

Følg oss på

facebook

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

Dikt

Dikt 1

Fantastisk farger og kaldere vær,
sommeren er på hell og høsten er nær,
fuglene rømmer og blomstene forsvinner,
nyt solen så lenge den skinner.

Dikt 2

Skogen den blomstrer
av farger så mange
et fjernt minne om sommer
og dager så lange

av busker vi høster
av deilige bær
frukter vi safter
høsten er her.

Dikt 3

Sakte faller løvet ned
tilbake står et nakent tre
naturen bugner av frukt og bær
ja, endelig, er høsten er her.

Dikt 4

Når sommeren nå er på hell,

synker temperaturen både morgen og kveld,
velkommen til mer begredelig vær,
den fargerike høsten er nå her.

Dikt 5

Sakte faller løvet ned
tilbake står et nakent tre
naturen bugner av frukt og bær
ja, endelig, er høsten er her.

*Skrevet av: Redaksjonen
i tekstforslag.com*

Quiz

- Hvor mange ringer har det olympiske flagget?
- Hvem spilte Rocky Balboa?
- Hvem oppfant TV-apparatet?
- Hvem var Erich Weiss bedre kjent som?
- Hvem har vunnet mest Oscarer?
- Hvem sang kjennesangen til 9 to 5?
- Hvilket land gror mest frukt i verden?
- Hvilken bedrift er eid av Bill Gates?
- Hva er La Giaconda bedre kjent som?
- Hva het den første James Bond-filmen?
- Hvem spilte James Bond i den første James Bond filmen?
- Hvilken veldedighetsorganisasjon ble grunnlagt i 1961 og vant Nobel i 1977?
- Hvilken planet oppdaget Clyde Tonbaugh i 1930?
- Hvem skrev Charlie og sjokolade-fabrikken?
- Hvem solgte Louisiana til USA i 1803?
- Hvilket land selger mest deodorant?
- I hvilket land er Auschwitz?
- Hvor er Coca-Cola opprinnelig fra og når ble Coca Cola grunnlagt?
- 4G og 5G skal leve i sammen men når slås 2G nettverket av?
- Hva heter den minste planeten i vårt solsystem?
- Hvem regisserte filmen 'Jurassic Park'?
- Til høsten er det kommunestyre- og fylkestingsvalg i Norge. Hvilken tittel får den som velges til å bli leder av et fylkesting?

- Hvilket land tar i bruk Euro og blir en del av eurosone fra og med 01.01.2023?

- Fem
- Sylvester Stallone
- John Logie Baird
- Harry Houdini
- Walt Disney
- Dolly Parton
- Kina
- Microsoft
- Mona Lisa
- Dr. No
- Sean Connery
- Amnesty International
- Pluto
- Ronald Dahl
- Napoleon
- Japan
- Polen
- Atlanta, Georgia i USA 1892
- 2025
- Merkur
- Steven Spielberg
- Fylkesordfører
- Kroatia

Bla bla Bruket Blad

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



Fjord cruise til Lysefjorden

Se side 6 og 7



Siste nytt fra redaktøren

Det nærmer seg høst og det går mot mørkere og kaldere tider.

I løpet av sommeren har det vært flere kjekke aktiviteter på Bruket. Vi har blant annet vært på fjord cruise til Lysefjorden og avsluttet med pizzakveld på Peppes Pizza.

I sommer har vi prioritert å være mye ute. Vi har gått mange turer blant annet til Jørpelandsholmen, Eiganes kolonihage, Utstein kloster, Hålandsvannet, Arboret, Byrkjedalstunet og Randaberg sentrum.

Andre aktiviteter vi har gjort i sommer har vært kubb på Vistestranden, sett Mission Impossible Dead Reckoning part 1 på kino og spist is på Ølberg.

Vi har også brukt noen timer på kjøkkenet den siste tiden der vi har laget eplekake og snickerskake.

Husavisen har fått en egen e-post adresse der leserne kan komme med innspill eller forslag til innholdet i husavisen.

I redaksjonen:

Bidragstere tekst:

Susanne Sigstad Sirnes
Jeanett Eltervaag
Tonje M. Prøsch
Frank Roar Helland
Torbjørn Aleksander
Johannessen

Foto:

Frank Roar Helland

Grafisk design:

Frank Roar Helland

Bruket Blad

Torvmyrveien 4 C,
4070 Randaberg
E-post: bruketblad@gmail.com

Innhold



Bli bedre kjent med Tonje

Side 3



Et nytt kapittel for Susanne

Side 4

Husky besøk hos Bjørn og Tur til Små Øyeblikk

Side 5

Fjord cruise til Lysefjorden

Side 6-7

Jørpelandsholmen

Side 8

Tungenes fyr

Side 9

Oppskrifter

Side 10 og 11

Dikt og quiz

Side 12



Snickers kake. Foto: Frank Roar Helland

Snickerskake

Snickerskake er en herlig blanding av søtt og salt, og kjennetegnes av en bunn med salte peanøtter og ritzkjeks, sjokoladekrem og pisket krem, med mer peanøtter og mer sjokolade på toppen.

♥ Ingredienser:

Bunn:

3 eggehviter
3 dl sukker
1 ts vaniljesukker
1 ts bakepulver
150 g salte peanøtter
60 g salte Ritz kjeks (20 stk)

Sjokoladekrem:

50 g smør
5 ss sukker
100 g lys kokesjokolade
3 eggeplommer

Pynt:

3 dl kremfløte
30 g peanøtter
30 g lys kokesjokolade

♥ Fremgangsmåte:

Pisk eggehvitene stive. Tilsett sukkeret litt og litt og pisk videre til stiv

marengs. Ha peanøtter og Ritz kjeks i en food processor og kjør til blandingen er finhakket (se tips). Vend dette i marengsen sammen med bakepulver og vaniljesukker.

Ha deigen i en rund kakeform (22 cm i diameter) med bakepapir i bunnen. Stek kaken midt i ovnen ved 180°C i 25-30 min. Avkjøl kaken helt i formen. Løsne kaken fra formen med en skarp kniv. Ta kaken forsiktig ut av formen og fjern bakepapiret.

Til sjokoladekremen smeltes først smøret i en liten kjele. Tilsett sukker og kokesjokoladen og la dette smelte i smøret på svak varme. Ta kjelen av platen. Pisk inn eggeplommene en om gangen (bruk en stålvisp). Kremmen skal tykne noe under piskingen. Avkjøl til kremmen har passe smørekonsistens.

Sett kakebunnen på et passende kakefat. Bre sjokoladekremmen jevnt over toppen av kaken.

Pisk kremfløten og fordel over sjokoladekremmen. Pynt til slutt med hakkede peanøtter og sjokolade.

♥ Tips:

Har du ikke food processor kan du finhakke peanøttene på vanlig måte og knuse Ritz kjeks i morter eller ha kjeks i en liten plastikkpose og kjevle over.

Kjært barn har mange navn! Denne kaken kalles også ofte for "Ritzkake" eller "Peanøttkake".

Kaken kjennetegnes av bunnen som lages med salte peanøtter og salte Ritzkjeks. Sammen med den gode, søte sjokoladekrem og pisket krem, får du den deilige søt-salte smaken som også kjennetegner sjokoladen Snickers.

På toppen drysser jeg hakket mørk sjokolade og peanøtter.

Kilde: Det søte liv

Eplekake

Eplekake er alltid populært. Dette er en saftig og deilig eplekake, som blir aller best om du bruker syrlige norske epler. Server gjerne med is, eller en god klatt krem eller gresk yoghurt.

Over 60 min
Vanskelighetsgrad: Enkel

Ingredienser

10 porsjoner
minst 4 stk. syrlige epler
150 g mykt smør
200 g sukker
4 stk. egg
250 g hvetemel
1,5 ts bakepulver
1,5 ts vaniljesukker
0,5 ss malt kanel
1 ss sukker
50 g mandler

Slik gjør du

1. Skrell epler om nødvendig (epler med tynt skall kan godt beholde skallet), del dem i to, fjern kjernehuset og skjær i skiver. Legg skivene i en bolle og press over sitronsaft.
2. Pisk smør og sukker hvitt. Tilsett ett og ett egg og visp det godt sammen.
3. Sikt hvetemel, vaniljesukker og



Eplekake med pisket krem og iskrem. Foto: Frank Roar Helland

4. Fyll røren i en smurt springform (ca. 22 cm) med bakepapir i bunnen. Bruk en slikkepott til å jevne ut overflaten.
5. Stikk epleskivene ned i røren i et fint mønster.
6. Dryss over sukker, kanel og hakede mandler.
7. Sett kaken nederst i ovnen på 190 °C og stek den i ca. 40 minutter. Test med en trepinne om den er gjennomstekt. Avkjøl kaken på rist.

Kilde: Matprat.no

Enkel hjemmelaget is

Tre ingredienser, og så har du iskrem. Denne varianten er uten egg. Bare fløte, søt kondensert melk og vanilje. Vil du ha ekstra smak har Lise Finckenhagen mange varianter. Her er det bare fantasien som setter grenser.

Ingredienser

5 dl fløte
1 boks søt kondensert melk
1 vaniljestang (frøene)
Dette kan du tilsette drops, kjeks, sjokolade, nøtter, lakrisbåter, jelly beans, kaffepulver, lakrispulver, bær og mer...

Slik gjør du

1. Pisk fløte og vanilje til myk krem.

Vend inn den kondenserte melken. Hell isblandingen over i en passende beholder, og la isen stå i fryseren i fire til seks timer før servering.

2. Med dette utgangspunktet kan du lage en mengde forskjellige varianter, ved å tilsette det du måtte ønske.

Forslag til ekstra smak

- Knuste drops (alternativ til krokan) som bringebær, syrlige drops, kamfer, kongen av Danmark, tyrkisk pepper og dundersalt.
- Hakket kjeks eller brownies i små biter. Pepperkakedeig i små biter er også en mulighet.

- Favorittsjokolader som Snickers, Bounty, Troika eller Gullbrød i små biter.
- Grovhakkede valnøtter og/eller pekan i en tykk fløtekaramellsaus med havsalt.
- Peanøttsmør.
- Lakrisbåter eller Jelly Beans.
- I tillegg til vanilje kan du tilsette to spiseskjeer espressopulver når du pisker kremen.
- Smake isblandingen til med rålakrispulver eller lakrissirup.
- Tykke fruktpureer av bringebær, jordbær, blåbær eller solbær kan vendes forsiktig inn i blandingen, slik at isen blir nydelig marmorert.

Kilde: NRK mat



Tonje begynte på Bruket i mai. Foto: Frank Roar Helland

Bli bedre kjent med Tonje

Hvem er du Tonje?

Jeg er en 36 år gammel dame, bosatt i Kvernevik. Vi har nettopp kjøpt oss ny bolig så i sommer flytter vi til Ålgård.

Jeg bor med min samboer og barna våre på snart 2 og 4 år.

Selv er jeg vokst opp med foreldre og 5 søsken. Jeg har 4 eldre søsken og en yngre bror.

Fritiden bruker jeg som oftest til å være med familie og venner.

Hva er dine sterkeste sider?

Min sterkeste side vil jeg si er tålmodigheten min, den kommer godt til nytte nå med barn i selvstendighetsalderen.

Jeg er ellers en ærlig, empatisk og nokså strukturert person.

Hvor har du jobbet før?

Tidligere har jeg arbeidet i både klesbutikk og sportsbutikk. Året før jeg startet på sykepleierstudiet begynte jeg å jobbe på et sykehjem for yngre demente. Her jobbet jeg også gjennom sykepleier studiet.

Etter endt utdanning startet jeg ved SUS i klinikk for psykisk helsevern avdeling E1. Her jobbet jeg frem til jeg nå begynte i mestringsenheten.

Hvorfor søkte du ny jobb akkurat her?

Jeg søkte ny jobb ved mestringsenheten fordi jeg ønsket nye utfordringer. Jeg syntes det virket som en fin og givende måte å jobbe på, med varierte arbeidsoppgaver og dager.

Jeg har siden studietiden vist at det var innen psykisk helse og rus jeg ønsket å jobbe, og jeg ser frem til å bli kjent og hjelpe mennesker også utenfor sengepost.

Hva er din favoritt aktivitet?

Mine favoritt aktiviteter er hagearbeid, trening og fjellturer. Jeg er også glad i kino og cafe besøk.

Hva gjør deg trist?

Jeg blir trist av forskjellsbehandling og mobbing, samt når sneglene har vært i grønnsakspallene mine.

Jeg er typen som fort kan ty til

tårer både av ting jeg blir rørt, trist og glad av.

Hva gjør du når du skal kose deg litt ekstra?

Når jeg skal kose meg litt ekstra så er det som regel god mat, cola zero og sjokolade involvert.

Hva ser du for deg at du kan bidra med her på Bruket?

På bruket håper jeg at jeg kan være med å bidra med godt humør, skape god trivsel og stemning.

Fun facts om Tonje

- Liker å kjøre på roadtrips
- Blir sjeldent brun fordi jeg liker meg best i skyggen.
- Har vært lærling i rørleggerfaget i hele 3 dager.
- Jeg elsker spaghetti og kunne spist det 7 av 7 dager i uken om jeg hadde bodd alene.
- Bygde Lego for første gang i en alder av 34 år. Da fikk jeg en treetopphytte i bursdagsgave.



En glad og fornøyd Susanne. Foto: Frank Roar Helland

Et nytt kapittel for Susanne

Hvem er du Susanne?

Jeg er en jente som er glad i å være sammen med andre mennesker, gå turer, trene, reise, strikke å sy. Det siste året har jeg hatt gleden av å jobbe her og treffe så mange kjekke og gode mennesker. Til høsten skal jeg studere videre på Universitetet, og selv om det blir trist å forlate denne fine plassen er jeg også spent på hvordan det blir å ta fatt på nye utfordringer.

Hva er dine sterkeste sider?

Jeg vil si jeg er positiv, lojal og har stort pågangsmot.

Hvor har du jobbet før?

Jeg har jobbet flere plasser. Før jeg begynte her har jeg jobbet i både butikk, på to ulike sykehjem og som brukerstyrt personlig assistent.

Hva er din favoritt aktivitet?

Det må nok være å strikke eller å sy. Jeg synes det er så kjekt å kunne skape noe helt eget og å være kreativ. Mormor lærte meg å strikke når jeg var 10 år gammel, og jeg har elsket det helt siden!

Jeg er også veldig glad i å være

ute. Så om det er fint vær er jeg veldig glad i å gå fjellturer.

Hva gjør deg trist?

Urettferdighet gjør meg trist.

Hva gjør du når du skal kose deg litt ekstra?

Da inviterer jeg på strikkekveld med superchips og kvikk-lunsj. Ekstra koselig om det er fint vær og vi kan sitte ute i solnedgangen.

Hvilke erfaringer og opplevelser ser du for deg at du kan ta med deg videre fra Bruket?

Hvor skal jeg begynne? Jeg har så mange gode minner fra både sygrupper, strikkekafe og quiz. Det har vært så kjekt å se hvor mye dere kan, og hvor mye flere av dere har utviklet både sy og strikkeferdigheter i løpet av det siste året. I tillegg til å få delta på flere av de kjekke quizene som har blitt laget!

Jeg minnes godt første dagen jeg var på opplæring. Da kjørte vi med full minibuss til Randbergfjellet for å gå tur. Når vi kom til toppen med utkikkspunktet, var det bursdagsfeiring med kake. Det som gjorde dette

minne så fint var at alle var så hyggelige og gode på å ta meg imot. Jeg følte meg velkommen fra første stund!

Et annet godt minne er fra julebordet vi hadde i fjor. Den opplevelsen kommer jeg ikke til å glemme. Det var utrolig kjekt å være samlet til god mat, gode samtaler og fin musikk. Jeg husker at Per hadde kjøpt inn Rudolf ører og nese til meg, i tillegg til kule julebriller til alle. Det var en skikkelig hyggelig dag!

Hvordan har miljøet vært på Bruket med kolleger og deltakere?

Bra! Det har vært så kjekt å bli kjent med hver og en av dere. Både kollegaer og deltakere. Jeg opplever at det er et godt sted å være, og jeg har fått tilbakemeldinger fra flere nye deltakere at de har hatt samme opplevelse. Det gjør godt i hjertet når plassen oppleves slik den er ment til å være.

Fun fact om Susanne

- Spiser avokadopålegg på brødskive til lunsj hver dag



Tungenes fyr. Foto: Frank Roar Helland

Tungenes fyr

Turgruppen gikk til Tungenes fyr en torsdag i august. Vi gikk til fyret og var innom kaféen på Tungenes. Vi fikk en omvisning med kort historikk om fyret.

Fakta om Tungenes fyr

Tungenes fyr ble etablert her i 1828 og ble nedlagt i 1984. Fyret ble etter initiativ til fra både byborgere og rike sildefiskere. Sildefiskeriene pågikk utenfor Stavanger her i store deler av 1800-tallet. I dag er fyret en kulturarena og museum å drives i samarbeid med Jærmuseet. Fyrbygningen er fra 1862 og bygningen ble innredet som en fyrbolig fra 1930-årene. Maskinhuset er fra 1933 med utstyr som driver tåkesignalet.

Fyret er innredet slik det var da fyrmesteren bodde på fyret, ca. 1930.

Et enkelt fiskefyr kom derfor på plass i 1828 i form av noen talglys i vinduet på gården Tunge.

Dette lyset var selvfølgelig ikke tilstrekkelig og i 1862 bygde Fyrvese-

net en fyrstasjon non hundre meter unna gården og forlenget brennetiden for lyset.

Fyret besto av en enkel fyrbygning uten tårn. Det kom først i 1898. I tårnet på boligen ble det plassert en kraftigere lykt med en 5. ordens linse, og klipp og fargede sektorer. Det hjalp på sikkerheten for skipsfarten i området. Det ble enda bedre i 1907 da det ble bestemt at fyret skulle lyse hele året.

Fyrlyset ble betalt av Stavangers befolkning.

Det første fyret på Tungenes

Hensikten med det første fyret på Tungenes var å markere innseilingen til Byfjorden. I mørket var leden vanskelig å finne. Skipene hadde bare landformasjoner og enkelte varder å styre etter før fyret ble tent. De fleste skipperne forsøkte derfor å unngå å seile i mørket. Men sildefiskeriene pågikk om vinteren og de var ofte nødt til å finne fram også på nattetid.

Stavanger Havnekommisjon tok derfor initiativ til at fyret skulle tentes. Det første fyret på Tungenes var egentlig ikke et fyr i vanlig forstand. Det bestod av noen tynne talglys som ble tent i vinduet hos en privatmann som bodde ved Tungevågen.

Fyrets navigasjonstekniske funksjon

Fyret på Tungenes er ikke lenger i bruk som navigasjonshjelpemiddel på nattetid. Da fyret var i drift fungerte det som ledfyrt. De noe mindre ledfyrene viser farveien videre i kystledene.

Fyret på Tungenes markerer leden inn mot Ryfylke og Stavanger. Fyrlinsa var utstyrt med klippapparat og ulike sektorer. Fyret markerte på den måten ureint farvann. I kombinasjon med sjøkartet kunne fartøyene seile på sektorene og passere trygt mellom skjærene som ligger like utenfor neset.

Kilde: Tungenes fyr



Jørpelandsholmen er et populært friluftsområde og er rik på natur- og kulturopplevelser. Foto: Frank Roar Helland

Tur til Jørpelandsholmen

Jørpelandsholmen er et populært friluftsområde med en tursti på 2,1 km og er rik på natur- og kulturopplevelser. Etter at Ryfylketunnelen ble åpnet har det blitt langt mer tilgjengelig for besøkende fra Stavangerområdet.

Jørpelandsholmen ligger like utenfor Jørpelandsvågen i Strand i Ryfylke. Holmen ligger like utenfor det store området som i så mange år huset stålverket på Jørpeland det som etter nedleggelsen har gått gjennom flere ulike faser. I 2017 ble det bygget en bro i betongelementer malt oransje. Den ga dermed tilgang til et område som bare fortsetter å utvikles.

I begynnelsen sørget motorsag, villsauer og høylandskveg for at landskapet atter ble et kulturlandskap. Villsauer går det fremdeles året rundt, trestubbene er blitt grunnlag for Oliver Vogt sine motorsagkreasjoner i form av utskårne dyr, ansikter, figurer og så videre.

Jørpeland er en liten by i Ryfylke i stadig utvikling. Siden 2017 har turgjengere hatt tilgang til et strålende friluftsområde like utenfor sentrum. Jørpelandsholmen ble da knyttet til fastlandet med en gangbro. Det ligger flere mindre holmer i naturskjønne omgivelser utenfor Jørpelandsholmen.

Holmen er et flott friluftsområde med mange fasiliteter for hele familien. Turstien er universelt utformet. Broa starter ved stålverksområdet, og har fått navnet Staalverksbrua etter stålverket på Jørpeland. Broen går under flere varianter av navnet Stålverksbrua, Staalverksbrua, eller Stålverksbrua.

Fra Jørpelandsholmen kan en se over til Klungholmen og kunstverket Solspeilet, som er laget av den lokale kunstneren Stian H. Skjæveland.

Solspeilet henter inspirasjon fra egyptiske pyramider og er 8 meter

høyt og rager 14 moh. Kunstverket er dekorert med historiske symboler, runer og ornamenter fra blant annet Osebergskipet fra Vikingtiden. Solspeilet har 12 bautasteiner som har en diameter på 8 meter.

Vi ser en tavle som informerer blant annet om frisbeegolf-banen når vi kommer over broen. Det første interesserte kan ta i bruk er en lekeplass litt ovenfor turveien. Rettene sagt kalles den en aktivitetspark med en rekke apparater i tre.

Fakta

- Holmen er godt tilrettelagt for båtfolk med småbåter, kajakk- og badebrygge. Det er også HC-toalett, grillområder, gapahuk og 12 hulls frisbeegolfbane i regi av Strand Frisbee Golfklubb.

Kilde: Fjordnorway.com
norge.sandalsand.net

Husky besøk hos Bjørn

Bjørn har 12 Alaska Huskyer som vi fikk lov til å hilse på hjemme hos han på Leikvoll. Bjørn har hatt Husky hund i totalt 41-42 år. Den ene hunden har han fått av Lars Monsen. Han bruker hundene til trening og slede. Hundene kom med en gang og hilste når vi kom inn i hundegården. Noen var kosete mens andre var mer lekne.

Fakta om Alaska Husky

Det finnes 8 forskjellige husky raser der Sibirisk husky er den vanligste polarhunden i nordiske land.

Alaska-husky er en mellomstor til stor polarhund med gode trekkhundegenskaper. Hunderasen mangler internasjonal godkjennelse som egen hunderase fra de store stambokregistrene og er derfor ansett som en blandinghund. Det er en hundetype som opprinnelig stammer fra Alaska og det nordlige Canada.

Alaska husky minner om sibirisk husky og er en typisk polar spiss-hund av type. Den har ikke egen rasestandard og varierer mye i størrelse, vekt og pels.



Lippy en av Alaska Huskyene hjemme hos Bjørn. Foto: Frank Roar Helland

Alaska husky er en typisk brukshund og den trives best når den kan jobbe hardt. Den egner seg ypperlig som sledehund og den tåler stor belastning når den er godt trent, deriblant også store variasjoner i temperatur og værforhold.

Alaska husky er en hund som krever mye mosjon og mental mosjon for å trives. Den har enestående

flokkeegenskaper og trives best i flokk, enten med andre hunder eller sammen med familien. Alaska husky har sterke instinkter for både flukt og jakt og kan ha stor bevegelsesradius. Hunderasen blir ca. 10.-12 år. Hannhundene blir mye større enn tispene. Hunderasen er glad i lek og aktivitet.

Kilde: Wikipedia

Tur til Små Øyeblikk kaffebar

Nesten fast på programmet hver måned er en tur til Små Øyeblikk Kaffebær. Dette er fordi de har god mat og drikke i tillegg til at de har en behagelig atmosfære på kaféen. Det er det også andre som synes da det alltid er mange kunder i kaféen.

Fakta om Små Øyeblikk kaffebar

Små Øyeblikk kaffebar, ble startet i 2011. Små Øyeblikk ligger midt i hjertet av Randaberg sentrum.

Det er en familieeid kaffebar som nylig ble utvidet med en stor flott uteservering.

Små Øyeblikk liker å bruke kortreiste råvarer og benytte seg av landsbyens mange gårdsutvalg til deres småretter og bakverk. De påstår at de er kjent for deres fantastiske gulrotkake, distriktets beste milkshakes og den gode stemningen i lokalet.

De serverer blant annet et stort utvalg av god drikke, både varm og



Små Øyeblikk kaffebar. Foto: Frank Roar Helland

kald, og de har et stort utvalg av bakst, salater, diverse påsmurt og smørbrød. De tilbyr også varme retter.

Små Øyeblikk selger diverse gjen-

stander i kaffebaren der en kan få kjøpt forskjellige ting til kjøkkenet blant annet pizza sett og ostekniver.

Kilde: Små Øyeblikk



Sightseeing båten stoppet ved den mektige Hengjanefossen som er det siste stoppestedet for fjord cruiset på Lysefjorden.
Foto: Frank Roar Helland

Fjord cruise til Lysefjorden

Turbeskrivelse til Lysefjorden

Turen starter fra Stavanger sentrum og fra her seiler du nærmest lydløst innover i det vakre landskapet som omringer Lysefjorden. Turen tar cirka tre timer til Lysefjorden og tilbake til Stavanger.

Når du reiser med en elektrisk båt får du en særegen og unik opplevelse. På vei mot hovedmålet Preikestolen gjør båten flere korte stopp blant annet stopper båten også for å mate geiter som beiter i fjellveggen.

Holder du deg på venstre siden av Lysefjorden og følger nøye med langs fjellsiden vil du se en sprekk i fjellet som er innløpet til Fantahåla.

Innløpet er trangt men det er bredt nok for at en mindre båt kan komme seg inn. Innenfor brer det seg ut en liten bukt. Det var mange reisende som kjente til dette stedet og mange brukte dette stedet som gjemmeded for ikke å bli tatt og sendt til misjo-

nens mange institusjoner i den lange forfølgelsestiden.

Fantahåla er stedet der «Fantene» gjemte seg for lensmannen i gamle dager.

I dag er dette stedet en stor turist attraksjon for Rogaland på lik linje med Preikestolen.

Preikestolen er rangert som et av Norges fremste naturbaserte reisemål og du vil fort skjønne hvorfor når du ser opp mot det mektige plataet 604 meter over deg.

Actionhelten Tom Cruise klatret opp og ned på den stupbratte fjellveggen ved Preikestolen under filminnspillingen i november 2017 til Mission Impossible filmen Fallout som kom på kino i 2018. Preikestolen var stengt under innspillingen av denne scenen. Det har også blitt filmet noe scener av TV serien Vikings på Preikestolen.

Hengjanefossen er en av de mest

populære stoppestedene for sightseeingbåter og andre båter som er på tur til Lysefjorden. Det er mulig å gå med båt helt inn til fossefallet og hente rent klart vann for å drikke eller en forfriskende vandusj i ansiktet om du ønsker. Fossen har naturlig variert vannføring.

På land vil du passere fossen på fotturen langs Lysefjorden sin nordside. Høyden på Hengjanefossen er cirka 400 meter.

Etter å vært innom Hengjanefossen som er det siste stoppestedet på fjord cruiset satte sightseeing båten kursen tilbake til Stavanger sentrum.

Selv om vi hadde en våt opplevelse på fjord cruiset til Lysefjorden så hadde vi en fin tur.

Etter at vi ankom Stavanger så avsluttet vi kvelden med pizza på Peppes Pizza.

Kilde: Fjord tours.com
sandnes-lysebotn-sandnes.no/

Billedryss fra fjord cruise turen til Lysefjorden



Foto: Jeanett Eltervaag



Foto: Jeanett Eltervaag



Fantahåla. Foto: Frank Roar Helland



En fornøyd Per ved Hengjanefossen i bakgrunnen.
Foto: Frank Roar Helland