

# Følg oss på

# facebook

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

## Dikt

### Dikt 1

En hvit verden blir gradvis grønn  
Og fuglene synger en sang så skjønn  
Våren har kommet, den er endelig her  
solen skinner, og vi får varmere vær.

*Skrevet av: Redaksjonen  
i tekstforslag.com*

### Dikt 2

Du vet når en tulipan henger med  
huet, og så trækker man den inn blant  
de andre for at den skal stå oppreist.  
Et sånt samfunn vil jeg ha.

*Skrevet av: Ingrid Ovedie Volden*

### Dikt 3

En liten blåveis  
kjempet seg opp  
Trosset snø og kulde  
den ga aldri opp.  
Den blomstrer så vakkert  
og snart flere med den  
Ingenting er så nydelig  
som den første blåveisen,

*Skrevet av: Redaksjonen  
i tekstforslag.com*

### Dikt 4 «Det er den draumen»

Det er den draumen me ber på  
at noko vedunderleg skal skje,  
at det må skje –  
at tidi skal opna seg  
at hjarta skal opna seg  
at dører skal opna seg  
at berget skal opna seg  
at kjeldor skal springa –  
at draumen skal opna seg,  
at me ei morgonstund skal glida inn  
på ein våg me ikkje har visst um.

*Skrevet av Olav H. Hauge*

## Påske quiz

- Hvilken norsk komiker spiller hovedrollen i NRK-serien «Parterapi»?
- Finnmark er fylket i Norge med størst areal – hvilket fylke er på andre plass?
- I hvilket år vant Alexander Rybak Eurovision Song Contest med låten «Fairytale»?
- Hvilken norsk fotballspiller mottok i 2018 Gullballen som bevis på at hun ble kåret til verdens beste kvinnelige fotballspiller?
- Hva kalles størrelsen for et ark som er 29,7 x 42 cm stort.
- Med et ord på B – hva kalles den tradisjonelle samiske kjøttsuppen av reinsdyrkjøtt, poteter, grønnsaker og kjøttkraft?
- Hva er en karuss – fugl, fisk eller insekt?
- I hvilket år ble den første iPhone lansert?
- Hvilket land vant kvinnestafetten i langrenn under VM i Seefeld i vinter?
- Hva er navnet på NRKs orkester som ble etablert i 1946, og som ofte bare forkortes KORK?
- Hva er navnet på stjernen som kan ses i Israels flagg?
- Hva er Danmarks nest største by?
- Kan du nevne minst én av Norges tre største øyer?
- Det finnes tre land i Europa som ikke grenser til noen andre land. Kan du nevne to av dem?
- Pommes Frites er en populær siderett i hele verden. I hvilket land har matretten sin opprinnelse?
- Hvilken odde er Norges nordligste punkt?
- Hva heter hovedstaden i den amerikanske delstaten Florida?

- Kevin Vågenes
- Trøndelag
- 2009
- Ada Hegerberg
- A3
- Bidos
- Fisk
- 2007
- Sverige
- Kringkastingsorkesteret
- Davidsstjernen
- Arhus
- Hinnøya, Senja og Langøya
- Island, Malta og Kypros
- Belgia
- Knivskjellodde
- Tallahassee



# Bla bla Bruket Blad

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

## Bli bedre kjent med Torbjørn

Se side 4 og 5

## Tur til Solastranden

Se side 8





## Siste nytt fra redaktøren

Vi går en spennende tid i møte, og nok et nytt år har startet her på Bruket. Fram til påske har det vært flere kjekke aktiviteter. Blant annet har vi spilt bowling, og arrangert både bordtennisturnering og bingo. Vi har også rigget til med filmstue i egne lokaler for å se Avatar 1, og vi har vært på kino for å se Avatar 2 The way of Water i Stavanger sentrum.

Vi har også hatt hele to tacokvelder. Det har vært skikkelig kjekt!

I denne påskeutgaven ønsker vi i redaksjonen å by på noen ekstra sider. Dette gjør vi for at du som leser skal få litt ekstra å lese i påsken. Vi har også lagt inn denne spalten med «siste nytt fra redaktøren» og oversikt over innholdet i avisen.

Redaksjonen ønsker alle dere der ute en riktig god påske.

## I redaksjonen:

### Bidragstere tekst:

Susanne Sigstad Sirnes  
Frank Roar Helland  
Torbjørn Aleksander  
Johannessen

### Foto:

Frank Roar Helland

### Grafisk design:

Frank Roar Helland

### Bruket Blad

Torvmyrveien 4 C,  
4070 Randaberg

## Innhold



**Påskekrim med Simen**  
Side 3



**Profil intervju: Bli bedre kjent med Torbjørn**  
Side 4 og 5

**Tips til ting å gjøre i påsken**  
Side 6

**Påskenetter med kryssord og vitser**  
Side 7

**Tur til Solastranden**  
Side 8

**Bilde dryss fra desember**  
Side 9

**Oppskrifter**  
Side 10 og 11

**Dikt og påske quiz**  
Side 12



Påskemuffins. Foto: Frank Roar Helland

# Påskemuffins

Gi årets påskemuffins et friskt løft med orange hatt og smak av påskeappelsin.  
Enkelt, og SÅ godt!

**Tid: 20–40 min – Vanskelighetsgrad: Enkel**

### INGREDIENSER

#### 12 PORSJONER

150 g smør  
150 g sukker  
4 stk. egg  
4 dl hvetemel  
2 ts bakepulver  
1 ts vaniljesukker eller frø fra vaniljestang  
1,5 dl melk  
saft og finrevet skall av 0,5 stk. appelsin

#### Appelsinfrosting:

250 g kremost naturell  
150 g smør  
350 g melis  
finrevet skall av 0,5 stk. appelsin  
evt. litt orange karamellfarge  
snøkrystaller til pynt

### SLIK GJØR DU

1. Sett stekeovnen på 175 grader. Rør smør og sukker til en luftig smørkrem. Rør inn eggene, ett og ett om gangen.
2. Sikt sammen hvetemel, bakepulver og vaniljesukker. Vend det tørre inn i røren. Tilsett melk, appelsinsaft og -skall. Sett doble muffinsformer på et stekebrett, og fyll formene 2/3 fulle. Stek på midterste rille i ca. 20 minutter. Avkjøl på rist.
3. Ha romtemperert kremost i en kjøkkenmaskin og kjør til en glatt krem. Tilsett mykt smør i terninger. Ha i melis. Tilsett appelsinskall, og eventuelt noen dråper karamellfarge.
4. Fyll frostingen i en sprøytepose

og dekorer de avkjølte kakene. Pynt med spiselige snøkrystaller.

5. Gjør gjerne muffinsene mer påskete med marsipanfigurer, sjokoladeegg eller annen kakepynt. Ferdig frostingpulver er et enkelt og greit alternativ.

Kilde: Matprat.no





Her forberedes det til taco. Foto: Frank Roar Helland

## Fredags taco

I løpet av de første månedene av dette året har vi allerede rukket å ha to tacokvelder. Det har vært skikkelig gøy, og vi har hatt skikkelig fredagsstemning her på Bruket. Begge kveldene har startet med tacolaging på kjøkkenet. Etter et godt måltid har vi rigget oss til med The Voice på tv'n. Kjekt at det er så mange blir med. Alt i alt, noen skikkelig fine fredager i godt selskap!

### Tips til ting å ha i tacoen

Ananas, thousand Island dressing, rømme, ost, mais, kinakål, vegetar kjøttdeig, karbonadedeig, mango, agurk, tomat, løk, stangselleri, paprika.

### Guacamole oppskrift

Guacamole er selvskreven som tilberøres i det meksikanske kjøkken, men passer også utmerket til sommerens

grillretter. Bruk modne avokado, de smaker mer og gir en god og kremet guacamole.

### Under 20 min Middels oppskrift

#### Ingredienser 4 porsjoner

2 stk. modne avokado  
1,5 ss limesaft  
1,5 stk. tomat  
1 båt hvitløk  
0,5 stk. finhakket rød chili  
2 ss finhakket frisk koriander  
0,5 ts salt  
0,25 ts pepper

### Slik gjør du

Del avokado i to. Hakk forsiktig kniven i avokadosteinen, vri kniven til siden og ta ut steinen. Mos avokado med en gaffel og press over limesaft.

Vær forsiktig når du gjør dette. Føler du deg ikke helt trygg med kniven kan du også fjerne steinen med en liten skje.

Del tomat i fire og skjær ut frøene med en liten kniv. Del tomatkjøttet i små terninger. Finhakk hvitløk og chili.

Bland most avokado med tomater, hvitløk, chili og hakket koriander. Smak til med salt og eventuelt pepper. Dekk til guacamolen og sett den kaldt til den skal brukes.

Legg avokadosteinen i guacamolen, da beholder den sin fine grønnfarge.

Server biter av stekte tortillalefser til guacamole-dippen, eller sett guacamole på bordet som en del av tacomiddagen.

Kilde: matprat.no

# Påskekrim med Simen

Frank og Stein Egil har hatt intervju med Simen Ingemundsen som har fortalt om interessen sin for bøker, skriving og påskekrim. Vi har stilt spørsmål og Simen har svart.

### Hvilken sjanger liker du best?

Simen forteller at han alltid har likt å lese og at favoritt sjangeren er krim. Videre forteller han at han ikke var det store leselystet på skolen. Det som satt fart på skrivelysten var da han så Max Manus på tv for første gang. Han forteller at det å skrive fiktive bøker er kjekt fordi det ikke finnes noen fasit på hvordan den skal være. Det gjør at han kan være kreativ.

### Hvilken bok vil du anbefale nybegynnere å lese, til for eksempel påske?

Han forteller at det finnes så mye forskjellig, og at det er vanskelig å bare skulle velge en. Jørgen Jæger og Lene Lauritsen er favoritter når det kommer til forfattere. Spesielt peker han ut boken Skyggejakten som en bok han virkelig kan anbefale. Videre forteller han også om at han har analysert bøkene hans, og at han som 13 år leverte en analyse til selve forfatteren.

### Når begynner du å skrive bøker?

Det kommer fram at Simen begynte å skrive i 2019 sammen med en annen. Videre forteller han at den første boken ble gitt ut allerede julen samme år. Boken, Spindelvet, solgte over 1000 eksemplarer. Simen forteller om den gode relasjonen mellom han og medforfatteren. Han kaller de som far og sønn.

### Har du noen andre interesser?

Raskt begynner Simen å fortelle at han er en samler. Han har samlet på fisk, brusflasker og lignende. Han har



også eid over 25 000 bøker. Til dette har han skaffet seg et eget lager utenfor hjemmet. I tillegg til at han har mange bøker stående hjemme.

### Hva gjorde deg så interessert i påskekrim?

«Farfar og far så på påskekrim på tv når jeg var yngre» sier Simen. Han forteller at ingenting er kjekkere enn påskekrim i påsken. Mange av påskene har Simen oppholdt seg i Sauda, med fast rutine å handle påskekrim på bilturen bort.

### Ligger det i genene å være så opptatt med påskekrim?

«Det er nok takket være min far og farfar at jeg er så interessert i det ja» svarer Simen.

### Dersom man har dysleksi, tror du man fortsatt kan skrive en bok?

«Har man en drøm og et mål så tror jeg man kan få til hva som helst» svarer Simen raskt.

### Hvis man skal skrive bok selv. Hvilket forlag ville du valgt?

Simen svarer at dersom man ønsker å skrive bok må man tåle å få avslag fra forlag. Han sammenligner det med å søke jobb. For å få en jobb må man gjerne gå på flere jobbintervju. Man

får ikke alltid første jobben, men man må fortsette å prøve. Sånn er det også i jakten på forlag.

### Hvor mange bøker har du skrevet?

Simen forteller at han har skrevet fire bøker sammen med sin medforfatter. Bøkene heter Spindelvet, Rotteblod, Alfahannen og Arvesynd. Han forteller også at han har skrevet en novelle som kommer i bladet Asfalt 25.februrar som heter «Påskeaften».

Han arrangerer også krimfestival der han deler ut kniver til forfattere som har fortjent det. Simen har også valgt å gi oss to bøker til konkurranse på Bruket! Se informasjon under.

## Konkurranse

### Hvor er bildet på bokslaget til Spindelvet tatt?

For å være med i trekningen skriv en lapp med:

- Navn
- Telefonnummer
- Svar på spørsmålet

Lappen puttes i konkurranse boks på Bruket. To heldige vinnere får hver sin signerte bok av forfatteren selv (Spindelvet og Arvesynd)

Trekningen skjer: 10. mai



Torbjørn er interessert i anlegg og anleggsmaskiner. Foto: Frank Roar Helland

## Bli bedre kjent med Torbjørn

### Hvem er du, Torbjørn?

Det er meg det. Jeg er 32 år, men blir 33 år før denne utgaven kommer på trykk. Født i Kristiansand (1990), og flyttet til Sunde før ett års alderen. Flyttet til Randberg tidlig i 91 og det er der jeg er oppvokst.

Jeg gikk på Goa skole før jeg begynte på Vg1 Bygg og anleggsteknikk på Tryggheim. Så gikk jeg videre til Vg2 Anleggsgartner og idrettsoperatør. Dette året ble tøft for meg da jeg opplevde å bli utsatt for mobbing. Dette førte til at jeg ble deprimert og droppet ut av skolen.

Noe av det som fikk meg på beina igjen var det å bruke tid med hunden vår Sandra som vi hadde på den tiden. Jeg brukte også tid på gode turer og flere gode samtaler med mor. Hun kom med forslag om å begynne på Viken folkehøgskole. Jeg begynte der

og det året var så godt for meg både psykisk og sosialt. Her fikk jeg blomstre og jeg fikk meg venner. Jeg fikk også utfordret meg selv både sosialt og musikalsk, i tillegg til at jeg lærte masse nytt.

Her skrev jeg 8 sanger i løpet av 14 dager, hvor en av sangene ble en viken hitt – som de fleste på mitt kull husker den dag. Det synes jeg er kjempe kjekt! Så liksom ikke den komme når jeg holdt på å skrive.

Etter det ble det ett år til på Viken hvor det ble mer spilling og sangskrivning og noen flere opptredener og turneer. Stor koste meg her!

Etter disse årene på Viken var jeg en liten tur innom Bryne før turen gikk videre til Os, litt sør for Bergen. Her fullførte jeg Vg2, og jeg kom inn på første valget mitt som alltid har vært anleggsteknikk (anleggsmaskin-

fører linja). Jeg har alltid vært interessert i landbruk og anlegg.

På Os kom jeg inn i ett miljø som virkelig så meg som person og som var flinke til både det å inkludere og å se den enkelte. Det er godt å bli sett, inkludert og godtatt for den man er som menneske.

I 2013 flytta jeg hjem igjen til Randberg og resten er blitt historie.

Sommeren 2017 var jeg så heldig å skrive kjøpskontrakt og fikk kjøpt min første leilighet og kom meg inn på boligmarkedet. Jeg overtok leiligheten og flytta inn i en helt ny leilighet i Mars 2019.

### Hva er dine sterkeste sider?

Det vil nå være at jeg er flink praktisk og teknisk. Ser ting annerledes og ser verden på en annen måte enn andre. Jeg er veldig sta og får til ting jeg har

## Billedryss fra desember



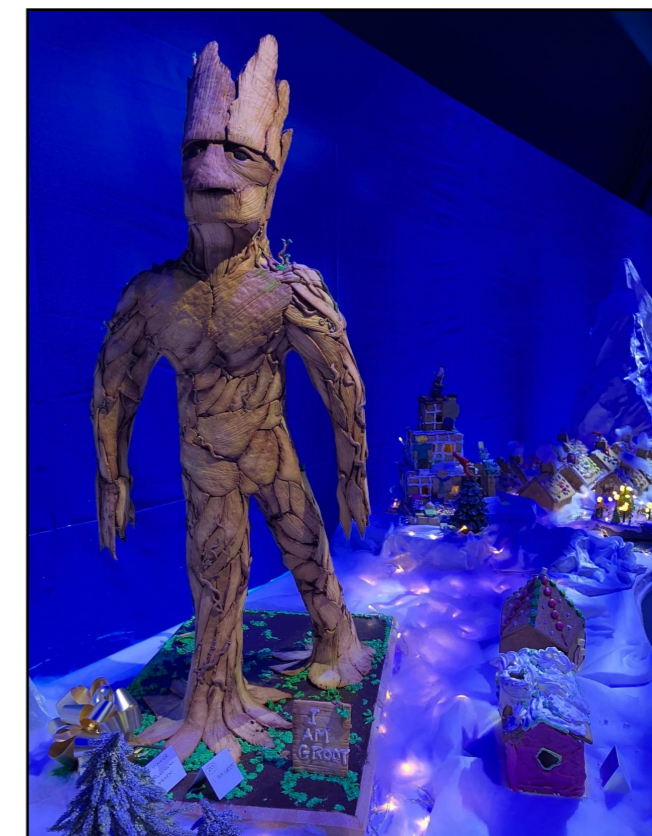
Bilde av Susanne og Per på Brukets julebord.



Bilde av nydelig live musikk som ble spilt for oss på julebordet.



Et fint bilde fra rundt Myrå.



Et av mange fine bilder som ble tatt på pepperkakebyen på Oljemuseet.



Sola stranden.

## Tur til Solastranden

I februar måned gikk en av torsdags-turene til Solastranden. Vi var heldige med været siden solen skinte, samtidig som det var kaldt i luften. Friskt og godt! Denne turen ga oss en liten smakebit på at snart våren er i vente.

### Fakta om Solastranden

**Solastranden** er en 2300 meter lang sandstrand i Sola kommune Rogaland.

Stranden ligger like ved Stavanger lufthavn og Sola stranden golfbane. Stranden er et svært populært utfartsområde for befolkningen på Nord-Jæren.

Sola Brettseilerforening holder til på Solastranden og arrangerer NM hvert år på Solastranden.

Solastranden er langgrunn, derfor er den et populært sted for brettseilere

og surfere på vindfulle dager. I nordenden finner du Sola Strand Hotel og Solastranden golfbane. I nærhet til stranden finner du også krigsminner, som bunkere og rester av kanonstillinger. Med Solastranden som utgangspunkt, kan du også ta turen langs stranden og kysten fem kilometer sørover til Vigdel for en flott gåtur med bademuligheter, både på strand og langs svaberg og klipper.

Solastranden og Jærstrendene er populære steder for fugleliv på utfart nord- og sørover, hele året. Du kan se et rikt og variert fugleliv i området, og det er derfor båndtvang hele året i områder under Jæren landskapsvern-område. Det er også regler for når man kan utøve aktiviteter som forstyrrer fuglelivet, som surfing, brettseiling og kiting. Vennligst sett deg

inn i hvor og når du kan drive med disse aktivitetene.

Kilde: Wikipedia og Visit Norway



bestemt meg for. Synes det er viktig å være ett medmenneske og bry seg om andre rundt meg.

### Hva er din favorittaktivitet og hvilke interesser har du?

Favorittaktiviteter er å spille ludo, være med bonden ute på jorde og hjelpe til der. Jeg kan også være ute for å se på gravemaskiner og traktorer i timevis. Jeg trives også godt på dansegulvet hvor jeg får svingt meg rundt. I tillegg til dette skriver jeg en sangtekst i ny og ned, og jeg klunker litt på tangentene på keyboardet.

I tillegg til at jeg har interesse for mobilnettverk samt mobilnetts utbygging, basestasjoner og mobilsendere. Denne interessen har bare har vokst de siste årene. Også er jeg i mitt ess om jeg kommer meg inn i en traktor eller gravemaskin eller to..

### Hva gjør deg glad?

Det å få bety noe for andre, være et medmenneske og gjøre en forskjell er noe av det som gjør meg glad. Liker å få hjelpe til, og da gjerne praktisk eller teknisk.

### Hva gjør deg trist?

Urettferdighet, å bli behandlet dårlig, å bli misforstått eller å bli avvist. Og hvis jeg føler at jeg blir overkjørt, bestemt over og kommandert.

Det å ikke få kontakt med folk påvirker meg negativt. Samt det å ikke få til sosialt samspill og toveis kommunikasjon.

Det å ikke bli sett og ikke bli godtatt er det ingen som liker. Dette er jo noe vi alle sammen kjenner på en gang i blant. Og noe vi som er på autisme spekteret kjenner mer og oftere på enn andre. Bekrefta autisme diagnose da jeg gikk i 10. klasse.

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

Da har jeg gjerne besøk, spiller ludo, snakker eller drar på besøk til noen. Eller tar en tur ut og henger med en av de få vennene jeg har. Også er jeg veldig glad i sjokoladecake og brownis. Spiller litt på keyboardet, hører på musikk og synger med.

### Hva er favoritt TV serien din?

Det synes jeg er vanskelig å svare på, fordi det er så mange. Det går mye i streaming.



Det er vanskelig å slå Torbjørn i Ludo. Det er en grunn for at han har fått kallenavnet «Ludo kongen». Foto: Frank Roar Helland

### Hva er det kjekkeste du har opplevd?

Det må være å gå på Viken folkehøgskole. Og det å kjøre gravemaskin, få anleggsmaskinførerbevis og truckførerbevis i hånda.

Ikke minst må noe av det beste av alt være hvordan jeg ble møtt, tatt i mot, sett på og inkludert i miljøet da jeg bodde på Os.

### Hvis du hadde vunnet 20 millioner kroner i lotto, hva hadde du brukt pengene på?

Da hadde jeg først og fremst betalt ned lånet på leiligheten. Kjøpt det som står på ønskelista av småting til hjemmet. Også hadde jeg kjøpt meg gravemaskin og/eller traktor. Hadde også delt pengene med de jeg bryr meg om.

### Hva brenner du for og hva opptar deg for tiden?

Jeg brenner for ett varmere og et mer inkluderende samfunn hvor det er plass til alle. Hvor vi er flinke til å se hverandre og snakke sammen. Det er noe i alle fall jeg tenker at vi kan bli enda bedre på.

Det som opptar meg for tiden er mobilnettets utbygging og mobildekning. Men også samferdsel og miljø.

Følger også en del med på dobbeltspor utbygging, bybanen i Bergen, data og Telecom.

Det som jeg har skjont at er viktig for meg er det å finne meg venner og bygge nettverk.

