

Følg oss på

facebook

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

Dikt

Min største kjærlighet

Endelig er du her, min kjærlighet
Som en solstråle varmer du mitt hjerte
Gir meg hen til deg, i all din herlighet
Du er som et viskelær, på smerte
Du fremkaller gode, nesten glemte
minner
Du lyser opp hele mitt sinn
Jeg ser deg komme, du skinner
Som en åpen dør, slipper jeg deg inn
Du sier, du ikke kan bli lenge
Jeg vet det, du har sagt det før
Om ikke lenge vil du døren min
stenge

Selv om du vet at hjertet mitt blør
Du vil forsikre meg om at du kommer
igjen
Jeg stoler på deg, vet at du kommer
Men nå er du her med meg min venn
Den vakreste av årstidene, deilige
sommer.

Det går som det går

Tenk om jeg var som fisken i vannet
Bekymringsløst liv i sjø
Som svømte rundt i det store landet
Som når som helst kunne dø
Kunne spises av store fisker

Kunne hektes på fiskekrok
Kunne havne i frysedisker
Og bli omtalt i kokebok ...

Men likevel sprelle og leke rundt
Fri meg fra tanker om fare
Leke på dypet, og der det er grunt
Nyte livet, blant tang og tare

Ikke planlegge morgendagen
Ikke gruble på dagen i går
Heller ta meg en svipptur til Skagen
Bare tenke "det går som det går"
Begge dikt er skrevet av Atle Øi

I redaksjonen:

Bidragstere tekst:

Gunlaug Marø Halseid
Frank Roar Helland
Jan Kristoffer Johnsen
Stein Elling Tofte

Foto:

Frank Roar Helland
Stein Elling Tofte

Grafisk design:

Frank Roar Helland

Bruket Blad

Torvmyrveien 4 C,
4070 Randaberg

Quiz

1. Hvilket år skjedde det store børs-krakket på Wall Street?
2. Hvilken nordmann ble tildelt Nobels fredspris i 1922
3. Barack Obama ble født?
4. Hva heter Jo Nesbøs nyeste krimroman?
5. Hvem var statsminister før Kjell Magne Bondevik?
6. Hva er navnet på den giftigste blekkspruten som fins?
7. Hva er et portugisisk krigsskip?
8. I hvilket land sitter størst andel av innbyggerne i fengsel?
9. Hva står bokstavene «BMW» for?
10. Hvem var den andre presidenten i USA?
11. I hvilken film spiller Geena Davis og Susan Sarandon hovedrollene?
12. Hva heter den norske konkurrenten til Fanta?
13. Hvilken styreform har Brasil?
14. Hva er det egentlige navnet til mannen som er kjent som Lothepus?
15. Hvem spiller Tikken i Max Manus-filmen?

1. 1929
2. Fridtjof Nansen
3. 1961
4. Macbeth
5. Thorbjørn Jagland
6. En blåringet blekksprut
7. En blekksprut
8. USA
9. Bayerische Motoren Werke
10. John Adams
11. Theima & Louise
12. Solo
13. Republikk
14. Leit-Einar Lothe
15. Agnes Kittelsen



Bla bla Bruket Blad

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



Sommeren på Bruket

Side 3



Fiskemåker

Side 6

Møt Leffa, en av de faste deltakerne på Bruket:

«Jeg er her for det sosiale»

Leffa (41) er en av våre faste deltakere på Bruket, og sitter også som representant i husrådet. Vi tok en prat med Leffa inne i stuen på Bruket:

Leffa heter du, men er det ditt egentlige navn? - Ja, nå er det det, men fra jeg var liten var navnet Leif Magne. Jeg har helt fra jeg var liten bare blitt kalt Leffa, så derfor valgte jeg å endre navnet i folkeregisteret, til Leif Leffa.

Du er ofte på Bruket, så da regner jeg med at du trives godt? - ja, jeg er her mest for det sosiale, et sted å treffe folk. Jeg liker ikke å drive med de aktivitetene eller strikking etc, men kommer allikevel på strikkekafe fordi det er kjekke folk og sosialt.

Hva er dine interesser da? - Utenom å være sosial med venner og kjente, går det hovedsakelig i fotball. Jeg er Liverpool-supporter, og følger også med å lokal fotball og går på Viking-kamper av og til. I yngre år spilte jeg også litt selv, men det er lagt på hylla. Ellers liker jeg godt gode serier og filmer.

Hva tenker du er en positiv egen-skap ved deg? - At jeg er lite selvhøytidelig. Jeg bruker humor mye og kan "kødde" med det meste. Samtidig må jeg prøve å unngå at andre rundt meg blir støtt. Det går som oftest fint.

Kan du nevne noe som gjør deg trist? - Hvis jeg blir sittende og gruble, for eksempel hvis jeg sitter for mye alene hjemme, kan jeg få tankekjør og bli deppa. Jeg får tanker om alt fra sykdom til fortidens "feil". Feilen var at det ble for mye rus, og det har ødelagt livet mitt. Jeg vil si at det hovedsakelig har ødelagt for min psykiske helse, og jeg sliter med



Leif. (Foto: Frank Roar Helland)

angst. Etter noen år med rusing, var det i slutten av 20-årene at jeg mistet kontrollen. Ting som skjedde i kjølvannet av dette, gav meg også noen opphold i fengsel. Men jeg har ikke sittet inne siden 2015.

Da jeg sluttet med rus trodde jeg at alt skulle ordne seg, men ting var tøft, jeg måtte kjenne på angsten og jobbe med meg selv i stedet for å ruse meg. Jeg hadde to lange behandlingsopphold før jeg innså at det var jeg selv som måtte gjøre meg selv frisk. Den første gangen kranglet jeg om alt, syntes det var for mange regler og forsto ikke vitsen. Neste gang var jeg mer ydmyk, lyttet til behandlere og ansatte og stolte mer på at de visste hva de holdt på med. De ansatte i behandlingen ble mine viktige støtte-

spillere. Jeg måtte også jobbe med mitt nettverk og gjøre endringer der. Jeg har fortsatt god hjelp fra samtaler med psykolog på Rogaland A-senter og ruskonsulenten i Randaberg kommune, Annette.

Bruket er også et godt sted å ha nå i denne fasen av livet. Her møter jeg andre som har kjent på tunge ting og måttet jobbe med seg selv. Og jeg har et godt nettverk her.

Hva gjør deg glad? - Jeg blir veldig glad når jeg ser at det går så bra med ungene mine.

Hva skjer videre i dag da? - Nei, nå bli det å være her på Bruket til det stenger. Det er jo strikkekafe, så da er jeg der, før jeg drar hjem igjen senere.

Gode vitser

Har du hørt om edderkoppens som jobbet som webdesigner?

Har du hørt om han som mistet mobiltelefonen sin ned fra en høy bygning?
- Det gjorde ikke noe. Telefonen stod i flymodus...

Har du hørt om han som kom inn på apoteket og klagde på reisesyke-tablettene han hadde kjøpt der noen uker tidligere?
- Han hadde spist flere reisesyke-tabletter om dagen i flere uker men han var fortsatt helt dårlig etter å komme seg til syden...

Har du hørt om elektrikerens som reiste til syden for å koble av...?

Har du hørt om elgen med dysleksi som satt i toppen av et tre? Han trodde han var skogens kongle...

Kilde: vitser.info



Crêpes med nutella

Crêpes er franske, tynne pannekaker som ofte serveres som dessert.

Denne oppskriften på hjemmelagde crêpes med sjokolade og bær er mye enklere å lage hjemme enn man tror. Bruk Nutella, Nugatti eller annet sjokoladepålegg. I Paris stekes crêpes på en stor stekepanne, men det er like greit å bruke en stor stekepanne.

Tidsforbruk: Under 20 min

Ingredienser (4 porsjoner)

Crêpes
4 stk egg
3 dl hvetemel
1 ss sukker (kan sløyfes)
5 dl melk
0,25 ts salt

Til garnering

Sjokoladepålegg
Friske bær
Melis

Slik gjør du

1. Bland mel og salt, og tilsett ca. halvparten av melken. Rør godt til du får en tykk og klumpfri røre. Tilsett så resten av melken og visp inn eggene til slutt. La røren svulle i ca. 15 minutter.
2. Varm en stekepanne og smør den litt med tørkerull dyppet i litt olje. Bruk forholdsvis sterk varme og kort steketid. Hell litt av røren i pannen og lag en pannekake på cirka 26 cm i diameter. Stek på begge sider til den er gyllenbrun.

3. Vil du servere crêpes som i Paris, bretter du først pannekakene en gang på midten. Smør deretter på et tynt lag romtemperert sjokoladepålegg. Brett pannekakene fra hver side mot midten og så sammen til slutt. Topp med en stripe sjokolade, friske bær og et dryss melis.

Tips!

Røren kan krydres opp med litt kanel, kardemomme, vaniljefrø eller revet sitrus skall om ønskelig.

Kilde: www.meny.no



Vi har for tiden mange hekkende måker utenfor vinduer og dører på Bruket. Det er spennende å følge med på det som skjer i hekkesesongen. Vi fikk vår fugleekspert, Stein, til å skrive for oss om fiskemåken. (Foto: Stein Elling Tofte)

Fiskemåke

Fiskemåke er en av våre minste og vanligste måkearter. Før i tida hekket denne fuglearten på holmer og skjær i sjø og ferskvann. De senere tiår har fiskemåka begynt å bruke menneskelige installasjoner som bygninger, parkeringsplasser, bygater og kirkegårder.

Det er flere årsaker til dette. Naturområder forsvinner. Noen få arter tilpasser seg, og blir en del av vårt nærmiljø. Fiskemåka som tar i bruk menneskeskapt miljø, er stort sett skjermet mot rovdyr, og der det er folk, er det ofte mat for ei sulten måke.

Fiskemåka finnes i landet hele året, men noen trekker ut, oftest til landene rundt Nordsjøen. De etablerte seg på hekkeplassen i april, og unge er stort sett flygedyktige i juli. De legger somregel 3-4 egg. Det tar tre år før de får voksen fjærdrakt.

Selv om det nå hekker endel fiskemåker på tak rundt omkring, så har det blitt langt færre av denne arten grunnet mangel på leveområder og



Måkeunger. (Foto: Stein Elling Tofte)

tilgang på mat. Dette gjelder alle måkearter.

Måker hører til i kystmiljøet, og er en del av vår kultur og naturarv. Svært mange mennesker har veldig liten kontakt med opprinnelig natur.

Et måkereir på taket kan være en påminnelse på at ville dyr finnes, og at vi kanskje burde verdsette det å kunne møte andre skapninger som naturlig hører til i vår verden.

Et par på Bruket, hva skal de i sommer?

Marita skal passe en mikset rasehund og feriere i Trøndelag.

Elena skal til Sokn og Danmark med familien.

Inger skal til Karmøy. «Det blir hyttetur.»

Jan Kristoffer skal på flere konserter; Rammstein & Utopia.

Caroline har vært i Paris og skal til Orlando. Disneyworld!

Frank skal spille mye kort i Ølen.

Espen skal spurte opp til Prekestolen og spille håndball.

Kirsten skal til Sørlandet på hyttetur.

Leif skal farte rundt på elsparkesykkelen og ned til Nederland med en kamerat.

Frank Roar har vært på Kreta en uke og skal en tur til Eikelandsosen i Vestland fylke i juli måned.

Hva kjekt skjer i Stavanger til sommeren?

Fugleløypa er hver dag,

På Stavanger museum natur / kultur / Barnemuseet

Bli med på gratis sporløype om fugler i de naturhistoriske utstillingene våre. Fra 15.06 til 15.08 Henvend deg i resepsjonen/museumsbutikken ved forespørsel.

Her kan både store og små lære noe om våre fjærkledder venner som de ikke visste fra før.

Gladmaden! 29. juni til 2. juli 2022

Gladmaden åpner etter COVID-årene. Vel møtt!

Tirsdager & Torsdager:

Røkt Brisling,

Norsk Grafisk Museum Og Norsk Hermetikkmuseum.

Klokken 11.00-15.00

Onsdager:

Babykafe, Fuglesalen på Stavanger museum/Norsk barnemuseum.

Lørdag:

Markedet på Torget i Stavanger Sentrum er ute hver lørdag om sommeren.

Søndag:

Stavanger Kunstmuseum har Søndagsomvisning: Jan Groth— «Forløp og Volum»

Sommeråpent på Bruket

I år skal vi ha åpent på Bruket hele sommeren. Programmet vil være litt endret og mye vil være som det pleier, men mer styrt av deltakerne selv. Bruket vil uansett være et møtested gjennom hele sommeren, hvor det er mulig å sette seg ned med en kopp kaffe og treffe andre mennesker. Vi har fått mange positive reaksjoner på at vi denne sommeren ikke stenger i fellesferien. Det er kjekt å vite at Bruket er blitt en viktig arena for mange av Randabergs innbyggere.

Gjennom disse ukene vil det være kjente folk fra mestringsenheten på jobb, og de gleder seg til å treffe våre deltakere gjennom sommeren. Det blir utflukter, strandturer, sykkelkultur, grilling og vi vil også ta i mot en ny ansatt på Bruket, Susanne som begynner 11. juli. Vi håper at dette blir en sommer som gir gode opplevelser, hyggelig fellesskap og minner for livet! Sommerplanen gjelder fra uke 26 til og med uke 33 (27. juni



Ved Vaulen. (Foto: Frank Roar Helland)

til 19. august). Planen kan dere finne på facebook-siden til Bruket eller på papir oppe i våre lokaler.

Bruket ønsker alle en god sommer!



Pilå på Rennesøy (217 meter over havet) (Foto: Frank Roar Helland)

Turgruppen: Tur til Pilå på Rennesøy

Turen gikk til Pilå på Vikefjellet på Rennesøy torsdag 10. februar og det var en herlig tur på en litt vindfull dag. Tung motbakke og noen glatte/sleipe partier på vei opp, men når vi nådde toppen fikk vi virkelig lønn for strevet, en utrolig flott utsikt der oppe. En tur vi anbefaler flere å ta.

Lengden på turen er 4 kilometer lang og er bratt men lett tur. Turen er merket med skilting og er rødmerket. Selve pila som står her oppe står på 217 moh, mens toppen er noen meter høyere oppe.

Fakta om Pilå

Turen denne gang gikk til Rennesøy og Pila oppe på Vikefjellet rett ovenfor Vikevåg. Turen er både kort og enkel, og selv om det er en ganske lav topp, gir denne, som de fleste andre «toppturer» på Rennesøy, en fabelaktig utsikt.

Turen starter med en bratt bakke som slynger seg oppover fjellsiden opp fra Vikevåg. Først på

asfalt, deretter over på grusvei, og til slutt sti.

Når vi er kommet opp av stien, møter vi igjen grusveien vi gikk på før vi tok «snarveien» på stien. Vi følger den videre noen meter før skiltene viser oss vei oppover gresskledd heier.

Kilde: mellombakkarogberg.net



Pilå på Rennesøy
(Foto: Frank Roar Helland)



Pilå på Rennesøy
(Foto: Frank Roar Helland)