

Følg oss på

facebook

Bruket har egen Facebook-side

Gå inn og lik oss!

Sommerdikt

Sommer.
Det er litt kjølig idag ute
men, pytt, pytt.
Sommer.

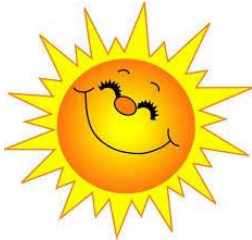
Sommer sommer, hvor er du,
hvor er din varme.
Du skulle jo varme oss nordlendinger
hvor er du.
Sommer.
Jeg trenger din fagre varme nå.
Har du glemst oss, sommer.

Kan du komme nå, du vår fagre som-
mer.
vi trenger deg nå.
Sommer.

Tiden vi har sammen med
hverandre er altfor kort,
til at du skal glemme oss bort
Sommer.

Du kan komme nå.
Ett lite varmt dikt, skal du få

fra oss nordlendinger også.
Sommer.
*Av Berner Bang Berntsen.
22.07.2020.*



Sommerquiz

1. Hvilke 3 mobilnett har vi i Norge?

2. Hva heter han som har og driver hagesenteret nede på Viste?

3. Hvem står bak Randaberg24?

4. Hvilke av to medier / lokal media har vi på Randaberg?

5. Hva er Danmarks nest største by?

6. Kan du nevne minst én av Norges tre største øyer?

7. Det finnes tre land i Europa som ikke grenser til noen andre land. Kan du nevne to av dem?

8. Pommes Frites er en populær side rett i hele verden. I hvilket land har matretten sin opprinnelse?

9. Hvilken odde er Norges nordligste punkt?

10. Hvor hadde Bjørnstjerne Bjørnson og hans kone Karoline sitt hjem fra 1875? Hjemmet er i dag et

museum som er åpent for publi-
kum.

11. De fleste flagg har en rektangulær form, men to land har kvadratiske flagg. Hvilke?

12. Der det nå er Pizza bakeren, så var det en annen pizza utsalg der...
Hva var navnet på det pizza spisestedet som var der før?

13. Hva heter det siste partiet som har startet opp lokallag nylig i Randaberg?

14. I hvilken kommune og fylke finner vi det populære skiferiestedet Geilo?

15. I hvilket sør-amerikansk land finner vi Påskeøya?

16. Hvordan lyder den første fjellvettregelen?

17. Hvilke matkjede fikk nå 2 butikker på Randaberg på våren?

18. I hvilken engelsk fotballklubb spiller den norske landslagspilleren Kristoffer Ajer?

19. Hvor mange gull vant Norge i vinter-OL 2022 i Beijing?

1. Telenor, Telia og Ice

2. Roald Pedersen

3. Per Thime og Simen

4. Randaberg24 og Bygdebildet

5. Aarhus

6. Himmøya, Senja og Langøya

7. Island, Malta og Kypros

8. Belgia

9. Knivskjellodden

10. Aulestad gård i Follebu, Gausdal kommu-
ne

11. Sveits og Vatikanstaten

12. Randaberg Pizza

13. Svar: Rødt

14. Hol kommune, Viken fylke (tidligere Buskerud fylke)

15. Chile

16. Planlegge turen og meld fra hvor du går

17. Rema1000

18. Brennfjord

19. 16

Bla bla

 Sommerutgave

Bruket Blad

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





Siste nytt fra redaktøren

Det nærmer seg sommer og det går mot lysere og varmere tider.

Fram til sommeren har det vært flere kjekke aktiviteter på Bruket. Vi har blant annet hatt pizzakveld på 16. mai, vært på rideskolen på Leikvoll, plantet grønnsaker og fått brukt kreativiteten vår på påskeverksted før påsken. I tillegg til det har vi gått tur og grillet pølser på Randabergfjellet.

Andre turer vi har gått har vært til Ullandhaug, Dalsnuten, Vistnestunet og Hålandsvannet.

Vi har også brukt noen timer på kjøkkenet den siste tiden der vi har laget vaniljelapper, påskemuffins og ostekake 2 ganger, brownies og hjemmelaget iskrem.

Det har begynt flere nye ansatte denne våren på Bruket. For å bli bedre kjent har de bidratt med hvert sitt intervju i avisen. Vi ser fram til å bli bedre kjent med de nye ansatte.

Redaksjonen ønsker alle dere der ute en riktig god sommer. Håper at den blir som du ønsker deg.

I redaksjonen:

Bidragstere tekst:

Susanne Sigstad Sirnes
Jeanett Eltervaag
Emily Alberta Sommerfeldt
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 de nye ansatte Emily og Jeanett

Side 3-5



Hålandsvannet

Side 6

Dagsturhytta på Vistnes og Besøk på rideskole på Leikvoll

Side 7

Grønn terapi

Side 8

Vaniljelapper oppskrift

Side 9

Oppskrifter

Side 10 og 11

Dikt og sommerquiz

Side 12



Ostekake til 17. mai.

Ostekake med gelélökk i langpanne

Ostekake med gelélökk er en populær festkake til 17. mai, konfirmasjon, bryllup eller jubileum. Sprø kjeks-bunn, syrlig og god ostemasse og deilig gelé på toppen.

Pynt med noen friske bringebær, jordbær og blåbær, og du har en super kake til 17. mai!

Ingredienser

Bunn:

- ♥ 900 g søt havrekjeks (3 pk Bixit)
- ♥ 400 g smør

Fyll:

- ♥ 3 pk sitrongelépulver
- ♥ 7,5 dl kokende vann
- ♥ 9 dl lettrømme
- ♥ 600 g kremost
- ♥ 300 g melis
- ♥ 3 ts vaniljesukker
- ♥ 9 dl kremfløte

Gelélökk:

- ♥ 3 pk bringebærgelépulver
- ♥ 7,5 dl kokende vann

Fremgangsmåte

Start med å finne frem en stor langpanne (ca. 30 x 40 cm) og kle den med bakepapir. Rydd en hylle i kjøleskapet og sjekk at det går greit å ta langpannen inn og ut av hyllen.

Kjeksbunn:

Knus kjeksen i en food processor og ha kjekssmulene i en bolle. Smelt smøret. Bland kjekssmulene godt med det smeltede smør. Ha kjeks-blandingen i langpannen og klem kjeksen jevnt utover hele bunnen. Jeg pleier å bruke baksiden av en spiseskje for å dytte og klappe kjeks-bunnen jevn og flat. Sett langpannen i kjøleskapet mens du lager ostefyllet.

Ostefyll:

Løs opp sitrongelépulveret i det kokende vannet. Avkjøl geléblanding til den er kald, men fortsatt flytende. Finn frem en stor bakebolle og ha rømme, kremost, melis og vaniljesukker i bollen. Pisk blandingen jevn med en elektrisk håndmikser. Når geléblanding er avkjølt, blandes

den med ostemassen. Rør godt så alt blir skikkelig blandet sammen.

Pisk kremfløten til tykk krem i en annen bolle. Visp kremen deretter inn i osteblandingen. Jeg pleier å bruke en stor ballongvisp til dette for å få blandingen jevn, luftig og klumpfri.

Ta langpannen ut av kjøleskapet og hell i ostefyllet. Sett langpannen forsiktig tilbake i kjøleskapet og la kaken stå der og stivne i 4-6 timer (og gjerne over natten).

Gelélökk:

Løs opp bringebærgelépulveret i kokende vann. Avkjøl geléblanding til den er helt kald, men fortsatt flytende. Hell geléen forsiktig over ostefyllet i langpannen. La kaken stå i kjøleskapet til geléløkket har stivnet.

Del kaken opp i firkanter med en skarp kniv og løft kakestykkene ut av langpannen med en stekespade.

Kilde: www.detsotoliv.no/



Kjempegodt med Brownies og hjemmelaget iskrem. Foto: Frank Roar Helland

Hjemmelaget brownies og hjemmelaget iskrem

Brownies (ca. 16 kakestykker)

Ingredienser

6 dl sukker
8 ss kakaopulver
3 dl hvetemel
2 ts vaniljesukker
1 ts salt
300 g smør
4 stk. egg

Slik gjør du

1. Bland alt det tørre i en bakebolle.
2. Smelt smør i en liten kjele, og tilsett smøret i blandingen.
3. Ha i egg, og rør alt godt sammen.
4. Smør en liten langpanne, cirka 25x35 cm. Kle så pannen med et bakepapir. Hell røren over i langpannen og stryk den utover.
5. Stek kaken midt i ovnen på 150-160 °C i ca. 30 minutter.
6. Avkjøl kaken helt og del den i biter. Server gjerne kaken med friske bringebær, en bringebær-coulis (bringebærsaas) eller et lite dryss melis. En iskaffe eller et glass kaldt melk smaker også godt til.

Tips

Tilsett gjerne litt rålakrispulver i røren for en spennende vri på kaken. Du kan også tilsette hakkede valnøtter, sjokoladebiter, dumlekarameller eller marshmallows i røren.

Du kan også halvere oppskriften og steke kaken i en springform med 24-26 cm i diameter.

Stekeovner varierer ofte i temperatur, sjekk derfor mot slutten av steke-tiden, om kaken nærmer seg ferdig. Kaken skal være litt klissete og seig.

Kilde: Matprat.no

Hjemmelaget iskrem

Ingredienser (6 porsjoner)

1 stk. vaniljestang
4 stk. eggeplomme
4 ss sukker
4 dl kremfløte

Slik gjør du

1. Del vaniljestangen på langs med en skarp kniv og skrap ut frøene.
2. Rør sammen eggeplommer, sukker, vaniljestang og frø i en glass- eller stålbolle og sett bollen over

varmt vann. Visp hele tiden til eggeblandingen begynner å bli varm og sukkeret har løst seg opp.

3. Pisk blandingen videre i maskin eller for hånd til den er kald og har blitt lys og tykk eggedosis. plukk ut vaniljestangen.
4. Stivpisk kremfløte og bland med eggedosisen.
5. Nå er isparfaiten (røren) klar til å fryses som den er, eller du kan velge å tilsette smak (se under). Fyll isblanding i en passende form, dekk med plastfolie og frys i minst 4 timer.
6. Sett isparfaiten i kjøleskapet ca. 20 minutter før den skal serveres.
7. Hvelv isparfaiten på fat eller server den helt enkelt fra formen. Server isen med det du liker best.

Non stop og salte peanøtter på iskrem smaker utrolig godt!

Hjemmelaget iskrem smaker også veldig godt til brownies.

Kilde: Matprat.no



En glad og fornøyd Emily. Foto: Frank Roar Helland

Bli bedre kjent med Emily

Hvem er du Emily?

Jeg har hørt at jeg er en positiv person, og det stemmer nok. Liker å være med familie, venner og folk, men liker også eget selskap.

Får energi av trening og bader også året rundt. Har jeg vondt i hodet eller stått opp med feil bein, får jeg en ny start på dagen sånn.

Jeg liker å ha det fint rundt meg, og liker også å være ute.

Jeg fikk en aha-opplevelse da jeg tok båtførerprøven og dro ut på båttur selv, det hadde framstått veldig vanskelig og skummelt, men det ble veldig kjekt og gøy når jeg turte å gjøre det, og det har påvirket meg siden. Er det noe jeg vil gjøre, så må jeg bare prøve, det er ikke så vanskelig jeg vil ha det til i hodet mitt.

Hva er dine sterkeste sider?

Positiv, omgjengelig og fleksibel.

Hvor har du jobbet før?

Blant annet:

- Kiwi Tananger

- Hjemmesykepleien

- Apotek

- Avrusningsavdelingen på Rogaland A-senter

Hvorfor søkte du ny jobb akkurat her?

Jeg har jobbet med folk som har opplevd at de ikke har noen å komme til om det er vanskelig.

Da har de følt seg alene og det har blitt tyngre. Det har ofte gått så langt at de ikke ser en løsning og kjenner seg fortvilet og blir likegyldig til hvordan det går, og spiralen går nedover.

Jeg vil forsøke å bidra til at andre får en bedre hverdag, vil hjelpe til med å mestre hverdagen på en god måte, og snu vonde følelser. Det er ikke godt for noen å sitte alene med det.

Har også to jenter som synes det er belastende med barnevakter i hverdagen og helg, så det at jobben er på dagen var veldig forlokkende.

Hva er din favoritt aktivitet?

- Jeg liker å gå tur, trene, lage mat og spille spill.
- Liker også å gå på ski.
- Er det sol elsker jeg å være ute.

Hva gjør deg trist?

Hvis jeg føler meg misforstått eller «overkjørt».

Hva gjør du når du skal kose deg litt ekstra?

Jeg setter på noe fin musikk eller spiser sjokolade, eller is, helst ute i solen!

Det er også kjekt å dykke ned i en bok eller Netflix på kvelden, men det er best på høst og vinter, når det er fyr i peisen og mørkt ute. Jeg gleder med til lysere tider!

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

Jeg håper jeg kan være en person det går an å snakke med, og at jeg kan bidra til god stemning.



Et bilde av Jeanett i solen. Hun begynte på Bruket i mai. Foto: Frank Roar Helland

Bli bedre kjent med Jeanett

Hvem er du Jeanett?

Jeg er en aktiv og positiv jente med en mentalalder på 23 år, men som på papiret egentlig er 32 år gammel. Ble født i Stavanger city, men hele min barndom fant sted i Os (et landlig lite sted utenfor Bergen).

Det var her min store kjærlighet for dyr ble til. Har vokst opp sammen med hester, katter, hunder, kaniner og hamstere ++.

Da jeg ble 13 år flyttet jeg til Stavanger igjen. Og etter det har jeg bodd litt i Haugesund, forskjellige steder i Stavanger og i Belgia. Har faktisk flyttet hele 19 ganger. Men nå har jeg tenkt til å bli boende i Hille-våg leenge.

Tok utdanning innen mekanisk på videregående, men etter noen år i arbeidslivet innså jeg at jeg trengte en jobb som ga meg mer mening. Jeg søkte meg inn på universitetet i Stavanger, og etter 3 år med hard pugging ente jeg opp med bachelorgrad i sosialt arbeid (sosionom).

Men hvem er jeg? Jeg måtte høre med noen tidligere kollegaer av meg hvordan de vil beskrive meg. De var alle enstemmige med at jeg er en sosial, sprudlende og lojal person. Ei som er interessert i å bli kjent med andre. Også var det viktig å få frem min kjærlighet for kake og søtsaker.

Hva er dine sterkeste sider?

Lojal, positiv, åpen & rettferdig.

Hvor har du jobbet før?

Min første jobb fikk jeg når jeg var 13 år gammel. Da jobbet jeg i en sjokoladefabrikk litt utenfor Stavanger sentrum. Siden den gang har jeg alltid vært i arbeid etter skoletid og i sommerferiene. Har prøvd meg på litt forskjellig opp gjennom årene, men hvis jeg regner sammen årene i arbeidslivet har meste parten vært i butikk og på lager.

Jeg jobbet et halvår på et senter for offer for menneskehandel i Belgia.

Dette gjorde et stort inntrykk. Det var utrolig givende å få være med å skape et fellesskap med mennesker fra hele verden med ulike språk og fra forskjellige kulturer.

Det gjorde meg enda sikrere i hva jeg vil jobbe med og at jeg hadde valgt 100% riktig yrke.

De siste årene har jeg vært skiftleder på butikk. Det har vært veldig kjekt, men innerst inne er det å jobbe som sosionom som gir meg mest mening.

Jeg har også en jobb til utenom Bruket, og det er på krisesenteret i Stavanger. Der har jeg jobbet noen år allerede, og kommer til å fortsette på kveldstid og i helgene.

Hvorfor søkte du ny jobb akkurat her?

Jeg fikk sommerfugler i magen når jeg leste stillingsannonsen på finn.no. Det første jeg tenkte var at dette er jobben for meg. Dette er en jobb jeg får masse energi av! Masse tid til å



Vaniljelapper har vært populært på Bruket. Foto: Frank Roar Helland

Vaniljelapper

Sveler eller lapper er alltid populært. Rask kosemat som faller i smak hos både liten og stor. Nydelig å servere med litt syltetøy eller brunost på. Dersom du ikke har egen takke, kan du helt fint steke sveler i stekepannen.

Enkel oppskrift 25 min
Antall stykker: 20

Ingredienser

6 stk egg
2 dl sukker
5 dl TINE Kulturmjølk
1 stort beger vanilje kesam
1 ts vaniljesukker
1 dl flytende margarin
2 ts natron
7-8 dl hvetemel

Slik gjør du det

Start med å smelte smøret eller bruk flytende margarin.

Begynn med å vispe sammen egg og sukker.

Tilsett så kulturmjolk, smøret og kesam.

Bland mel, natron og vaniljesukker og sikt det i røren. Rør alt til en klumpefri røre.

Varm takke eller stekepanne til middels varme og legg i en liten øse røre. Avhengig av stekepannen din, er det i utgangspunktet ikke nødvendig med smør i pannen.

Stek svelene på begge sider. Server dem nystekte, gjerne med bær, syltetøy og rømme eller vanilje-kesam.

Tips

Svelene bør spises før de blir kalde. I tillegg til smør og sukker er det også

veldig godt med sirup, syltetøy og rømme, eller brunost, på svelene.

Forskjellen på vanlige lapper og vaniljelapper er at du kan bruke vanilje kesam og vaniljesukker i lappe røren.

Dette er en stor oppskrift. Kan godt halveres. Bon appetitt!



Grønn terapi med kommunepsykologen

Forskning viser at grønne omgivelser gjør oss rolige; vi slapper av i kroppen og pulsen synker. Man har også funnet at det å ta i jord med gode jordbakterier, fremmer produksjonen av Serotonin i hjernen som gjør oss i bedre humør.

Målet med grønn terapi er å komme sammen sosialt og skape noe sammen som gir mestringfølelse. Å se noe gro og høste av innsatsen (forhåpentligvis) er å ta del i livets sirkel og gir oss en følelse av å være nærmere naturen. I en travel og kompleks hverdag, er det å dyrke noe enkelt, elementært og tilfredsstillende.

På mange måter er planter som mennesker. Frø trenger vann, næring og optimale forhold for å utvikle seg og plantene trenger sollys og omsorg for å oppnå sitt beste resultat. Noen ganger må man beskjære/kutte i planten for at den skal gro tilbake enda sterkere, slik vi også kan vokse oss sterkere på livets utfordringer.

Planting i potter og krukker – slik lykkes du

Planting i potter og krukker pynter opp både ute i hagen og ved inngangspartiet, og en takterrasse midt i byen er som skapt for grønne planter, blomster og nyttevekster.

Planting i potter og krukker har mange fordeler, og det er enkelt å lykkes. Det er fordi du har god kontroll med plantejord, næringstilførsel og vann. I tillegg kan du flytte rundt på krukkene til enhver tid.

Nesten alle slags planter passer i krukker og urner. I en stor krukke kan du også velge en sammenplanting av ulike busker, sommerblomster, prydgress, krydderurter og stauder.

Tips til planting i potter og krukker

Hvis du kniper av gamle og visne blomster vil dette fremme ny blomstring.

Mange sommerblomster tåler også godt å bli skåret tilbake, noe som fremmer både utseende og blomstring. Planter som spesielt trenger knipping er småklokke, pelargonia, stemor, margeritter, georginer og nellik.

Plantene ser kanskje små ut om



Her har vi sådd tomatplanter, paprika og chili.

våren, men med rikelig gjødsling og vanning vil de vokse seg frodige og flotte utover i sesongen.

Det er viktig at plantene blir gjødslet enten hver gang du vanner, eller med langtidsvirkende gjødsel.

Siden det er et begrenset jordvolum i en krukke, bør du også satse på god jord som holder på fuktigheten.

Dette trenger du

- Potter og krukker med drenering.
- Lecakuler eller småstein
- Fiberduk, filt eller annet som vann kan trenge gjennom.
- God og næringsrik krukkejord.
- Gjødsel for krukkeplanter eller langtidsvirkende gjødsel
- En liten plantespade og eventuelt hansker.

Slik planter du

1. Sørg for at det er dreneringshull i potten. Slik får plantene bedre oksygentilførsel, og overflødig vann renner ut.
2. Legg småstein eller leca som drenering i bunnen av potten, i et lag på ca 3-5 cm.
3. For å hindre at jord kommer ned i dreneringen og tetter dreneringshullene, legges et lag med fiberduk, tøy eller lignende.
4. Fyll så på med jord. For å unngå vann- og jordsøl, fylles jord opp med 4-5 cm klaring til pottetekanten. Potten er nå klar for planting.
5. Rotklumpen på planten må være godt dekket av jord. Trykk jorden sammen rundt planten, men ikke for hardt, da det er viktig at røttene får rikelig med oksygen.

Kilde: Hageland.no

bli kjent med nye mennesker, får gjort kjekke aktiviteter, variert arbeid og får bruke kreativiteten min til å finne løsninger på ting og tang. Steder som dette mener jeg er viktige å ha, som det også burde vært flere av. Et sted der alle er velkomne, hvor vi kan være oss selv, fokusere på å ha det kjekt og bli kjent i stedet for å være «under behandling». Vi mennesker har et indre behov for å være rundt andre og ta del i et fellesskap. Jeg mener det er sunt og bra å omgås med like og ulike mennesker med forskjellige bakgrunner da vi har mye å lære av hverandre. Det som er ekstra kjekt med steder som bruket er at alle som kommer kan være med å bestemme hverdagen sin her og hvilke aktiviteter som er aktuelle å få til.

Hva er din favoritt aktivitet?

Min absolutt favoritt aktivitet er reising. Det gir meg så mye glede og inspirasjon. Men reising kan man ikke gjøre hver uke så mine favoritt aktiviteter i hverdagen er trening, prøve nye ting, sminke og bruke tid på venner/familie.

Når det kommer til trening, er det styrketrening og gåturer jeg liker best. Det får meg til å føle meg vel både psykisk og fysisk. Jeg har tidligere blant annet gått på håndball, trampett, volleyball, basket, fotball og spilt i korps.

Et mål jeg har hatt det siste året har vært å teste ut en ny aktivitet hver måned. Det har vært skikkelig spennende og lærerikt. Til nå har det vært mest fysiske aktiviteter, men jeg er åpen for alt mulig. Har du noen tips til aktiviteter jeg burde prøve så setter jeg pris på forslag. Hittil i år har jeg vært på hot circuit & flying yoga (treningstimer i 30 grader) og i februar var ble det boksing.

Familie, venner og kjæresten er veldig viktige personer i livet mitt. Prøver å bruke så mye kvalitetstid på dem som mulig.

Hva gjør deg trist?

Det som gjør meg trist er urettferdighet, utestenging og dømmende mennesker. Har også et svakt hjerte for dyr.

Hva gjør du når du skal kose deg litt ekstra?

Da ligger jeg med pledd, ansiktsmas-



Jeanett med redaksjonen. Foto: Emily Alberta Sommerfeldt

ke og nylakkerte negler i sofaen foran tv. På tven er det enten en god film, dokumentar eller et reality show. På fanget har jeg kake (ELSKER KAKE) eller masse sjokolade og smågodt. Hvis jeg ikke skal kose meg hjemme så er jeg også veldig glad i å spise god mat på restaurant.

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

Gleder meg masse til min nye hverdag på Bruket.

Det virker som det allerede er blitt en herlig, livlig og trivelig «fast» gjeng. Jeg føler meg heldig og takknemlig som får muligheten til å bli kjent med alle som kommer innom.

Jeg ønsker å bidra med mitt gode humør, at vi sammen kan planlegge kjekke aktiviteter og at alle skal føle seg som hjemme på bruket.

Har allerede merket at flere er veldig flinke til å ta initiativ til både matlaging, quiz og gode samtaler. Jeg vil gjøre alt jeg kan for å tilrettelegge best mulig slik at planlegging, infor-

masjon og utstyr er i skjønneste orden. For meg er det viktig med planlegging slik at alle får med seg hva som skal skje og når. Jeg vil at alle skal vite at de blir sett, at jeg er tilgjengelig og alltid åpen for forslag.

Ønsker også å få til litt forskjellige aktiviteter slik at alle får gjøre noe de liker, og kanskje flere utenfra også vil henge seg på.

Det viktigste for meg er uansett at dere har et trygt sted å komme til. Jeg skal være der for dere.

Gjennom samtaler, aktiviteter eller kun tilstedeværelse er målet å skape gode dager sammen i fellesskap.

Fun facts om Jeanett

- Spiser ikke glatt mat
- Elsker fun facts
- Takler ikke blod og sprøyter
- Avhengig av energidrikk
- Favoritt årstiden min er sommer
- Elsker søtsaker
- Har mange kallenavn
- Snakker før jeg tenker



Flott tur rundt Hålandsvannet. Foto: Frank Roar Helland

Hålandsvannet

Hver uke, som oftest på torsdager går vi tur et sted i distriktet. En av turene vi hadde i april gikk til Hålandsvannet. Det var en fin tur. Noen ganger går vi et lite stykke og tilbake til bilen, mens andre ganger går vi rundt hele. Denne gangen gikk vi rundt hele vannet.

Vi klarte å gå rundt på under 1 time og 30 minutter. Vi var fornøyd med å gå rundt vannet på den tiden. Turen rundt Hålandsvannet er en lett tur man kan gå hele året.

Fakta om Hålandsvannet

Hålandsvannet er en innsjø i Stavanger og Randaberg kommune i Rogaland fylke. Vannet er et populært tur-område for mennesker som bor i både Stavanger og Randaberg og er en av de 52 hverdagsturene i Stavanger.

Turen rundt vannet er på 7,2 kilometer og tar cirka 1 time og 45 minutter. Hålandsvannet ligger på Mad-

la i Stavanger og Goa/Leikvoll og Goa/Viste hageby i Randaberg.

Vannet ligger 8 meter over havet, og er 25 meter dypt på det dypeste. Dermed er det blitt en turvei som egner seg både for joggere, gående, syklist og de som går med barnevogn.

Turveien ble etablert i 2005 der Randaberg åpnet sin del av turveien i 2001. Turveien slynger seg over åpne og oversiktlige partier, langs lynghei og våtmark, og gjennom tett skog; hele tiden i nær tilknytning til Hålandsvannet. Det er enkelte ganger til og med flott utsikt over vannet.

Høye giftkonsentrasjoner

Vannet har et stort tilslag fra jordbruk og annet som gjør vannet næringsrikt. Dette har ført til oppblomstringer av giftproduserende blågrønnalger med jevne mellomrom.

Mengden gift varierer fra år til år. Målinger i 2001 viste bedring fra

1980-tallet. Vannet var giftfritt i 2005, men i 2012 og 2013 var det igjen badeforbud på grunn av gift.

Både i 2014 og 2015 var det store algeoppblomstringer på våren, men utpå sommeren 2014 ble vannet friskmeldt igjen. Men nå i 2023 er Hålandsvannet svært forurensset igjen. Og bading er frarådet på det sterkeste.

Godt fiskevann

Fisk trives også i næringsrike vann, og derfor er Hålandsvannet et godt fiskevann. Vannet er utsatt for gjen-groinger da vannet er næringsrikt med relativt lite nedbørfelt. På tross av dette regnes vannet som ett av de beste fiskevann i Rogaland. De vanligste fiskene å få på kroken er ørret og røye. Den største fisken som er rapportert er på 4,2 kg.

Kilde: Wikipedia og Stavanger Kommune

Tur til dagsturhytta på Vistnes

Om hytta

- Åpent: Hele året
- Overnatting: Nei
- Passer for: Alle (se turbeskrivelse under)
- Turavstand:
 - Alternativ 1 fra Viste er 2,3 kilometer hver vei.
 - Alternativ 2 fra parkeringsplassen ved Vistnestunet er 600 meter hver vei
- Universell utformet adkomst: Ja, hvis man går turen beskrevet i alternativ 2
- Toalett: Tilrettelagt for rullestol. Vegghegt stellebord
- Bålpanne: Nei
- Vedovn: Inne i hytta, ta gjerne med egen ved



Dagsturhytta på Vistnestunet. Foto Frank Roar Helland

Vi kjørte ned til Viste Strand hotell og gikk langs sjøen ut til dagsturhytta som ligger nedenfor Vistnestunet. Denne torsdagen ble vi en liten

gjeng noe som var kjekt da vi har vært en eller to i det siste. Var knall heldige med været. Dagsturhytta er

ny og ble åpnet 3. november 2022. Inni hytten er det også sitteplasser og det er bøker tilgjengelig for å lese.

Besøk på rideskole på Leikvoll

Vi har besøkt Leikvoll gård 2 ganger den siste tiden. Rideskolen heter Helle Hansen hest og er åpen for alle i alle aldre. Gården ligger kjempe fint til og grenser ned mot Hålandsvannet.

Utenom hest så har de også hund og kaniner. Vi fikk tatt en tur i stallen hvor vi fikk oppleve et føll som var bare fem dager gammelt. Den hadde lange ben, var litt ustø og beskjeden. På gården hadde de også små ponnier som vi matet med gress og blader.

Vi fikk tilbud om å ri på hest når vi var der. Hesten vi fikk låne var trygg og snill som gjorde det lettere å tørre å prøve. Hesten vi ridde på heter Spirit (fullblodsaraber). Det var kjempe populært og vi ble enige om at dette stedet skal vi absolutt tilbake til.

Fakta om rideskolen

Helle Hansen har drevet i 18 år på denne rideskolen. Det er ca. 170 elever og det står 27 hester i stallen der Helle eier selv 16 hester. Resten leier plass hos henne.

Rideskolen har blitt veldig viktig for mange barn og ungdom som els-



En av hestene på rideskolen. Foto: Frank Roar Helland

ker å gå i stallen. Aldersgruppen er mellom 5 år og 70 år. Ofte jenter mellom 12-14 år og voksne.

Ridetilbudene rideskolen har er blant annet sprang, dressur og voltige. Det koster kroner 800 i måneden men du kan også velge mellom sesongbetaling, årskort eller betale for enkelttimer. Riding er 1 gang i uken men en kan komme hver dag om en vil.

Det er mulig å ha ridetimer fra mandag til torsdag, men også andre dager hvis det ikke passer.

Hesterasene de har på rideskolen er: varmblods- og kaldblodshester, islandshest, wales ponni og flere blandingsmixer.

Hester kan bli opp til 60 år gamle. Den eldste rideskolen har er 33 år og den yngste 1,5 måneder gammel.