

# Masfjordingen

Nr.2 - 2016  
Mars/påske

## Tid for å søkja kulturmidlar, kulturvernmidlar mm.

Søknadsfristen for å søkja kulturmidlar, kulturvernmidlar, vaksenopplæringsmidlar og til å koma med framlegg på kandidat til kulturprisen er 1. april.

### Kulturmidlar

Summen av kulturmidlar til fordeling er i år på kr 201500. Kr 160 000 vert brukt ved hovudtildelinga og kr 41500 er sett av til ekstraordinære formål, m.a til å dekkja søknader om særlege tilskot som kjem inn gjennom året.

Elektronisk søknadsskjema under « Sjølvbetjening » på heimesida. Alle søkjarar må senda inn årsmelding og rekneskap saman med søknaden.

For idrettslaga er Idrettsrådet høyringsinstans og vil gje uttale på innkomne søknader før kommunen lagar innstilling.

### Kulturvernmidlar

Kommunestyret har sett av kr 50 000 i kulturvernmidlar for 2016. Kommunen gjev tilskot til restaurering / istandsetjing av eldre bygningar, bygningsmiljø og andre kulturminne som ligg innan for Masfjorden kommune sine grenser. Eigarar av slike kulturminne kan søkja tilskot frå desse midlane.

Elektronisk søknadsskjema under «Sjølvbetjening» på heimesida. Du kan og få søknadsskjema tilsendt frå kommunen.

### Vaksenopplæringsmidlar vår 2016

Det er sett av kr 20 000 til fordeling for vårhalvåret. Du finn søknadsskjemaet på heimesida under "Sjølvbetjening".

### Kandidat til Kulturprisen

Har du framlegg til nokon som du meiner fortener Kulturprisen? Send forslag innan 1. april til

Masfjorden kommune  
Austfjordvegen 2724  
5981 Masfjordnes, eller  
post@masfjorden.kommune.no

## Nytt system for lån av e-bøker

Biblioteka i Hordaland har bytta utlåssystem for e-bøker. Tenesta krev at du har lånekort ved eit biblioteka i Nordhordland og du må laste ned appen eBokBib.

App-en eBokBib kan lastast ned frå App Store eller Google Play og finst for mobile einingar som brukar iOS- og Android-operativsystem. Dessverre er ikkje systemet tilpassa lese Brett.

Når du har lasta ned appen, så loggar du deg på med lånarnummeret ditt og pin-koden din. Sidan Masfjorden ikkje har nasjonalt lånekort, må du velje Masfjorden folkebibliotek. Om du manglar lånekortnummer eller pin-kode, så ta kontakt med biblioteket.

Etter at du har logga deg på, så finn du deg ei bok og lånar den. Du les boka i appen. Dette kan gjerast utan å vere tilknytt internett. Lånetida er sett til 4 veker (28 dagar). Om du er ferdig med boka



eBokBib

før lånetida er ute, kan ho leverast inn. Det er inga grense for kor mange lån eller reserveringar du kan ha.

Her finn du meir detaljert rettleiing i korleis låne e-bøker:  
[http://www.hordaland.no/PageFiles/63891/Rettleiing for eBokBib.pdf](http://www.hordaland.no/PageFiles/63891/Rettleiing%20for%20eBokBib.pdf)

Her finn du svar på ein del vanlege spørsmål om eBokBib:  
<http://ebokbib.no/faq.html>

Her er også ein video som viser korleis eBokBib fungerer.

[https://www.youtube.com/watch?v=IFB6H6GOLvY&feature=player\\_embedded](https://www.youtube.com/watch?v=IFB6H6GOLvY&feature=player_embedded)

Ta kontakt med biblioteket om du treng hjelp.

## På bygdekinoen :

**FULL BAKOVERPELS**



**ALVIN  
OG  
GJENGEN  
I FARTA**

PÅ KINO FRA 19. FEBRUAR

Alvin og gjengen: "I farta"  
(norsk tale)  
Tillatt for alle • kr 80  
• 1t 32min  
30. mars kl.18:00  
Solheim grendahus  
31. mars kl.18:00  
Fjon grendahus

# Gudstenesteliste mars - juni

20. mars (palmesøndag) kl. 11.00:  
Gudsteneste i Sandnes kyrkje.  
Jens Linde. Nattverd. Takkoffer til  
Den norske Israelsmisjon
24. mars (Skjærtorsdag): kl. 16.30:  
Gudsteneste i Fjon Fjellkyrkje.  
Jens Linde. Nattverd. Takkoffer til  
Fjon Fjellkyrkje.
25. mars (Langfredag) Kl. 11.00:  
Gudsteneste i Frøyset kyrkje.  
Jens Linde. Nattverd. Takkoffer til  
kyrkjelydsarbeidet
27. mars (Påskedag): Kl. 16.30:  
Gudsteneste i Sandnes kyrkje.  
Jens Linde. Nattverd. Takkoffer til  
Familie og medier
28. mars (2. påskedag): Kl. 11.00:  
Gudstneste i Solheim kyrkje  
Jens Linde. Nattverd. Takkoffer til  
KRIK
3. april: Ikkje gudstenester.
10. april kl. 11.00:  
Gudsteneste i Frøyset kyrkje.  
Jens Linde. Nattverd. Takkoffer til  
Stine Sofie-stiftelsen
17. april kl. 11.00:  
Gudsteneste i Sandnes kyrkje.  
Jens Linde. Nattverd. Takkoffer til  
arbeidet i kyrkjelyden
24. april kl. 16.00:  
Familiegudsteneste i Solheim kyrkje.  
Jens Linde. Barnas misjonsdag  
Nattverd. Takkoffer til  
Misjonsprosjektet i Thailand
1. mai:  
Ikkje gudstenester.
5. mai (Kr. Himmelfartsdag):  
Ikkje gudstenester.
8. mai kl. 11.00:  
Gudsteneste i Sandnes kyrkje.  
Konfirmasjon. Jens Linde.  
Helga Ekehaug. Takkoffer til Fjon  
fjellkyrkje.
15. mai kl. 11.00 (Pinsedag):  
Gudsteneste i Solheim kyrkje.  
Konfirmasjon. Jens Linde. Helga  
Ekehaug. Takkoffer til:  
Kyrkjelydsarbeidet.
17. mai (nasjonaldagen):  
Kl. 09.30: Gudsteneste i Solheim  
kyrkje. Jens Linde. Takkoffer til:  
Barne- og ungdomsarbeidet i  
Masfjorden.
- Kl. 10.30: Gudsteneste på  
sjukeheimen på Hosteland. Jens  
Linde. Takkoffer til:  
Frelsesarmeen.
- Kl. 12.00: Gudsteneste i Sandnes  
kyrkje. Jens Linde. Takkoffer til:  
Det norske Bibelselskap.
22. mai kl. 11.00:  
Gudsteneste i Frøyset kyrkje.  
Konfirmasjon. Jens Linde. Helga  
Ekehaug. Takkoffer til: Eige  
barne- og ungdomsarbeid
29. mai kl. 11.00:  
Gudsteneste i Sandnes kyrkje. Jens  
Linde. Nattverd. Takkoffer til:  
Arbeidet i kyrkjelyden.
5. juni:  
Ikkje gudsteneste.
12. juni kl. 11.00:  
Gudsteneste i Granneheimen. Jens  
Linde. Nattverd. Takkoffer til:  
Nordhordland Indremisjon.
19. juni kl. 11.00:  
Gudsteneste i Frøyset kyrkje. Bjørn  
Magne Hansen. Nattverd.  
Takkoffer til Kristen  
Idrettskontakt (KRIK).

## Døyppte :

- 21.02 Jon Helge Haveland  
Solveig Kristine Haveland og Frank Tore Molland  
Fadrar: Anne Hilde Haveland, Marita Hopland Johansen, Tommie  
Kvamsdal, Stig Arthur Molland, Ruth Wenche Staurland

*Saman med kyrkjelyden vår og heile kyrkja har de fått del i eit heilag ansvar: Å visa omsorg for borna, be for dei, læra dei sjølv å be og hjelpa dei å bruka Guds ord og delta i den heilage nattverden, så dei kan leva og veksa i den kristne trua*

## Avlidne :

- 19.02 Else Kvinge f. 1926

*Eg er oppstoda og livet, seier Herren. Den som trur på meg, skal leva om han så døyr. Og kvar den som trur på meg, skal i all æva ikkje døy.*

## Kyrkjeskys

Du kan tinga skyss til alle gudstenester. Dersom kontaktpersonen ikkje har høve til å køyra sjølv vil den ordna med nokon andre. For å tinga skyss må du seinast (laur)dagen før ringja tlf. som er oppgjeven for ditt sokn. Prisen er kr. 50,- tur/retur som du betaler til sjåføren.

Sandnes sokn: Magne Andvik  
tel. 56 36 51 13/908 97 721 eller  
Else Haugland tel. 452 73 914

Solheim sokn: Lise Dyrhovden  
tel. 468 96 147

Frøyset sokn: Harald/ Olga Birkeland  
tel. 56 36 71 10

# Frå avmakt til styrke – mi påske

Vi kjenner godt til og trekkjer ofte fram disiplane si avmakt, at dei var feige og redde og hadde så lite tru. Frå påskeforteljingane hugsar vi korleis Peter tyr til sverdet i Getsemanehagen, seinare fornektar Jesus tre gonger og brukar bannskap for å understreka si lygn. Dei andre disiplane kunne det dei også, og sovna mens Jesus sjølv var i bøn for å kunna halda fokus på og førebu seg fram mot det som skulle henda i påska.

Nokre gonger er dette reint oppbyggjande for oss å lesa om. For kven strevar ikkje til tider både med mangel på frimod og oppleving av avmakt? Eg er glad at Bibelen ikkje pyntar på slike ting. For det gjer han både meir truverdig og meir aktuell inn i mitt eige liv som Jesu disippel.

Jesus sin forsoningsdød og oppstode i påska endra disiplane totalt. Jamne møte med Jesus i tida etter påske- og pinsehendinga, då disiplane fekk Den heilage ande, forvandla dei. Frå å vere handlingslamma personar med oppleving av avmakt, vart dei til personar med stort mot og frimod.

Peter, stor i munnen som han var og med sine mange nederlag, han heiv seg i sjøen etter den store fiskefangsten på Tiberiassjøen (Joh 21). Han gløymde all prestisje med omsyn til eit flott stup i sjøen, som andre ville kunna tykkja om. Han bokstaveleg talt kasta seg i sjøen for å syne tydeleg for Jesus at noko hadde skjedd med han. Og for ikkje å snakke om det som skjedde på pinsedagen: Med frimod, kraft og styrke - langt frå ein følelse av avmakt - forkynte han Jesus som Frelser og Herre (Ap.gj. 2). "...og den dagen vart om lag tre tusen lagde til kyrkjelyden".

No hadde det skjedd at dei våga alt for evangeliets skuld. Også livet. Paulus summerer dette opp slik: "For eg skjemmest ikkje ved evangeliet." (Rom. 1,16). Slik starta alt. Vi har no også fått evangeliet, fordi nokon delte og ga evangeliet vidare.

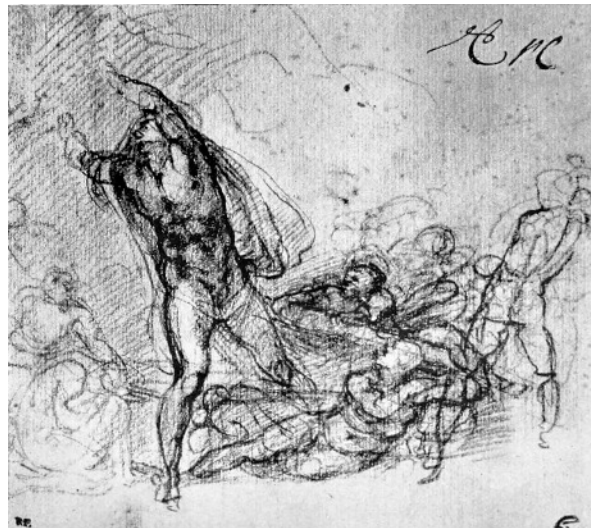
Kva med oss som disiplar i Noreg i dag? Kva med oss som kyrkje og kyrkjelydar? Det er med fryd og glede at vi kan sjå at det blant oss er mykje frimod og styrke, skapt og gjeven av Den heilage ande.

Samstundes kjenner vi også til strid, ueinige leiarar og mangel på tillit til Meisteren sjølv, til Guds ord og vår kyrkje si vedkjenning. Vi står nokre gonger igjen med følelsen av avmakt som tappar oss for styrke og frimod i kristenlivet. Dermed kan vi også lett bli frårøva stoltheit over og tilbedinga til Jesus.

Vi må hjelpe kvarandre til frimod og stoltheit over Jesus når vi kjem saman! Påska kan gje oss dette frimodet og denne stoltheita. Det er eit faktum at Gud er ein forsona Gud som er rausare enn vi nokon gong greier å vere mot kvarandre, at han deler ut av alt sitt, lar oss vere arvingar til Guds rike, tilgjev, reiser opp, hjelper oss til å lyfta hovuda våre i glede og til lovsong. Dette skapar frimod, gjev styrke og set oss fri til å tena Gud og tena kvarandre.

Den heilage ande og heile Hans kreativitet samhandlar med den kreativiteten kvar enkelt av oss har fått av Gud, slik at vi blir medarbeidarar i det å dele evangeliet med kvarandre i ord og gjerning. Påskeglede skal følgje oss kvar dag, heile året og heile livet.

Lat difor denne gleda sleppast laus i oss, slik at andre både kan sjå og høyra ho. Denne gleda er Jesus-jubel, ei glede som må få lov til å bevege vår tunge, våre lepper, vår heile kropp, våre tankar og våre gjerningar! For å seia det med Bernhard Kyamanywa frå Tanzania sine salmeord:



Han er oppstanden. Halleluja!  
Lov ham og pris ham! Halleluja!  
Jesus, vår Frelser, lenkene brøt.  
Han har beseiret mørke og død.  
Lov ham og pris ham, vår Frelser og venn,  
han som gir synderen livet igjen!  
Halleluja! Vi skyldfrie er.  
Halleluja! Vår Jesus er her!

Tre dager dødens fange han var  
før han stod opp og seiren var klar.  
Tvers gjennom gravens stengsel han gikk.  
Frelse og fred ved Jesus vi fikk.  
Lov ham og pris ham, vår Frelser og venn,  
han som gir synderen livet igjen!  
Halleluja! Vi skyldfrie er.  
Halleluja! Vår Jesus er her!

Engelen ropte: Frykt ikke mer!  
Han som du søker, er ikke her.  
Se der er stedet hvor han ble lagt.  
Han har stått opp – som selv han har sagt.  
Lov ham og pris ham, vår Frelser og venn,  
han som gir synderen livet igjen!  
Halleluja! Vi skyldfrie er.  
Halleluja! Vår Jesus er her!

Gå og fortell at tom er hans grav.  
Livet han vant, da livet han gav,  
gav det for oss og kjøpte oss fri.  
Frelse og fred han alle vil gi.  
Lov ham og pris ham, vår Frelser og venn,  
han som gir synderen livet igjen!  
Halleluja! Vi skyldfrie er.  
Halleluja! Vår Jesus er her!

Signa god påske - signa sterkt disippelskap!

Per Børge Hillestad,  
Prest i Austrheim

# Ei salig blanding av undervisning, leikar og sprell

## Nokre perspektiv frå konfirmantleiren 2016

«Den 18.-21. februar var det leir for årets håpefulle konfirmantar. Det var totalt sett 15 ungdommar på leiren og nokre spreke leiarar. Denne helga vart fylt med ei salig blanding av undervisning, leikar og sprell på Fjon Fjellkyrkje, og ein tur i gymsalen på Matre skule. Der vart det blant anna fotball og innebandy, med ulike tvistar. Kveldane besto av song og ulike aktivitetar. Litt fritid vart det òg, den vart brukt til litt ulike ting, som jakt på mobildekning, eller leiking i snøen. Laurdagen var det òg samtalegudsteneste for konfirmantane. Då bakte me kake, pynta lokalet og øvde på songar og tekstar. Alt i alt, nokre lære- og minnerike dagar!» Stina Nordland

«Konfeleir var veldig kjekt, i alle fall det at me hadde Marion Barklett der som laga kjempegod mat til oss og at me kunne få vere litt med leiarane å spele bordtennis. Me hadde det veldig kjekt i gymsalen på Matre der me hadde kuleik, rumpefotball og latterfulle stafettar!» Terese Tenjum Børnes

I tillegg til dei fysiske utfordringane i gymsalen, som merkast i kroppen til underteikna i to smertelege dagar etterpå, heldt Sindre Kvalheim andakt og informerte om KRIK. Eg let meg trollbinda av den andakta! Når han stilte spørsmål til forsamlinga mot slutten, svara eg spontant, entusiastisk og stolt på spørsmålet.



*Bak frå venstre leiarar: Yngve Sandnes, Halvard Gullaksen, Kristen Daae Rafoss, Miriam Andvik, Anna Midtgård Matre, Sindre Kvalheim*

*Nest bakerst frå venstre: Linea Kvingedal, Bjørnar Torsvik Bauge, Sander Birkeland Haugland, Helga Ekehaug, Kristian Haugsdal Asheim, Stina Nordland.*

*På kne frå venstre: Ina Rugseth Kvamsdal, Jostein Haugsvær, Leonard Langøy Mjånes, Ivar Sleire Tenjum, Emil Langhelle Knudsen.*

*Fremst frå venstre: Therese Tenjum Børnes, Elise Snekkevik Neverdal, Eli-Marie Kjosnes Kallekleiv, Malin Matre, Benedikte Hjelmeland. Ikkje til stades: Justin Shaske Eare og Emil Haugsvær.*

Eg var heilt utan tankje for at eg kanskje skulle gje konfirmantane rom til å svara ;) Konfirmantane var ikkje i det pratsame hjørna når me hadde undervisning. Då dei derimot vart utfordra på oppgåver ikring gudstenesta, laga grupper til utvask

av kyrkja var dei engasjerte og eg opplevde mykje nestekjærleik i praksis.

Førebuing til konfirmasjonen handlar om å utforska tre relasjonar: Den enkelte sitt forhold til Gud, sine medmenneske og seg sjølv i ei heilag treeining. I dei til tider lange og mange øktene med undervisning tok me opp mange tema: Nattverd, bibelen som ei kjelde til å leva livs våre i pakt med Gud sin kjærleik til alle og ikkje som ei lærebok i geografi og naturvitskap. Korleis sjå kristendom i høve andre religionar, dei 10 bod, truedkjenninga, synd som noko anna enn mangelen på ein standardisert oppførsel, skilnaden på sex og seksualitet. Politiet var òg innom, dei snakka om å ta vare på livet ved viktige val og konsekvensar av desse.



Helga Ekehaug

# Solheim sokn

## *Oversyn verv i Solheim sokneråd perioden 2015 -2019*

Leiar for 1 år :Kristin Midtgaard  
Nestleiar for 1 år :  
Jostein Kvamme Duesund  
Skrivar : Dina Dyrhovden  
Kasserar : Karl Hope  
(er ikkje medlem i soknerådet)  
Revisor : Kristen Bergsvik

Representantar til Fellesrådet:

1. Kristin Midtgaard
2. Jostein Kvamme Duesund
1. vara : Sissel Trædal
2. vara : Kari Ann Kvamsdal

Kontakt for Kirkens Nødhjelp:

(Fasteinnsamling) :  
Kristin Midtgaard  
Vara : Dina Dyrhovden

Representantar til rådsmøte for  
Fjon Fjellkyrkje:

1. Jostein Kvamme Duesund
2. Sissel Trædal
1. vara : Asbjørn Bjørneklett
2. vara : Kristine Hindenes



1 representant til  
Frivilligsentralen:  
Kristine Hindenes  
Vara : Kristin Midtgaard

Representant til  
Undervisingsutvalet:  
Kari Ann Kvamsdal  
Vara : Dina Dyrhovden

Plakatkontakt:  
Dina Dyrhovden  
Vara : Kristin Midtgaard

For kontaktinformasjon :  
Sjå masfjorden.kyrkja.no

## **Solheim Sokn på Facebook!**

Det er på det rene at Facebook og andre sosiale medier vert viktigare og viktigare etter kvart som tida går. Set ein det på spissen, kan ein kanskje sei at "det som ikkje fins på Internett, det eksisterar ikkje". Solheim Sokneråd er godt i gong med å ta konsekvensen av dette og har såleis oppretta ei Facebookside med namnet "Solheim Sokn". Der er ikkje så mykje fart på sida enno, men Soknerådet ser føre seg å få opp dampen etter kvart. Meininga er i alle fall å få kringkasta det som går føre seg i soknet, både av gudstenester og andre hendingar.

Solheim Sokneråd ser verkeleg fram til å sjå kva styrke som ligg i verktøyet som Facebook er.

Jostein Duesund  
~Nestleiar ~  
Solheim sokneråd

## **Gudstenesta, rom for variasjon?**

Den 25/2-2016 vart det skipa til prestemøte for Nordhordland prosti i bedehuset i Leirvåg i Austrheim kommune. Tema for dagen var utforming av og innhald i gudstenestene. Underteikna var invitert til å delta som ein av sju lekfolk, der prosten og prestane ville høyra vår meining om saka. For ordens skuld må det nemnast at dei liturgiske aspekta ikkje var eit tema.

I Solheim sokn hadde det sitjande soknerådet allereie diskutert emnet. Det var såleis ikkje så vanskeleg å samanfatta ei god og velgrunna liste med innspel. Det viste seg snart at fleire andre i panelet hadde mykje samsvarande idear. Musikk i ulike former og fasongar kan såleis verta å høyra i kyrkjene i Nordhordland i nær framtid.

Dei sju personane i panelet var godt spreidde både på alder og bakgrunn, noko som gjorde diskusjonen både

interessant og tidvis utfordrande. Dei som til slutt skal omsetja forslag til handling, altså prestane, såg i alle fall verkeleg ut til å verta utfordra på enkelte områder.

I Solheim sokn meiner me at rama rundt gudstenesta og er viktig. Me legg såleis opp til at det står kaffi og litt å bita i klart til gudstenesta er ferdig, slik at kyrkja og kan verta eit punkt der ein stoggar opp, treffer på folk og får prata litt om laust og fast. Dette ser ut til å vera ei populær ordning, der kakefatet vert tømt kvar einaste gong.

No vert det spanande å sjå kva prosten og prestane kjem fram til. Det kan verta både meir variert musikk, kulturelle innslag, temagudstenester og andre variasjonar framover.

# Tru og tvil

Ei side for å dela erfaring, undring og refleksjonar. Her er du velkomen til å vera personleg om tema knytt til Gud.

## *Kva er Gud?*

Når folk har spurt meg om eg trur på Gud, så fortel eg at det kjem an på kva gudebilete dei har. Dersom dei vil definera Gud for meg så kan eg sei om eg trur på det eller ikkje. Dersom me begge trur på Gud, så betyr det på ingen måte at eg trur på det same som deg! Gud er for meg så stor at eg lagar meg bilete for å finna mening med Gud. Dette gjer alle menneske som har omgrepet Gud i språket sitt. Dette biletet er meir eller mindre riktig og meir eller mindre presist. Like fullt er det eit mål å kjenna Gud og forhalda meg til den realiteten Gud er. Vegen dit går via ei medviten utforsking av gudebileta våre. I den

kristne forståinga av Gud er nestekjærleik sentralt: Du skal elska nesten din som deg sjølv! Eg ser på Gud som ei faktisk livskraft, like konkret og reell som tyngdekrafta. Når eg held eit nyfødt barn i hendene merkar eg denne krafta tydeleg! Kjærleik overveldar meg. Denne kjærleiken er i oss alle heile tida, barnet opnar noko i meg som gjer at eg merkar Guds kjærleik ekstra godt med eit spedbarn i hendene.

Korleis kjennest det ut når du opplever Gud eller kva tenkjer du som tvilar på Gud? Andre tema kan vera dåp, synd, frelse, evig liv, nattverd, Jesus og den heilage ande.

Her er du velkomen til å dela di erfaring, undring eller refleksjonar!

Med velvyrd helsing

Helga Ekehaug

Leiar for diakoni og trusopplæring.

## *Vegen vidare for frivilligsentralen*

I desse dagar har Frivilligsentralen i Masfjorden årsmøte. Her vil utsendingane vera med å staka ut kursen for kva sentralen skal driva med framover.

## *Bygdahjelp*

Sleire helselag har hatt møte og førebudd innspel til Frivilligsentralen. Me foreslår at Frivilligsentralen set i sving ei Bygdahjelp der folk kan hjelpa kvarandre med småting. Ein person i kvar bygd har oversikt over dei som vil vera med på slike tiltak som å:

1. Skifta lypære
2. Turfølgje
3. Slå av ein prat
4. Drikka kaffi
5. Les avisa
6. Høgtlesing
7. Vera følgje til lege/sjukehus
8. Henta og bringa til besøk eller handel
9. Pussa vindauge
10. Hagearbeid
11. Hogga ved
12. Bera ved
13. Måka snjo

Marion Bartlett  
for Sleire helselag

## *Eg ynskjer invitasjon*

Som ny i bygda og framleis ny i stillinga som leiar i frivilligsentralen ynskjer eg å verta betre kjend med aktivitetar, organisasjonar og folk i bygda. Eg har vore på seniordans, møte i eit helselag, fleire føremiddagstreff og kvar gong kjenner eg meg velkomen! Praten går fort innover i kva me finn viktig i livet og idear for å fortsetja den kulturen i Masfjorden der folk skaper trivelege samfunn. Eg kjenner det er lettare å ta kontakt med folk når eg har møtt dei mange nok gonger til å hugsa kven dei er. Difor er eg frimodig nok til å be om at du inviterer meg med på eit møte eller ein aktivitet du er med på.

God helsing

Helga Ekehaug

Leiar i Masfjorden Frivilligsentral

## *Seniortreff på Sandnes*

Seniortreff på Sandnes har treff ein onsdag i månaden, ti gonger i året. Då møtes 20-25 pensjonistar på Sandneskafeen. Det kjem pensjonistar frå heile sørsida og fleire er velkomene til å vera med! Treffene varer frå kl. 11.00 - 14.15. Dette er eit samarbeid mellom kommunen og frivillige hjelpearar. Her får dei først servert vafles og kaffi og praten går livleg.

Ellers er det ymse underholdning/program som varierer litt frå gong til gong. Det kan vera trim, quiz, utlodding, bibliotek, allsong, opplesing, toradermusikk. Dessutan kjem ein lærar frå kulturskolen og har med seg nokre elevar som underheld med song eller spelar på ymse



instrument. Dette blir sett stor pris på. Det blir og servert middag og dessert. Tilbakemeldingane viser at det blir sett pris på tiltaket.

Tekst : Bjørg Nordland

Foto : Helga Ekehaug

# Livets siste dagar - plan for lindring i livets slutfase

Livets siste dagar - plan for lindring i livets slutfase er fundert på internasjonale prinsipp og nasjonale tilrådingar for omsorg til døyande. Bruk av ein slik plan kan sikre ei felles ramme og struktur for behandling, pleie og omsorg i slutfasen av livet. Livets siste dagar er ei vidareutvikling av Liverpool Care Pathway (LCP), tilpassa for bruk i Noreg.

Denne tiltaksplanen skal bidra til å ivareta den heilhetlige omsorgen til den døyande og deira pårørande.

I Norge er planen tatt i bruk i mange kommunar og på mange sjukehus.

Masfjorden Kommune, pleie og omsorg og helse har gjennomført prosjektet

« Heilhetleg tilnærming og betre dokumentasjon». Eit prosjekt med fokus på kompetanseheving og tverrfagleg samarbeid, der ein og ynskta å etablera og innføre tiltaksplanen som eit kvalitetsverktøy.

Planen er no implementert på sjukeheimen og det vert arbeida

vidare med planen på fleire omsorgsnivå, der heimetenesta og skal kunne nytte seg av tiltaksplanen.

I arbeidet med prosjektet var det fokus på refleksjonar ved bruk av refleksjonskort og refleksjonsgrupper er no starta opp innan pleie og omsorgsavdelingane. Heile 11 sjukepleiarar har vore på hospitering ved lindrande eining- Askøy og ved Sunniva senter.

Tove Kristin Sleire Tistel  
Kreftsjukepleiar/  
Ressurssjukepleiar i kreftomsorg  
og lindrande behandling

## Påmelding til kulturskulen for 2016-17

No er det tid for påmelding, utmelding eller endring av kurstilbod for kulturskuleåret 2016-17. Søknadsfrist er 4.april.

I år er det om lag 140 elevar i kulturskulen. I tillegg til å få undervisning på ettermiddags- og kveldstid kvar veke gjennom skuleåret, er kulturskuleelevane svært aktive bidragsytarar i kulturlivet i kommunen. I 2015 deltok kulturskuleelevar på nærare 100 arrangement/tiltak lokalt og regionalt. Kulturskulen har eit godt samarbeid med skular, barnehagar og lag. Dei siste åra har kulturskulen gjeve ut 3 cd-ar, og den fjerde er på veg. I tillegg har ei rekkje elevar gitt ut singlar og cd-ar som eit resultat av det tilbodet dei har fått gjennom kulturskulen.

Dei fleste kurstilboda er innan musikk. Her vert det gitt tilbod om både individuell opplæring og i grupper. Og så har kulturskulen eit eige kor. Bli med!

Teikne/malekurset går som komprimert kurs med underviningskveldar i perioden oktober-mars. Dersom det er mange nok søkjarar prøver me å få til ei gruppe for barneskulelevar og ei for ungdomsskulelevar og vaksne.

Dramakurset går også som komprimert kurs. Det er enno ikkje teke endeleg stilling til om ein skal halda fram med laurdagssamlingar eller om ein skal organisera kurset som 12 ettermiddags-/kveldsamlingar på andre dagar i vekene, slik som teiknekurset. Målet er uansett ei teateroppsetjing.

Har de ønskje om andre kurs enn dei kurstilboda som finst i dag tek de kontakt med kulturskulerektor eller melder dette inn i påmeldinga, så ser ein kva som er mogleg å få til.

- Er du elev i kulturskulen og ønskjer å halda fram med det kurstilbodet du har dette skuleåret, treng du ikkje melda deg på nytt.



- Ønskjer du å bytta kurs må du melda deg av og på.
- Ønskjer du å delta på fleire kurs melder du deg på.
- Ønskjer du å slutta i kulturskulen melder du deg av.
- Du nyttar elektronisk inn/ utmeldingsskjema.

På heimesida [www.masfjorden.kommune.no](http://www.masfjorden.kommune.no) finn du Informasjon om kurstilbod i kulturskulen.pdf

Her finn du og elektronisk inn/utmeldingsskjema

**Velkomen i kulturskulen!**

Tekst og foto : Frank Kvinge

# Mobbing



Jeg har lest i avisene at mobbing er blitt et stort problem i Masfjorden.

Det er trist, og hva gjør vi så.

Vi har to valg. Vi kan enten gå rundt og være fortvilet og fortsette med å lete etter syndebukker, eller vi kan innta en konstruktiv holdning og arbeide oss ut av problemet.

Personlig har jeg lang pedagogisk erfaring. Først mange år som lærer, og senere 25 år som rektor på en barneskole med 63 ansatte. Konflikter, uønsket adferd og mobbing var ting vi daglig måtte gripe fatt i og ordne opp i. Og det nyttet. Etter hvert laget vi systemer som omfattet både barna, de ansatte og foreldrene.

Skolen kan gjøre mye, men det krever systemer, og at en er litt våken og bevisst.

Men mobbing, eller grunnlaget for mobbing, er ikke bare relatert til hva som skjer på skolen. Mobbing kan like gjerne ha sitt utspring hjemme ved middagsbordet hvor også barna er tilstede. Vi er ikke alltid nok bevisste på hvordan vi omtaler andre mennesker og er med å spre rykter som i neste omgang kan slå tilbake på barn.

Da jeg gikk i barneskolen på Kvingo lærte jeg mange bibelord og salmevers. Det var vanlig den gangen. Enkelte bibelord og salmevers brant seg så fast at jeg husker dem enda, og nå nærmer jeg meg 75 år.

I katekismen husker jeg vi lærte at vi skulle snakke vel om vår neste og ta alt i beste mening. Fra salmeboken vil jeg sitere følgende vers:

*Eit ord er ei pil  
som fyker avstad  
utan stans eller kvild.  
Ein kan ikkje vita  
kor vide det fer –  
det sårar din uven  
og den du har kjær.  
Eit ord er ein gneiste  
som kveikjer ein brann  
vi sløkkja ei kan.*

Hilsen  
Reidunn Rønhovde

## Kontaktinformasjon

Telefonnummer til kommunen sitt sentralbord :  
56166200

Postadressa til kommunen : Masfjorden kommune,  
Austfjordvegen 2724  
5981 Masfjordnes

E-postadressa til kommunen :  
post@masfjorden.kommune.no  
( Ved bruk av e-post - hugs å ikkje legge inn personleg informasjon i meldinga.)

Øvrig kontaktinformasjon for tilsette i kommunen finn ein på kommunen si heimeside.  
<http://www.masfjorden.kommune.no>

Kyrkjekontoret når ein  
via kommunen sitt sentralbord : 56166200  
Direktenummer til soknepresten: 56166263

Øvrig kontaktinformasjon for tilsette og tillitsvalde i kyrkja finn ein på kyrkja si heimeside :  
<http://masfjorden.kyrkja.no>

## Om Masfjordingen :

“Masfjordingen” er eit meldingsblad for Masfjorden kommune og Frøyset, Sandnes og Solheim sokn. Bladet vert gjeve ut av sokna i samarbeid med kommunen. Bladnemnd er Helga Ekehaug og Frode Vee-Haugen. Formgjeving er ved Rune Garmann.

Adressa til bladet er  
Masfjordingen,  
Masfjorden kommune,  
5981 Masfjordnes.

Bankgiro 3635.71.04216