

Følg oss på

facebook

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

Dikt

«Så rart!»

Så rart på være flaggermus
og flakse rundt fra hus til hus
og gå til sengs i trærne.

Men er det noen som forstår
hvordan den kan få sove når
de henger etter tærne?

Så rart å være edderkopp
med nøste i sin egen kropp
og spinne alle dage.

Men hvordan kan den gjemme på

så mange kilometer tråd
i slik en liten mage?

Av Inger Hagerup

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.

Av Olav H. Hauge

Jeg lover
jeg vet
Det går over

Av Trygve Skaug

I redaksjonen:

Bidragstere tekst:

Susanne Sigstad Sirnes
Frank Roar Helland
Torbjørn Aleksander
Johannessen
Karen Håland

Foto:

Inger Austnaberg Bø
Frank Roar Helland
Thore Meihack

Grafisk design:

Frank Roar Helland

Bruket Blad

Torvmyrveien 4 C,
4070 Randaberg

Quiz

1. Hva var det offisielle navnet på nynorsk frem til 1929?
2. Hvem var den siste lederen av Sovjetunionen?
3. To tyske byer ble nedbombet av de allierte under 2. verdenskrig. Hvilke?
4. Når ankom Kristoffer Columbus Amerika for første gang?
5. Elvis Presley blir født?
6. Hva slags type insekt er en sort enke?
7. Er anakondaer giftige?
8. Hvilken by kommer fotballklubben Crystal Palace fra?
9. Hvem var vokalist i gruppen «The September When»?
10. Når ble Sprite oppfunnet?
11. Hva var yrket til oppfinnerne av Coca-Cola, Pepsi og Dr. Pepper?
12. Hvilket år sank Titanic?
13. Hvem ble statsminister i Norge i 1981?
14. I hvilket år vant Alexander Rybak Eurovision Song Contest?
15. Hvem spilte Chandler Bing i serien Friends?
16. Hvem spilte rollen som Mrs. Doubtfire?

1. Landsmål
2. Mikhail Gorbatsjov
3. Dresden og Hamburg
4. 1492
5. 1935
6. Edderkopp
7. Nei
8. London
9. Morten Abel
10. 1959
11. Apotekere
12. 1912
13. Kåre Willoch
14. 2009
15. Matthew Perry
16. Robin Williams

Bla bla Bruket Blad

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

**Kjekk dag
når Felix var
på besøk
Side 3**



Karen - den nye ansatte

Funfacts om meg:

- Jeg hever ofte ett øyenbryn når jeg prater, dette har jeg fått påpekt av andre.
- Alle har en streng mellom tannkjøttet og underleppa, jeg har to.
- Bursdagen min er den helligste dagen i året for meg. Jeg feirer hvert eneste år, men jeg har satt grensen på 30 år, så i år blir siste feiring før jeg kun kommer til å feire halvrunde og runde tall.
- Jeg elsker å bade i badebasseng og har mitt eget plaskebasseng hjemme i hagen om sommeren. Ellers er jeg å finne på en luftmadras i bassenget på sydenferie.
- Jeg er MODS fan, kan de fleste sangene og har vært på de 3 konsertene de har hatt på stadion.
- Jeg biter meg i tunga når jeg konsentrerer meg



Karen Håland startet på Bruket 1. august.

Hvem er du, Karen?

Hei! Mitt navn er Karen Håland og jeg er 29 år, blir de store 30 i år. Jeg kommer fra Tananger hvor jeg har bodd så og si hele mitt liv foruten om en liten periode på 3 år hvor vi testet ut å bo over broa på Sunde. Jeg bor med min samboer og vi har sammen to jenter i barnehagealder, disse bruker jeg mye av min fritid sammen med.

Jeg kommer fra en familie på 5 hvor jeg er eldst av 3 søsken. Jeg studerte helsefag på videregående og tok 1 år påbygg før jeg gikk videre på universitetet i Stavanger for å bli sykepleier.

Hva er dine sterkeste sider?

Jeg er rettferdig, sosial og pålitelig.

Hvor har du jobbet før?

Jeg har jobbet litt forskjellige steder, jeg startet i min ungdom i barnehage som sommervikar før jeg fikk meg helgestilling på Hummeren Hotell i Tananger som servitør. Jeg har også vært både håndball og turntrener for psykisk utviklingshemmede og barn. Under sykepleierstudiet jobbet jeg på sykehjem med demente i 3 år.

Etter endt utdanning har jeg jobbet på SUS i klinikk for psykisk helsevern avdeling A2 hvor jeg var i 7,5 år før jeg nå byttet jobb til Mestringsenheten Randaberg.

Hvorfor søkte du ny jobb akkurat her?

Jeg har siden endt utdanning alltid vist at det å jobbe innen psykisk helse og rus er noe jeg finner svært givende. Det å kunne få bli kjent med andre mennesker, hjelpe dem gjennom sårbare og vanskelige perioder i livet, hjelpe til å få en bedre livskvalitet og oppleve at hjelpen som gis gir mening og gjør en forskjell hos andre. Vi har alle en psyke og vi vil alle kjenne på gode og dårlige perioder. Jeg opplever at det er viktig å fremme psykisk helse, snakke åpent om det. Jeg ønsket å begynne å jobbe akkurat her for å fortsatt kunne jobbe med noe som gir mening og som er viktig samtidig som jeg får mer tid sammen med mine døtre på ettermiddagene.

Hva er din favoritt aktivitet?

Shopping, café og restaurantbesøk. Om jeg hadde kunnet hadde jeg spist ute hver dag.

Jeg trives også svært godt sammen med min familie og det å finne på aktiviteter sammen med dem er noe jeg liker svært godt.

Hva gjør deg trist?

Det kan være så mangt, jeg tar lett til tårene, både når jeg blir rørt, glad og lei. Men det som nok gjør meg mest trist er urettferdighet.

Hva gjør du når du skal kose deg litt ekstra?

Setter på en god film eller en reality serie, fyller opp skålene med chips og smågodt og legger meg godt tilbake i sofaen.



Ostekake med hvit sjokolade

En drøm av en ostekake til den store festen eller en spesiell anledning.

Tidsforbruk: OVER 60 MIN

INGREDIENSER

Kjeksbunn:
200 g digestive kjeks
50 g smør

Ostemasse:
450 g hvit kokesjokolade
3 dl kremfløte
400 g kremost naturell
4 stk egg
2 ts vaniljesukker

FREMGANGSMÅTE

Kjeksbunn:

1. Sett stekeovn på 180 °C.
2. Smelt smøret, knus kjeksen og bland det sammen.

3. Blandingen trykkes jevnt ned i bunnen av en bakepaprkledd eller smurt springform (ca 23 cm i diameter).
4. Sett springformen inn ovn og stek den i ca 7 minutter. Avkjøl.
5. Reduser varmen i ovnen til 140 °C.
6. Dekk hele utsiden av kakeformen med et helt stykke aluminiumfolie slik at kakeformen blir vannrett.

Ostemasse:

1. Hell kremfløte i en kasserolle og brekk sjokoladen i. Varm forsiktig opp under omrøring til sjokoladen er smeltet.
2. Visp sammen kremost, vaniljesukker og egg med en håndvisp

- på lav hastighet til ostemassen blir luftig og glatt.
3. Når du har fått en fin ostemasse tilsettes sjokolade- og kremblandingen under visping.
4. Hell massen i springformen og plasser denne i ovnen i en langpanne fylt med varmt vann (vannbad).
5. Stek kaken i ca 1 time ved 140 °C. Kaken er ferdig stekt når den er stiv i kanten, men fortsatt litt dissende i sentrum. Slå av ovnen og la kaken bli stående i ovnen med døren på gløtt i ca 1 time før den tas ut og settes til avkjøling.

Kilde: melk.no



Utflukt til Ølberg

I løpet av sommeren har Bruket vært på flere utflukter, blant annet softis tur til Ølberg.

På turen til Ølberg satt vi oss ned og spiste god softis. Vi kunne velge mellom flere forskjellige smaker blant annet oreo, oboy og jordbær strøssel. Etterpå gikk vi en tur på stranden.

Vi var heldige med været, og utflukten traff på en varm dag i august. Solen skinte og det gjorde også Per.

Framover kommer Per til å være med på utflukter oftere her på Bruket. Det blir kjekt! Følg med på aktivitetsplanen enten på Facebook eller på oppslagstavlen på Bruket for å se hva som skjer framover.



Sykkeltur til Bø & Viste

Funfacts om Vistnesgården

- Det har bodd mennesker på Vistnes i over 4000 år
- Gården på Vistnes er bygd i 1897
- Interiøret på gården er fra ulike tidsperioder som kommunen har samlet inn
- Bak låven finnes det en vindmølle som tidligere ble brukt til å drive treskeverk

I løpet av sommeren har turgruppen vært på flere turer. En av disse var en sykkeltur til Bø og Viste her på Randaberg. Vanligvis drar turgruppen på turer til beins.

Sykkelturen startet på Bruket, og gikk videre til Bø og Vistvik. Til slutt ble det en lunsj pause på Vistnesgården før turen gikk tilbake til Bruket.

Tross noe overskyet vær kunne deltakerne melde om en fin tur, og at det var kjekt å variere turen med sykkel denne gangen.



Bildet er tatt på Vistnesgården.

Til vanlig er turgruppen en fast aktivitet på planen torsdager kl.12.00-14.00.



Kjekk dag når Felix var på besøk

I juli var vi så heldige å få besøk av hunden til Caroline som heter Felix. Felix lagde mye liv i gjengen og det så ut som folk på Bruket lyste opp og fikk litt mer glød. Mange satt pris på at det kom innom en firbeint venn.

Jeg (Torbjørn) møtte på en gjeng fra Bruket på tur og slo følge med dem rundt Myrå. Felix var veldig leken og spretten og opptatt av å leke med pinner. Etter en lang dag på Bruket la Felix seg fort ned på gulvet, inntil den ene sofaen og var helt utslitt av oppmerksomhet og kos. En livlig og trivelig hund som var helt utslått etter nye inntrykk av både omgivelser og nye personer som ville kose og klappe.

Det har kommet gode tilbakemeldinger på at Caroline tok med seg Felix den dagen, og vi på Bruket håper på å få se Felix igjen.



En sliten Felix etter mye oppmerksomhet og kos på Bruket.

Fotokurs på Bruket

I september har Bruket arrangert kurs i hvordan å ta gode bilder med mobilen. Kurset har gått over fire fredager, med ulike tema per gang. Innholdet i

kurset har bestått av blant annet hvordan å finne gode motiver og hvordan bygge opp et fint bilde. En av fredagene var det planlagt tur til Tungenes

fyr for å finne gode motiver sammen. Her er et lite utvalg av bilder som ble tatt på denne turen.



Flott bilde tatt av Thore.



Flott bilde tatt av Inger.



Flott bilde fra Tungenes tatt av Frank Roar Helland.



Nyhet på aktivitetsplanen!

På aktivitetsplanen til Bruket framover vil det være en fast kveldsaktivitet sammen med Per en gang i måneden. I september var det kinokveld med "Thor: Love and Thunder" i Stavanger sentrum. Mens det i oktober var pizza på Peppes Pizza før teater på Stavanger konserthus med forestillingen "Hårfagre" som sto på planen. Kjekt å se at så mange har deltatt! Følg med på planen framover for å se hva som skjer. Dersom du har noen forslag eller ønsker til aktiviteter si ifra.

