

Følg oss på

facebook

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

Dikt

Lev livet. Opplev alt du kan!
Ta vare på deg selv
og de du er glad i
Ha det gøy – vær litt gal og rar.
Gå ut og gjør noen feil – for det
kommer du til å gjøre uansett.
Nyt deg selv og utnytt alle
mulighetene til å lære noe på veien.
Ikke prøv å være perfekt –
vær heller en utmerket versjon
av deg selv!

Per Fugelli

Det litla
Det e det litla
Som kitla.
Det svera
e tungt
å bera.
Så pritla fram
det litla
og la det svera
vera.

Gunnar M. Roalkvam

There is a crack
in everything,
that's how the light gets in.

Leonard Cohen

Ein langrennsløper fra toten

En langrennsløper fra toten
Hadde så vondt i foten
Han skreik og han ulte
Så ambulansen ulte
Og tok han heim til toten

Kevyolo

I redaksjonen:

Bidragstere tekst:

Hans Olav Kyllingstad
Gunlaug Marø Halseid
Frank Roar Helland
Caroline Winness Ringnes

Foto:

Frank Roar Helland
Gunlaug Marø Halseid

Grafisk design:

Frank Roar Helland

Bruket Blad

Torvmyrveien 4 C,
4070 Randaberg

Quiz

1. Ordet «virus» stammer fra gammelgresk, men hva betyr det?
2. Hva heter hesten med vinger?
3. Hva heter den mest kjente typen fruktflue?
4. Hva heter hovedstaden i Russland?
5. I hvilken amerikansk delstat finner vi Area 51?
6. Hva slags fisk er skrei?
7. Hva er det latinske navnet for mus?
8. Hvorfor forsvant nesten to tredjedeler av Norges befolkning på 1300-tallet?
9. Anslagsvis hvor lenge har mennesket eksistert?
10. Jeg er full av kunnskap, men dum som et brød. Hva er jeg?
11. Hvor mange representanter sitter på Stortinget?
12. Pikekyss er et annet ord for hva da?
13. Hvem sang i 1964 at «the times they are a-changing»?
14. Fluesoppene står for 95 % av alle dødsfall som skyldes soppforgiftning?

1. Gift
2. Pegasus
3. Bananflue
4. Moskva
5. Nevada
6. Torsk
7. Mus
8. Svartedauden
9. Cirka to millioner år
10. Bokhyll
11. 169
12. Marenge
13. Bob Dylan i sangen med samme navn.
14. Fakta

Bla bla

Bruket Blad



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

Julen på Bruket

Se side 6 og 7



**Caroline
- Drammenseren
som flyttet til
Randaberg**

Se side 3



Besøk vår gjenbruksbutikk på Bruket. Her er det alt fra billige klær til diverse småting til hjemmet etc.
(Foto: Frank Roar Helland)

Skattejakt på “Bruket Brukt”!

Bruket har sin egen bruktbuikk, og det fylles stadig på med nye varer som selges relativt billig. Her er det mulig å gjøre et godt kupp. Nå som vi går inn i en kald tid på året, ønsker vi å få ut budskapet om at ikke alle har like god tilgang på varme klær. I vår butikk har vi inne en del ytterjakker som kan passe på kalde dager, og vi vil jo helst ikke at noen skal gå rundt og fryse! Kommer du innom Bruket Brukt kan du jo se om du finner noe som passer for deg, eller kanskje er du en av de som har vintertøy liggende i en bod eller skap, og som aldri

blir brukt? Levér det gjerne inn til oss på Bruket.

Utenom klær, selger Bruket Brukt også diverse småting til hjemmet etc. Hos oss kan du betale med vipps når du handler i butikken dersom du ønsker det.

Noe av hensikten med å starte vår egen bruktbuikk er at Bruket på den måten kan få inn litt penger til driften og som da kommer deltakerne til gode, i tillegg til å være et aktivitetstilbud for deltakere som ønsker å drive butikken. Her samarbeider vi om å sortere og prise varer, rengjøre eller

vaske ting ved behov, og ta ansvar for salg etc.

Gjenbruk er også det beste for planeten vår. Tekstilindustrien er en av de store miljøsynderne, og derfor liker vi å være med å bidra til mer gjenbruk av det som allerede eksisterer. Kanskje det er mulig å finne noe som kan redesignes?

Vi har syrom på Bruket, så dersom deltakere ser potensiale i plagg fra Bruket Brukt, kan det kanskje være spennende å se om det er mulig å gjøre noen justeringer som gjør plagget mer “aktuelt”?



(Foto: Gunlaug Marø Halseid)

Kranseverksted på Bruket

I starten av desember hadde vi kranseverksted på Bruket. Med god veiledning fra en instruktør og stort engasjement fra de som deltok, fikk deltakere laget sine egne dørkranser. Gulv og bord bugnet av stikkende grener, skinnende kuler og julerøde sløyfer og bær. Rommet ble fylt av lukten av gran som minnet oss om at julen er like om hjørnet. Nå regner vi med at de vakre kransene pryder mangt et inngangsparti rundt på Randa-berg!

(Foto: Gunlaug Marø Halseid)





(Foto: Frank Roar Helland)

Julebakst på Bruket

Vi på Bruket startet julen tidlig i år ved å bake like før desember. Da startet vi ved å bake pepperkaker, brune pinner og brente mandler. Vi delte oppgavene opp i tre stasjoner. Alle stasjonene var tildelt en oppgave om hva det skulle bake. Det var utrolig gøy å se så mange samlet på bruket mens vi bakte kakene. Selv om ikke alle deltok hadde vi det fremdeles kjempegøy. Uten dem hadde det ikke vært mulig å ha slike aktiviteter. Vi kan nå trygt si at vi har kaker ut

hele desember så om du føler deg litt småsulten er du hjertelig velkommen. Siden julen bare dukker opp en gang i året er det viktig å nyte den mens vi kan! Vi har flere deltakere som elsker juletiden og vi ønsker derfor å fylle den opp med kjekke aktiviteter.

Bakeverkstedet er bare en av flere aktiviteter som kommer i julen.

Kaker er en stor del av julen, men det blir ikke jul uten julefilmer så det endte opp med at vi så «Home Alone» på bruket i går.

Det har også vært ønsker om å ta oss en tur til Stavanger for å se på de fine dekorasjonene som har kommet opp i sentrum.

Torsdag er vår faste tur dag så om noen har ønsker om å gå tur et spesielt sted er vi alltid åpne når det kommer til forslag. Det vil også bli julequiz utover måneden.

Deltakere har selv kommet med forslag om hva de ønsker og gjøre så vi prøver å fylle ut som mange ønsker så mulig.



Caroline

- Drammenseren som flyttet til Randaberg

Hvem er du?

Jeg heter Caroline, 26 år og kommer fra byen bak meg på bildet. Nemlig Drammen. Vokst opp med både katter og hunder rundt meg. På bildet her er Kimmy, oppkalt etter Kim Kardashian. Som femten åring begynte jeg å jobbe på Meny, her jobbet jeg i 8 år mens jeg gikk på skole. Når jeg var 19 år dro jeg på folkehøgskole i Sør-Trøndelag. Her gikk jeg på FN-linjen og opplevde masse kjekt. Etter dette har jeg både reist til Afrika, Amerika og mellom-Amerika.

Hva er drømmen din?

Min drøm var alltid å bli sykepleier, og det viste seg at det var en kamp jeg måtte kjempe. Jeg søkte om å komme inn på sykepleierskolen 3 ganger før jeg kom inn. Men jeg ga ikke opp! Jeg var ferdig sykepleier i mai 2021 og jobber nå med psykisk helse og rus ved Randaberg kommune.

Hvordan havnet du her da?

Kjærligheten. For 5 år siden møtte en gutt fra Grødem på tinder i Oslo og nå bor vi Østrebydel av Stavanger og trives godt. Det er litt uvant å ikke bo i Oslo og spesielt fordi at jeg ikke kan ta en spontan togtur familien min i Drammen.

Hva gjør dagen din god?

Oj, det er mye! Kaffe på morgningen, sol og fint vær, varme tøfler, musikk i dusjen, serie på kvelden, gode samtaler med mennesker, dyr, lukten av vafler, en god middag, en tur i solnedgangen og stranden (det var derfor jeg flyttet nærmere Jæren).

Hvordan er det å jobbe på Bruket?

Veldig koselig, det er en veldig fin jobb hvor jeg kan bli kjent med så mange forskjellige mennesker. Bruket er unikt fordi det er en fin samlingsplass for alle typer mennesker og jeg er takknemlig for at jeg får være

en del av den gjengen. Heldig er jeg også fordi at jeg er en av de som har bruket UNG og quizen. Jeg er en sosial person som liker å prate. Det er også veldig viktig for meg at alle har det bra på Bruket, føler seg trygg på Bruket og koser seg på Bruket.

Gleder du deg til jul?

Ja, egentlig! Likevel tenker jeg veldig mye på de som ikke gleder seg til jul. Jeg tror det er veldig mange som gruer seg til julen, og jeg tenker veldig masse på dem. Men ja, jeg gleder meg til jul. Jeg skal spise pinnekjøtt og prøve å finne roen denne julen. Juletiden syntes jeg kan være ganske så stressende, alle forventningene og alt som skal skje. Julen blir som den blir!

Noe du har på hjertet?

Det jeg pleier å si er: "livet skjer, livet skjedde. Ta vare på deg selv".



Kiellandmonumentet. (Foto: Frank Roar Helland)

Turgruppen: Tur til Kiellandmonumentet

Torsdag 30. september var vi fire stykker som gikk turen fra Viste-stranden til Kielland monumentet på Kvernevik.

Vi går i gang med selve turen, og denne kan du gjøre både kort og lang. Vil du ha en svært lang tur, starter du ved Viste Strandhotell og følger gangstien sørover. Når du passerer brannstasjonen i Kvernevik, nærmer du deg monumentet. Følg gangveien langs sjøen, så går du etter hvert rett forbi den store avrevne kjettingen.

Du kan forvente en fin utsikt med Kiellandmonumentet.

Fakta om Kielland monumentet

Monumentet er rundt fire meter høyt og rundt seks meter bredt og er laget av kobber. Monumentet er til minne om de som omkom i skjedde den ufattelige ulykken Alexander Kielland-ulykken på Ekofiskfeltet 27. mars 1980 som få kommer til å glemme. Da kantret boligplattformen Alexander L. Kielland på Ekofiskfeltet

i Nordsjøen og 123 mennesker omkom.

Årsaken til ulykken var et trett-hetsbrudd i et av stagene på plattformen, som da kom i ubalanse og veltet.

I mars 1986 avduket daværende Kronprins Harald monumentet "Brutt Lenke" til minne om ulykken og de omkomne 6 år tidligere.



Pizzasnurrer med kjøttdeig

Kos

Vanskelighetsgrad: Middels

Tid: Over 60 min

Pizzasnurrer med kjøttdeig er super lunsj, turmat og til barnebursdag. Bak en stor porsjon, så får du noen du kan legge i fryseren.

400 g kjøttdeig
4 ss olje
1 stk. hakket løk
2 båt finhakket hvitløk
1 boks hakkede hermetiske tomater
2 ss tomatpuré
0,5 ts salt
0,5 ts pepper
ca. 1 dl vann
0,5 potte frisk basilikum
5 dl revet hvitost

Pizzadeig:

0,5 pk fersk gjær
3 dl lunkent vann
2 ss olje
ca. 7 dl hvetemel
0,5 ts salt

Fremgangsmåte:

Rør gjær ut i vann og tilsett olje, mel og salt. Elt deigen godt sammen og la den heve til dobbel størrelse.

Brun kjøttdeig i olje på sterk varme i to omganger. Ha all kjøttdeigen tilbake i stekepanna. Tilsett løk, hvitløk, tomater, tomatpuré, salt, pepper og vann. La kjøttsausen småkoke i ca. 10 minutter til den tykner. Dryss over basilikum. Avkjøl sausen til pizzadeigen er ferdig hevet.

Kjevle deigen på et stekebrett til en avlang firkant, ca. 30x50 cm. Smør kjøttsausen utover og rull sammen deigen til en pølse.

Skjær den i ca. 1,5 cm tykke skiver og legg dem på et stekebrett

kledt med bakepapir. Dryss på ost og eventuelt litt ekstra fyll, f.eks. paprika og ananas.

Etterhev pizzasnurrene i ca. 10 minutter.

Stek på 225 °C i ca. 15 minutter.

Server gjerne snurrene med litt grønn salat.

1 porsjon gir ca. 16 pizzasnurrer. Oppskriften kan gjerne doubles.

I stedet for vanlig kjøttdeig kan du gjerne bruke magrere kjøttdeig som inneholder under 10 prosent fett, karbonadedeig, kyllingkjøttdeig eller kjøttdeig av svin.

Fra: matprat.no