

LEIRGAUKEN



INFORMASJONSBLAD FOR SENIORER I SANDNES | NR. 3 - SEPTEMBER 2026 - 48. ÅRGANG

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
JANUAR 2027.**

Frist for innlevering av stoff/endringer innen: **6. november 2026**

FORSIDEBILDET:

Nyåpnet bussvei i Strandgata

FOTO:

Turid Nordbø Tranøy

TRYKK OG DESIGN:

Ålgård Offset



INNHALDSFORTEGNELSE

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

Å bli eldre er ikke et tap av ungdom, men en samling av historier. Mange opplever at alderen bringer en dypere ro, større frihet og en unik evne til å sette pris på hverdagen.

Når man runder 80 år, endrer perspektivet seg ofte fra å planlegge fremtiden til å virkelig eie og nyte øyeblikket. Livet handler mindre om tempo, og mer om den dype verdien i de nære tingene.

Her er en fortelling om å fylle 80 år:

Astrid satt ved kjøkkenbordet dagen etter sin 80-årsdag. Huset var endelig stille igjen etter den store feiringen med barn, barnebarn og til og med et lite oldebarn. Hun så på hendene sine. De var preget av gikt og huden var tynn, men Astrid smilte. Disse hendene hadde trøstet gråtende barn, plantet hundrevis av blomster, og holdt hardt i sin kjære gjennom stormer og solskinn. Hun følte seg ikke gammel i sinnet; hun følte seg bare som en veldig rik samler. En samler av minner.

Tidligere i livet hadde Astrid alltid dårlig tid. Nå eide hun tiden. Hun trengte ikke å skynde seg noe sted. Hvis hun brukte ti minutter på å knyte skoene, så var det helt i orden. Verden kunne bare rase videre utenfor vinduet. Det beste med å være 80, tenkte Astrid, var den totale friheten til å være seg selv. Hun trengte ikke lenger å late som. Hun sa det hun mente, spiste dessert til frokost om hun ville, og brukte dagene på det som ga henne ekte glede: en god bok, en telefonsamtale med en gammel venn, eller bare å se på fuglene på brettet utenfor.

Hun innså at å fylle 80 år ikke handlet om å nå en tidsfrist. Det handlet om å ha oppnådd en magisk form for ro, der hvert minutt var en bonus som skulle nytes langsomt.

Kilde: «Ukjent»

Kanskje en fin måte og reflektere over livet på?

Ønsker dere en fin høst!

mvh

Turid Nordbø Tranøy



NYTT FRA SANDNES ELDRERÅD

En sommer er over, noe vemodig, men vi kan se frem til en høst som bringer med seg to store og svært nyttige arrangementer i Sandnes:

En nasjonal pårørendekonferanse 23. september.

Boligsamling 28. september, se annonse side 5.

Markering av den internasjonale Seniordagen 1. oktober.

I et tidligere nummer av Leirgauken omhandlet temaet i spalten «Nytt fra Sandnes Eldreråd» pårørende og det arbeidet de utfører hver dag.

For å følge opp dette viktige temaet, står det en nasjonal pårørendekonferanse for tur 23. september 2026!

Den nasjonale pårørendekonferansen er digital og overføres på storskjerm i Fredheim Arena, Sandnes.

Hovedtemaet for konferansen er: Når ansvar møter motstand. Målgruppen er pårørende, innbygger og fagpersonale.

Konferansens mål er å øke bevisstheten rundt det viktige arbeidet pårørende står i, samt gi inspirasjon til de som står tett på enten som innbygger, pårørende eller som fagpersonale.

Programmet for konferansen er variert og spennende med mange kjente navn som er med og bidrar. Det blir også kåring av årets pårørendekommune.

På konferansen vil du få muligheten å treffe lag og foreninger som er involvert i pårørende arbeid.

Sandnes ønsker å lage en lokal vri på pårørendekonferansen ved å fortelle om pårørendearbeidet som utøves i Sandnes.

Husk å kjøpe billett! Billetten dekker lunsj. Selve konferansen er gratis. Informasjon finner du på kommunens nettsider: sandnes.kommune.no, eller så kan du kontakte pårørendekoordinator Anna Elise Ekroll på telefon 488 62 582.

Program for pårørendekonferansen finner du på side 17

Den internasjonale Seniordagen 1. oktober.

1. oktober arrangeres den internasjonale seniordagen. I den anledning gjentar Pensjonistforbundet og Seniornett Sandnes suksessen fra i fjor ved å invitere til en dag med fellesskap og fine opplevelser. Adressen for Seniorfestivalen er tidligere brannstasjonen, Jærveien 107.

Tom Hetland står som konferansier. På programmet står underholdning v/ Espen Hana samt 4 korte men nyttige foredrag. Eldrerådet står for kunngjøringen av årets senior.

I fjor var det rekordstor påmelding: Vær rask med å melde deg på i god tid!

Program for Seniorfestivalen finner du på baksiden av Leirgauken.

«Erfaring og modenhet kan være vel så verdifullt som ungdommelig styrke!»

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



Sko du ha flytta?

Bli med på spennende boligsamling

28. september

Sandnes kommune inviterer til boligsamling på Sandnes Rådhus. Sammen med andre aktører som utbyggere, banker, meglere og Husbanken ønsker vi deg velkommen til en inspirerende samling.

Hvorfor gjør vi dette?

Hvordan du bor betyr mye for hvor godt du klarer deg selv når du blir eldre. Vi ønsker å vise frem noe av alt det som skjer i Sandnes, og inspirere deg til å ta gode valg.

Hvorfor skal du prioritere dette?

Du får mye god informasjon og lett servering.

Alt er **gratis**. Og du treffer mange kjekke folk.

**Sandnes Rådhus, mandag
28. september kl 17-20**

Du er velkommen. Se kommunens nettside for oppdatert program.



Flere Senior+ boliger skal bygges

Det pågår spennende arbeid i Sandnes for å bygge nye Senior+ boliger.

I samarbeid med utbyggere og Husbanken planlegges nå tre leilighetskomplekser, i Møllekvartalet, i Østraadt Havn og på Hana.

Hva er en Senior+ bolig?

Dette er en lettstelt leilighet med alt på et plan – praktisk og enkelt i hverdagen. Samtidig legger vi vekt på at det skal være godt å bo her. Derfor får leilighetskompleksene hyggelige fellesareal og gode møteplasser der det er lett å treffe andre.

I tillegg vil det være husvert i bygget, som bidrar til trivsel og trygghet, og tilgang til gjesteleilighet når du får besøk.

Leilighetene får en sentral beliggenhet, med kort vei til kollektivtransport og servicetilbud som butikker.

I alle de tre prosjektene planlegger kommunen å ha noen kommunale tjenester i bygget.

Det som skal bygges vil være omsorgsboliger, og for å bo der må man ha behov for hjelp og oppfølging. Dette vurderes av kommunen og gis gjennom vedtak.

Hvorfor planlegger vi dette?

Antall eldre øker raskt i Sandnes, og det er behov for nye sosiale boformer.

Det er mye god helse i å bo en plass der fellesskap kan motvirke ensomhet.



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



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.

Når du har 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

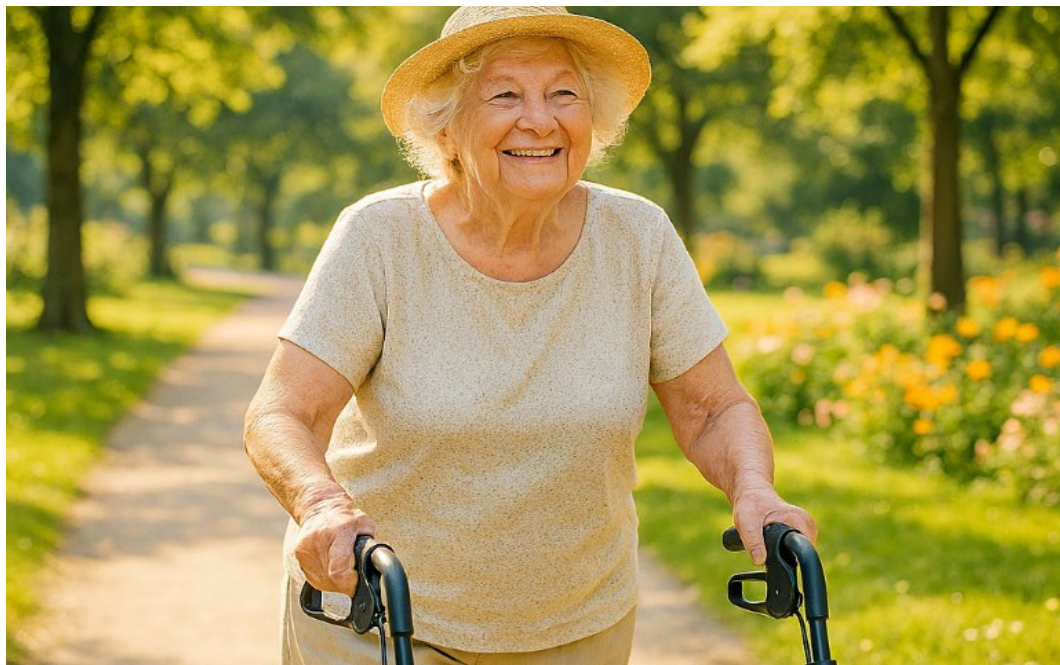
E-post: kommunalt.hjelpemiddellager@sandnes.kommune.no

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.



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



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](https://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.

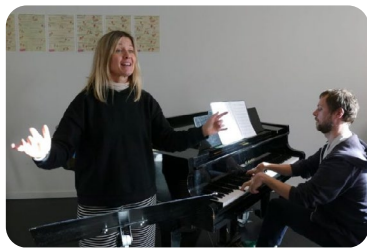
Dirigent er Randi Tveit Egeland og pianist er Gunvald A. Hagen. Begge ansatte ved kulturskolen. Seks faste damer bidrar med hjelp på hver øvelse. Og for alle er det blitt ukas høydepunkt! Stemningen er preget av stor glede, flott sang, mye latter og rørende øyeblikk. Det er blitt en gjeng hvor *alle*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

Julebord på Mossiges Minde

Sandnes demensforening inviterer medlemmer og deltakere på pårørendeskolen til julebord.

Det blir 2 retters middag samt underholdning.

Sett av datoen til en hyggelig kveld.

Det kommer invitasjon med påmelding etter hvert.

Dato: Torsdag 3. desember kl. 19.00

Sted: Mossiges Minde



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

Vil du bidra i frivillig arbeid?

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

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

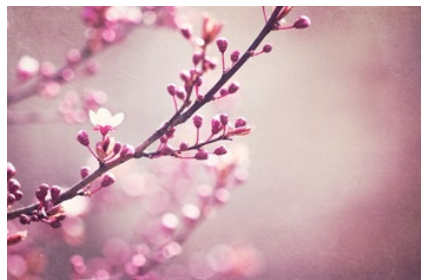
Tone Berge, demenskoordinator

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
lungetykdom

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)



SANDNES
KOMMUNE

«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 62 582.**

Noen av de fineste øyeblikkene i livet er planlagt

Har du tenkt på hvordan livet ditt skal være når du blir eldre? Et godt liv hele livet handler om å fortsette med mye av det du trives med. Du må bare planlegge litt.

Senteret for et aldersvennlig Norge har flotte nettsider til inspirasjon.

www.planleggelitt.no

Noen av de fineste
øyeblikkene i livet
er planlagt



Bo- og aktivitetssentrene i Sandnes

SØKER FRIVILLIGE!!



Ta kontakt hvis **du** er interessert!

Austrått bo- og aktivitetssenter: Sissel Torgersen

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

Tonje Tytingvåg

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

Tlf.: 909 24 563

Tlf.: 479 78 354

Byhagen bo- og aktivitetssenter: Miriam Nilsen

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

Tlf.: 468 09 471

Forsand bo- og aktivitetssenter: Iren Saxegård Haugan

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

Tlf.: 480 31 851

Lunde bo- og aktivitetssenter: Sissel Tollefsen

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

Tlf.: 402 00 974

Lura bo- og aktivitetssenter: Katrine Boxill Knutsen

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

Tlf.: 990 84 102

Riska bo- og aktivitetssenter: Grethe Lill Birkeland

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

Tlf.: 482 27 986

Rovik bo- og aktivitetssenter: Sissel Rostøl

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

Tlf.: 995 27 174

Rundesbogen bo- og aktivitetssenter: Elin Tønnessen

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

Tlf.: 909 24 563

Åse bo- og aktivitetssenter: Ellen Rødland

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

Tlf.: 457 05 645

Hva gjør dagen din god?

Små grep kan gi mer energi, fellesskap og livsglede.

Du trenger ikke å legge om livet for å få en bedre hverdag. Ofte er det små ting som skal til: en ekstra spasertur, en tur ut i naturen, en aktivitet sammen med andre eller en telefon til en venn.

God helse handler om mer enn å unngå sykdom. Det handler om å ha energi til det du liker å gjøre, oppleve mestring, være sammen med andre og kunne leve et aktivt og selvstendig liv.

Mange tenker at bedre helse krever store endringer. Men forskning viser at små grep i hverdagen kan ha stor betydning, også når vi blir eldre. Litt mer bevegelse, gode måltider og sosialt fellesskap kan styrke både kropp og sinn. Gjennom satsingen “Et bedre liv – folkehelse i Sandnes” ønsker vi å inspirere til gode vaner som bidrar til bedre livskvalitet og trivsel. Du kan lese mer om satsingen på kommunen sine nettsider: Sandnes kommune - Et bedre liv - folkehelse i Sandnes. Gjennom året lanseres nye temaer og utfordringer. Få med deg en venn og opplev bevegelsesglede sammen.

Det viktigste er ikke hvor du begynner, men at du gjør noe. Ett lite steg kan være nok til å gjøre dagen, og kanskje uka, litt bedre.



Gratis hjelp med mobil, iPad/nettbrett eller bærbar PC

Vi er et lokalt team av frivillige seniorer i Sandnes som tilbyr personlig veiledning, kurs og sosiale samlinger for deg som ønsker å lære mer om digitale verktøy. Enten du trenger grunnleggende hjelp eller allerede er ganske flink, men ønsker å oppdage nye og nyttige funksjoner som kan gjøre hverdagen enklere og sikker, kan du lære i ditt eget tempo hos oss i et hyggelig og inkluderende miljø.

Hjertelig velkommen til oss! 😊

Høstens program 2026 for Datastuen - Seniornett Sandnes

Dato	Tema	(I tillegg avslutter vi hver datakafé med et nyttig digitips)
01.09	Datakafé - Velkommen til høstens program og vi ta en titt på TeamViewer og Hudd	
08.09	Datakafé - Oppdag naturen med mobilen - Kjenne igjen planter, fugler og dyr med nyttige apper	
15.09	Datakafé - NRK Radio og podkaster - lytt når det passer deg	
17.09	Nyhet - «Digi Ditt og Datt» - nytt sosialtreff på Syd Vest Peisestue kl. 15.00-17.00	
22.09	Mobil grunnkurs - iPhone 3 dager - 22/23/24.9 fra kl. 09.00-12.00	
29.09	Datakafé - Mobil abonnement - Hva passer for deg?	
01.10	SeniorFestivalen - Se på festivalplakaten på baksiden av Leirgauken	
06.10	Datakafé - Sandnes kommunens nye nettside	
13.10	Datakafé - Tilpass mobilen til ditt behov - hjelpefunksjoner syn, hørsel, tale og motorisk	
15.10	Nyhet - «Digi Ditt og Datt» - nytt sosialtreff på Syd Vest Peisestue kl. 15.00-17.00	
20.10	Mobil grunnkurs - Android 3 dager 20/21/22.10 fra kl. 09.00-12.00	
27.10	Datakafé - Reis enklere med Kolumbus-appene	
03.11	Datakafé - Alternativer til pålogging med brukernavn og passord	
10.11	Datakafé - Viktigheten av digitale fullmakter - HelseNorge, Altinn, Bank og Nav	
17.11	Datakafé - PC-system - Hva passer for deg? - Vi sammenligner Microsoft, Google, Linux og Mac	
19.11	Nyhet - «Digi Ditt og Datt» - nytt sosialtreff på Syd Vest Peisestue kl. 15.00-17.00	
24.11	Datakafé - Kabal, Sudoku og Wordfeud - Hjernetrin på mobil	

«Digi Ditt og Datt» – sosialtreff kl. 15.00-17.00 på Syd Vest Peisestue, Sandnes Brygge. Nytt tilbud i høst på utvalgte torsdager. Gratis sosial møteplass med et kort foredrag om aktuelle digitale temaer og hjelp til mobil, nettbrett og digitale spørsmål. Ta med egen enhet. Gratis lett servering. Program: dssan.no. Påmelding: Innen mandagen før treffet til Alison Hennig på telefon 906 48 604.

Datakafé – tirsdager kl. 10.00-12.00 på Frivilligsentralen, Langgata 76. - Gratis sosial møteplass med et kort foredrag og hjelp til mobil, nettbrett og digitale spørsmål. Ta med egen enhet. Kaffe og kjeks. Ingen påmelding – bare møt opp kl. 10.00!

Datahjelp - gratis tilbud på tirsdager kl. 10.00-13.00 på Frivilligsentralen Langgt. 76 - Her kan du få individuell hjelp med mobil, iPad/nettbrett eller bærbar PC av en av våre frivillige seniorer. Hjelpen tilpasses dine behov og skjer i ditt eget tempo. For å benytte tilbudet må du avtale tid på forhånd ved å kontakte Sarah Berge (478 90 022), Hilde Mortensen (924 02 092) eller Dagfinn Rimestad (413 05 843).

Klasseromskurs - 3 kursdager à 3 timer fra kl. 09.00-12.00 på Frivilligsentralen Langgt. 76. - Her kan du fordype deg i digitale emner. En mindre kursavgift opplyses ved kursannonsering på dssan.no og i sosiale medier. For info og påmelding: Kåre Veland (907 77 273) eller Hilde Mortensen (924 02 092)

Ønsker dere besøk fra oss i deres forening? Vi holder gjerne et kort innlegg om digitale emner.

Lyst til å hjelpe andre? Vi har plass til flere veiledere! 😊

Ta kontakt for avtale eller andre henvendelse: Datastuen - Seniornett Sandnes (906 48 604)

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.

Har du ønske om en svingom iblant?

Møt andre godt voksne danseglade i Austrått bydelshus

Den nye lederen i Austrått dansen - Club Single, Aud Berggraf Sæbø, inviterer alle interesserte til dans med levende musikk og danseformer som dominerte på 60-tallet.

Sted: Austråttshallen Sandnes annenhver fredag kl. 1900-2230.

Det går mest i ulike swing og slow dans varianter, men med vals og tango innimellom. Det blir også twist dans, tjuavals og marsj-og- vals i løpet av kvelden, så her er det noe for alle. Er du ikke alltid i dansehumør, kan du nyte musikken og synge med i allsangen.

Vi er en frivillig organisasjon som har som mål å lage sosiale møteplasser for interesserte godt voksne. Har du en partner, en venn/venninne eller er singel – alle er like hjertelig velkomne, og i tillegg til dansemulighetene får du også servering.

Mer info og påmelding til Aud Berggraf Sæbø – 916 24 085

Dato	Band
7.08.26	Bent Johannesen
21.08.26	No Name
04.09.26	Sunde og Frøyeren
18.09.26	New Moonlight
02.10.26	De Du Vett
16.10.26	Terje og Dei
30.10.26	Frøyeren
13.11.26	Vestavind
27.11.26	Bent Johannesen
11.12.26	New Moonlight



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! **NB! ALL INFORMASJON OM SENTERET FINNER DU PÅ: www.mossigesminde.no**

VÅRE TILBUD:		ÅPNINGSTIDER:
 Bydelskafé	Kafeteria åpen for alle: Kaker, smørbrød og småretter. Kaffe, te, mineralvann For catering ta kontakt	Man - fre. 09.30 - 14.00 Kafe/senter stengt 21.12 og 28.12
 Middag	God hjemmelaget mat 2-retters middag som spises på senteret: Pris kr 130,- inkl. kaffe	Tir - ons - fre. 12.30 - 14.30
Middag på døren Bestill senest dagen før.	Tir - ons - fre. bringer frivillige sjåfører varmmat hjem til deg for kr 140,-. Pakket kan hentes for kr 130,- 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: Man-fredag 9.00-14.30

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/spekeskinke kr. 95,- inkl. salat kr 110,- pr. porsjon. Sjekk gjerne vår **nettside: www.mossigesminde.no/catering/**

MENY FOR SEPTEMBER TIL DESEMBER

DATO	TIRSDAG	ONSDAG	FREDAG
31.8-4.9	Salt torsk	Crispy chicken	Kjøttpudding
7.9-11.9	Gresk lakseform	Snitzel	Kalvenakke m/fløtesaus
14.9-18.9	Asiatisk fiskegryte	Sosakjøtt m/kålstuing	Kjøttboller i fløtesaus
21.9-25.9	Røyketorsk	Lasagne m/salat	Komle m/tilbehør
28.9-2.10	Fiskegrateng	Kyllingboller	Chili con carne
5.10-9.10	Fish`n chips	Karbonader m/løk	Sosakjøtt m/kålstuing
12.10-16.10	Plukkfisk	Pasta Bolognese	Komle m/tilbehør
19.10-23.10	Panert fisk	Asiatisk svinenakke	Viltkarbonader i fløtesaus
26.10-30.10	Fiskesymfoni	Får i kål	Pølse Stroganoff
2.11-6.11	Torsk a`la Porto	Kylling m/soppsaus	Kjøttpudding
9.11-13.11	Fiskekaker m/løk	Lasagne m/salat	Kjøttkaker m/ertestuing
16.11-20.11	Ovnstekt laks m/agurksalat	Pasta med ostesaus	Komle m/tilbehør
23.11-27.11	Fiskegrateng	Biff Stroganoff	Kjøttboller i fløtesaus
30.11-4.12	Salt torsk m/bacon	Ferskt kjøtt og suppe	Karbonader m/løk
7.12-11.12	Seibiff m/løk	Kjøttboller i frikassè	Kalkunbryst
14.12-18.12	Røyt torsk m/gulrotstuing	Ribbe m/rødkål	Kjøttkaker m/kålstuing
21.12-25.12	Fiskekaker m/løk	Snitzel	STENGT
28.12-1.1.27	Fish`n chips	Lapskaus	STENGT
4.1-8.1	Asiatisk fiskegryte	Svinenakke	Lasagne m/salat

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

Pris kr. 130,- pr. porsjon for å spise hos oss og ved henting over disk, og kr140,- for tilkjørt. Bestilling/avbestilling ved tilkjøring gjøres senest dagen før, telefon 51972910, epost post@mossigesminde.no

AKTIVITETSPROGRAM MOSSIGES MINDE HØSTEN 2026

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Bridge 09.30-13.00	Oljemaling 09.00-13.00		Treningstime 1 09.20-10.20 10.30-11.30*	
Treningstime 1 09.20-10.20 10.30-11.30*	Yoga kurs 10.15 -11.30 *Ledige plasser	Treskjæring 09.00-12.00	*Ta kontakt hvis du ønsker å delta på trening	
	Turgruppe Avreise 09.30	Billedvev 10.00-14.00		
Håndarbeid 12.00-14.00		Bingo 11.00-12.00 Onsdag 16.9 Onsdag 14.10 Onsdag 11.11 Onsdag 09.12	Gutta på treff 11.00 – 13.00 Hver 14.dag. Dagsaktuelle tema	
*Ta kontakt hvis du ønsker å delta på trening.		Personlig trening Gruppe for menn 10.30- 11.30	Lett/enkel styrketrening 12.00-12.45	
			Sosialt kafetreff 13.00-14.30	

- **Bridge:** Semesteravgift kr 300,-
- **Treningstime:** Styrketrening for alle/ litt øvede (vi er nede på gulvet). Kr 650,- Starter opp uke 33
- **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 1.9.2026
- **Turgruppe:** Påmelding dagen før. Kr 40,- Starter ved senteret. Oppstart 9.8.2026
- **Trening for menn:** Semesteravgift kr 650,- Instruktør Tor Herman Omland
- **Treskjæringsgruppe:** Semesteravgift kr 300,- Ledig plass- opplæring gis.
- **Billedvev:** Selvstyrt gruppe- ta med egen billedvev
- **Bingo:** En gang i måneden 16. sept., 14. okt., 11. nov. og julebingo 9. des.
- **Personlig trening i gruppe for menn:** kr. 500,- pr. måned instruktør Øzlem Izgili

KOMMENDE ARRANGEMENTER 2026:

- Torsdag 3. september Allsang kl. 13-15 entre kr. 100,- inkl. kaffe/vaffel
- Onsdag 16.september Bingo kl. 11-12, kr. 25,- pr. brett
- Fredag 18.september Pubkveld i vår egen pub Lunk & Løye kl. 18-22
- Torsdag 1.oktober Allsang kl. 13-15 entre kr. 100,- inkl. kaffe/vaffel
- Lørdag 3.oktober Musikkbingo entre kr. 275,- inkl. mat dørene åpner kl. 19
- Fredag 16. oktober Pubkveld i vår egen pub Lunk & Løye kl. 18-22
- Lørdag 24. oktober Afternoon Tea entre kr. 450,- kl. 14-17
- Torsdag 5.november Allsang kl. 13-15 entre kr. 100,- inkl. kaffe/vaffel
- Fredag 13. november Pubkveld i vår egen pub Lunk & Løye kl. 18-22
- Helgen 13.-15. november Mossiges Minde deltar på julemesse Varatun Gård

- Lørdag 21. november Høstfest entre kr. 275,- inkl. mat dørene åpner kl. 19
- Søndag 6. desember Førlulsmiddag m/minimesse kl. 13-16
- Onsdag 9. desember Bingo kl. 11-12, kr. 25,- pr. brett
- Torsdag 17. desember Julelunsj kl. 12.00 m/musikalsk underholdning

MOSSIGES KREMMERBOD



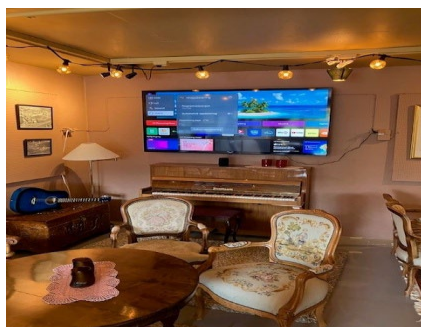
Nydelig håndarbeid/strikk til gode priser.

Alt er laget av frivillige i håndarbeidsgruppen.

Inntekten går til senterdriften.

13.-15. November deltar Mossiges Minde på julemessen til Varatun Gård

LUNK & LØYE



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

Pubkvelder: 18. sept.

16. okt. 13. nov. kl. 18-22

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. Oppstart for turgruppen er 25. august

REISEGAUKEN

(Mossiges Minde / Gandsfjord Reiseklubb)

Gandsfjord knr: 3250.24.31578 / Vipps: 135668

Mossiges Minde knr: 3260.14.12038 / Vipps: 777770

DAGSTUR TIL KNABEN TIRSDAG 15. SEPTEMBER

Avreise fra Gandsfjord kl. 8.15 og Bystasjonen kl. 8.30.

Industrisamfunnet som har gått over til å bli et turiststed, med både leirskole, landhandel og museum. Vi kjører først mot Tonstad der vi tar formiddagskaffen, så Tyskerveien langs Sirdalsvatnet til Haugom og videre til Kvinlog. Her møtet vi lokalguide, som skal være med oss til Knaben. Dette lokalsamfunnet ble helt fraflyttet i løpet av få måneder våren -73. Boligene står igjen og er i dag blitt til ferieboliger. Landhandelen er fremdeles åpen, selv uten fastboende. Knaben har en spennende krigshistorie i tillegg til gruvedriftshistorien. Her blir vi tatt med på en liten gruvevandring. Etter Knaben går turen til Austerdalen. Vi spiser middag på Torvløbakken Gard, et kort stykke fra Eiesland. Hjemover kjører vi over heia til Storekvina, stedet som før het Myra, men som byttet navn da jernbanen kom. Etter besøket her, følger vi Fedafjorden mot Fedabygda og møter E-39. Vi gjør en stopp for ettermiddagskaffe på Moi. **Pris pr. person kr. 1.495,-**

DAGSTUR TIL JULEBYEN EGBERSUND TORS DAG 10. DESEMBER

Avreise fra Gandsfjord kl. 12.00 og Bystasjonen kl. 12.10

Juleturen i fjor ble så vellykket, at vi har valgt å kjøre en lignende i år. Forstillingen «Ska me holla» i bestastovå hos Klippenberg. Det blir julemiddag på lekteren og julestemning på torget og i gatene, i koselige Egersund. **Pris pr. person kr. 1.595,-**

TURARRANGØR: SVERRE HAGA AS.

PÅMELDING TIL GANDSFJORD SENIORSENTER PÅ MOB. 940 34 563.

Betaling senest en måned før avreise pr. vipps, konto eller i resepsjonen på senteret.

ELVECRUISE ALL INCLUSIVE PÅ RHINEN, 5 DAGER, 1. - 5. MAI 2027

Bli med på elvecruise på tyske og franske vannveier med start i Strasbourg (Frankrike). All overnatting er på lugar med vindu på skipet MS Modligiani. Fra Strasbourg (etter omvisning i sentrum) seiler vi nedover, dvs. nordover Rhinen og er innom Koblenz; (vi passerer bla Kaub og St. Goar) Rüdesheim, Boppard, (vi passerer også Loreley, St Goarshausen) og Mainz, før vi returnerer til Strasbourg. Skipet legger til kai i flere timer hvert sted, hvor det vil bli omvisning og guiding av reiseleder Terje Todnem. Vi flyr t/r Sola-Stuttgart (en mellomlanding). Buss-tur fra Stuttgart til Strasbourg er under 2 timer. Pris kr. 15.990,- (pr. pers. i dobbellugar) alt er inkludert (også drikke) Enkellugar tillegg kr. 3.740,- Tillegg dersom du ønsker lugar på øverste dekk kr. 1250,- pr. pers. Tips til mannskap: 40 euro pr. pers. ikke inkludert. Fullstendig program og oversikt kommer i neste nummer av Leirgauken (ca. 1. januar 2027) Medlemmer i Reisegauken kan melde seg på fra og med 1. oktober 2026. Påmelding vil skje direkte til vår tur-operatør; Dag Aasbø, mob. 371 57 031. For nærmere informasjon: Kontakt Terje Todnem, mob. 934 05 675. Dette blir en kjempetur!

Gandsfjord Seniorsenter

Roald Amundsensgate 28B

4307 Sandnes

Tlf.: 940 34 563

Epost: resepsjon@gandsfjord.no

Følg oss på Facebook



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

ALLE våre middagsretter er glutenfrie!

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

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

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

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

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

Tilbudet kan benyttes av alle - uansett alder!

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

Ring senteret for bestilling eller for ytterligere informasjon / meny.

Tlf. 940 34 563.

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. **Oppstart 14/9.**

Kl. 10.30:

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

TIRSDAG

Kl. 09.00:

TIRSDAGSKLUBBEN & KREATIV GRUPPE

Forskjellig håndarbeid lages for salg.

ONSDAG:

02. september: Andakt kl. 11.00	04. november: Andakt kl. 11.00
09. september: Bingo kl. 10.30	11. november: Bingo kl. 10.30
16. september: Bingo kl. 10.30	18. november: Bingo kl. 10.30
23. september: Åpen kafé	25. november: Julemesse – dørene åpner kl. 13.00
30. september: Åpen kafé	02. desember: Andakt kl. 11.00
07. oktober: Bingo kl. 10.30	09. desember: Julebingo kl. 10.30
14. oktober: Andakt kl. 11.00	16. desember: Julequiz m/ gløgg og julekaker. Grøt til salgs i kafeen.
21. oktober: Åpen kafé	23. desember: STENGT
28. oktober: Bingo kl. 10.30	30. desember: STENGT

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. **Oppstart 4/9.**

FRISØR:

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

FOTTERAPEUT:

Rose-Mari's Fotterapi Klinikk.

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

For timebestilling kontakt fotterapeuten på tlf. 482 34 522.

Pga. fulle lister over tid, tar ikke fotterapeuten for tiden imot nye klienter.



HØSTFEST TIRSDAG 22. SEPTEMBER KL. 17.00 – 19.30

Underholdning: «Beatles For Alle Penga!» med Erik Damberg & Sondre Stordalen

Meny: Kjøttsuppe m/ klimper. Dessert og kaffe. Åreutlodning.
Billetter á kr. 300,- må kjøpes i god tid på forhånd. Velkommen!

JULEMESSE / BASAR ONSDAG 25. NOVEMBER

Kl. 13.30 – 16.30 (kafe åpen fra kl. 13.00)

Mye flott håndarbeid for salg, samt julekaker. Utlodning.
I kafeen kan du kjøpe risengrynsgrøt, smørbrød, kaker, kaffe/brus.
Alle er hjertelig velkomne!

JULEMIDDAG FREDAG 11. DESEMBER KL. 12.00

Underholdning: Luciaopptok v/ Kreativ Barnehage

Allsang julesanger.

Meny: Pinnebog, medisterkake, kårabistuing og poteter.
Riskrem og kaffe. Billetter á kr. 300,- må kjøpes i god tid på forhånd.



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:

21. august - 18. september – 16. oktober – 20. november – 18. desember.

Takk for innsatsen!

Vår dyktige kokk Vibecke har gjort en fantastisk jobb på Gandsfjord i 35 år! Alltid arbeidsom, engasjert og snill.
I sommer gikk hun av med AFP, og det er så vel fortjent etter mange gode arbeidsår!
Vi savner henne mye allerede, men ønsker masse lykke til med pensjonisttilværelsen!

Hilsen fra alle på Gandsfjord



MENY GAND KAFÉ

Dato:	Mandag	Tirsdag	Torsdag	Fredag
31.08 – 04.09	Plukkfisk	Ovnsbakt sei	Svinenakke	Kalkunbryst
07.09 – 11.09	Fiskegryte	Stekt ørret	Sosekjøtt	Røkt nakkekotelett
14.09 – 18.09	Steinbitkarbonader	Dampet torsk	Kyllingfrikassè	Komlemiddag
21.09 – 25.09	Fiskegrateng	Ovnsbakt steinbit	Fårikål	Biff stroganoff
28.09 – 02.10	Ovnsbakt sei	Fiskegryte	Kjøttpudding	Lammefrikassè
05.10 – 09.10	Dampet torsk	Fiskekaker m/løk	Komlemiddag	Stekt kyllingbryst
12.10 – 16.10	Plukkfisk	Panert torsk	Lammefrikassè	Nakkekotelletter
19.10 – 23.10	Fiskekaker	Ovnsbakt hyse	Reinsdyrkarb.	Fårikål
26.10 – 30.10	Fiskegryte	Dampet torsk	Nakketkotelletter	Komlemiddag
02.11 – 06.11	Ovnsbakt sei	Panert rødspette	Stekt kyllingbryst	Reinsdyrkarb.
09.11 – 13.11	Lettsaltet torsk	Stekt ørret	Komlemiddag	Kalkunbryst
16.11 – 20.11	Steinbitkarb.	Plukkfisk	Helstekt svinenakke	Fransk gryte
23.11 – 27.11	Fiskegrateng	Stekt sei m/løk	Sosekjøtt	Lammesteik
30.11 – 04.12	Dampet torsk	Fiskegryte	Sursteik	Komlemiddag
07.12 – 11.12	Ovnsbakt ørret	Dampet torsk	Kjøttpudding	Julemiddag
14.12 – 18.12	Plukkfisk	Ovnsbakt steinbit	Lammesteik	Svinefilet
21.12 – 22.12	Ovnsbakt sei	Panert torsk	Stengt	Stengt
28.12 . 29.12	Dampet torsk	Fiskekaker m/løk	Stengt	Stengt

Alle middager serveres med poteter/grønnsaker, saus etc. Dessert og kaffe er inkludert. Mer detaljert meny kan hentes på senteret, eller sjekk vår Facebook-side.

NB! Forbehold om endring av menyen.

Vårt kjøkken lager hele kaker for salg til følgende priser:

Marsipankake kr. 550,- Fløtekake kr. 500,- Fyrstekake kr. 350,- Sjokoladekake kr. 350,-
Sjokoladekake m/ ekstra pynt kr. 400,- Suksesskake kr. 350,-
Suksesskake m/ moccakrem og pærer kr. 400,- Rullekake kr. 350,-
Gulrotkake (*formkake*) kr. 150,-
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

25. august Brannsikkerhet i hjemmet

24. september **(NB! Torsdag - merk dato)** Fellesarrangement i Sola kulturhus.
Billettsalg! «Når kvinner tar ordet» v/ Veronica Simone Mildestveit

27. oktober BASAR

24. november Tema ikke avklart

15. desember Julemøte

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: 1/9 – 6/10 – 3/11 – 1/12

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 ELDRESENTER

Jadarveien 2, 4307 SANDNES

Tlf.: 51 68 15 00

Aktivitør: Ann-Elin Gulbrandsen

Mob: 947 87 036, mail: ann-elin.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.**

SEPTEMBER

- 03. kl. 10:30 – Bingo
kl. 13.15 – Andakt
- 10. kl. 10.30 – Bingo
- 17. kl. 10.30 – Bingo
kl. 13.15 – Andakt
- 24. kl. 10.30 – Musikalsk underholdning
med Totto. Enkel servering

OKTOBER

- 01. kl.10.30 – Bingo
kl.13.15 – Andakt
- 08. kl.10.30 – Bingo
- 15. kl.10.30 – Bingo
- 22. kl.10.30 – Bingo
- 29. kl. 10.30 – Musikalsk underholdning
med Totto. Enkel servering

NOVEMBER

- 05. kl. 10:30 – Bingo
kl. 13.15 – Andakt
- 12. kl. 10.30 – Bingo
- 19. kl. 10.30 – Basar
- 26. kl. 10.30 – Musikalsk underholdning
med Totto. Enkel servering

DESEMBER

- 03. kl. 10:30 – Bingo
kl. 13.15 – Andakt
- 10. kl. 10.30 – Førjulsmiddag –
arrangement med påmelding, se info
- 17. kl. 10.30 – Julekonsert m/ Totto
– Kaffe og julekaker
- 24. Julaften

TRONESTREFFEN

Kommer et eget infoskriv som kan hentes på senteret.

Opplysninger om arrangementer utenom vårt faste program:

TIRSDAG 29. SEPTEMBER

kl. 10.30 – Besøk fra Garborgsenteret,
foredrag om Arne Garborg

MANDAG 19. OKTOBER

kl. 13.30 – “DEN GODE MELODI”
v/Leif Blix og Lars Nygaard. 100 års
Jubileum for Erik Bye – mannen med
det store hjertet. Fri entre.

TORSDAG 19. NOVEMBER

kl. 10.30 – Basar, åresalg og lodd bøker.
Gratis julebrød og kaffe

TORSDAG 10. DESEMBER

kl. 12.00 – Førjulsmiddag. Påmelding.
Meny: Sursteik m/waldorfsalat,
mineralvann, vin, sviskegrøt m/
fløtemelk og kaffe. Kr. 250,- betales v/
påmelding innen torsdag 3. desember.

MENY TRONES BOLIG OG ELDRESENTER

DATO	31.08 - 06.09 05.10 - 11.10 09.11 - 15.11 14.12 - 20.12	07.09 - 13.09 12.10 - 18.10 16.11 - 22.11 21.12 - 27.12	14.09 - 20.09 19.10 - 25.10 23.11 - 29.11 28.12 - 03.01	21.09 - 27.09 26.10 - 01.11 30.11 - 06.12	28.09 - 04.10 02.11 - 08.11 07.12 - 13.12
MAN.	Fiske-grateng Brokkoli/ blomkål suppe	Kjøttpølse, Potetmos Gele m/vaniljesaus	Fiskegryte m/ poteter Grønn ertesuppe	Stekte kjøttboller Fløtesaus Kålstuing Bærsuppe m/ bjørnebær	Pøsegryte Gulrot Erter Poteter Fruktsuppe eple/bringeber
TIR.	Lapskaus flatbrød Rødgrøt/matfløte	Fiske-pudding i hvit saus Blåbær-grøt m/ matfløte	Skinke-stuing Gulrot, kålrot Skogsbær m/ matfløte	Plukkfisk Brokkoli-blanding Tropisk frukt	Lettsaltet torsk Persille-smør Poteter Karamell-fromasj
ONS.	Fiskeboller i hvit saus Tomatsuppe	Kjøttkaker, brun saus, kålstuing Selleri/eplesuppe	Sei cordon bleu m/ gulrot Erter Sjokolade-pudding m/vaniljesaus	Kyllinggryte Gulrot Poteter Gele m/vaniljesaus	Kalve-frikadeller Frikasse-saus Blomkålbl. Youghurt
TOR.	Komler Salt svin vossakorv kålrotstappe	Røkt torsk Gulrotstuing Eplekompott m/ matfløte	Komler salt lammekjøtt pølser Kålrotstappe	Dampet torsk Bacon Brokkoli Fiskesuppe	Ovnsbakt laks Dillstuede mangosalsa Mandel-pudding m/rød saus
FRE.	Sprøbakt torsk Remulade, salat a aprikos/ Eplegrøt/m matfløte	Kylling i karri- saus Køkt ris Fruktsuppe m/eple og bringebær	Lapskaus Flatbrød Fersken m/pisket krem	Reinsdyr- karbonader Viltsaus Grønsakstuing Semule-pudding m/rødsaus	Kjøttkaker Brun saus Ertestuing Tyttebær Jordbær/rabarbra- suppe
LØR.	Risgrøt	Risgrøt	Risgrøt	Risgrøt	Risgrøt
SØN.	Sosekjøtt, Ertestuing, Tyttebær Tilslorte- bondepiker	Lamme-frikasse Beteblanding Bakte epler og mango m/vanilje- saus	Røkt svinekam Sennepsaus Rødkål Rødgrøt m/matfløte	Kyllingfilet Paprika-saus Rosenkål Fløtestuede-poteter Sviskegrøt m/ matfløte	Svinenakke Sjysaus Potetmos Aprikos- kompott m/matfløte

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.



FOGDA- HUSET

- der folk møtes på Hana

LØRDAGSKAFÉ

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

Alle er hjertelig velkomne!

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



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

Det er også anledning å bli medlem i Fogdahusets venneforening.

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

Utleieansvarlig Fogdahuset:

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



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





Velkommen til Frivilligsentralen!

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

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

Vi kan blant annet tilby:

- Gratis lån av flotte lokaler til lag og foreninger
- Lag og foreningskontor
- Godt utstyrte møterom
- Rådgivning og støtte til frivilligheten
- Hjelp til å finne en frivillig 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.

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



SANDNES HELSELAG

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



Planlagte arrangement for høsten 2026 er:

- 03.09.2026 Tema-kveld «Ett bedre liv» ved Sandnes folkehelsesteam
- 29.09.2026 Generasjonstreff med basar
- 01.12.2026 Julegrøt

I november er det også planlagt tema-kveld om hjerte- og karsykdommer.

Nærmere informasjon kommer».

Følg helselaget på Facebook, der legges alle møtedatoer og arrangementer ut.

(<https://nasjonalforeningen.no>)



Skann for å bli frivillig



Skann for å bli medlem

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:

Sangstund første tirsdagen i måneden klokken 11.00 (med forbehold). Vi synger salmer og viser.

Skyss:

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

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

HØSTFEST

Austrått seniorsenter ved Høyland menighetshus

Tirsdag 8. september klokka 11.00 i menighetssalen

Vi får besøk: Turi Rudningen med foredraget «Omsorgsfull saum».

Middagen koster kr 250,- og betales ved inngangen. **Påmelding innen torsdag 27. august til seniorsenteret, tlf. 47 47 85 84.**



HØSTMARKED

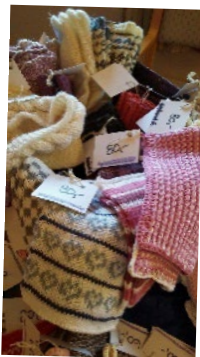
Austrått seniorsenter ved Høyland menighetshus

Lørdag 31. oktober
klokka 11.00 -15.00
i menighetssalen

Denne dagen blir det salg av mye fint. Kafé med grøt og kaker.

Dette er en koselig måte å treffe sambygdingen på.

Håper vi ser deg!



JULEMIDDAG

Austrått seniorsenter ved Høyland menighetshus

Tirsdag 1. desember
klokka 11.00 i
menighetssalen

Adventstanker ved
sokneprest Gunther Theiss.

Julemiddag bestående av
pinnekjøtt med tilbehør, dessert og kaffe.

Middagen koster kr 250,- og betales ved
inngangen.

Påmelding innen tirsdag 17. november
til senteret, tlf. 47 47 85 84.



MENYLISTE - Det tas forbehold om endringer

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

OKTOBER

Torsdag 1. Salt torsk
Tirsdag 6. Baccalao
Torsdag 8. Kjøttkaker
Tirsdag 13. Kylling
Torsdag 15. Pannekaker og bacon
Tirsdag 20. Siri's pølsegryste
Torsdag 22. Komle
Tirsdag 27. Terteskjell
Torsdag 29. Fiskegrateng

NOVEMBER

Tirsdag 3. Torsk i form
Torsdag 5. Lammefrikassé
Tirsdag 10. Salt kjøtt og ertersuppe
Torsdag 12. Aspik med tilbehør
Tirsdag 17. Klippfisk
Torsdag 19. Komle
Tirsdag 24. Salt torsk
Torsdag 26. Svinefilet i saus

DESEMBER

Tirsdag 1. Julemiddag– pinnekjøtt
Torsdag 3. Fiskekarbonader
Tirsdag 8. Fiskegrateng
Torsdag 10. Kjøttkaker
Tirsdag 15. Fylt torsk
Torsdag 17. Rømmegrøt og spekemat
Pris kr 150,-

NB! Første dag med middag etter
ferien blir 5. jan.

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 noe 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.

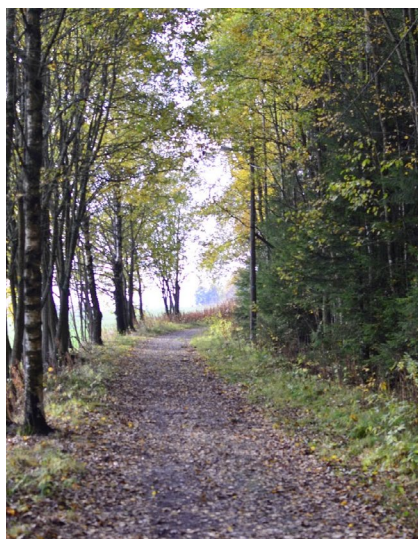
Hjertelig velkommen!

Kontakt

HØLE SANITETSFORENING

Ingeborg Strand,

telefon: 992 96 565





Høsten 2026



Rovik bo og aktivitetssenter

Da var høsten her på ny og vi kan krype inn i hus og kose oss med inneaktiviteter.

Vi vil fortsette å ha fokus på kjekke aktiviteter for våre brukere og det er alltid kjekt hvis pårørende, venner og naboer vil bli med på våre arrangementer. Ukeplan blir lagt ut på Facebook hver uke så følg oss gjerne der også 😊

Vaffeltreff med
allsang annen-
hver mandag
fra Kl.
17.00 – 18.00
på Treffene 😊



Frisøren:
Tlf. 95132588
Fotpleien
Tlf. 99464191



Du trenger ikke bo
på senteret for å
bestille tid.

- Panfløytekonsert med Roar Engelberg
Tirsdag 1. September Kl. 17.00 på Dagsenteret
- Sondre Stordalen og Erik Damberg synger Beatles
Onsdag 23. September Kl. 17.00 på Dagsenteret
- Julemesse: Onsdag 2. Desember Kl. 11.00-18.00



Har du lyst å være frivillig på Rovik bo- og aktivitetssenter?
Kontakt kulturleder Sissel Rostøl på tlf. 99527174

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.

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

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

**Vi minner om de
faste aktivitetene:**

Hver dag kl. 11.00:
Dagens spørreunde / Quiz.

TRIM hver tirsdag kl. 10.15

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



For mer utfyllende program,
se oppslag på senteret.



**TIRSDAG 29. SEPTEMBER
KL. 11.00**

Allsang med Arne Forus. Kr. 100,-
Ingen påmelding.



Nyhet

**Første treff
onsdag 26. august**

— ♥ —

**Annenhver onsdag
i oddetallsuker**

KL 10.00 – 12.30

MÅNED	DATOER
September	9. september, 23. september
Oktober	7. oktober, 21. oktober
November	4. november, 18. november
Desember	2. desember, 16. desember

Velkommen til Strikketreff!
Kom alene eller ta med en venn

 Jærveien 36, 4319 Sandnes

 mob 901 30 230



SANDNES
SENIOR
UNIVERSITET

Sandnes senioruniversitet tilbyr foredrag om samfunn, historie, kultur og teknologi. Vi har nå rundt 700 medlemmer, og alle foredrag holdes i Sandnes kulturhus.

P R O G R A M

HØSTEN 2026



25. AUGUST, KL 12.00

USA OG MELLOMVALGET

Eirik Løkke

Etter to år med Trump som president går USA til mellomvalg. Hva kan resultatet bety for resten av presidentperioden og utviklingen i amerikansk politikk?



22. SEPTEMBER, KL 12.00

IRAN OG ISRAEL

Eirik Kvindesland

Fra allierte til erkefiender. Hvordan oppsto konflikten mellom Iran og Israel, og hvilke konsekvenser får den for Midtøsten og resten av verden?



27. OKTOBER, KL 12.00

KUNSTIG INTELLIGENS

Morten Goodwin

Kunstig intelligens er allerede en del av hverdagen vår. Hvordan vil teknologien påvirke arbeidsliv, samfunn og hverdagsliv i årene som kommer?



17. NOVEMBER, KL 12.00

BEATLES OG KVINNENE

Bård Ose

Historien om kvinnene som inspirerte Beatles. Et varmt og underholdende foredrag om musikken, menneskene og sangene vi kjenner så godt.

BILLETTER:

www.sandnes-kulturhus.no/program

BLI MEDLEM I SANDNES SENIORUNIVERSITET:

- Medlemmer har fått tilsendt billettlink
Medlemskontingent kr 500,- eller kr 800,- inkludert partner til
konto 3260 43 21386 eller vipps 935706
sandnessenioruniversitet.no

SJEKK VÅR NETTSEIDE FOR MER INFO:

ORD PÅ VEIEN

v/ June Anda Alne

Naturens skifte: Høstens budskap om trofasthet og kjærlighet

Vi står i skiftet mellom to årstider.

Sensommerens lune dager glir langsomt over i høstens klare, kjølige luft. Trærne bærer frukter, åkrene skifter farge, og naturen viser frem sin rikdom før den gjør seg klar til hvile. Her i Sandnes, over de jærseke åkrene, i lyngen på heiene og i den friske luften over Lifjell og Dalsnuten, merkes dette skiftet godt i landskapet. Naturen rundt oss minner oss på at ingenting står stille; alt følger sin egen faste og trygge rytme. I Forkynneren 3,1 står de kjente ordene: *«Alt har sin tid, det er en tid for alt som skjer under himmelen.»*

Dette verset handler om mer enn at månedene går. Det minner oss om at Gud har en god timing og orden på alt. Naturen stresser ikke. Et tre kjemper ikke for å tvinge frem frukter; det tar imot sol og regn i det tempoet som kommer. Veksten skjer organisk og rolig, dag for dag. Når tiden er inne, slipper treet bladene sine til jorden uten motstand. Det klamrer seg ikke til sommeren, men hviler i tillit til at en ny vår kommer. For oss har dette en dyp verdi. Årstidene lærer oss at ingen av livets faser varer evig. Det er en tid for å ta imot, men også en tid for å gi slipp på bekymringer og overlate alt til Guds trygge og trofaste hånd. I Johannesevangeliet bruker Jesus nettopp bilder fra naturen for å forklare hvor nær han ønsker å være oss i hverdagen: *«Jeg er vintreet, dere er greinene. Den som blir i meg og jeg i ham, bærer mye frukt.»*

Når vi ser høstfargene og de modne fruktene i hagene rundt oss, blir dette bildet veldig levende. Hva betyr det egentlig å «bli» i vintreet? Det betyr at vi ikke skal hente kraft fra oss selv. Frukt er ikke noe en grein må stresse med eller presse frem i egen regi; den vokser frem helt naturlig fordi greinen henger fast på stammen og suger til seg næring og liv. På samme måte inviterer Jesus oss til å finne

vår ro i Ham. Når vi hviler i Hans nærhet, er det Guds egen Hellige Ånd som gjør arbeidet på innsiden av oss.

Da modnes de gode fruktene – som kjærlighet, glede, fred og godhet – i livene våre, og preger måten vi møter våre medmennesker på. Jesus tar dette naturbildet et skritt videre når han ser ut over landskapet og sier: *«Løft deres øyne og se markene, de er alt hvite til høst! (...) Høsten er stor, men arbeiderne få.»*

Bibelens forfattere bruker ofte høsten som et bilde på Guds rike og Hans store omsorg for oss. Kanskje har du et gammelt epletre i hagen eller på hytta? Hvis vi ikke plukker eplene, blir de liggende på bakken uten å komme til nytte og uten å mette noen. Det er denne kjærligheten Jesus peker på her: Guds godhet og budskap er som moden frukt som er ment for å deles og tas imot. Høsttiden er Guds milde invitasjon til oss om å være Hans medarbeidere i hverdagen. Det handler om å løfte blikket og se menneskene rundt oss i Sandnes. Det finnes alltid noen som trenger et godt ord, et varmt blick eller et lite besøk for å merke at de er sett. Når kveldene nå blir mørkere og temperaturen faller, er Jesus like nær som han alltid har vært. Han har gitt oss sitt urokkelige løfte: *«Jeg er med dere alle dager.»* I den tryggheten og varme omsorgen kan vi gå høsten i møte med fred i hjertet.

En bønn i årstidsskiftet Kjære Gud, du som er full av kjærlighet og omsorg. Takk for alt det gode du lar modnes rundt oss, og takk for den trygge rytmen du har lagt ned i skaperverket, der hver årstid har sin tid. Hjelp oss å bli i din kjærlighet, slik at livene våre kan bære god frukt for menneskene rundt oss. Vær oss nær med din varme og fred når kveldene blir mørkere, og la din godhet omslutte hele kommunen vår. Amen. God og velsignet høst!





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.

Hva skjer i høst:

Temamøter:

- | | |
|---------------------------|--|
| 16.09.26 kl.11.00 | Tove Galta: Fiffens fallitt. Musikalsk innslag v/ søstrene Øvregård Fredheim Arena |
| 21.10.26 kl.11.00 | Sør -Afrika - Norge på sykkel med Teresie Hommersand. Kulturelt innslag v/ Ernst Schønborg . Frøyland og Orstad kirke. |
| 25.11.26 kl. 18.00 | Førjulsfest på Ganddal bydelshus. Foredrag ved Rolf Schreiner, musikalsk innslag : Damenes Da Capo fra Egersund. |

Reiser/kurs og bedriftsbesøk:

Tilbud legges ut fortløpende.

Se hjemmesiden: 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 lekeparksen 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



Dans 60+

Har du lyst til å danse sammen med andre på dagtid?

Liker du å bevege deg til musikk, ønsker du å trene balanse, styrke og koordinasjon på en morsom måte? Da er dans kanskje noe for deg? Sammen skal vi oppleve mestring og danseglede!

Det vil bli lagt til rette for alle nivåer. Timene skal være morsomme og sosiale, samt øvelser og bevegelser som er skånsomme men gode for kroppen. Forkunnskaper i dans er ikke nødvendig. **Kom som du er, dette blir gøy!**

Du kan søke dersom du har tid til å delta hver uke på dagtid, er over 60 eller er under 60 år og er hjemme på dagtid av andre grunner.

Undervisning tirsdager
kl.12.00 - 13.00



SANDNES
KULTURSKOLE

Pris: kr. 2900,- pr semester.

Kommunen sender ut faktura medio oktober og februar. Vi følger skoleruta.

VELKOMMEN!

<https://www.sandneskulturskole.no/dans/dans-60plus/>

SYKEVAKTEN

Kirkens omsorgstjeneste



Telefon: 46 50 30 40

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

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

Minstepris er kr. 150,- pr. oppdrag.

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

Åpningstid: man-fre. kl. 09.00-13.00

sykevakten.sandnes@kirken.no

VI TILBYR

Transport/følge til:

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

Avlastning for pårørende

Besøkstjeneste

Hjelp til å handle

Trivselskjøring

SANDNES BIBLIOTEK

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

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

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

Oppsøkende 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.soby@sandnes.kommune.no



SANDNES KULTUR HUS

Olav Kyrresgate 5, 4307 Sandnes

Velkommen til nytt program i nyoppusset sal i 2026!

Kontakt: Karin Sunderø, mobil 922 54 005.

E-post: karin.sundero@sandnes-kulturhus.no Les mer om utstillingene her: KINOKINO KUNSTSAL - Sandnes Kulturhus (sandnes-kulturhus.no) Velkommen til gode kunstopplevelser!



SANDNES KUNSTFORENING

Besøksadresse: KINOKINO - Olav Kyrresgate 5, 4307 Sandnes

Hjemmeside: www.sandneskunstforening.no

Foretaksnr.: 971337850

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

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

Medlemsmøter høsten 2026

- 14. september:** Medlemsmøte med foredrag av Gunnar Wold fra SR-bank, foredraget handler om «Ikke gå på – Svindel kan ramme oss alle». Skrivetolk er bekreftet.
- 12. oktober:** Medlemsmøte med foredrag av audiopedagog Moen, hennes foredrag vil handle om tinnitus. Skrivetolk er bekreftet.
- 9. november:** Medlemsmøte med foredrag. Har søkt om skrivetolk.
- 14. desember:** Julemøte med litt lett underholdning, musikk og allsang, grøt med saft og kaffe/te med litt julebakst attåt. Har søkt om skrivetolk. Påmelding!

På møtene serverer vi kaffe/te og gode kaker, vi har en liten utlodning og god tid til å drøsa.

Alle møtene avholdes på Gandsfjord Seniorsenter, Roald Amundsens gate 28B, Sandnes med møtestart kl. 19.00

Informasjon - Hørselshjelp Sandnes høsten 2026

Våre likepersoner for høreapparat og implantat er til stede hver tredje fredag i måneden kl.12.30-14.00 på Gandsfjord Seniorsenter, Sandnes.

Trenger du hjelp til å bytte filter og/eller domer, ta med deg filter og domer, vi hjelper deg med å bytte og samtidig rengjøre apparatene dine. Vi har med oss batterier.

Du kan også få svar på spørsmål du har om hørsel og hørsels-hjelpemidler.

Har du problem med høreapparatet ditt utenom disse tidene kan du ringe Turid 920 49 478 eller Bjørn 901 94 527

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

GRAMSTADTUNET VED DALSNUTEN

VELKOMMEN TIL ÅPEN KAFE



HVER SØNDAG OG TORSDAG
KL. 12 - 15

Vil du leie Friluftslåven eller
Gramstadhuset?

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



NÆRTURER I SANDNES



Sandnes turlag arrangerer nærturer med turleder i bydelene i Sandnes.

Mandag er fast turdag med start kl. 18

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

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

Turprogram for høsten 2026:

<u>Dato:</u>	<u>Hvor:</u>	<u>Oppmøte:</u>
31.08	Kleivane	Høyland kirke
07.09	Skjæveland	Vagleskogen
21.09	Bogafjell	Bogafjellhallen
12.10	Trones/sentrum	Gisketjørn
26.10	Lura	Lura kirke
09.11	Vagle	Vagleskogen
23.11	Sandved	Parkkafeen



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

Tur på dagtid, oppmøte kl. 10

28.09	Vagle	Vagleskogen
-------	-------	-------------

Sandnes Turlag
DNT Stavanger og omegn



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

I sommermånedene kan hagearbeid og sommerfester føre til mer støy og nabokonflikter. Artikkelen gir en kort oversikt over regelverket og praktiske råd om nabostøy.

Nabolooven og helligdagsfredloven

Etter nabolooven §2 må ingen gjøre noe som er urimelig eller unødvendig til skade eller ulempe på naboeiendommen. Dette utgjør tålegrensen for støy og lignende ulemper som en nabo kan påføre en annen.

Tålegrensen er en konkret vurdering som må foretas i de enkelte tilfeller. Bor man i et tettbebygd strøk, må man tåle mer støy enn i et villastrøk. I vurderingen legges det også vekt på støyens varighet og intensitet, tidspunktet på døgnet og om støyen kunne vært redusert med enkle tiltak.

Helligdagsfredloven gir et vern mot støy på søndager og helligdager, og terskelen for hva som aksepteres vil ofte være lavere på slike dager enn på hverdager. I tillegg kan kommunale forskrifter og politivedtekter regulere blant annet nattero i boligområder. Politiet kan rykke ut ved akutt nattbråk, og gi pålegg om å dempe støyen.

Praktiske råd

Vi anbefale å ta en prat med naboen dersom du opplever mye støy, og

forklare hva som oppleves som sjenerende. Ofte er en enkel samtale tilstrekkelig, for eksempel ved at man blir enige om å flytte støyende aktiviteter til mer egnede tidspunkter.

Fører ikke dialog frem, bør du sende en skriftlig henvendelse. Samtidig kan det være hensiktsmessig å registrere når støyen oppstår og sikre øvrig dokumentasjon eksempelvis gjennom lydopptak.

Bor du i borettslag eller sameie, kan saken meldes til styret, som kan følge opp etter husordensreglene. Ved alvorlige og gjentatte brudd på husordensreglene, borettslagsloven eller eierseksjonsloven, kan styret i ytterste konsekvens fatte vedtak om pålegg om salg eller begjære tvangssalg av boligen, men terskelen er høy.

Dersom saken med naboen fortsatt ikke lar seg løse, kan mekling vurderes, eksempelvis gjennom konfliktrådene. Som en siste utvei kan saken bringes inn for forliksrådet eller domstolene med krav om at støyen opphører eller erstatning. Det anbefales å søke juridisk bistand dersom saken skal bringes videre.



SANDNES RØDE KORS

Vårt mål er å avdekke, hindre og lindre nød

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

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

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

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

Jens Meinich, grunnlegger av Røde Kors besøkstjeneste.

Våre aktiviteter:

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

Meld deg som frivillig: www.mittrodekors.no

Ønsker du å benytte våre tjenester.

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

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

Trenger flere våkere!

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

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

Ærefullt oppdrag

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

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

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

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

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

Fakta om Røde Kors våketjeneste

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

Mer informasjon, kontakt:

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



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

Håper å utvide til flere sykehjem

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

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

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



Aktivitetsvenn – dobbel glede

Faktaboks:

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

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

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

Kan dette være noe for deg? Ta kontakt med:

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

bjarte.bjornsen@sandnes.kommune.no



LHL
Sandnes og Gjesdal

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

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



MØTEDATOER:

- 3. september:** Foredrag om “Tannhelsen - er det en del av vår helse”?
Foredragsholder: Tannlege Gaute Kommedal
- 1. oktober:** Foredrag av politistasjonssjef Magnus Jåtun i Sandnes: “Er vi trygge i Sandnes - politiets rolle”.
- 5. november:** Overlege (p) Ingun Svendsen Røed holder kåseri om Stavanger gamle sykehus og et tilbakeblikk på aktiviteten der.
- 3. desember:** Juleavslutning hvor Wibecke Åsland stiller opp med juledekorasjoner. En tradisjon hos oss.

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



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.

- 7. september:** Ingvild Kverneland, iUll.no AS,
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, møbeltættering mm,
følg med på vår hjemmeside.**

Det er også 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 bekjenskaper 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




phm partner
 Stor eller lokal? Hvorfor ikke begge deler.



Vassbotnen 11b,
 4313 Sandnes



kontakt@montasjelaget.no
 www.montasjelaget.no



TOTALLEVERANDØR FOR BOLIGSELSKAPER

ALT PÅ ETT STED

VI TILBYR KOSTNADEFFEKTIVE DRIFT- OG VEDLIKEHOLDSTJENESTER
 MED SPESIALISERING INNEN HÅNDVERK

Velkommen til en enklere styrehverdag

ÉN LEVERANDØR TIL ALLE DERES TJENESTEBEHOV

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

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

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

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



RING OSS FOR EN UFORPLIKTENDE BEFARING

☎ 455 04 050

VÅRE TJENESTER

EIENDOMSFORVALTNING

FORRETNINGSFØRSEL
 REGNSKAPSFØRSEL
 STYRERÅDGIVNING

VAKTMESTERTJENESTER

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

HAGE & GARTNERTJENESTER

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

VINTERVEDLIKEHOLD

SNØRYDDING OG BRØTTING
 STRØING OG SALTING
 FJERNING AV SNØ/ISTAPPER

RENHOLD

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

FEIING & GARASJEVASK

MASKINELL FEIING
 GARASJEVASK
 SPYLING OG RENGJØRING

RENOVASJONSTJENESTER

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

SERVICE & VEDLIKEHOLD

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

HÅNDVERKSTJENESTER

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



**Støttegruppe
for kreftpasienter
i Sandnes og omegn**

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

HØSTEN 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.



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



HØSTENS MØTEDATOER:

Alle datoer er kl. 16.30 - 18.30 i Austrått Bydelshus.

- Torsdag 10.9.26** Rott- et ukjent paradis.
Presentasjon v/ Atle Skarstein.
- Torsdag 08.10.26** Teglverket / Gravaren.
Presentasjon v/Alv H. Andersen.
- Torsdag 12.11.26** Restaurationen, den vanvittige reisen til et ikon
for Norge v/ Cato Østerhus.
- Torsdag 03.12.26** Juleavlutning.

Bry deg om vår framtid som pensjonist i Sandnes.

Bli medlem du også. www.pensjonistforbundet.no

Mail pf.sandneslokallag@gmail.com

Se også Pensjonistforbundet på vår Facebook side.

Trening i Austrått Bydelshus tirsdager og torsdager kl. 10-11 og 11-12.
Vår profesjonelle trener tilpasser den enkeltes behov så langt som mulig.
Klippekort 10 klipp kr. 400,- (kr. 300,- for medlemmer) eller kr. 50,- pr.
gang (kr. 40,- for medlemmer) Ta med strikk og matte. Første dato etter
sommerferien er 18.8. Siste dag før jul er 17.12.

Rådgivningskontor for pensjonister.

Sted: Frivilligsentralen i Langgt. 76, 4307 Sandnes.

Hver tirsdag og torsdag mellom kl 10-12. Husk siste dag før jul er
3.12. Bare timebestilling på tlf. 905 00 585.

Første dato etter ferien er tirsdag 18.8.

Alle rådgiverne har taushetsplikt.

Seniorkafe holdes på Både og onsdager kl. 11.30.

Senior Norge Rogaland

Tidligere Seniorsaken Rogaland

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

Senior Norge er der for deg! Juridisk rådgivning gis av våre advokater som f.eks. fremtids-fullmakt, testamente, boligsalg etc. På **telefon 22 12 18 90** kan noen 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 (partallsuker) Åpen dør - (Atrie) (oddetallsuker) 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 kafé 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	Formiddagstre�f	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	Onsdagskaf� m/ lunch, hyggelig samvær, andakt og allsang	26/8, 23/9, 28/10, 25/11 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 Formiddagstre�f <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	Strikkekaf� (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	Besøkstjeneste 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 skrive��k. Oppl. om hjelpemidler, h�rselshjelp. 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	K�p av billetter til arrangement på Sandnes Kulturhus	�pningstider: 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

Erik Bye 100 år

En hyllest til Erik Byes liv, musikk og viser



Erik Byes datterdatter Marianne Bye Granheim er en av våre fremste og mest allsidige unge sangere, med repertoar som spenner fra oratorier til viser. Sammen med to musikere og komponister som Erik Bye samarbeidet tett med gjennom årene, Henning Sommerro og Sigmund Groven, presenterer hun viseskatten til sin morfar.

ERIK BYE
FOTO: MORTEN KROGVOLD

Torsdag 1. oktober, kl 19.00
Sandnes kulturhus

SANDNES KULTURHUS

Billetter: 51 602010 www.sandnes-kulturhus.no

Åpningstider: Torsdag 14-18 og lørdag 11.00-15.00

Billettelefonen er åpen mandag - fredag 11.00-15.00

*Vinterlys med
Rita Eriksen
og Dag Vagle*

**Sandnes kulturhus
Lørdag 19. desember, kl 19.00**



Sandnes Historielag

Postboks 262, 4302 Sandnes

Org.nr. 887 346 062

MØTEPROGRAMMET HAUSTEN 2026

Måndag 7. september kl. 19.00 på Gand VGS:

Ernst Magne Haga: Slaget i Lutsivannet 4. april 1945. Historiene om motstandsarbeid frå 1943. Involverte personar som gav opplysningar til Ernst Askildsen og Magne Bakka frå 1944 og fram til slaget.

Torsdag 17. september kl 19.00 i Julebygda grendahus:

Orm på Vollane og dei som kom etter. Tusen år på Årsvoll. Historiker Birger Lindanger har skrevet bok om Årsvollgården og deler denne historien med oss.

Onsdag 7. oktober kl. 18.00 på biblioteket:

Hanne Sophie Greve: Villedet – 1942: Den allierte invasjonen som uteble. Fellesmøte mellom historielaget og biblioteket. Foredragsholderen er tidligere lagmann og har arbeidet mye med menneskerettsspørsmål, bl.a. som dommer i Den europeiske menneskerettsdomstol i Strasbourg. Nå har hun skrevet bok og holder foredrag om et særdeles vellykket, men svært kostbart alliert villedningsspill for å binde tyske tropper i Norge.

Måndag 12. oktober kl. 19.00 på Gand VGS:

Sigurd Johan Øglænd: Øglænd historia – Tekstildelen. Parallelt med sykkel vaks det fram ein industrisuksess i særklasse. Her er historia om drivkreftene, kolleksjonar, produksjon, engros- og butikksal. Og ikkje minst – menneske. Kva var det som fekk det til å virka?

Måndag 2. november kl. 19.00 på Gand VGS:

Bodil Sivertsen: En by i rivende utvikling – med 13 års erfaring som kommunedirektør i Sandnes. Ny årbok blir også presentert denne kvelden.

Måndag 7. desember kl. 19.00 på Gand VGS:

Tom Hetland og Gunnleiv Aareskjold: Oppvekstminne frå Høyland fjellbygd. Fjellbygda var utkanten i Høyland kommune, og frå 1965 i Sandnes kommune. På 1960-talet kom bygd og by nærmare kvarandre, og me vaks opp i spennet mellom tradisjon og modernitet.

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. 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 og i tillegg har vi kurs.

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 kransekurset



Fra hagemøter i 2026



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

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

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

Sandnes Gand Hagelag er en del av Det Norske hageselskap og du kan lese mer om det her: detnorskehageselskap.no Er du medlem får du bl.a tilsendt 9 flotte hefter av Norsk HageTiend.

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

Velkommen innom!

Sammen åpner vi opp for en bedre alderdom

Brukermedvirkning • Forskning • Kunnskapsformidling

SESAM

Regionalt kompetansesenter for
eldremedisin og samhandling

Hvorfor får noen demens, mens andre har frisk hjerne livet ut?

For å svare på det må vi forske, og det kan du hjelpe oss med.



I PROTECT Norge kan du bli med på spennende forskning om hjernens utvikling og helse – hjemmefra.

Gjennom enkle nettbaserte oppgaver bidrar du til kunnskap om hva som påvirker hjernen vår. Les mer om PROTECT Norge på: www.protect-norge.no

Vil du vite mer om forskningen som foregår ved SESAM?

Les mer her: www.sus.no/sesam

Følg oss på Facebook - WiseAge by SESAM

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



Sammen åpner vi opp for en bedre alderdom

Brukermedvirkning • Forskning • Kunnskapsformidling

SESAM

WISEAGE

WISEAGE er SESAM sin plattform for brukermedvirkning og samfunnsengasjement hvor personer over 60 år deler av sin visdom, får ny kunnskap om og mulighet til å delta i forskning ved SESAM.



Bli med i WISEAGE eller få mer informasjon?

SESAM – Regionalt kompetansesenter for eldremedisin og samhandling

Stavanger Universitetssjukehus, Postboks 8100, 4068 Stavanger

Telefon SESAM +47 51515619 / WISEAGE +47 468 94 609

e-post: wiseage@sus.no.

Følg oss på Facebook: WiseAgebySESAM



SESAM

HELSE • ○ ○ ○ VEST

• ○ ○ ○ HELSE STAVANGER
Stavanger universitetssjukehus

NOREDALEN TRESKJERARLAG, STIFTET 03.09.2002



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

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

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

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



TA KONTAKT:

Rolf Øystein Kluge (formann)

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

Jostein Sporaland (Noredalen Snekkeri)

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

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



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: Marie Gjelsvik – Tur i hangaren på 330 skvadronen og en kikk på SAR Queen

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

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

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

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

Vennlig hilsen oss i FSF avdeling Rogaland

Leder Terje Gjelsvik

E-post: terje.gjelsvik@lyse.net

Mobil: 458 89 054

HUSET VÅRT Bo- og servicesenter

Solaveien 3, 51 66 58 00

Huset Vårt i Sandnes er et historisk og levende bygg som kombinerer handel, bolig og fellesskap i hjertet av Sandnes sentrum. I husets 2. etasje er det 23 serviceleiligheter og et bofellesskap med 6 leiligheter. I midten av bygget finnes det en oase av et atrium – byggets hjerte. Dette er til stor glede for alle som bor her.



Senteret drives av stiftelsen Sandnes gamle hjem, med driftstilskudd fra kommunen. For å kunne få bolig i senteret må en ha vedtak fra Sandnes kommune. Vi har kafeteria med egne kokker, der vi serverer middag hver ukedag kl. 12:30. Middagen kan enten nytes på senteret eller hentes i beger. Bestilling må skje senest dagen i forveien enten via telefon, eller du kan registrere deg som fast middagsgjest.

I tillegg har vi aktivitor 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 fotterapeut 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 aktivitor 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)

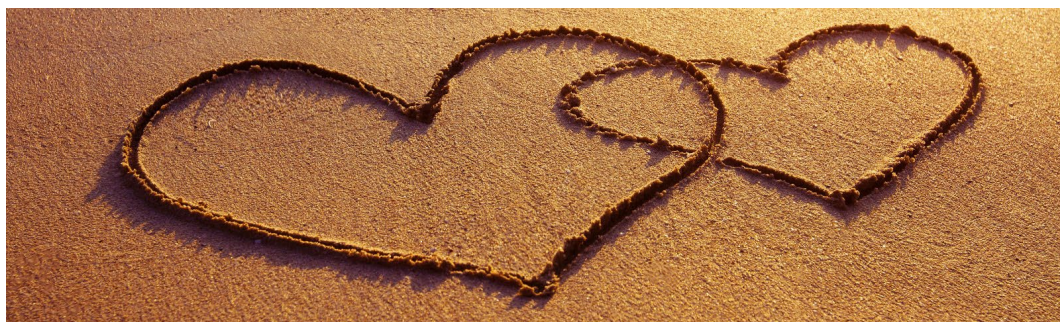
Åpningstider: Hele døgnet

AKUTT: 113

Tannlegevakten Stavanger: 51 65 92 70

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

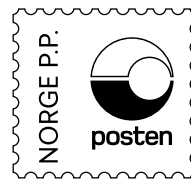
Utenom disse tider kontaktes egen tannlege.



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



SENIOR FESTIVALEN

2026 - SANDNES

SENIOR I TIDEN - TRYGG, AKTIV OG OPPDATERT

FÅ NY KUNNSKAP OG KOS DEG I GODT SELSKAP

GRATIS OG ÅPENT FOR ALLE SENIORER!

TORSDAG 1. OKTOBER KL. 10:00 - 15:00
SANDNESPORTEN - JÆRVEIEN 107 (VED E39)

PROGRAM

KONFERANSIER: TOM HETLAND

09:00 DØRENE ÅPNES - KAFFE/DRØS	12:30 ÅRETS SENIOR V/ ELDRERÅDET
10:00 VELKOMMEN MED ÅPNINGS HILSEN FRA DIGITALISERINGS- OG FORVALTNINGSMINISTER	12:45 VÆR BEREDT V/ JÆREN SPAREBANK
10:15 DIGITALE HELSETJENESTER V/ SANDNES KOMMUNE	13:10 "SJYNT Å KJØRA BUSS" V/ KOLUMBUS
10:50 TRYGG MED KI V/ HANS- PETTER NYGÅRD-HANSEN	13:30 BEINSTREK - KAFFE OG DRØS
11:30 LUNSJ (GRATIS)	14:00 UNDERHOLDNING V/ ESPEN HANA
	14:45 AVSLUTNING MED PREMIERUTDELING

MER INFO OM PROGRAMMET PÅ [DSSAN.NO](https://dssan.no)

PÅMELDING (PGA MATBESTILLING) PÅ NETTSIDEN [DSSAN.NO](https://dssan.no)
ELLER SEND TEKST MELDING TIL 906 48 604

BLI MED DA VEL!

HOVEDARRANGØRER:

DATASTUEN - SENIORNETT SANDNES
PENSJONISTFORBUNDET SANDNES LOKALLAG
SANDNES KOMMUNE V/FRIVILLIGSENTRALEN
SANDNES ELDRERÅD
SANDNES SANITETSFORENING

I SAMARBEID MED:

TAKK TIL GJENSIDIGESTIFTELSEN, PENSJONISTFORBUNDET, JÆREN SPAREBANK
OG SANDNES KOMMUNE FOR ØKONOMISK STØTTE