

# Følg oss på



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

## Noen dikt om livet

### To liv

Millioner av år.  
Vi lever kanskje  
i hundre av dei.  
Så fint at tida mi  
skulle komme til å krysse  
tida di.

*Knut A. Johnson*

### LEVE

å leve  
er ikkje akkurat det lettaste som finst  
ikkje alltid vakre roser  
og fin musikk  
men sidan no  
dette orgelet likevel står her  
kan vi vel spele litt på det

*Arne Ruset*

### Du mener livet er en kamp

Du mener livet er en kamp  
jeg er enig  
men rett som det er  
er det hjemmekamp  
og vi topper laget  
har sola i ryggen  
medvind  
alle heier på oss.

*Trygve Skaug*

## I redaksjonen:

### Bidragstere:

Hans Olav Kyllingstad  
Gunlaug Marø Halseid  
Frank Roar Helland

### Grafisk design:

Frank Roar Helland

### Foto:

Frank Roar Helland

### Bruket Blad

Torvmyrveien 4 C,  
4070 Randaberg

## Idretts Quiz

1. Hva er en jab?
2. Hva er walkover?
3. Hva er jaktstart?
4. Hva er tiebreak?
5. I golf, hva er en birdie?
6. Hva er en derby?
7. I basketball snakker man gjerne om MVP. Hva står forkortelsen for?
8. Hva slags idrett driver en pugilist med?
9. Hva er en serve?
10. Hva er en lobb?

1. En type lett slag, begrepet brukt i blant annet boksing
2. Når et lag vinner fordi motparten uteblir fra kampen
3. En startmetode der startrekkefølgen bestemmes av tidligere delkonkurranser
4. En prosedyre for å kåre en vinner når stillingen er uavgjort ved normal avslutning (f.eks. straffekonk)
5. Å slå ballen i hullet på ett mindre slag enn det som er forventet på banen
6. Lokaloppgjør
7. Most valuable Player (Banens beste)
8. Boksing
9. Innledende slag i en ballveksting, brukt i racketspill og volleyball
10. I tennis, håndball og fotball en ball som sendes med lite kraft i en høy bue

# Bla bla Bruket Blad

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



**Bruket, hva er det?**  
Se side 2

**Hans Olav**  
– den nye lærlingen  
på Bruket  
Se side 3

**Turgruppen:**  
**Tur rundt**  
**Mosvatnet**  
Se side 4 og 5

**Malekurs**  
**på Bruket**  
Se side 6



Bildet ovenfor viser inngangen til Bruket.  
(Foto: Frank Roar Helland)



Bildet til høyre er en  
av de to felles stuen for Bruket.  
(Foto: Frank Roar Helland)

## Bruket, hva er det?

Rett før sommeren i år startet vi opp et nytt tilbud som fikk navnet Bruket. Tilbudet skal være et møtested og et sted for aktivitet. Vi har åpent på dagtid fire dager i uken, og har både faste aktiviteter på ukeplanen, samt åpent for å bare komme innom en tur. Vi har syrom, et rom for maling/tegning etc som vi kaller "kreativt rom", et lite verksted under utvikling, i tillegg til to store stuer, kjøkken og kursrom. Vi har brettspill, bordtennisbord etc. Vi går også en tur hver torsdag, og benytter oss da av nrområdet eller kjører

vår minibuss til et ønsket tursted. I tillegg har vi strikkekafe og quiz fast på programmet.

Tilbudet drives av avdeling psykisk helse og rus. Du trenger ikke å ha tjeneste fra oss for å benytte deg av Brukets tilbud. Målgruppen vår er mennesker på Randaberg som opplever å ha utfordringer med psykisk helse og/eller rus og er over 18 år, og som ønsker å komme i aktivitet eller få kontakt med andre.

Vi anbefaler alle til å følge vår facebookside. Der vil du alltid ha må-

nedsplanen tilgjengelig, samt oppdateringer på hva som skjer på Bruket.

Husavisen Bruket Blad; Denne avisen er en av aktivitetene vi har på Bruket, og deltakere som liker å skrive, ta bilder eller har lyst til å være med å lage en avis, er velkomne til å delta. Vår faste deltaker, Frank, er vår ressursperson på avisproduksjon, og han kan det meste om layout og grafisk arbeid. Han setter det hele sammen slik at vi til slutt får trykket avisen på papir. Veldig glad for å ha han med på laget!



## Chili con carne

Rask  
Vanskelighetsgrad: Enkel  
Tid: 20–40 min

*Chili con carne betyr chili med kjøtt. Chili con carne er ikke meksikansk mat. Dette er en rett som har basis i det meksikanske kjøkken, men som er ekte amerikansk, trolig fra Texas.*

### 4 porsjoner.

400 gr kjøttdeig eller karbonadedeig  
1 stk finhakket løk  
2 båter finhakket hvitløk  
1 stk finhakket rød chili  
1 boks hermetiske tomater  
1 boks chilibønner  
1 stk rød paprika

1 stk grønn paprika  
1,5 ts chilipulver  
0,5 ts spisskummen  
0,5 salt  
1 boks mais

Tilbehør som passer godt: Brød, salat, ris

### Fremgangsmåte:

Brun kjøttdeig i to omganger sammen med løk, hvitløk, chili. Tilsett hermetiske tomater. La det koke i 4 minutter. Tilsett chilibønner, paprika og krydder. La det koke noen minutt. Smak til med salt.

*Fra: matprat.no*



Instruktør Anita Bjørkelund viser oss de flotte maleriene som deltakerne har laget på to uker. (Foto: Frank Roar Helland)

# Malekurs på Bruket

I de siste ukene har det vært et malekurs på Bruket som skal vare i fem uker.

Kurset setter fokus på forskjellige teknikker og verktøy som kan brukes til kunst. Etter en stund med instruktøren Anita vet man ikke lenger hva som er søppel eller verktøy. Vi opplever Anita som en veldig engasjert og erfaren maler som viser oss nye og kreative måter å tenke på. Instruktøren forteller at maling er noe alle kan som også kan være veldig avslappende.

Kursleder Anita Bjørkelund har

holdt på med maling i flere år og sier at det er mye enklere enn hva det ser ut som. Hun forteller oss smilende hvor godt maling / kunst kan gjøre for kroppen og sier at alt kan brukes.

Deltakernes resultater så langt var helt fantastiske og skulle nesten trodd at de hadde gjort dette hele livet.

Det var veldig kjekt å se hvor interesserte deltakerne var i sine egne malerier og prosjekter under vårt opphold i kurset. Vi opplevde flere kreative løsninger. Om du skulle skifte farge på penselen brukte du et felles maleri hvor du malte av resten

av malingen, dette var et maleri alle brukte. Resultatet var veldig overraskende og unikt. Man skulle ikke trodd at intensjonen bak dette male-riet var «rester» ifra flere pensler og farger.

Her på Bruket har vi flere arrangementer i håp med å finne en aktivitet eller noe man liker. Det er kurser, faste aktiviteter, turer og mange andre muligheter! Bruket er fremdeles under oppbygging så vi verdsetter alle forslag vi kan få og setter stor pris på deltakerne våre og håper på at flere ønsker å delta i fremtiden.



## Hans Olav – den nye lærlingen på Bruket

### Hvem er du?

Jeg heter Hans Olav og er en 22 år gammel gutt ifra den grønne landsby. Har bodd her på Randaberg hele livet og trives veldig godt. Om jeg skulle hatt beskrevet meg selv med tre ord hadde jeg sagt at jeg er positiv, energisk og selvstendig. Jeg liker i hvert fall og tro at jeg er det. Trives godt i selskap rundt andre mennesker og har en stor interesse for alle typer aktiviteter.

### Hva vil du?

Jeg ønsker å få mer erfaring inn forbi yrket jeg jobber i nå som helsefagarbeider. Utfordringer er noe av det kjekkeste jeg vet som gjør at nye arbeidsplasser alltid er veldig spennende for meg. Å sette mål for hva du vil oppnå er en god teknikk for meg når det kommer til å lære nye ting. I løpet av denne perioden på 4 måneder ønsker jeg å oppnå en mestringsfølelse i hverdagen samtidig som jeg føler meg trygg på nye utfordringer.

### Hvorfor vil jeg det?

Som alle andre mennesker ønsker vi alle å være gode til noe. Alle trenger

en aktivitet/jobb eller lidenskap som gjør at vi føler oss flinke. Jeg synes helsefagarbeider yrket er veldig interessant fordi man har en så stor og viktig menneskelig kontakt. Jeg har aldri hatt så stort fokus på materielle ting, men har alltid likt å være rundt andre mennesker. Det var slik jeg fant ut at dette er noe jeg kunne trives med. Så langt opplever jeg dette som veldig spennende og gleder meg til å fortsette med dette fremover.

### Fritidsaktiviteter?

Jeg holder på med litt av hvert på fritiden min. Fotball er en stor interesse for meg og er noe jeg har holdt på med siden barnehagen til den dag i dag. Musikk er også et stort fokus for meg i hverdagen. Jeg både hører på musikk og lager den selv. Musikken jeg lager er ikke så seriøs, for meg handler det om stemningen og atmosfæren i musikk studioet når vi holder på. Ellers like jeg å gå gode og lange turer, spille videospill og være ute med vennene mine.

### Hva håper du å få lære på Bruket?

Jeg håper på å få et bedre innblikk i

hverdagen til disse flotte menneskene og møte dem der det trengs. Det er viktig at alle som trenger hjelp skal få det og jeg synes det er utrolig givende å se at man kan gjøre en forskjell. Gleder meg masse til å utfordre meg selv på ukjente territorier og se resultater over tid. Håper jeg kan bli bedre på å være imøtekommende for ukjente og skape trygge relasjoner til dem jeg møter på.

### Hva er din opplevelse av Bruket så langt?

Jeg synes Bruket er en kjempe koselig sone for dem som ønsker å komme. Det er en plass hvor det er mange forskjellige aktiviteter som gjør at vi alltid finner på noe å gjøre. Følte meg veldig velkommen første dagen her og det er den samme følelsen jeg ønsker å gi til tilbake. Det virker som en trygg plass, med gode ressurser for både besøkende og ansatte. Jeg gleder meg til å kunne bidra til dette flotte stedet og ønsker at flere vil være med på å gjøre en forskjell. Etter denne lille tiden kan jeg se for meg at dette er noe jeg potensielt kunne jobbet med i fremtiden.



Det store smil i byens ansikt. Mosvatnet er Stavangers mest populære turområde. (Foto: Frank Roar Helland)

## Turgruppen: Tur rundt Mosvatnet

Torsdag 19. august gikk vi turen til Mosvatnet.

Vi var tre stykker som gikk rundt Mosvannet. Vi var heldige med været som var litt kaldt i skyggen. Men når solen kom frem så nøytt vi varmen fra august-solen. Fotografen fant mange flotte motiv, og tok det ene blinkskuddet etter det andre. En god dag for fine bilder.

Neste torsdag 26. august går turen til Ryggstraen (Grødem). Oppmøte på Bruket klokken 11:00.

Vi gleder oss til nye turer og opplevelser i kommende framtid.

### Fakta om Mosvatnet

Med sin sentrale beliggenhet midt i byen, er Mosvatnet Stavangers mest populære tur-område. Et rikt fugleliv på land og på vann kombinert med et stort mangfold av planter og trær bidrar til å gjøre naturopplevelsen spesielt rik i et område som ellers er preget av bebyggelse og store veianlegg. I og ved Mosvatnet er

det registrert en lang rekke sjeldne og rødlistede plante- og fuglearter. Mosvatnet ville vært naturreservat om det hadde ligget et annet sted enn i Stavanger. Hovedtursti rundt Mosvatnet – 3070 meter.

Fra: <http://mosvatnet.mostun.no/>



Det er et rikt fugleliv på land og på vann. I og ved Mosvatnet er det registrert en lang rekke sjeldne fuglearter. (Foto: Frank Roar Helland)



Det røde huset i vatnet  
Det røde silhuset er et minne fra de 65 årene Mosvatnet fungerte som byens vannkilde: Etter den store bybrannen i 1860 ble det klart at Stavanger trengte en bedre vannforsyning. Kommunen kjøpte i 1863 et privat vannverk og fra 1866 rant det vann gjennom rør fra Mosvatnet. I 1894 ble det bygd et høydebasseng på Vålandshaugen og en pumpe-stasjon sørget for å fylle bassenget. Det vesle huset i empirestil hadde som funksjon å sile vannet som gikk i rørledning til pumpestasjonen ved Egenes brannstasjon. (Foto: Frank Roar Helland)