

Følg oss på

facebook

Bruket har egen Facebook-side

Gå inn og lik oss!

Dikt

Akkurat i dag
trenger jeg at du holder hånda mi
sånn som du ville holdt
en spurv som du plukker opp fra
snøen som du tror du ser litt liv i
for er du sånn jeg håper
så stiller du pent med meg
helt til jeg er trygg nok til å
plutselig fly min vei
eller bygge reir i håret ditt
- Trygve Skaug

Rim på ruten av Rolf Jacobsen
Stjernevrmlen!
Se, det rimer på ruten. Det er
stjernene,
knitrende som frosset dugg mot
jordens rute.
La oss ånde på dem,
rekke vårt hjertes tegn,
vår unge varme mot de sovende
krystaller,
så blir de lykketårer, smilende
strømmer de bort, og lar oss se
glimt av stormblå himmel

Eit lite ønske til jul
Å vere ein gråstein
ingen har sett -
ikkje trengje bli svolten
ikkje trengje bli mett.
Kunne vere åleine
og tole alt.
Ikkje ønskje seg noko,
varmt eller kaldt.
Det er det beste,
det ønskjer eg meg.
Synd det skal vere
så vanskeleg.
Einar Økland

I redaksjonen:

Bidragstere tekst:

Susanne Sigstad Sirnes
Frank Roar Helland
Hannah Sande Ege
Elise Martinsen
Torbjørn Aleksander
Johannessen

Foto:

Frank Roar Helland
Inger Austnaberg Bø

Grafisk design:

Frank Roar Helland

Bruket Blad

Torvmyrveien 4 C,
4070 Randaberg

Jule quiz

1. Hvilken dato er den tidligst mulige for første søndag i advent?

2. Hvilken dato er den senest mulige for første søndag i advent?

3. Hvilken kirkelig merkedag er også første søndag i advent?

4. Hva tenner vi det første adventslyset for, i Inger Hagerups dikt «Adventslysene»?

5. Hvilken opprinnelig tysk-østerriksk handelstradisjon er blitt vanlig i svært mange byer i adventstiden?

6. Hvilken dag åpner britiske barn julegavene sine?

7. Hva er den mest vanlige julemidagen i USA?

8. Hvilken dato feires julaften i Russland?

9. Hvilket insekt er det vanlig å pynte juletreet med i Ukraina?

10. På hvilken fastfoodkjede er det blitt en tradisjon i Japan å spise middag på julaften?

11. Hva heter gutten som blir hjemme alene i Home Alone?

12. Hvem spiller hovedrollen i Elf?

13. I hvilken film bytter rollefigurene til Cameron Diaz og Kate Winslet hus i juleferien?
1. 27. november

2. 3. desember

3. Den første dagen i kirkeåret

4. Gløde

5. Julemarkeder

6. Første juledag

7. Kalkun

8. 6. januar

9. Edderkopper

10. Kentucky Fried Chicken

11. Kevin

12. Will Ferrell

13. The Holiday

Bla bla



Juleutgave spesial

Bruket Blad

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

Teater og pizza kveld

Se side 3

Kakeoppskrifter

Se side 7, 8 og 9

Julen på Bruket

Se side 10





Sykepleierstudent Julie

Navn: Julie Martine Larsen
Alder: 21 år

Hvor studerer du og hvor langt har du kommet?

Jeg studerer sykepleie ved Universitetet i Stavanger, og er nå på mitt tredje og siste år.

Hva gjør du på fritiden? Hvilke interesser har du?

På fritiden liker jeg å være sosial med venner, kjæreste og familie. Jeg jobber også en del utenom studiet.

Interessene mine er vel å være med venner, trene, se på serier, tegne, lage mat, og egentlig generelt alt som man kan gjøre på sammen med andre.

Hvilket Inntrykk har du av å være sammen med oss på bruket?

Jeg synes det er veldig hyggelig å kjekt, jeg får inntrykk av at det er en god gjeng med både like og ulike interesser, alle har noe å by på. Alle er så innbydende og greie og viser interesse for andre. Jeg føler jeg kan lære noe av alle. Jeg får inntrykk av at Bruket er en fin plass å kunne dra uansett hvem man er, for her kan alle være seg selv.

Hva føler du at du får lært eller får ett innblikk i når du er sammen med oss – noe du ser og føler og tenker at du kan bidra med?

Jeg føler at jeg har sett at hva som helst, kan skje hvem som helst, når som helst. For vi er trossalt bare mennesker.

Jeg føler jeg har fått et bedre syn på psykisk helse, hvordan det er så mye mer enn man tror, og kan være så ulikt fra person til person, men også at man er så mye mer enn den psykiske helsen sin.

Når det kommer til hva jeg føler jeg kan bidra med på Bruket så føler jeg vel at jeg kan være med å finne på ting, prøve å motivere til å prøve nye ting, og være en samtale partner.

Hva var det som gjorde at du valgte å studere til sykepleier? Hvordan er det på skolen og studie?

Det var egentlig tilfeldig at jeg begynte på sykepleien. Jeg gikk på Bygg før og tenkte jeg skulle bli tømrer, men så ville jeg ikke jobbe ute i kulden og regnet. Så vurderte jeg sivilingeniør, men da trenger man realfag som jeg manglet. Derfor spurte jeg venner og familie hva de syntes

at jeg skulle søke, og da svarer de jeg burde søke sykepleie siden jeg trives med å jobbe tett på mennesker. Så jeg søkte.

På skolen og studiet er det mye å lære, mye å huske og mye å forstå. Det er gøy, men også til tider veldig stressende.

Hvordan er lærings miljøet på skolen og miljøet i klassen?

Det er et greit læringsmiljø, litt lite som skjer på skolen eneste, etter corona så har det blitt så mye hjemmeskole og zoomundervisning at vi har måttet lære omtrentt alt selv.

Men det er veldig kjekt når vi først er på skolen og har forelesning eller ferdighetstrening sammen med klassen. Alle samarbeider godt sammen.

Trives du med valget om det å studere til sykepleier?

Ja absolutt, det er veldig givende og kjekt, jeg lærer noe nytt hver dag og møter så mange flotte mennesker.



Sykepleierstudent Hannah

Funfacts om meg:

- Kan lage en treklover med tunga
- Gikk på ridning, og da ridde jeg på et esel
- Mangler en tann
- Elise og Hannah har begge gått på de samme skolene. (Harestad, Svithun og UIS).
- Elise og Hannah har begge lyst til å bli jordmødre
- Har en katt som heter Mario
- Har to tatoveringer
- Er livredd for edderkopper

Navn: Hannah Sande Ege
Alder: 21 år
Bosted: Randaberg sentrum

Hvor studerer du og hvor langt har du kommet?

Jeg studerer sykepleie på universitetet i Stavanger. Nå er jeg på mitt 2. år, så til jul er jeg halvveis.

Hva gjør du på fritiden? Hvilke interesser har du?

På fritiden er jeg ofte med venner eller å trener. Jeg liker også å dra på kamper, for å se både håndball, hockey og fotball.

Hvilket Inntrykk har du av å være sammen med oss på bruket.

Har fått et veldig godt inntrykk av alle på Bruket. Jeg har blitt tatt godt imot og har hatt mange fine samtaler med flere. Det har vært kjekt å få gjøre litt av hvert, som å strikke, få god mat og spille spill.

Hva føler du at får lært eller får ett innblikk i når du er sammen med oss – noe du ser og føler og tenker at du kan bidra med?

Jeg føler jeg har fått et innblikk i at selv om vi alle er forskjellige så kan vi fremdeles få gode samtaler og kjekke erfaringer sammen. Jeg vil gjerne bidra til kjekke samtaler og være med å spille spill. Så er jeg her frem til jul, så det er bare å huke tak i meg:)

Hva var det som gjorde at du valgte å studere til sykepleier? Hvordan er det på skolen og studie?



Jeg fant først ut at jeg ville bli jordmor og at jeg da måtte gå sykepleie for å bli det. Nå når jeg har begynt på sykepleien trives jeg godt med det. Det er kjekt å få gjøre forskjellige prosedyrer og se de forskjellige måtene en sykepleier kan jobbe på.

Hvordan er lærings miljøet på skolen og miljøet i klassen?

På grunn av corona har jeg hatt mye skole over pc-en. Det har gjort at jeg ikke har fått blitt kjent med så mange. Men alle jeg har møtt på har vært hyggelige og imøtekommende.

Trives du med valget om det å studere til sykepleier?

Ja jeg er veldig glad for at jeg begynte å studere sykepleie. Har møtt

mange kjekke personer gjennom studiene og synes det virker som en ekstremt kjekk, utfordrende og givende jobb.





Julen på Bruket

I desember måned har vi hatt mange juleaktiviteter på Bruket. Alt fra frisørbesøk med hårklipp i julegave, til juleverksted og julebord.

Allerede 2.desember pyntet vi lokalene med både juletre, girlander og julepynt. Senere på dagen var det duket for juleverksted. Det ble laget blant annet juletrær, elger og til og fra lapper.

Allerede dagen etterpå, lørdag 3. desember, gikk turen til Julebyen i Egersund sammen med Per. Dagen startet med å kikke i de ulike bodene, og avsluttet med en god middag på Sogndalstrand hotell. Det ble en kjekk heldagstur i godt lag.



Teater og pizza kveld

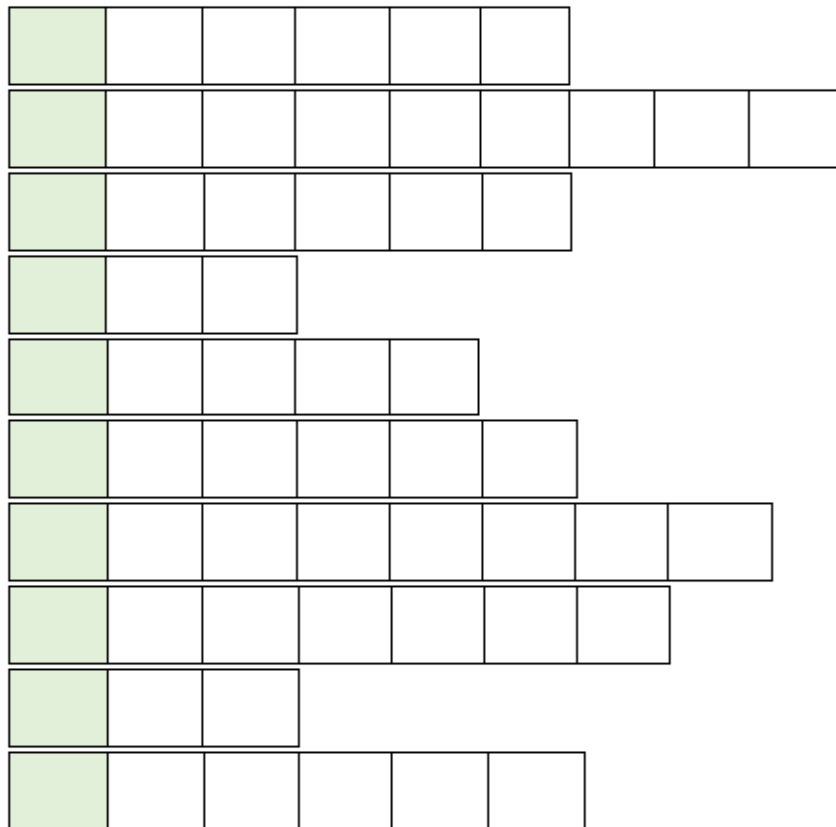
Tidlig i oktober var vi en god gjeng fra Bruket som dro på teater og pizza-kveld i Stavanger sentrum. Kvelden startet på Peppes Pizza hvor vi var så heldige å få sponset pizza av Petter Uteligger før forestilling. Etterfulgt av et godt måltid satte vi kursen mot Stavanger konserthus.

I konserthuset var det forestillingen «Hårfagre - en skrinike om slaget ved Hafrsfjord!» som gikk. Forestillingen handlet om Stavanger som frisør by og dens betydning for slaget ved Hafrsfjord. Stykket var lagt opp til å være både musikalsk og morsomt. Av oss fra Bruket var det noen som lo mer enn andre i salen. Alt i alt hadde vi en hyggelig fredagskveld i godt selskap.





Julekryssord



Hint til julekryssord

1. Ikke gutter
2. Noe varmt å ha på seg
3. Hovedstaden i England
4. Skogens konge
5. Noe varmt mange drikker i julen
6. daler ned i skjul
7. Siste høstmåned i året
8. Noe mange pynter med i vinduet til jul
9. Sukker + ... = eggedosis
10. Rød på nesen

JULEUTGAVE SPESIAL

I denne utgaven av Husavisen har redaksjonen valgt å lage en spesialutgave i anledning jul. Det vil for deg som leser si at det kommer flere gode oppskrifter på julekaker, hele TRE profilintervju og julekryssord oppgaver. Håper dette kan få deg i skikkelig julestemning!

Julevitser

1. En liten jente klatret opp på nissens fang. Julenissen spurte det vanlige: «Hva vil du ha til jul?» Den lille jenta stirret på ham med åpen munn og forferdet et øyeblikk, og gispet: «Fikk du ikke e-posten min?»

2. Det var jul og dommeren var i godt humør da han spurte fyren foran ham: «Hva er du siktet for?» «Jeg gjorde min julehandel for tidlig» svarte fyren.

Dommer: «Det er da ingen lovbrudd. Hvor tidlig gjorde du denne juleshoppingen?»

«Før butikken åpnet» svarte fyren.

3. Fruen i huset var misfornøyd med bilen sin og beklaget seg overfor sin mann.

– Kjøp en overraskelse til meg i jule-

gave! Når jeg setter foten ned skal den akselerere fra 0-100 på mindre enn 4 sekunder, sa hun.

– Helst en lyseblå! la hun til. Full av forventninger gikk hun julaften i møte. – Hun fikk en flott lyseblå badevekt.

4. En far spurte sin datter, hva hun ønsket seg i julegave.

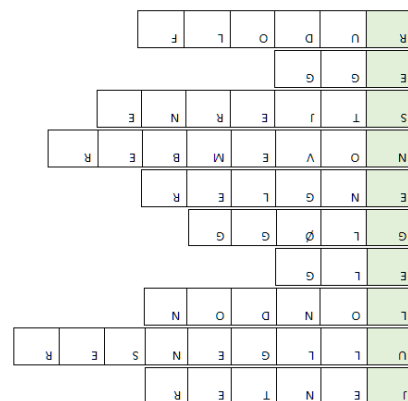
– En lillebror, svarte piken. Til alt hell skjedde det, at moren nettopp julaften kom hjem fra sykehuset, hvor hun hadde født en liten gutt, så alle var glade.

Året etter spurte faren igjen piken, hva hun ønsket seg i julegave, og hun svarte:

– Tja, hvis det ikke er alt for vanskelig og hardt for mor, så vil jeg gjerne ha en ponni.



Fasit julekryssord



Kakemenn

«Kakemenn» er elskede julekaker hos mange, og kanskje særlig hos barna. Dette er en kjempegod oppskrift som gir tykke og myke «Kakemenn». På bildet ser du tradisjonelle kakemenn og kakekoner, men deigen kan stikkes ut i alle slags fasonger. «Kakemenn» pyntes oftest med konditorfarge, men melisglasur kan også benyttes.

Ingredienser

100 g smør
2,5 dl melk
3,5 dl sukker
1 ts hornsalt
12 dl hvetemel

Pynt:

rød konditorfarge

Fremgangsmåte

Smelt smøret og bland med melken. Bland inn sukker og hornsalt. Tilsett halvparten av hvetemelet og rør dette godt sammen. Tilsett resten av melet og elt deigen raskt med hendene.

Dekk deigen med plast og sett den i kjøleskapet i 2 timer.

Kjevle ut deigen ca. 0,5 cm tykk. Stikk ut ønskede former. Legg figurene på bakepapirdekkede stekeplater. Stek kakene midt i ovnen ved 180 °C i 8-10 minutter. Kakene skal være hvite og porøse når de er ferdige. Avkjøl kakene på rist til de er helt kalde.

Pynt kakene med melisglasur eller med konditorfarge direkte på kakene.

Tips

Det er viktig å kna inn alt hvetemelet, ellers vil kakene kunne flyte ut for

mye under steking og miste fasongen. Bruk gjerne en kjøkkenmaskin eller håndmikser med eltekrok for å få deigen smidig.

Bruk eventuelt littegrann ekstra mel til utbakingen, eller bruk en kjevlematte av plast (f.eks. fra Tupperware).

«Kakemenn» oppbevares innpakket i plast, slik at de holder seg myke. Kakene kan også fryses.

Kilde: www.detsoteliv.no



Pepperkaker av Det søte liv

Når en pepperkakebaker baker pepperkakekaker... Det finnes ingen bedre måte å komme i julestemning på enn å bake pepperkaker! Den gode lukten av julekrydder fyller kjøkkenet, og innimellom utbakingen kan man kose seg med både varme, nystekte pepperkaker og smugspise litt på pepperkakedeigen. Inviter gjerne med familien eller venner til pepperkakeverksted! Dette er en kjempegod oppskrift på pepperkaker som alltid blir vellykket!

Ingredienser

12 porsjoner

250 g smør
250 g sirup, lys
250 g sukker
1 ss kanel
1 ts ingefær
1 ts kardemomme
1 ts nellik
1 ss natron
2 stk egg
700 g hvetemel

Melisglasur

500 g melis
2 stk eggehvite
1 ss vann

1. Ha smør, sirup og sukker i en kjele. Varm opp blandingen på

middels varme slik at smøret og sirupen smelter. Ta kjelen av platen.

- Rør inn krydderet og deretter natron. Blandingen kommer da til å bruse litt opp og bli tykkere og lysere fargen. Visp eggene lett sammen med en gaffel og rør inn i blandingen. Bland deretter inn i hvetemelet og kna deigen jevn. Pakk den inn i plast og legg i kjøleskapet i noen timer.
- Del deigen opp i mindre deler og kjevle ut en del av gangen. Bruk gjerne en kjevlematte av plast og eventuelt litt melis til utkjevlingen. Kjevle ut deigen og stikk ut pepperkakestjerner i ulike størrelser.

4. Legg pepperkakene på bakepapirdekkede stekeplater og stek dem

midt i ovnen ved 200 grader i 5-10 minutter, avhengig av størrelsen på pepperkakene. La pepperkakene først avkjøles noen minutter på stekeplaten før de flyttes over på rist. La pepperkakene bli helt kalde før du pynter dem.

- Lag melisglasuren ved å røre melisen sammen med eggehvite og vann (jeg bruker elektrisk håndmikser til dette). Tilpass mengden melis og vann til du får en melisglasur som du synes har passe konsistens. Ha glasuren i en sprøytepose og dekorer pepperkakene. Gi pepperkakene gjerne et lite melisdryss til slutt.

Kilde: www.godt.no/

Tur til Utstein kloster

Torsdag 3.november var turgruppen på tur til Utstein Kloster. Vi tok minibussen fra Bruket og kjørte gjennom tunellen til Utstein Kloster Hotell. Derfra gikk turen langs bilveien til selve klosteret. Til tross for at det var en regnfull novemberdag var vi heldige med opphold, og til og med litt sol de timene vi var ute. Når vi kom fram til Klosteret koste de fleste seg med en kopp kakao.

Fakta om Utstein kloster

Utstein kloster er et kloster på Klosterøy i Stavanger kommune nord for byen i Rogaland fylke. Klosterøy er den vestlige delen av Mosterøy. Klosteret var tilknyttet augustinerklosteret, og kirken var viet til St. Laurentius og underlagt biskopen i Stavanger. Klosteret ble bygd fra 1260-årene, men det er mulig at noen bygningsskifter er eldre og skriver seg fra et tidligere kongsgårdanlegg. Kirken er enestående i sitt slag i Norge, med tårnet plassert midt mellom kor og skip.

Utstein er landets eneste bevarte klosteranlegg fra middelalderen, med



Utstein kloster

både kirken og nedre etasje av øst- og sørføyen stående og i bruk. Klosteret ligger dominerende, som et lukket kompleks rundt en kvadratisk klostergård i et åpent landskap, og med vid sikt.

På det meste bodde her ikke mer

enn 10 – 12 brødre, men med mange flere tjenestefolk som stod for gårdstell, husbygging og matlaging. Klosteret hadde betydelige jordeiendommer og kunne brødfø omtrent 250 mennesker årlig.

Kilde: wikipedia

Kos med kjeks til quiz

Hver onsdag kl.12.30 til kl.14.00 samles vi for quiz på Bruket. I løpet av høsten har vi vært så heldige at blant annet Inger har laget mye godt å spise i forkant. Blant annet har vi fått gleden av å spise daimcookies som er avbildet til høyre. Vi har også fått smake kjeks med tre ulike typer sjokolade, sitronkake, krydderkake og mer. Oppskriften på sitronkaken finner du på neste side.

Vi føler oss veldig privilegerte som har så flinke og ressurssterke mennesker bidrar til å lage både god mat og stemning her på Bruket. Det ryktes også at de som jobber oppover i korridoren her på huset er veldig glad for å få tilbud om både kjeks og kaker på kontordøren.



Sykepleierstudent Elise

Funfacts om meg:

- Blitt påkjørt 3 ganger
- Har reist rundt i Asia i 3 måneder
- Har spilt fiolin i 5 år
- Elise og Hannah har begge gått på de samme skolene. (Harestad, Svithun og UIS).
- Elise og Hannah har begge lyst til å bli jordmødre
- Jeg har tre søstre
- Jeg har spilt fotball 14 år
- Min favorittdag i året er bursdagen min
- En boksepute datt på fjeset mitt og gjorde at jeg brakk nesen

Navn: Elise Martinsen

Alder: 20 år

Bosted: Randaberg

Hvor studere du og hvor langt har du kommet?

Studere 2. året sykepleie på universitetet i Stavanger

Hva gjør du på fritiden? Hvilke interesser har du?

På fritiden liker jeg å spille fotball. Jeg liker også å være med familie og venner, og når jeg har tid så synes jeg at det er kjekt å spille piano og synge.

Hvilket inntrykk har du av å være sammen med oss på bruket?

Jeg synes at det er utrolig kjekt å være med dere på bruket. Personene jeg har møtt har tatt meg godt imot og er veldig kjekke å snakke med. I tillegg har dere veldig mange kjekke aktiviteter, og dere er utrolig flinke til å bake og lage mat.

Hva føler du at du får lært eller får et innblikk i når du er sammen med oss – noe du ser og føler og tenker at du kan bidra med?

Jeg føler at jeg har fått innblikk i at dere som en gruppe kan skape et godt miljø og gode samtaler. Dere har lært meg at med et godt samarbeid så kan vi få til mye som for eksempel med husavisen eller matlaging. Jeg ønsker å bidra med godt humør og god stemning på Bruket. Jeg liker å være sosial, og blir alltid glad om noen vil ta en prat.



Hva var det som gjorde at du valgte å studere sykepleien? Hvordan er det på skole og studiet?

Jeg valgte å studere sykepleien fordi jeg synes at det virker som et kjekt og givende yrket. I tillegg er jeg veldig glad i å være rundt andre mennesker og jobbe med andre så da følte jeg at dette studiet passet meg perfekt!

Hvordan er læringsmiljøet på skolen og miljøet i klassen?

Mye av tiden jeg har studert så har det vært Corona og undervisningen har vært over nett. Jeg har derfor ikke fått mulighet til å bli kjent med så mange fra klassen, men de jeg har

blitt kjent med er veldig hyggelige. Vi møtes ofte på biblioteket for å studere i sammen.

Trives du med valget om det å studere sykepleier?

Jeg trives veldig godt med valget mitt om å studere sykepleien. Studiet og det vi skal lære kan være litt vanskelig å forstå til tider, men med kjekke praksiser som for eksempel her på Bruket så blir studiet veldig kjekt!



Sitronkake med rømme

Ingredienser

2 store egg
3 dl sukker
3 dl lettromme
revet sitronskall
1 dl presset sitronsaff
4 dl hvetemel
2 ts bakepulver

Glasur:

3 dl melis
1-2 ss sitronsaff

Pynt:

Gelétopper

Fremgangsmåte

Pisk egg og sukker sammen i en bakebolle med stålvisp (du trenger ikke å piske eggedosis!). Visp inn rømmen, revet sitronskall og presset sitronsaff. Visp deretter inn bakepulver og hvetemelet.

Ha deigen i en rund kakeform (24 cm i diameter) med bakepapir i bunnen. Stek kaken på nederste rille i ovnen ved 180°C i 40-45 min (sjekk med en kakenål at kaken er gjennomstekt i midten).

Avkjøl kaken i formen. Løsne kaken fra formen med en skarp kniv.

Ta kaken ut av formen og fjern bakepapiret. Sett kaken på et passende fat.

Rør sammen melis og sitronsaff til du får en glatt glasur. Bre glasuren over kaken og pynt med gelétopper.

Tips

1 dl presset sitronsaff tilsvarer 2 små eller 1 stor og saftig sitron.

Kilde: www.detsotoliv.no