ledige plasser.** Instruktør Mette Surdal. Påmelding til senteret.
- **Lett/enkel styrketrening.** Opptrening etter sykdom/ for de med bevegighetsutfordringer.
- **Håndarbeidsgruppe:** Frivillig produksjon til senterets kremmerbod.
- **Oljemalingsgruppe:** Semesteravgift kr. 300,- Ansvarlig Malvin Johnsen.
- **Yoga kurs:** kr. 1750,- for 10 ganger. Kursleder Rakel Rugås, nytt kurs 28.04.26.
- **Turgruppe:** Påmelding dagen før. Kr. 40,-
- **Treskjæringsgruppe:** Semesteravgift kr 300,- Ledig plass- opplæring gis.
- **Billedvev:** Selvstyrt gruppe- ta med egen billedvev.
- **Broderigruppe:** Semesteravgift kr. 300,- LEDIGE PLASSER.
- **Bingo:** En gang i måneden.
- **Personlig trening i gruppe for menn:** kr. 500,- pr. måned instruktør Özlem Izgili.

KOMMENDE ARRANGEMENTER 2026:

- Fredag 08. Mai Pubkveld Allsang/musikk
- Onsdag 13. mai Bingo kl. 11-12, kr. 25,- pr. brett
- Onsdag 10. juni Bingo kl. 11-12, kr. 25,- pr. brett
- LØRDAG 13. juni UTEDANS FOR SENIORER MED SANDNES STORBAND
- Onsdag 19. august Bingo kl. 11-12, kr. 25,- pr. brett
- Torsdag 3. september Allsang kl. 13-15 entre kr. 100,- inkl. kaffe/vaffel
- Fredag 18. September Pubkveld

MOSSIGES KREMMERBOD

Nydelig håndarbeid/strikk 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

MOSSIGES MINDE OG GANDSFJORD REISEKLUBB

Nytt navn på Reiseklubben vår vil nå bli **REISEGAUKEN**.

Det vil ikke bli noen endring i måten og drive på, Mossige og Gandsfjord vil administrerer og koordinerer det hele som før. Å bli med på tur forutsetter medlemskap i en av klubbene.

Kr. 300,- pr år.

Mossiges Minde knr: 3260.14.12038 / Vipps: 777770 / <http://www.mossigesminde.no/reiseklubb>

Gandsfjord knr:3250.24.31578 / Vipps: 135668

SUNNHORDLAND – Øyhopping på Bømlo og Fitjar 25. – 26. juni 2026.

Ifølge Snorre var Moster det første stedet Olav Tryggvason steg i land da han i år 995 kom fra England for å kreve kongsarven sin og kristne landet. Vi får historien fra denne tiden, men også oppleve dagens Bømlo og nyere historie fra ”Nillo på Skjeret» - før vi hopper til Fitjar som er kjent for et fantastisk øyrike, med omtrent 380 øyer og holmer. Fra kommunesenteret Fitjar får vi via en kort båttur oppleve øyriket på nært hold på vei ut mot Dyrholmen. Her finner vi Engesund Fiskeoppdrett, Norges sørligste oppdrettsanlegg med visningskonsesjon. Vi får oppleve og høre om næringen som preger store deler av KystNorge – og får også servert virkelig kortreist mat. 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. NB! Kun få plasser igjen.

HARDANGERTUR – med besøk hos Lothepus 28. – 29. september.

Stavkirken i Odda er TV-personligheten Jan Einar Lothe, kjent som Lothepus, sin barndomsdrøm. Det er samlingsplass for de som besøker campingplassen hans og inneholder restaurant, bar og resepsjon. Stilen er historisk, med vikingtradisjoner. Det er ingen religiøse tilknytninger til bygget. Vi bor på Kinsarvik Fjordhotell lenger ut i fjorden, og skal oppleve Sørfjorden under oppholdet vårt med besøk på begge siden av fjorden. 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.

Utsira er Norges minste kommune med sine ca. 215 innbyggere. Øya er kjent internasjonalt for sitt rike fugleliv, spesielle himmellys, Utsira nord og sør i værvarslinga og nå kjent for gatekunst uten gater. Befolkningen lever av kommunal virksomhet, fiske, sjøfart/olje, jordbruk, reiseliv og servicenæringer. Pris kr. 1.295,- PÅMELDING OG BETALING TIL: Gandsfjord Seniorsenter: 940 34 563, Email: resepsjon@gandsfjord.no NB! Det sendes ikke ut faktura på dagsturer. Betales i resepsjonen eller Knr.: 3250.24.31578 / Vipps: 135668. (Må betales senest en mnd. før avreise)

TURARRANGØR: SVERRE HAGAAS.

TA KONTAKT FOR FULLT TURPROGRAM. VELKOMMEN MED PÅ TUR!

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 TORSDAG 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.

Faktura sendes etter endt måned. Kan også betales med vipps på 130810.

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 også betales med Vipps på 130810.

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
Siste trim før sommeren: 22. juni. Oppstart: 7. september.

TIRSDAG

Kl. 09.00:

TIRSDAGSKLUBBEN & KREATIV GRUPPE

Forskjellig håndarbeid lages for salg.

ONSDAG:

06. mai: Andakt kl. 11.00	08. juli: Åpen kafé
13. mai: Åpen kafé	15. juli: Åpen kafé
20. mai: Åpen kafé Generasjonslekene i Sandnes kl. 11-13	22. juli: Åpen kafé
27. mai: Bingo kl. 10.30	29. juli: STENGT
03. juni: Andakt kl. 11.00	05. august: STENGT
10. juni: Bingo kl. 10.30	12. august: Åpen kafé
17. juni: Åpen kafé	19. august: Åpen kafé
24. juni: Bingo (siste før sommeren) kl. 10.30	26. august: Åpen kafé
01. juli: Åpen kafé	02. september: Andakt kl. 11.00

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.

Siste tur før sommeren er 26. juni. Oppstart: 4. september.

ST. HANS ARRANGEMENT TIRSDAG 23. JUNI KL. 12.00

Meny: Røkt beinfri nakkekotelett,
urtemarinert kyllingfilet, bearnaisesaus,
stekte poteter, blandet salat m/ mango.
Hjemmelaga is m/ jordbær. **Pris kr. 150,-**
Trekspillmusikk v/Tore Koppang.



I JULI OG AUGUST ER SENTERETS ÅPNINGSTIDER KL. 09.00 – 14.00.

**NB! SENTERET HOLDER STENGT
FRA 27. JULI – 7. AUGUST. GOD SOMMER!**



Har du lyst å være frivillig i vår koselige kafe?

Ta kontakt med senteret. Tlf. 940 34 563 eller stikk innom 😊



Hørselshemmedes
Landsforbund

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: 22. mai.

FRISØR:

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

Sommerferie: uke 30-31-32

FOTTERAPEUT:

Rose-Mari's Fotterapi Klinik.

Åpent mandag, tirsdag, onsdag og torsdag fra kl. 08.00.

For timebestilling kontakt fotterapeuten på tlf. 482 34 522.

Sommerferie: uke 29-30-31-32



MENY GAND KAFÉ

Dato:	Mandag	Tirsdag	Torsdag	Fredag
04.05 – 08.05	Lettsalta torsk	Panert rødspette	Komlemiddag	Nakkekotelett
11.05 – 15.05	Stekt sei	Stekt ørret	STENGT	STENGT
18.05 – 22.05	Fiskegryte	Ovnsbakt hyse	Svinenakke	Komlemiddag
25.05 – 29.05	STENGT	Plukkfisk	Kyllingbryst	Fransk oksegryte
01.06 – 05.06	Fiskegrateng	Lettsalta torsk	Reinsdyrkarb.	Komlemiddag
08.06 – 12.06	Steinbitkarb.	Stekt sei	Sosekjøtt	Kalkunbryst
15.06 – 19.06	Dampet torsk	Makrell	Komlemiddag	Svin indrefilet
22.06 – 26.06	Fiskegryte	St. Hans meny	Kjøttpudding	Biff Stroganoff
29.06 – 03.07	Plukkfisk	Ovnsb. steinbit	Kyllingbryst	Nakkekoteletter
06.07 – 10.07	Torsk	Ørret	Kjøttpudding	Svinefilet
13.07 – 17.07	Fiskegryte	Stekt makrell	Stroganoff	Kyllingbryst
20.07 – 24.07	Stekt sei	Plukkfisk	Sosekjøtt	Reinsdyrkarb.
27.07 – 07.08	SENTERET HOLDER STENGT DISSE 2 UKENE			
10.08 – 14.08	Ovnsbakt torsk	Steinbit	Lapskaus	Fransk oksegryte
17.08 – 21.08	Fiskekaker	Torsk	Kyllingbryst	Reinsdyrkarb
24.08 – 28.08	Lettsaltet torsk	Fiskegryte	Kjøttpudding	Nakkekoteletter
31.08 – 04.09	Plukkfisk	Ovnsbakt sei	Svinenakke	Kalkunbryst

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 lages i 26 cm kakeform)

LAKTOSEFRI KREMFLØTE kan bestilles i marsipan- og fløtekake. Gi beskjed ved bestilling!

SANDNES SANITETSFORENING

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

MEDLEMSMØTER

28. APRIL Hvem er Sandnes Inkluderingsråd og hva betyr organisasjonen for Sandnes Sanitetsforening, v/ leder Arvid Nesse.

26. MAI «Den digitale dørstokken». Hva kan Datastuen / Seniornett Sandnes hjelpe hver enkel av oss med?

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@outlook.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. mai – 3. juni

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 ELDERSENTER

Jadarveien 2, 4307 SANDNES

Tlf.: 51 68 15 00

Aktivitør: 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.

Demenskoordinator, Eli Pihl Bue, Gjertrud Elise Hadland og Tone Berge 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

STORSTUA:

MANDAGER:

Kl. 10.30 er det stoltrim i storstua.

Kl. 11.00 – 11.30: 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. Regler for bruk av kjellerrom og registrerings skjema ved bruk av rommene finner du hos aktivitør, Ann-Elin.



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.**

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

DETTE SKJER PÅ TRONESENTERET I JUNI:

TORSDAG 4. JUNI

- kl. 10.30 BINGO
- kl. 13.15 Andakt Sandnes Menighet

FREDAG 5. JUNI

- kl. 10.30 Karema Klær (Randi Lilleås)

TORSDAG 11. JUNI

- kl. 10.30: BINGO

SOMMERFEST

- Torsdag 18. juni kl. 12.00
- Påmelding med frist torsdag 11. juni.
- Meny: Grillmat og drikke, kaffe og is.
- Kr. 250,- betales v/påmelding innen torsdag 11. juni

TORSDAG 25. JUNI

- BINGO

Minner om at selve senteret og kantinen har åpent hele sommeren, men at det forekommer ingen aktiviteter eller arrangementer i juli måned.

MENY TRONES BOLIG OG ELDRESENTER

DATO:	MAN.	TIR.	ONS.	TOR.	FRE.	LØR.	SØN.
27.04-03.05 01.06-07.06 06.07-12.07 10.08-16.08	Fiskegryte Grønn ertesuppe	Skinkestuing Grønn skogsbærgrøt	Seibiff m/ løk Sjokolade- pudding	Komler, salt lam Kålrot	Lapskaus Dessert	Grøt	Røkt svinekam Rødgrøt
04.05-10.05 08.06-14.06 13.07-19.07 17.08-23.08	Kjøttboller Bærsuppe	Plukkfisk Tropisk Frukt	Kylling gryte Gele	Fiskesuppe Dampet torsk m/bacon	Reinsdyr karbonader Semule- pudding	Grøt	Kyllingfilet Sviskegrøt
11.05-17.05 15.06-21.06 20.07-26.07 24.08-30.08	Pøsegryte Fruktsuppe	Lettsaltet Torsk Fromasj	Kalve frikadeller Yoghurt	Ovnsbakt laks m/dillstuede poteter Mandel- pudding	Kjøttkaker Jordbær/ rabarbra suppe	Grøt	Svinenakke Aprikos Kompott
18.05-24.05 22.06-28.06 27.08-02.09	Fiske- grateng Blomkål- suppe	Lapskaus Rødgrøt	Tomatsuppe Fiskeboller	Komler, kjøtt, vossakorv Kålrotstappe	Sprøbakt torskefilet Aprikos/ eplegrøt	Grøt	Sosekjøtt Tilslørte bondepiker
25.05-31.05 29.06-05.07 03.08-09.08	Kjøtt, pølser potetmos Gele	Fiske- pudding Blåbærgrøt	Kjøttkaker Selleri/ eplesuppe	Røkt torsk Eplekompott	Kylling i karrisaus Fruktsuppe	Grøt	Lamme frikasse Bakt eple/ mango

PS! FORBEHOLD OM ENDRINGER PÅ MENYEN OG VED MERKDAGER OG ARRANGEMENT



TRENGER DU FOTPLEIE?

For bestilling:
Tlf 90786543
stangelandmaylis@gmail.com

May-Lis Stangeland Hanssen
Off. godkj. fotterapeut

Tronessenteret 2. Etasje

Lang erfaring = godt resultat

kakadu

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!

FOGDA- HUSET

- der folk møtes på Hana

LØRDAGSKAFÉ

Åpningstid fra kl. 10.30 til 12.30. Her serveres kaffe, te, vaffer 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.

Utleiansvarlig 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 11 og 16 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.
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. 110,-

TORSDAG: Bingo kl. 11.30.

Middag m/dessert/suppe kl. 12.30. Pris kr. 110,-

Andre aktiviteter og tilstelninger blir annonsert etter hvert.

RISKA

FOTKLINIKK



Tar vare på dine føtter!

I en fotbehandling får du:

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

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



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 pr. telefon innen kl. 09.00 samme dag. Mat kan også hentes på senteret. Vi kjører ikke ut middag.**
- Priser:** Middag på senteret kr. 120,- inkl. suppe/dessert og kaffe
Middag med hjem kr. 120,- inkl. suppe/dessert
- Aktiviteter:** Tirsdag og torsdag er det treff, kaffe og aktiviteter på formiddagen.
- Andakt/sang:** Annenhver torsdag ved en fra menighetskontoret.
- Sangstund:** Tirsdag 1. september blir 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 foterapeut, ta kontakt med senteret tlf. 47 47 85 84.

Sommertur torsdag 28. mai (RySpinn i Hjelmeland mm.)
Høsttur tirsdag 25. august (Dirdal museum, Gloppedalsura og Vikeså)

Mer detaljert program får du ved å kontakte senteret på tlf. 47 47 85 84.

MINI GLADMAT

Austrått seniorsenter ved Høyland menighetshus

**Torsdag 11. juni kl. 11.00
i menighetssalen**



Vi får besøk av bandet «Bakkemannskapet». «Evangeliske sanger til oppkvikkelse og omvendelse». Det blir kjente sanger presentert på en frisk måte. Med andre ord - god trøkk. Pris for spennende buffetbord kr. 250,-, betales ved inngangen. Kort, kontant eller vipps. **Påmelding innen tirsdag 2. juni til seniorsenteret tlf. 47 47 85 84.** Dette blir kjekt, meld deg på og bli med!

HØSTFEST

Austrått seniorsenter ved Høyland menighetshus

**Tirsdag 8. september kl. 11.00
i menighetssalen**



Velkommen til en koselig formiddag med bilder/kåseri, drøs og god middag (lammefrikassé, dessert og kaffe). Vi får besøk; Turi Rudningen med foredraget «Omsorgsfull saum». Hun driver bedriften «nøysom» og er opptatt av å ta vare på tekstiler. Middagen koster kr 250,- og betales ved inngangen. Kort, kontant eller vipps. Påmelding innen torsdag 27. august til seniorsenteret tlf. 47 47 85 84. Dette blir interessant, meld deg på!

MENYLISTE - Det tas forbehold om endringer

MAI

- Tirsdag 5. Salt torsk
- Torsdag 7. Lammefrikassé
- Tirsdag 12. Stek med tilbehør
17. mai feiring**
- Tirsdag 19. Kjøttpudding
- Torsdag 21. Gresk rett m/lammekjøtt
- Tirsdag 26. Fiskegrateng
- Torsdag 28. TUR**

JUNI

- Tirsdag 2. Klippfisk
- Torsdag 4. Svinefilet i saus
- Tirsdag 9. Laks/ørret
- Torsdag 11. MINI GLADMAT**

NB! Sommerferie t.o.m. 9. august

AUGUST

- Tirsdag 11. Stek med tilbehør -
Oppstart**
- Torsdag 13. Klippfisk
- Tirsdag 18. Kjøttdeigrett
- Torsdag 20. Fiskegrateng
- Tirsdag 25. TUR**
- Torsdag 27. Fiskeboller

SEPTEMBER

- Tirsdag 1. Torsk i form
- Torsdag 3. Blåfjellkarbondader
- Tirsdag 8. Høstfest-Lammefrikassé**
- Torsdag 10. Stekt sei
- Tirsdag 15. Laks/Ørret
- Torsdag 17. Komle
- Tirsdag 22. Klippfisk
- Torsdag 24. Kjøtt og suppe med klimper
- Tirsdag 29. Kjøttpudding

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 noge 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.

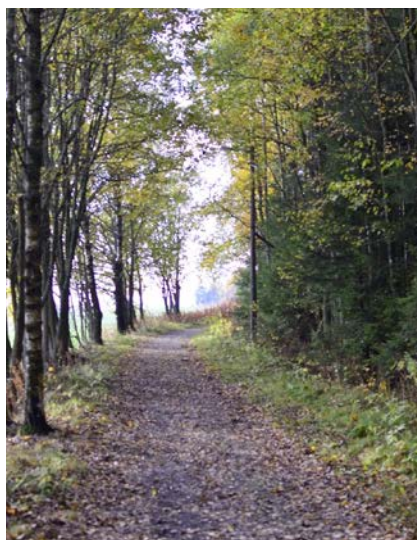
Hjertelig velkommen!

Kontakt

HØLE SANITETSFORENING

Ingeborg Strand,

telefon: 992 96 565



+ Rovik bo og aktivitetssenter

Ma i 2026

Nå er vi klare for en ny vår og sommer her på Rovik. Det spirer og gror rundt oss, og vi gleder oss over at byggearbeidet er ferdig og at nye solcellepaneler endelig er på plass på taket.



Vi ser frem til å ta uteområdet i bruk igjen, og til at beboere, pårørende og brukere kan nyte blomster, frisk luft og gode stunder sammen ute.

SANKTHANSFEST

*Tirsdag 23. Juni Kl. 11.00 i Atriumet.
Det blir grilling og sang og musikk med
Arne Forus 😊*



Det er frisør og fotpleie på Rovik

Frisøren: Tlf. 95132588

Fotpleien: Tlf. 99464191



Du trenger ikke bo på senteret for å bestille tid.

Ta kontakt med Sissel Rostøl, tlf. 99527174, 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
spørrerunde / Quiz.

TRIM hver tirsdag kl. 10.15

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



For mer utfyllende program,
se oppslag på senteret.

NYHET!

Har du strikkedilla?

Vi starter opp med
strikketreff her på senteret

25. august kl. 10.00,
annenhver onsdag.

Velkommen til nye brukere!



TIRSDAG 12. MAI KL. 11.00

Velferdsteknologi, en tryggere hverdag.

v/ Merethe Bøhn Ask, fagleder

E-helse Sandnes kommune

TIRSDAG 16. JUNI KL. 11.00

Sommerfest. Allsang v/ Arne Forus.

Kr. 300,- betales ved påmelding innen
fristen 9. juni.

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.

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.

**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/ Anne Marie Tørressen, Fredheim Arena

Hva er egentlig håp, og hva skjer når vi glemmer det?

I 2. Mosebok møter vi et folk som stønner av frustrasjon og smerte, til det punkt hvor Gud velger å gripe inn for å føre dem ut. Etter en lengre overtalellesprosess får han et nølende ja fra Moses til å lede dem ut, selv om Moses føler seg fullstendig uegnet.

“Så gikk Moses og Aron og samlet alle israelittenes eldste. Aron sa fram alle de ordene som Herren hadde talt til Moses, og han gjorde tegnene for folkets øyne. Og folket trodde. Da de hørte at Herren hadde holdt øye med israelittene og sett at de ble plaget, bøyde de seg til jorden og tilba.” 2. Mos. 4:29–31

Gud hadde ikke glemt dem, han hadde hørt dem. Håp var her. De bøyde seg til jorden og tilba.

Det interessante med dette folket, er hvordan håpet om å bli satt fri så fort blir byttet ut med klaging. Kanskje er det også noe sammenfallende med vårt liv her? Håpet svinner mer eller mindre bare hen, selv om vi måtte stå midt i det, kanskje fordi vi glemmer hva vi engang håpet på?

Midt i kapittel 12 bryter de opp fra Egypt, etter at Gud har sendt ti plager over egypterne. På dette tidspunktet hadde de vært i Egypt i 430 år, og man skulle tro at takknemligheten var enorm. Selv om de følger en skysøyle om dagen og en ildsøyle om natten, varer takknemligheten maksimalt til de kommer til Sivsjøen i kapittel 14. Når de ser Farao komme etter dem med sine beste menn, retter de sin klage til Moses:

“Fantes det ikke graver nok i Egypt siden du har ført oss ut i ørkenen for å dø?... Det er bedre for oss å arbeide for dem enn å dø i ørkenen.”

Og slik fortsetter det. Gang på gang lengter de tilbake til Egypt – hvor de jo egentlig hadde det forferdelig. Hadde de glemt det? De anklager Moses for det ene og det andre, og det er ikke



tvil om at Moses etter hvert blir lei: “Da ropte Moses til Herren og sa: «Hva skal jeg gjøre med dette folket? Snart steiner de meg!»” Kap 17. Kanskje kommer det til sitt klimaks når Moses er oppe på Sinaifjellet og snakker med Gud, og i mellomtiden har israelittene med Aron i spissen gått i gang med å støpe en kalv som de har kastet seg ned for å tilbe som Gud.

Denne historien forteller veldig mye om å finne håp, så glemme håp, gang på gang, selv om en egentlig vandrer midt i et håp. Hvor fort glemmer vi ikke håp? Det vi en gang fant som vi tenkte: dette vier jeg livet mitt til. Det eller den som en gang gjorde oss hel. Det eller den som engang var klippen min.

Vi finner håp, vi lever i det, men så... fortærer vi det? Glemmer vi det? Var det ikke dette som gav meg mening da? Var det ikke dette som en gang var selve livet for meg?

Jeg leste engang en nydelig betraktning av håp som gikk slik: “Håp er som å sitte i vinduskarmen og vente på en ny morgen, selv om det ikke er noen bevis i nattens mørke himmel på at den noen gang vil komme.”

For Jurgen Moltmann – en teolog som ble kjent som den store “håpsteologen” – så var poenget at fremtiden har evnen til å transformere nåtiden. Håpet for fremtiden er helt vesentlig for nåtiden, og mister en håpet, så mister en også noe av momentet for i dag.

“Nåtiden til troende bestemmes ikke lenger av fortiden. Den får sin definisjon fra fremtiden.” Jürgen Moltmann (fritt oversatt)

... og vi vet det er et håp og en seierskrans der fremme som aldri visner. Hva håper du på, eller kanskje vel så interessant, hvilket håp har du glemt at du engang hadde?



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.

Vårt hovedmål er å arbeide for at den offentlige tjenstepensjonen ikke skal svekkes!

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

**06.05.26 Temamøte med Helge Bjørnstad “ Fra NOKAS til Lofoten”,
Musikalsk innslag. Frøyland og Orstadkirke**

Fra høstprogrammet 2026 nevner vi:

Temamøter med variert innhold og underholdning:

16.09.26 kl.11.00. Tema og sted er ikke avklart ennå.

21.10.26 kl.11.00. Tema og sted ikke avklart.

25.11.26 kl.18.00: Førjulsfest på Ganddal bydelshus.

Reiser/kurs og bedriftsbesøk:

Tilbud legges ut fortløpende.

Se hjemmesiden.

Høstens program vil bli lagt ut i løpet av mai/juni: www.lop.no/rogaland

Vi ønsker deg velkommen som medlem!

Vennlig hilsen

for LOP Rogaland Sør

Irene Mathisen

E-post: mathisenirene7@gmail.com

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



SANDNES IDRETTSLAG TRIMLAG

Vår målsetting er å fokusere på meningsfylt og aktivt mosjonsliv for voksne over 50-60 år. Vårt fokus er spesielt rettet mot å inkludere menn og kvinner i senioralder fra nærmiljøet. For denne målgruppen er formålet å fremme folkehelsen og den mentale helsen gjennom turgåing, kulespill og sosiale aktiviteter. Vi samarbeider også med andre organisasjoner.

Hjemmeside: sandnesidrettsparktrimlag.no

Facebook: www.facebook.com/profile.php?id=61568368297745

E-post: post@sandnesidrettsparktrimlag.no

Organisasjonsnr.: 934 015 878

AKTIVITETET FOR ALLE:

TRIMTURER

Starter ved lekeparken i Tulipanveien.

Mandager kl. 12:30 (for de som har

hjemmekontor eller er hjemme)

Onsdager kl. 18 (for alle)

Andre trimturer annonseres som arrangement.

KULESPILL

Foregår ved baner ved/i Sandnes Idrettspark.

Oppstart annonseres. Trimlaget stiller med kuler.

SOSIALE ARRANGEMENTER

Vi satser på månedlige samlinger.

Oppstart annonseres.

Velkommen til våre aktiviteter som i utgangspunktet er gratis å delta på, men det er mulighet å bli medlem



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

Besøktjeneste

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 bibliotekstjeneste

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.sobye@sandnes.kommune.no



**SANDNES
KULTUR
HUS**
KINOKINO™

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 kunstoplevelser!



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.

Informasjon om medlemsmøter sommeren 2026

Mandag 11. mai 2026 kl. 19.00. Program ikke klart. Informasjon sendes ut i god tid før møtet, som avholdes på Gandsfjord Seniorsenter. Vi planlegger et foredrag, setter av god tid til drøs med kaffe og kaker, samt en liten utlodning. Velkommen!

I juni, juli og august blir det ikke møter, men våre likepersoner kan nås på telefon dersom det er behov for hjelp med høresels-hjelpemidler.

Bortsett fra juni og juli 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, Sandnes.

NB: På grunn av Kr. Himmelfartsdag blir det 22. i stedet for 15. mai 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.



Sammen blir
vi hørt

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 alltid hodelykt og refleks i den mørke årstiden, og brodder hvis det er glatt.

Turprogram:

<u>Dato:</u>	<u>Hvor:</u>	<u>Oppmøte:</u>
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



Har du tilknytning til utlandet, eller eier du fast eiendom i utlandet?

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

Mange nordmenn bor deler av livet i utlandet, og stadig flere eier bolig eller fritidseiendom utenfor Norge. I denne artikkelen ser vi nærmere på reglene som gjelder for arv over landegrensene.

Lovvalg og skiftekompetanse

Når en person har tilknytning til utlandet, oppstår spørsmålene om hvilket lands arveregler som skal gjelde for arveoppgjøret, og hvilket lands domstoler som skal behandle skiftet av boet. Det er personens vanlige bosted (ikke statsborgerskap), som avgjør valget av arveregler og domstoler etter norske regler. Vanlig bosted er der personen har sitt naturlige sentrum for livet, som familie, hjem og dagligliv.

Har du formue i flere land?

Når en avdød etterlater seg eiendeler i flere land, må det avgjøres om dødsboet skal behandles samlet. I Norge gjelder enhetsprinsippet, som innebærer at dersom et arveoppgjør hører inn under norsk domsmyndighet, vil hele boet behandles samlet, også eiendeler i utlandet.

I enkelte land, som Storbritannia og deler av USA, skilles det mellom fast eiendom og løsøre, slik at eiendom følger loven i det landet der den ligger, mens løsøre følger loven i bostedslandet.

Lovvalg i testament

Etter norsk arvelov kan arvelater i testament bestemme at arven skal reguleres av arveretten i et land han

eller hun er eller har vært statsborger i. Denne valgmuligheten gjelder imidlertid ikke dersom arvelater er norsk statsborger ved dødsfallet. For norske statsborgere bosatt i et EU land gir EUs arveforordning adgang til å velge norsk arverett i testament. Et slikt lovvalg må fremgå klart av testamentet og oppfylle formkravene etter den retten som velges.

Arveavgift

I Norge ble arveavgiften avskaffet i 2014. Dersom avdøde hadde tilknytning til et land som har arveavgift, eks. Spania, kan arvingene likevel måtte betale arveavgift til det aktuelle landet som fortsatt har arveavgift.

Avslutning

Har du bosted eller eiendom i utlandet, kan andre lands arveregler få betydning for arveoppgjøret. Det er derfor viktig å avklare hvilke regler som gjelder og planlegge godt. Arv over landegrensene krever en god oversikt, og vi anbefaler å søke juridisk rådgivning ved behov.





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
- Besøksvenn
- Besøkshund
- Flyktningguide
- Gatemebling
- Hjelpekorps
- Klubben
- Leksehjelp
- Nettverk for ungdom
- Nettverk etter soning
- Norsktrening
- Vitnestøtte
- Våketjeneste

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 2018.

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

– 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.



MØTE TORSDAG 7. MAI

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.



Program høsten 2026 starter kl. 19.00 på Borkemølla, Storgata 1.

Temamøtene er åpne for alle.

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

- 4. mai: Lagemøte, hakking- en rødlistet teknikk.
- 6. juni: Sommertur. Påmelding.
- 7. september: Tema ikke avklart, se hjemmeside/Facebook.
- 5. oktober: Målfrid Grimstvedt forteller om “ullvarehistorien” i Sandnes.
- 2. november: Maritha Nielsen kommer og forteller om spikking. Hun lager blant annet fine fugler.
- 7. desember: Julemøte med påmelding. Denne kvelden bruker vi Bådeog.

I tillegg har vi håndarbeidstreff, UFO/broderi/vev/filting/ skinn/ karveskudgrupper på kveldstid.

Vi har kurs i søm, filting, lappeteknikk 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.

Oppstart høstsemester: torsdag 20. august kl. 10.00

For påmelding eller spørsmål
send e-post til:

medlem@lurakk.no

Montasjelaget**phm partner**
Stor eller lokal? Hvorfor ikke begge deler.Vassbotnen 11b,
4313 Sandneskontakt@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
FASADEVASK
UTVENDIG OG INNENDIG VINDUSVASK
SMITTEVASK OG DESINFESJON

FEIING & GARASJEVASK

MASKINELL FEIING
GARASJEVASK
SPYLING OG RENCJØRING

RENOVASJONSTJENESTER

LØPENDE AVFALLSHÅNDTERING
VASK AV AVFALLSBEHOLDERE OG AVFALLSRUM
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 ANLEGGARBEID



Støttegruppe
for kreftpasienter
i Sandnes og omegn

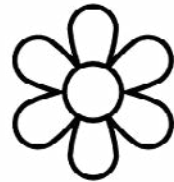
Vi er en frivillig organisasjon, som gir støtte til lindrende enheter for innkjøp av utstyr og innredning av pårørende rom. Vi gir også økonomisk støtte til enkelt personer som er rammet av kreft.

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 Stjernerøy.

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



VÅRENS MØTEDATOER:

Torsdag 7. mai kl.16:30 - 18:30

Dag Aasbø Travel. Thor S. Sæther forteller om firmaet generelt og turene deres fra Sola.

Torsdag 11. juni kl. 16:30-18:30

Sommeravslutning med pølsefest og underholdning.

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.

Da Safiren er lagt ned, holdes treffene på Både og istedet. 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.

Siste dato før sommeren er 18.juni.

Første dato etter ferien er 18.august.

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.

Sistedato før ferien er torsdag 11.6.

Første dato etter ferien er tirsdag 18.8.

Alle rådgiverne har taushetsplikt.

Datakafe tirsdager kl. 10-12. Se egen side.

Senior Norge Rogaland

Tidligere Seniorsaken Rogaland

Senior Norge er en landsomfattende, frivillig, upolitisk organisasjon som arbeider for at seniorenene skal få en trygg og verdig alderdom. Målsettingen er også å synliggjøre seniorenene 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 gi deg råd hvis du og dine nærmeste ikke får den omsorgen hun eller han har behov for. 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
Ganddal 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	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 Senior Høyre <i>v/ Wiggo Gilje</i>	Sandnes Rådhus Tlf. 901 65 065	Medlemsmøte	Annonsering og info på sosiale medier
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	Besøktjeneste Medlemsmøter, hyggelkvelder, tur, Røde Kors feriebus	Ukentlig Forskjellige tider
HLF Sandnes og Sola <i>Leder: Turid Lindheim Nilsen</i>	Gandsfjordsenteret Roald Amundsensgate 28B tulindhe@online.no Tlf. 920 49 478	Medlemsmøte m/telesl. og automatisk skrivevolk. Oppl. om hjelpemidler, hørselshjelp. Hyggelkvelder.	2. mandag i mnd. Kl. 19.00
Sandnes Sanitetsforening <i>Leder: Tone Helen Malmin Sele</i>	Gandsfjordsenteret Roald Amundsensgate 28B sandnesnks@outlook.com Tlf. 913 79 227	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



**THE MUST-SEE INTERNATIONAL
HIT SHOW RETURNS**

**FOLLOWING SOLD OUT SHOWS AT THE LONDON PALLADIUM
& STANDING OVATIONS AROUND THE GLOBE**

★★★★★ METRO ★★★★★ BRITISH THEATRE GUIDE

"WHAT A GREAT SHOW"
ART GARFUNKEL

**THE
SIMON &
GARFUNKEL
STORY**

Fredag 18. september, kl 19.00
Sandnes kulturhus

SENIOR FESTIVALEN 2026

Torsdag 1. oktober

kl 10–15

Sandnesporten - Jærveien 107 (ved E39)

Gratis og åpen for alle seniorer!



Pensjonistforbundet og Seniornett i Sandnes
inviterer til en dag med fellesskap,
læring og fine opplevelser

Konferansier – Tom Hetland
Underholdning – Espen Hana
4 korte, men nyttige foredrag
Eldrerådet utnevner årets senior
Flotte premier
Gratis lunsj

Sett av datoen nå! – Mer info i neste Leirgauken
eller følg med på nettside dssan.no



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:

Mandag 4. mai kl. 1900 på Gand VGS

Bjørn Stangeland og Ingebret Ravnås: Ferdighusproduksjon i Sandnes. Foredragsholderne er to virkelige veteraner med erfaring fra G. Block Watne. Bjørn Stangeland var ansatt i mer enn 20 år, den siste tiden som konsernsjef, mens Ingebret Ravnås fulgte utviklingen av selskapet helt fra 1954 og har uoffisiell Sandnes-rekord i ansettelsestid og innsyn i bransjen. Vi får høre om hvorfor Sandnes fikk en ledende stilling i småhus-industrien og faktorer som gjorde at G. Block Watne vokste forbi andre selskapet i Norge.

Søndag 14. juni

Sommertur. Detaljer blir kunngjort senere.

Påmelding.

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

Sandnes Historielag – tar vare på og formidler lokalhistorien

GOD
SOMMER



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.



Styret for 2025/2026

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.



Fra august og septembertøtene 2025

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>



Fra 2 av 4 hagevandringene 2025

Sandnes Gand Hagelag er en del av Det Norske hageselskap og du kan lese mer om det her: detsnorskehageselskap.no Er du medlem får du bl. 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!

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.

ANNONSE

**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

SESAM

WISEAGE

Wiseage-dagen 22. mai 2025
Clarion Hotel Energy, Stavanger



**«Sammen fremmer vi Eldres helse, mestring og livskvalitet.
Sammen åpner vi opp for en bedre alderdom»**

- Kl. 10.00 **Velkommen**
– Ingelin Testad, senterleder, SESAM
- Kl. 10.15 **Livet er aldring-prosjektet**
- Kl. 10.45 **Hvordan vil du bo når du blir eldre?**
Husbankens eldreboligprogram
- Siri Erdal, seniorrådgiver Husbanken Vest
Planlegge litt – bli eller flytte? Aldersvennlig boligplanlegging
- Anne Berit Rafoss, Senter for et aldersvennlig Norge
- Kl. 11.30 **Lunsj**
- Kl. 12.30 **Siste nytt innen demensforskning**
- Dag Årslund, forskningsleder, SESAM
- Kl. 13.00 **Søvn og hjernehelse**
- Jon Arild Aakre, seniorforsker, SESAM
- Kl. 13.30 **Pause**
- Kl. 14.00 **Avslutning med Espen Hana**

SESAM WiseAge-dagen arrangeres i samarbeid med statsforvalteren i Rogaland.



Statsforvalteren
i Rogaland

SESAM



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 fratras 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 elderrådet 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

TRYGG HJEMME

Med enkle grep kan du øke
brannsikkerheten hjemme:

Røykvarsler. Rømningsveier.
Komfyrvakt. Ladevett.
Gode vaner.

Ønsker du råd om hvordan du best kan sikre
hjemmet ditt mot brann?

Kontakt brannvesenet for en uforpliktende
prat om brannsikkerhet.

Ring oss på tlf. 51 50 22 00 - velg
"Brannsikkerhet i bolig"





Velkommen til eldrefest!

Vi feirer 17. mai på Gandsfjord seniorsenter, og håper du vil bli med. Arrangementet starter klokken 18.00, og dørene åpner 17.30.

Det blir feststemt underholdning og servering av smørbrød og kake.

Tale ved Kristoffer Birkedal, varaordfører og leder av 17. mai-komiteen.
Musikk ved Tore Koppang.

Inngangsbilletten koster 50 kroner. Vel møtt!

Hilsen Sandnes Røde Kors, Gandsfjord seniorsenter og 17. mai-komiteen i Sandnes



Felles markering av frigjøringsdagen 2026

Fredag 8. mai kl.17.00 på Ruten i Sandnes

I anledning markering av frigjøringsdagen og veterandagen 8. mai 2026 har fylkesordføreren og 15 ordførere i Sør-Rogaland gleden av å invitere til en markering på Ruten i Sandnes. Det blir en høytidelig markering, kulturelle innslag og taler.

Program

Kl. 16.50: Oppstilling av soldater på rådhusplassen.

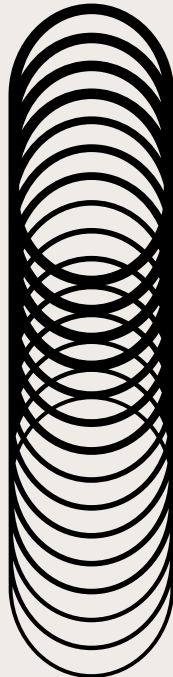
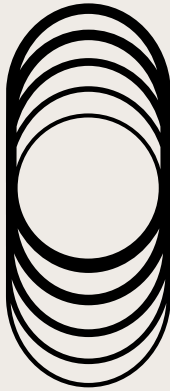
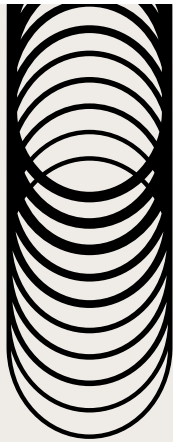
Kl. 16.55: Sverre Sigurdson musikkorps marsjerer fra rådhuset sammen med soldatene til Ruten og tar oppstilling.

Kl. 17.00: Oppstilling av æresvakter fra NVIO og ordførerne på scenen. Ordfører Kenny Rettore ønsker velkommen etterfulgt av sang fra Sandnes kulturskoles barnekor. Tale ved statsråd og medaljeseremoni.

[Les mer på sandnes.kommune.no/frigjoringsdagen.](https://sandnes.kommune.no/frigjoringsdagen)

Arrangementet er åpent for alle. Velkommen!





Program

Norsk
orgelfestival

ONON

5.-13. september

orgelfestival.no

Franz Danksagmüller
Mattias Wager
Ines Maidre
Ruth Wilhelmine Meyer
Liv Kristin Holmberg
Magne Draagen
Trio Villnis
Arnfinn Tobiassen
Det Norske Katedralensemble
Siri Karoline Thornhill
Simon Nilsson
Halfdan Bleken



NORSK ORGELFESTIVAL

K Kulturrådet

Rogaland fylkeskommune

Stavanger kommune

SANDNES KOMMUNE

Sola kommune

DEN NORSKE KIRKE
Stavanger kirkelige fellesråd

STAVANGER
KONSERTHUS

UNC KIRKESANG

Bergsen-
sfilleten

DEN NORSKE KIRKE
Stavanger bispedømme

Stavanger Fylkesbibliotek

Epiforas Legat

Solvberget

MUST

Studio Oker

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.

Månedspåprogram med meny og oversikt over aktiviteter legges ut på vår Facebook side.

Fotpleie og frisørtilbud i nyoppussede lokaler!

Farah Hami Razavi er autorisert foterapeut og utdannet frisør. Vi kan nå derfor tilby både fotpleie (som før) og frisørtjenester her hos oss. Hun har åpent mandager og fredager. Time må avtales på forhånd på telefon: 416 49 566.

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 risikerer å treffe 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! Følg oss gjerne på vår Facebook side: Huset Vårt bo- og servicesenter. Hvis du har spørsmål eller ønsker å registrere deg som kunde/ gjest, må du ikke nøle med å ta kontakt enten med daglig leder Silje Gjessen eller aktivitør Tone Boganen Olsen på tlf 51 66 58 00



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.

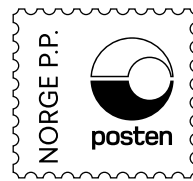
Utenom disse tider kontaktes egen tannlege.



Vi takker våre annonsører for velvillig støtte!

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

Returadress:
Sandnes Kommune
v/servicekontoret
Rådhusgaten 1
4306 Sandnes



**BLI MED PÅ EN GØYAL
DAG MED AKTIVITETER
FOR ALLE GENERASJONER**



**GENERASJONSLEKENE Sandnes kommune
20 mai 2026 kl. 11-13 på Rutenparken**

HVA ER GENERASJONSLEKENE?

Sandnes kommune arrangerer Generasjonslekene sammen med elever, frivillige, lokalt næringsliv og Senter for et aldersvennlig Norge.

Generasjonslekene er et arrangement på tvers av generasjoner. Her kan du delta på ulike aktiviteter, hvor det viktigste er å samarbeide og ha det gøy, ikke å vinne.

HVORDAN BLIR DERE MED?

Møt opp på Rutenparken 20. mai 2026 kl. 11, og bli med på ulike aktiviteter.

Du trenger ikke å trene aktivt, eller ha treningsklær for å være med.



Velkommen!

Les mer og bli med
på www.sandnes.kommune.no