

# Følg oss på

# facebook

**Bruket har  
egen  
Facebook-  
side  
Gå inn og  
lik oss!**

## Dikt

### SNØKLOKKER

Det e pitte  
mann utroligt,  
men me ser jo at de kan:  
ud av kalla, hara jorå  
komme snøkløkkene fram!  
Det e det fina med våren,  
og det e et klart bevis:  
nytt håb kan spira  
onna møje snø og is.  
Men mange myste håbe  
når samfunnet bler kaldt,

og kjærligheten drebes  
i konkurransen øve alt.  
Se: snøkløkker i hagen,  
vokse alltid flerr i lag,  
di vett å holla sammen,  
når di strekke seg mod dag.

(Gunnar M. Roaldkvam)

### VENNSKAP

Å dele sorger halverer dem,  
å dele gleder doubler dem.

Har du tenkt  
på det,  
at lyset  
du ser  
i andre  
kan være  
en refleksjon  
av deg



*Instapoesi*

Keep your eyes on the stars  
and your feet on the ground.

## I redaksjonen:

### Bidragstere tekst:

Gunlaug Marø Halseid  
Frank Roar Helland  
Tore Larsen

### Foto:

Frank Roar Helland

### Grafisk design:

Frank Roar Helland

### Bruket Blad

Torvmyrveien 4 C,  
4070 Randaberg

## Quiz

- Hva heter havområdet mellom Norge, Danmark og Sverige?
- Hvilken helsekatastrofe oppsto i Norge i 1349?
- Hvem oppdaget Amerika i 1492?
- Omtrent hvor gammel er Jorden?
- Hvilket tiår dukket Donald Duck opp for første gang?
- Hva markeres hvert år den 8. mars?
- Hva kalles universets opphav?
- Han synger i popgruppen A-ha. Hva heter han?
- Hvem var Brad Pitt gift med inntil 2016?
- Hvilket år ble OL på Lillehammer arrangert?
- Hva heter The Beatles' sang om Norge fra 1965?
- Hvem står bak hiten «Born in the U.S.A.» fra 1984?
- Hva er høyeste tillatte kjørehastighet?
1. januar 1925 får Oslo tilbake navnet Oslo. Hva het byen før?
- Når er det farsdag?

- Skagerak
- Pesten/Svartedauden
- Christopher Columbus
- Omtrent 4,54 milliarder år gammel
- 1940-tallet
- Den internasjonale kvinnedagen
- Big Bang
- Morten Harket
- Angelina Jolie
10. 1994
- «Norwegian Wood»
- Bruce Springsteen
- 80 km/t på vanlig vei, 110 på motorvei
- Kristiana
- Andre søndag i november



# Bla bla Bruket Blad

En avis laget av deltakere på Bruket – et aktivitetstilbud innen psykisk helse og rusvern

## Turtips for påsken

Se side 4 og 5



**Bli kjent med Per**  
Se side 2



**Påskeverksted**

Se side 3



Her fra en av turene Per har arrangert for oss. Han inspirerer med sin aktivitetsglede i hverdagen. (Foto: Frank Roar Helland)

## En erfaren mann

### Hvem er du, Per?

Jeg er en tidligere rusavhengig på 56 år, som har blitt rusfri. Fra jeg var 18 år til jeg var ca 35 ruset jeg meg ganske kraftig. Da jeg var 35 gikk jeg inn i LAR og klarte dermed å få meg utdanning innen byggebransjen, og var ferdig utdannet i 2007. Gikk ut av LAR i 2014 og har vært rusfri siden da. Etter hvert fikk jeg interesse for å hjelpe andre rusavhengige med å få et bedre liv. En av tingene jeg gjør er å jobbe her i Randaberg kommune som erfaringsmedarbeider og fritidskontakt.

### Hva er dine sterkeste sider?

Jeg er sta og viljesterk. Det har vært nyttige egenskaper å ha på veien ut av rusavhengighet.

### Ja, hvordan kom du deg ut av rusavhengighet?

Jeg fant andre ting å gjøre som gav mening. Jeg fikk mulighet til å prøve ulike ting, aktiviteter, opplevelser etc. gjennom bl.a. Friskt Alternativ, Crux,

og hadde gode folk rundt meg. Jeg innså etter hvert at rusen egentlig var et fengsel, og at jeg som rusfri hadde en mye større frihet til å velge. Det var kun opp til meg selv. Men som rusfri må man også leve opp til en del krav fra samfunnet, være produktiv, betale skatt, opptre ærlig og redelig. Når man klarer det, gir det en veldig god følelse! Men det var tungt i starten.

### Hva er din favorittaktivitet?

Jeg elsker å stå på ski på vinteren og spille golf på sommeren, og jeg reiser gjerne land og strand for å drive med disse aktivitetene. Jeg er aktiv i selvhjelpsgrupper, og får også reist en del i den forbindelse, noe som har gitt meg mange store opplevelser!

Og sist, men ikke minst, er jeg trener for superlaget til Oilers. Jeg er også Oilers-supporter og går på alle kampene deres.

### Hvor går veien videre?

Jeg er engasjert i rusforskning via

KORFOR, hvor jeg ønsker å etter hvert få bruke mer tid, sammen med arbeidet som erfaringsmedarbeider. Dette er arbeid som gir mening. For å løse rusproblemer må en se at det finnes like mange løsninger som det finnes rusavhengige. Behandlingen må tilpasses individuelt til den det gjelder.

### Hva gjør deg trist?

Akkurat nå; det som skjer i Ukraina, og krig generelt. Å se at barn blir rammet av krig. All urettferdighet og generelt det å se at andre har det vondt, er ting som gjør meg trist.

### Hva gjør du når du skal kose deg alene hjemme?

Jeg har øvd mye på det... En skikkelig vellykket kveld hjemme hos meg, er å først rydde og gjøre det trivelig rundt meg. Så lager jeg meg noe god mat og setter på en god film. Til slutt legger jeg meg i herlig rent sengetøy. Da har jeg hatt en skikkelig god kveld alene sammen med meg selv!



# Vegetarisk gulasjsuppe

Suppe 30 min

### Ingredienser (4 porsjoner)

300 g quorn farse  
1 stk løk  
2 stk hvitløksfedd  
1 stk paprika, rød  
3 stk poteter  
smør  
2 ts paprikapulver  
1 ts oregano  
1 ts spisskum, malt  
2 ss tomatpuré  
1 bokser tomater, knuste  
1,2 l vann  
3 stk grønnsaksbuljong  
flaksalt  
pepper

### Til servering

persille  
crème fraîche, lett

### Slik gjør du det:

Skrell og hakk løk og hvit-løk. Skjær paprikaen i små terninger. Skrell og skjær potetene i terninger.

Fres grønnsakene i smør, tilsett Quorn-farsen og la alt bli brunt. Bland i krydderne og la dem surre med en stund.

Tilsett tomatpuré, tomater, vann, buljong og poteter.

Kok suppen under lokk ca. 20 minutter. Smak til med salt og

pepper. Strø over hakket persille og server med en klatt crème fraîche.

### Hva er Quorn?

I begynnelsen av 1960-årene var ernæringsfysiologer og helseeksperter redde for at den spådde befolkningsøkningen skulle lede til en global mangel på mat og protein. Matforskere begynte å lete etter nye proteinkilder.

Quorn er laget av sopp-protein, et allsidig vegetarisk protein. Sopp-proteinet er en god kilde til kvalitativt protein og kostfibre.



Skitur i Kvæven ved elven Sira i Sirdalen. Vi fikk låne langrennski fra fri-lageret. (Foto: Frank Roar Helland)

## Skitur til Sirdalen

Søndag 30. januar 2022 var vi fire personer som reiste på skitur til Kvæven i Sirdalen. Vi gikk på en liten skitur langs elven Sira ved og været var helt fantastisk.

Løypen vi gikk er grønn og er enkel og passer for nybegynner og krever ingen spesielle ferdigheter. Løypene er under 5 km, med under 100 meter i høydeforskjell.

Etter skituren så spiste vi god middag på restauranten Slottet i Sirdalen. Per hadde ordnet støtte til bespisning fra Stiftelsen Petter Uteligger. Det var god mat og bra service på Slottet. Utsikten var helt fantastisk.

På veien til Sirdalen så var veien til Sirdalen midlertidig stengt. Vi kom oss fram til Sirdalen til slutt.

Kilde: [www.visitnorway.no](http://www.visitnorway.no)

### Fakta om skiløyper i Sirdalen

Sirdal har store områder tilrettelagt for forfriskende langrenns-turer i variert terreng.

Det totale løypenettet er på hele 200 km, og våre løypekjørere streber alltid for at forholdene skal være så optimale som mulig. Samtlige løyper er markert etter nasjonal standard, slik at du lett kan orientere deg og føle deg trygg underveis.

**Langrensløypenettet er delt opp i fire hovedområder:**

- Ådneram-Suleskar
- Fidjeland-Tjørhom

- Tonstad-Josdalsheia
- Mydland

Lysløypen mellom Haugen og Kvæven er på ca 2,5 kilometer og er perfekt for en treningstur om kvelden. Store deler av løypen ligger langs elven Sira, så ta på ekstra klær når det er kalde temperaturer eller litt vind. Lyset styres her av fotoceller, og det er dermed ikke åpne/stengetider.

I tillegg til de preparerte løypene, kvister Turistforeningen et omfattende løypenett i Sirdalsheiene, hvor du kan overnatte på selvbetjente hytter underveis.

## Lærlingen vår

Hallo mitt navn er Tore Larsen som er den nye lærlingen i Mestringsenheten / Bruket.

Jeg er 26 år og blir 27 år i april. Det jeg liker å gjøre på fritiden er fisketurer, skogsturer, pc eller bøker. Veldig glad i lage mat og liker godt å utfordre meg selv i noe nytt.

Skal jeg beskrive meg selv som kameratene mine ville sagt, så blir det omsorgsfull, respekt for alle, god lytter, god venn. Jeg ville sagt jeg er en rolig person og alltid godt humør. Veldig glad i musikk spesielt Heavy metal og rock. Alltid kjekt å reise på festival.

Jeg er født og oppvokst i Randa-berg. Ellers har jeg en hytte på Sørlandet hvor jeg tilbringer mye tid. Ingenting er bedre å sitte i gapahuken og lytte til naturen foran bålet. Da er det fort gjort å finne frem Pipa. Jeg er også veldig glad i gamle ting som ikke blir brukt i dag. For eksempel å røyke pipe, sixspence, og min favoritt vinterjakke, en saueskinnsjakke.



Jeg er også veldig glad i dyr, akkurat nå har jeg en katt som heter Bøllepus.

Det var litt om meg, den nye lærlingen. Husk å tenke positivt, det er snart helg. 😊

## Påskeverksted

Mandag 4.april skal vi ha påskeverksted på Bruket. Det blir til vanlig Bruket-UNG tid, men alle våre deltakere er velkomne til å være med. Da forsøker vi oss på enkel påskepynt, og lar fantasien løpe løpsk eller følger tips og ideer vi presenterer for dere på Bruket 😊 De som bruker materiell fra oss, betaler litt for å delta.

Velkommen til oss mandag 4. april klokken 11:00.





De tre sverd i fjell. (Foto: Frank Roar Helland)

## Turgruppen: Sverd i fjell på Hafrsfjord

Torsdag 16. desember var vi to stykker og startet turen ved sverd i fjell ved Hafrsfjord og gikk langs turstien nordover. Været var helt strålende å gå en god tur på en desember dag.

Vi går i gang med selve turen, og denne kan du gjøre både kort og lang. Madlasandnesturen tar deg med på vandring rundt Madlatua, langs Hafrsfjord, Stokkavatnet og Møllebekken. Denne turen anbefales til andre.

Kilde: wikipedia.no

### Fakta om sverd i fjell

«Sverd i fjell» er et monument innerst i Hafrsfjord i Stavanger kommune. Monumentet er laget av skulptøren Fritz Røed fra Bryne og ble avduket av Kong Olav i 1983. Det er tre store sverd som er satt ned i sva-berget til minne om slaget i Hafrsfjord i 872, da Harald Hårfagre samlet Norge til ett rike. Neset

der sverdene er reist heter Mølleberget. Du starter fra Sverd i fjell og blir raskt kjent med «Fiskerkonen», der hun barbeint bærer fisken på ryggen fra Tananger til offisersmessa i Madlaleiren. Turstien leder deg til Hjorthuset der det lå et teglverk som også Aleksander Kielland eide en stund.



(Foto: Frank Roar Helland)



De tre sverd i fjell i nydelig vær.  
(Foto: Frank Roar Helland)