

Nr. 3 - juni 2024

Masfjordingen

Masfjorden sokn gjev ut meldingsbladet
i samarbeid med Masfjorden kommune



GUDSTENESTER

8.juni

Solheim kyrkje kl. 12:00
Dåpsgudsteneste v/David Skutlaberg
Takkoffer til Kirkens Nødhjelp

9.juni

Frøyset kyrkje kl.11:00
Gudsteneste v/Torbjørn Sæle og Boris Kuprijanov
Kyrkjekoret «Prima Vista» frå Åsane deltek.
Dåp. Nattverd. Kyrkjekaffi
Takkoffer til Kirkens SOS i Norge

9.juni

Stemmevatnet på Solheim kl. 16:00
Friluftsgudsteneste
v/Torbjørn Sæle og Boris Kuprijanov
Takkoffer til Kirkens SOS i Norge. Kyrkjekaffi.
(Ved dårleg ver vert den flytta til Solheim kyrkje)

30.juni

Sandnes kyrkje kl. 11:00
Gudsteneste
v/Bjørn Magne Hansen og Boris Kuprijanov
Nattverd. Kyrkjekaffi.

14.juli

Solheim kyrkje kl. 11:00
Gudsteneste v/Bjørn Magne Hansen
Nattverd. Kyrkjekaffi.

29.juli

Olsokfeiring på Fjon fjellkyrkje
Gudsteneste kl. 19:00 v/Torbjørn Sæle
Sal av rømmegraut/kaffimat og program etter
gudstenesta. Sjå plakat.

18.august

Stordalen fjellstove kl.15.15
Friluftsgudsteneste i samband med
Bjørn West-marsjen
v/Torbjørn Sæle

25.august

Frøyset kyrkje kl. 11:00
Solheim kyrkje kl. 13:15
Sandnes kyrkje kl. 16:00
Gudstenester med konfirmantpresentasjon og
utdeling av bøker til 6-åringane
v/Torbjørn Sæle og musikal Ove I. B. Danielsen
Kyrkjekaffi.

15.september

Frøyset kyrkje kl. 18:00
Temagudsteneste «Cash messe»:
Salmar og songar som Johnny Cash song.
v/ Torbjørn Sæle og Cash-bandet frå Alver.
Nattverd. Kyrkjekaffi.

22.september

Sandnes kyrkje kl.11:00
Gudsteneste med 50-årskonfirmantar
v/Torbjørn Sæle og Boris Kuprijanov
Nattverd. Kyrkjekaffi.
*Etter gudstenesta vert det middag og program for
50-årskonfirmantane.*

29.september

Fjon fjellkyrkje kl.16:00
Gudsteneste i samband med konfirmantleir
v/Torbjørn Sæle, Boris Kuprijanov m. fleire
Kyrkjekaffi.

Det kan kome endringar. Oppdatert informasjon om
gudstenestene i Masfjorden finn du i kalenderen på
nettsida vår: www.masfjorden.kyrkja.no.
Takkoffer kan gjevast på Vipps 620513

Velkommen til

Olsokfeiring

for heile Nordhordland



Fjon fjellkyrkje

måndag 29. juli 2024 kl. 19.00

- Gudsteneste ved Torbjørn Sæle
- Sal av rømmegraut og kaffimat
- Programinnslag, utlodning og bålpanne



Framsida: Fjorden frå ferja. Foto: Torbjørn Sæle

DØYPTE

10.03.24 Elias Mjanger-Steinde

Sandnes kyrkje

Foreldre: Ragne Steinde og Sveinung Tveit Mjanger

05.05.24 Even André Olsen

Solheim kyrkje

Foreldre:

Jan Helge Lekven Olsen og Wioletta Glasnapp

09.05.24 Heine Natås Mjanger

Granneheimen kapell

Foreldre: Ranveig Tveit Mjanger og Vidar Natås

Saman med kyrkjelyden vår og heile kyrkja har foreldre og fadrear fått del i eit heilagt ansvar: Å visa omsorg for borna, be for dei, læra dei sjølve å be og hjelpa dei til å bruka Guds ord og delta i den heilage nattverden, så dei kan leva og veksa i den kristne trua.

VIGDE

09.05.24 Ranveig Tveit Mjanger og Vidar Natås

Granneheimen kapell

Sjå til dei i nåde, og styrk dei med din Ande, så dei i gode og onde dagar set si lit til deg, held trufast saman og hjelper kvarandre fram mot det evige livet.

DØDSFALL

15.03.24 Margit Sandnes, f. 1930

12.05.24 Einar Johannes Tverberg, f. 1932

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

**En ferie
å glede
seg til**

Gi trygge ferieopplevelser til familier som har det vanskelig

VIPPS en gave til 13130 (merket FERIE)
eller gi på konto 3201 52 74165

+ Blå Kors



ENDRINGAR I KYRKJESTABEN

Denne våren har det grunna vakanse og sjukdom vore stillingar me ikkje har hatt faste tilsette i, dette gjeld kyrkjetenar og klokkar i Frøyset kyrkje og konfirmantarbeidarvikar.

Det nærmar seg og slutten på tida me har vore så heldige å få ha Tina Meland Lønnebakken i eit vikariat som trusopplærar i Masfjorden. Ho har jobba med tiltak for barna i kyrkjelydane, og mange har møtt henne på dåpskule, Lys våken, Tårnagenthelg, og diverse bokutleveringar. Tina har gjort ein kjempeflott jobb hjå oss, og me ynskjer henne lykke til når ho over sommaren går over i fast barnehagelærarstilling i nærleiken av der ho bur i Alver. Me takkar henne på det varmaste for dei to åra ho har jobba her i kyrkja i Masfjorden.

Me vil lyse ut ledige stillingar i nær framtid, så ta kontakt om du er interessert i å jobbe med oss i kyrkja i Masfjorden. Utlysingane vert og lagt ut på nettsida vår www.masfjorden.kyrkja.no når dei er klar. Bortsett frå sommarjobb med grasklipping og liknande vert opstart i dei fleste stillingane 1.august.

Så er me glade for at vår faste organistvikar Boris Kuprijanov har takka ja til eit år til her i Masfjorden. Det er kjekt å ha ein så flink muskar i staben vår, og me veit at mange set pris på hans flotte orgel- og pianospel.

Tekst: Eli Eidsnes, kyrkjevevje

Sommarkyrkja i Nordhordland prosti 2024

Austrheim

16.06 Austrheim 17:00
11.08 Fønnesdagen 12:00
Friluftsgudsteneste
18.08 Austrheim 12:00

Fedje

16.06 Fedje 12:30
25.08 Fedje 12:30

Gulen

16.06 Mjømna 17:00
23.06 Gulen 17:00
30.06 Brekke 15:00
07.07 Mjømna 17:00
04.08 Gulen 16:00
04.08 Brekke 11:00
25.08 Gulen 11:00
Jubileumsgudst.

Knarvik

16.06 Knarvik 11:00
23.06 Knarvik 11:00
30.06 Alversund 11:00
07.07 Knarvik 11:00
14.07 Seim 11:00
21.07 Knarvik 11:00
28.07 Alversund 11:00
04.08 Knarvik 11:00
11.08 Seim 11:00
18.08 Knarvik 11:00
25.08 Alversund 11:00
01.09 Knarvik 18:00
Solidaritetsgudsteneste

Lindås

16.06 Myking 11:00
23.06 Lindås 11:00
07.07 Hundvin 11:00
28.07 Lindås 11:00
11.08 Myking 11:00
18.08 Hundvin 11:00
25.08 Lindås 11:00

Masfjorden

30.06 Sandnes 11:00
14.07 Solheim 11:00
29.07 Fjon Fjellkyrkje
19:00 Olsokstemne
18.08 Stordalen fjellstove
15:15 Friluftsgudsteneste Bjørn West-marsjen
25.08 Frøyset 11:00
25.08 Solheim 13:15
25.08 Sandnes 16:00

Meland

16.06 Meland 11:00
23.06 Meland 11:00
30.06 Meland 11:00
07.07 Meland 11:00
14.07 Meland 11:00
21.07 Meland 11:00
28.07 Meland 11:00
04.08 Meland 11:00
11.08 Meland 11:00
18.08 Meland 11:00
Løvegjenggudst.
25.08 Holmeknappen 11
Friluftsgudsteneste
01.09 Meland 11:00

Mo

23.06 Mo 11:00
14.07 Mo 17:00
25.08 Øvre Helland
bedehus 11:00

Osterfjorden

16.06 Hjelmås 11:00
30.06 Ostereidet 11:00
21.07 Ostereidet 11:00
11.08 Vike 11:00
18.08 Ostereidet 11:00
25.08 Hjelmås 16:00
01.09 Ostereidet 11:00

Radøy

16.06 Hordabø 11:00
23.06 Manger 11:00
30.06 Emigrantkyrkja 11
Utvandringsfestival
07.07 Sæbo 11:00
14.07 Manger 11:00
11.08 Manger 11:00
18.08 Hordabø 11:00
25.08 Manger 11:00
01.09 Sæbo 11:00

Solund

16.06 Solund 11:00
23.06 Husøy 12:00
30.06 Solund 18:00
07.07 Hersvik 11:00
14.07 Solund 16:00
21.07 Indrevær bedehus
13:00
04.08 Solund 11:00

Open kyrkje

Austrheim: Torsdag – søndag kl. 14-18 i juli.

Fedje: 24. juni – 11. august kl. 10-20.

Mimikonsert med Jostein Hauge 25/6, 30/7 og 6/8 kl. 16:30 – 17:00.

Gulen: Alle dagar kl. 10-18 i juli. Sjå elles info på heimesida www.kyrkja.no/gulen

Olsokfeiring

Fjon Fjellkyrkje

Måndag 29. juli kl. 19:00 Gudsteneste v/ Torbjørn Sæle, sal av rømmegrøt/kaffimat, programinnslag, utlodning og bålpanne.

Konsertar

16. juni Manger kyrkje kl. 17:00 Sommarkonsert, Radøy damekor og «Trommeklang».

19. juni Meland kyrkje kl. 19:00 Musikkandakt ved Magnus Blom.

22. juni Manger kyrkje kl. 19:00 Sommaratt ved orgelet. Sommarkonsert med organist William Kay.

27. juni -19. juli: Meland kyrkje torsdag og fredag kl.12:00 -12:30. Sommarmusik ved Magnus Blom - når det ikkje er gravferd. (Følg med på Facebook: Meland kyrkjelyd.)

17. juli Meland kyrkje kl. 19:00 Musikkandakt ved Magnus Blom.

11. august Gulen kyrkje kl. 19:00 KONSERT. Musikalske blick på Aslaug Laastad Lygre og Olav Nygard. Amalie Duesund, fløyte og Rune Alver, piano.

14. august Lygra kyrkje kl. 19:00 KONSERT. Musikalske blick på Aslaug Laastad Lygre og Olav Nygard. Amalie Duesund, fløyte og Rune Alver, piano.

28. august Meland kyrkje kl. 19:00 Musikkandakt ved Magnus Blom.

28. august Rasteplassen, Manger kl. 18 Fellessong-samling.

31. august Knarvik kyrkje kl. 18:00 Frå hav til fjell. MUSIKKTEATER basert på Arne Høyland sine viser. Orkester, kor og solistar.

Solidaritetsgudsteneste

1. september Knarvik kyrkje kl. 18 w/ Tone Marit Øvretveit Dyrkolbotn. Tema: «Menneskeverd i krig og konflikt: Vår lokale historie og notida sett i samanheng.» Gjestar: Kjetil Iden, utanriksreportar i TV2, og Arnold Måre, dagleg leiar ved Bjørn West Museet.



DEN NORSKE KYRKJA



www.skjerikyrkja.no

Her finn du oversikt over kyrkjelege arrangement i heile landet. Slik kan du halde deg oppdatert på kva som skjer i kyrkjelyden der du bur eller der du er på ferie.

KVILEDAG



I nokre kalendrar står søndagen først. Det gjer meg alltid litt forvirra, for vi er blitt så vande med at søndagen kjem til slutt. Den avsluttar veka og helga. Og så er det på `an igjen.

Mange er travelt opptatt med det eine og det andre. Enten det er på skule eller jobb eller som pensjonist. Det kan vera mykje som skjer, og vekene kan fyka av garde. Og når søndagen kjem, skulle vi ha gjort alt vi ikkje rakk resten av veka. Og helst litt til!

Tradisjonen med ein kviledag i veka strekker seg langt tilbake. Gud skapte verda på seks dagar og kvilte på den sjuande dagen. Men har du tenkt på at mennesket, som blei skapt på den sjette skapingsdagen, faktisk starta livet på jorda med ein kviledag?

«Seks dagar skal du gjera arbeidet ditt. Men den sjuande dagen skal du kvila.» (2 Mos 23,12).

Bodet om å halda kviledagen heilag, kan vera vanskeleg å følgja i vår travle tid. Eg trur likevel vi treng å verna om kviledagen, både for oss sjølv og dei rundt oss. Prøva å la søndagen vera ein annleis dag. Gjerne med å ta del i ei gudsteneste. Nokre finn også kvile i ein søndagstur ute i vår vakre natur. Andre ved å vera stille, kanskje med ei god bok i fanget. Nokon koplar kanskje av med sjå ein fotballkamp eller gå på konsert.

Kva er det som gjev deg kvile, slik at batteria vert lada – ikkje berre litt, men fylt godt opp? Fyll søndagen - kviledagen og heilagdagen - med det som gjev deg

kvile. Åleine eller saman med andre. Og gjerne saman med Gud.

Søndagen er dagen Jesus stod opp. *«Det var om kvelden, same dagen, den første dagen i veka. Læresvaneine var samla (...) Då kom Jesus»* står det i Bibelen (Joh 20,18). Vidare kan vi lesa om då læresveinane allereie ei veke etter var samla igjen og fekk møta Jesus. Sidan den gong har menneske samlast på søndagen og blitt møtt av Jesus. Slik er det framleis, og det er grunn til å feira! Søndag etter søndag – og heile veka for den saks skuld.

Eg trur det er lurt å la søndagen få vera ein god start på ei ny veke. At den kan få koma først. Ikkje berre i dei gamle, litt rare kalendrane. Men også i liva våre. Kvile før kvardag. Kvile før kvar dag, kvar veke.

Snart er det sommar og ferietid for mange. Det er litt mindre som skjer av det vanlege og dagane kan vera litt annleis. Dagar med avkopling, men kanskje vel så fullt dagar med eigne og andre sine forventningar om at det skal skje ting. Vi må jo finna på noko? Eller?

«Kom med meg til ein aud stad der vi kan vera åleine, og hvil dykk litt!», seier Jesus (Markus 6,31). Ein invitasjon til slitne vener.

Kanskje skal vi finna ein aude stad å kvila oss litt i løpet av vekene som ligg framfør?

God sommar!

Torbjørn Sæle, sokneprest



1. Kor høgt over havet ligg Stordalen fjellstove?
2. Kva heiter dei fire evangelia i Bibelen?
3. Kva år vart Solheim kyrkje bygd?
4. Kor mange mager har ei ku?
5. Kor mange spenar har ei geit?
6. Kva er den eldste kyrkja i Masfjorden?
7. Kva kyrkje i Masfjorden blei bygd sist?
8. I år feirar me at det er 1000 år sidan kristenretten vart innført i Noreg, kvar skjedde dette?
9. Kva heiter Noregs høgaste fjell?
10. Kva er Masfjorden sitt høgaste fjell, og kor høgt er det?

Svara finn du på side 10.

MIN SALME



Hildegunn Fauskanger bur i Indre Haugsdal, men vaks opp i Bjørgsvika. Der fortel ho at bedehuset og ungdomshuset låg tett attmed kvarandre. Men det var på bedehuset det skjedde mest, så då gjekk ein der.

Når eg spør ho om kva salme ho vil presentere, seier ho at det nok er «Han tek ikkje glansen av livet» ho hugsar best. Ho minnst denne songen frå møta på bedehuset i ungdomen. Då kom det nokon som spelte gitar og song, og denne salmen var litt ny då, så det var eit «friskt» innslag med nye taktar på bedehuset. «Me syntest det var fantastisk den gongen» seier Hildegunn og ler litt, men legg og til at songen gjorde eit sterkt inntrykk på ein del av dei som gjekk på desse møta.

Salmen er skriven av Trygve Bjerkheim i 1950 og står i salmeboka (2013 utgåva) på nr. 355.

Han tek ikkje glansen av livet

1 Han tek ikkje glansen av livet,
den Frelsar som kallar på deg.
Først då kan for alvor du leva
når han får deg fylgja på veg.

2 Du høyrer dei dårande røyster
som lovar deg gullglim og glans,
men ingen legg lys over vegen
som Jesus og kjærleiken hans.

3 Han hjelper i brattaste bakkar
og stør deg når vegen vert smal.
Han signar dei sollyse sletter
Og lyser i dødsduggens dal.

4 Han fører deg frelst over fjorden,
heilt fram til den himmelske strand.
Når døden sin brotsjø du møter,
vil Jesus dra båten i land.

5 Han tek ikkje glansen av livet,
han gyller din morgon og kveld
og opnar ei dør til dei salar
der æveleg høgtid du held.

Tekst:

Eli Eidsnes i samtale med Hildegunn Fauskanger

17.MAI I INDREFJORDEN



Vår 17. maifeiring starta litt før kl. 8. Flagget til topps mot blå himmel, grønkledde lier og kvite snøfonner på fjella over Kjølneset. Rask frukost og så var det på med dress, slips og bunad!

Kl. 10 ringde klokkene til gudsteneste i Solheim kyrkje. Det var høgtid, glad song og barn i alle aldrar, som vifta med flagga sine til refrenget:

*"Vi roper høyt hurra!
Det gjør vi nå fordi
det landet som vi har er så godt å leve i!
La flagget vaie fritt
i rødt og hvitt og blått
med korset der i midten er det kjempeflott!"*

Pernille Wiig Berg sin versjon av Mellom bakkar og berg, med komp. frå Ove Danielsen på piano, var ei stor oppleving!

Konfirmantane Martha, Mathias og Nora las dikt og la ned blomar på gravene til Torgeir Stordal og krigsfangane. Me er så glade for at lokale heltar spela til songane på kyrkjegarden og laga stemning i prosesjonen ned til Grendahuset!



Ingunn Haugsvær las sjølvskrivne dikt og Erlend Kvamsdal heldt sin første 17. maitale som ordførar i Masfjorden.

Då det felles programmet var slutt på Solheim, heldt 17. maifeiringa fram på Haugsvær, Solheim og Matre.

Stor takk!

Tekst og foto:
Dina Dyrhovden

PINSEGUDSTENESTE VED FJORDEN



Etter to år der veret har sett ein stoppar, var det strålende forhold for friluftsgudsteneneste på Reknesskjerjane 2. pinsedag. Flagget og sola var på plass ved fjorden stille og blå. Ei gruppe korpsmusikantar frå Nordbygda bles liv i salmar om våren, vårt fagre land og Heilaganden. Ein av songane var denne frå nr. 521 i Norsk salmebok:

*"Som vinden stryk om mine kinn,
slik er han Heilagandens vind.
Han strøymmer om meg, alltid nær,
han hjelper meg å leve her."*

Og like etterpå kom pinsevinden og tok tak i både notearka og forsamlinga! Ein fin liten flokk kombinerte tur og gudsteneste, nytte finvêret og fellesskapet. Og fekk i tillegg til korpsmusikk og pinsepreik, servert kaffi, saft og kake. I løpet av året er det fleire utegudstenester rundt om i kommunen. Langfredag var det for første gong påskegudsteneste ute i snøen ved Stordalen fjellstove. Den planlagde friluftsgudstenesta ved Dagsturhytta Kristi Himmelfartsdag måtte søkja ly i Granneheimen då det regna godt. 9. juni kl. 16 vert det friluftsgudsteneste ved Stemmevatnet på Solheim, men om veret er utriveleg kan den verta flytta til Solheim kyrkje. Og Bjørn West-søndagen 18. august er det igjen gudsteneste i Stordalen kl. 15.15. Velkommen!

Tekst: Torbjørn Sæle

Foto: Torbjørn Sæle og Anne-Lise Njøten Holmås



“SOKNERÅDSPRATEN” MED HANNE-MARIT NEVERDAL



Kan du fortelja litt om deg sjølv?

- Eg heiter Hanne-Marit Neverdal, er 54 år og bur i Haugsdalen. Eg jobbar i Kvantum AS Skipavika der eg har ansvaret for å kvalitetssikra steinprodukta som me produserer.

Kva betyr kyrkja for deg?

- For meg står kyrkja for tradisjon, og er eit samlingspunkt ved store hendingar i livet, som dåp, konfirmasjon, inngåing av ekteskap og gravferd.

Kva er motivasjonen din for å vere med i soknerådet?

- Som innbyggjar i eit lokalsamfunn synest eg det er viktig at me stiller opp og gjer ein innsats i idrettslag, fotballag, helselag og andre organisasjonar som krev frivillig innsats. Utan frivilligheit stoppar mykje opp. Så då eg fekk spørsmål om å stille til soknerådsvalet, hadde eg ingen problem med å seie ja til det.

Kva tenkjer du om kyrkja sin plass i lokalsamfunnet vårt?

- Kyrkja betyr mykje for lokalsamfunnet i form av at det er eit samlingspunkt ved store hendingar i folk sitt liv. I tillegg ser ein at kyrkja er ein viktig møteplass når ulykker og kriser oppstår der folk har behov for å møtast til fellesskap, finne trøyst, og få hjelp til

krisehandtering. Folk har behov for å ha ein plass der dei finn ro, og styrke frå noko som er større enn seg sjølv, og der har kyrkje ei stor rolle.

Kva bør kyrkja i Masfjorden satse på?

- Kyrkja i Masfjorden gjer veldig mykje positivt. Kyrkja har gode arrangement for barn og unge gjennom dåpsskule, utdeling av 4-årsbok, Tårnagenthelg, lys våken og konfirmantundervisning. I tillegg vert det arrangert ulike kulturarrangement som for eksempel konsertar. Samfunnet er stadig i endring, og då er det viktig å halde på gode tradisjonar, samstundes som ein må prøve å fornye seg i tråd med samfunnet. Eg synest det er viktig å presentere kyrkja som noko positivt frå barna er små slik at kyrkja blir ein naturleg og positiv del av livet i oppveksten og seinare i livet.

Har du eit godt møte eller minne med kyrkja som du vil fortelje om?

- Fyrst og fremst vil eg trekke fram min eigen konfirmasjon som eit godt minne. Og så har eg fire born der alle er døypte og konfirmerte, som sjølv sagt har gitt meg gode minne. Men eit artig minne eg har er frå då eg gjekk på ungdomsskulen på Dalsøyra og heile ungdomsskulen i fellesskap fekk i oppgåve i rekonstruere Gulen kyrkje i miniatyr. Det var eit utruleg kjekt arbeid. Og så flott som den vart. Samstundes som me var i kyrkja og tok mål og laga oss skisser, fann legen ut at i staden for at han skulle reise heilt ut til Dalsøyra nokre dagar seinare for å sette BCG-vaksine, så slår me to fluger i ein smekk, og så vart me som gjekk i 8. klasse kalle inn på eit siderom i kyrkja der me likegodt fekk BCG-vaksinen.

Kva salme syng du helst i kyrkja?

- Eg er veldig glad i å syngje, og synes me har utruleg mange flotte salmar, vanskeleg å skulle velje ein, men «Deilig er jorden» og «Deg være ære», er to fantastiske flotte salmar som får meg til å rette meg i ryggen i ærefrykt når eg syng dei.

NYTT MISJONSPROSJEKT I MASFJORDEN

Søndag 2.juni hadde me misjonsgudsteneste i Sandnes kyrkje, for å feira at me har fått ein ny avtale med Det Norske Misjonsselskap, NMS. Her inviterte me kyrkjelyden til ei gudsteneste som hadde barne-samling, nattverd og bønnevandring.

Kyrkja i Masfjorden har fått ein ny misjonsavtale med NMS. Det vil seia at me skal vera med å be for og gje til arbeidet Det Norske Misjonsselskap gjer. Me vil også gje ut informasjon som handlar om misjon, kva det vil seia og kva misjon kan gjere. Me skal dela NMS sin visjon som er «Ei levande kyrkje over heile jorda». Dette vil seia at ein let andre bli kjent med kyrkja, Jesus og Gud. Soknerådet har valt Estland som fokusland, og gjennom avtalen støttar me NMS sitt arbeid der.

Estland blir rekna som eit av dei minst religiøse landa i Europa. Det var kristent før, men så var landet gjennom ei periode med kommunisme, der det ikkje var lov å forkynne den kristne budskapet. NMS har jobba, og jobbar med å byggje kyrkjelydar og kyrkjebygg der menneske kan møtast og dela trua si. NMS jobbar også med trusopplæringstiltak, og kristent arbeid for barn og unge. Blant anna har dei ungdomsarbeid der dei lager radio, tv-program osv.

I misjonsgudstenesta kunne me høyra om avtalen og arbeidet NMS gjer i Estland. Det var og bønnevandring, der ein kunne be til Gud og seia si takksemnd.

Under gudstenesta hadde me ei samling for barna i kyrkjelydsalen. Her snakka me om kva misjon er for noko. Me fann ut at det var å dele si tru vidare med andre, slik at andre kan bli kjent med Jesus og Gud. Me viste fram dette budskapet med flanellograf, der barna hengde opp fjell, skyer og læresveinane. Deretter snakka



me om då Jesus møtte læresveinane sine på fjellet i Galilea, og sa til læresveinane at dei skulle spreie det Jesus hadde lært dei og si tru.

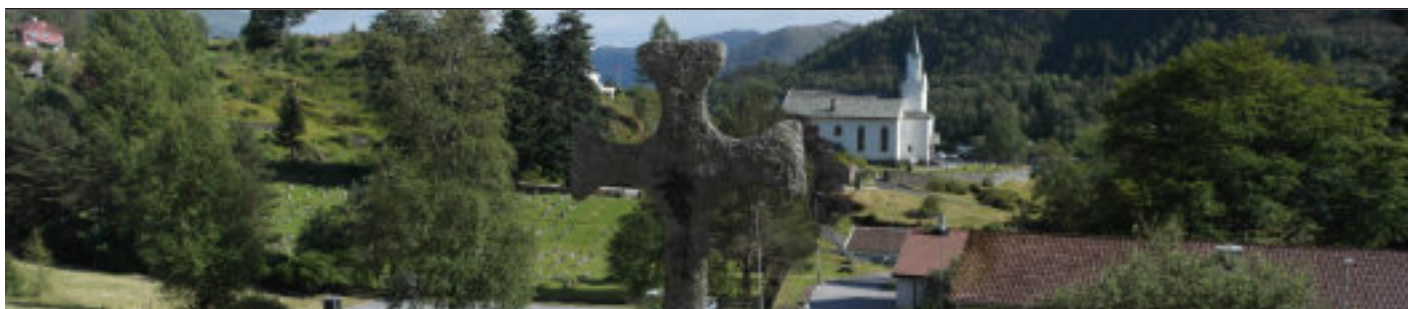
Me snakka om Estland, det landet me støttar gjennom NMS. Her såg me kva for farge dei hadde i flagget sitt, som er blått, svart og kvitt. Deretter studerte me ein globus, for å sjå kvar på globusen Estland er. Borna lagde fine teikningar med fargane svart, blått og kvitt. Me song også songen «Kven har skapt alle blomane», som dei var med på å syngja i gudstenesta.

Tekst: Tina M. Lønnebakken, trusopplærar
Foto: Åshild Skuggedal

Svar på sommarquiz:

1. Ca. 485 meter
2. Matteus, Markus, Lukas og Johannes
3. 1881
4. 4 mager
5. 2 spenar
6. Sandnes kyrkje
7. Fjon fjellkyrkje

8. På Moster
9. Galdhøpiggen
10. Storevasseggi, 1044 meter over havet, men det høgaste punktet ligg på Årsdalsryggen 1068 meter over havet



GULATINGET JUBILERER

23. – 25. august 2024 vert det ei stor jubileumsfeiring i høve Nasjonaljubileet Noreg i tusen år og Landslovsjubileet 750 år. **Sundag 25. august kl. 11.00** er det jubileumsgudsteneste i Gulen kyrkje med mellom andre biskop Ragnhild Jepsen.

Gulatingsslova er den eldste lova i Norden, og med verdiane Folkestyre-Tillit-Fred ønskjer vi å revitalisera og aktualisere Tusenårsstaden Gulatinget for framtida. Jubileet Gulatinget 2024 skal auka vårt medvit og kunnskap om kva Gulatinget har betydd for demokratiet i Norge, og korleis denne arva kan forvalta vidare.

Gjennom seminar, debattar og felles kulturopplevingar skal det leggjast grunnlag for ein konstruktiv dialog der ulike stemmer kan få plass. I dagens nettbaserte og globale verd har det blitt eit heilt nytt og annleis debattklima. Det er viktig at vi kan skapa rom for

nyansar, framfor svart/kvitt og steile motsetningar. Programmet finn du på www.gulatinget.no

Jubileumsgudsteneste

Biskop Ragnhild vil bidra til ei verdig og høgtidleg avslutning på det offisielle programmet med jubileumsgudsteneste i Gulen kyrkje i Eivindvik den 25. august kl. 11. På gudstenesta vert det song av skuleelevar og Brekke Mannskor, og Peter T. Jobbagy er organist. Prost Helge Taranrød og fungerande sokneprest Bjørn Magne Hansen deltek, saman med ny sokneprest Håkon Kinsarvik og ordførar May-Lynn Osland. Etter gudstenesta vert det kyrkjekaffi i Gulasalen på kommunehuset. Kyrkja i Gulen ønskjer alle velkommen!

Tekst: gulatinget.no, Kyrkja i Gulen og Torbjørn Sæle.



*det er
ein eigen
fred*

*der
oppe
over skoggrensa*

*lun oppstigande luft
gjev næring
fantasi og livsmot*

*løft til
våre frie
vengeslag*

DinaD 05.05.24

KONFIRMANTANE VÅREN 2024



Frøyset kyrkje 12. mai:

Framme frå venstre:
Sokneprest Torbjørn Sæle,
Tiril Matre,
Mariel Haugsdal Reknes,
Sara Kvamsdal,
vikar Else Iren Westervik.
Framom: Eivind Haaheim Vågene.

Bak frå venstre:
Iver Reknes Molland,
Sebastian Sylta Birkeland,
Arve Antoni Oppedal,
Henrik Hindenes,
Patrick Andre Palmer Andersen

Foto: Marita Sylta Birkeland



Sandnes kyrkje 28. april:

Framme frå venstre:
Kyrkjevevje Eli Eidsnes,
Adrian Samuelsen Fjellby,
Amalie Lahti Fjellby,
Eric Totland,
sokneprest Torbjørn Sæle.

Bak frå venstre:
Mats Kårdal Vestervik,
Jone Langhelle,
Ben George Kvingedal

Foto: Lillian Andvik



Solheim kyrkje 5. mai:

Framme frå venstre:
Nora Haugsvær,
Martha Vågseth,
Lisa Fjelldal

Bak frå venstre:
Mathias Kjetland,
sokneprest
Torbjørn Sæle,
Sondre Trodal

Foto: Else Iren Westervik

KONFIRMANTFEST PÅ FJON FJELLKYRKJE

Slik tradisjonen er i Masfjorden gav også i år soknerådet ein konfirmantfest i gåve til dei som har blitt konfirmerte denne våren. Ungdomane med foreldre, og tilsette som har jobba med ungdomane i konfirmantåret stilte i finstasen, klare for fest på Fjon onsdag 29. mai.

Det blei ein kjekk kveld med god mat, helsingar, leik, og song, og tid til å prate saman.

På bilde ser me dei konfirmerte ungdomane som var på festen, i alt 17 av dei 20 som vart konfirmerte i kyrkjene våre denne våren. Me takkar for eit fint konfirmantår, og ynskjer ungdomane lukke til vidare i livet.



Tekst og foto: Eli Eidsnes, kyrkjevevjerje

KONFIRMANT 2025?

Vårens 20 konfirmantar vart alle konfirmert på tre fine søndagar i april og mai. No er det tid for å tenka fram mot eit nytt konfirmantår.

Det vert felles infomøte i Frøyset kyrkje tysdag 20. august kl. 18-19. Dette er for foreldre og potensielle konfirmantar frå heile Masfjorden. Infobrev vert sendt i posten til døypte medlemmer fødde i 2010. Andre er sjølvstilt også velkomne til både infomøtet for å få vita meir og til å ta del i konfirmantåret. Påmelding til konfirmasjon skjer via nettsida til kyrkja. Nye konfirmantar vert så presenterte på gudstenestene i si lokale kyrkje søndag 25. august. Konfirmantåret held fram med leirar og ulike samlingar fram til konfirmasjonane våren 2025, som er:

Solheim kyrkje 27. april
Frøyset kyrkje 4. mai
Sandnes kyrkje 11. mai

Tekst: Torbjørn Sæle



EI MOROSAM KYRKJE

I fjor haust delte me i kyrkja ut bok til 4-åringane i Masfjorden, under ei gudsteneste. Deretter blei dei inviterte til dåpsskule no på våren. I vår har det vore tre samlingar i alle dei tre kyrkjekrinsane våre; Sandnes, Frøyset og Solheim. Under samlingane har kyrkja vore fylt av lattar, leik, moro og eit kveldsmåltid.

På den fyrste samlinga snakka me om bøn, om kva bøn er og korleis me kan be. Her fann me ut at me kunne velje sjølve korleis me vil be, om me vil folde hender, seie bønnene inni oss, om me vil halde eit trekors og seie bønna høgt, eller om me vil be saman med andre. Her fekk barna også sjå at me kan leggja ein papirblome i ei skål med vatn, og få sjå til vår store undring at blomen opna seg.

På den andre samlinga fekk me møte eselet «Donky», som me fekk prata med. For eselet hadde vore med Jesus på palmesøndag, då han rei inn i Jerusalem. Det var stas for barna å møte Donky, og Donky følte seg som eit kongeesel, så han tok på seg ei krone. Barna fekk lov til å låne krona til Donky, noko som var kjempegøy.

På den siste samlinga lagde me dåpsteppe. Då teikna barna fine teikningar om ting me hadde prata om. Ein teikna Jesus som hadde på seg ei krone. Dåpsteppa skal bli hengt opp bak i kyrkjerommet, slik at dei som kjem i kyrkja kan sjå dei flotte teikningane barna har laga.

På samlingane har me leikt mykje og spesielt leiken der me skal leite etter trekors. Ein far sa «Det er artig at ein kan leike i kyrkjerommet». Og det er akkurat det me vil med dåpsskule, at barn kan få lov til å verte kjent med kyrkja si på sin måte. Gjennom leik vert dei betre kjent med kyrkjerommet, og kva som er der inne. Det blei til mange undringssituasjonar, slik som «Kvifor heng det ein båt i taket?» Det vert også kjent at det er mange gøymeplassar i kyrkja, og at ein kanskje kan finne eit lite trekors under ei pute på benken.

Tekst: Tina Meland Lønnebakken, trusopplærar.

UTDELING AV 6-ÅRSBOK

Byrjar du i 1. klasse til hausten, eller er/vert du 6 år i løpet av 2024, då må du sjå hit! For i slutten av august, er det nemleg tid for å dele ut 6-årsboka igjen.

Utdelinga vert under ei gudsteneste, søndag 25. august i alle dei tre kyrkjene våre i Masfjorden. Då kjem me til di kyrkja for å gje deg di heilt eiga 6-årsbok.

Dato og klokkesletta for dei ulike kyrkjene:

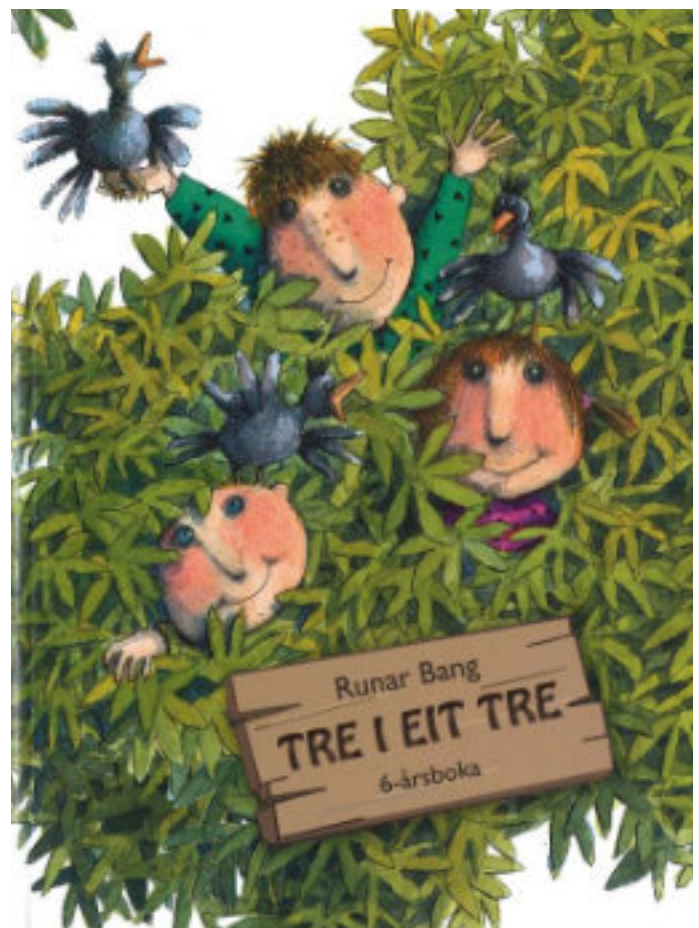
Frøyset kyrkje – 25. august, klokka 11:00

Solheim kyrkje – 25. august, klokka 13:15

Sandnes kyrkje – 25. august, klokka 16:00

Det vert sendt ut invitasjonar i byrjinga av august, til dei døypte som er i aldersgruppa. Men alle årets 6-åringar er hjarteleg velkomen. Det er berre til å invitere med seg venner, familie og naboar til ei triveleg gudsteneste i kyrkja. Velkomen!

Tekst: Tina Meland Lønnebakken, trusopplærar



“TUSEN ÅPNE DØRER”

Torbjørn Sæle, soknepresten vår, har gitt ut ein låt saman med kona si, Stine Karin. Songen heiter "Tusen åpne dører". Bakgrunnen for denne flotte teksten var at han og kona ville lage ein song til ein konfirmant i familien.

Det er Kamilla Strømsbo Dale som står bak melodien til songen.

Torbjørn har blant anna brukt songen på konfirmasjonsleirar og i gudstenester. Han og kona håper at songen kan bli brukt av andre i konfirmasjonar.

Torbjørn seier at teksten gjerne er noko alle kan kjenne seg igjen i og at det difor blir ei slags helsing frå han og kona til alle som høyrer på songen. Songen kan du høyra på Spotify.

Tekst: Jo Ronald Mjanger



Tusen åpne dører

Dei seie du e voksen no
Du skal vere sterk, fyll store sko
Finne ut av ting, kem du e
Ka du skal og koffor du e her
Men ka når krava vert for høge?
Eg seie du kan ta imot min fred
Midt i alt som du strever med
Eg fryder meg over deg
Din verdi e uforanderleg

Eg seie du e alltid barnet mitt
Eg går med deg gjennom livet ditt
Eg rommar latter, gråt, ja, heile deg
Kom til meg, ver deg sjøl i meg

Dei seie du e ung og fri
Du kan velge sjøl ka du skal bli
Tusen åpne dører i din veg
Det e ingenting som hindrar deg
Men ka når valga vert for mange?

Eg seie du kan gje meg all din tvil
Ser du mørke, ser eg lys og liv
Eg vil lede steg for steg
Mitt ord e lykta som viser veg

Eg seie du e alltid barnet mitt
Eg går med deg gjennom livet ditt
Eg rommar latter, gråt, ja, heile deg
Kom til meg, ver deg sjøl i meg

Kom til meg med alt som du ber
Eg e nær sjøl når du ikkje ser
Sjøl din pust e ei gåve frå meg
Mitt barn, eg slepp aldri taket i deg
Livet ditt, det e her og no
Skal vi gå saman, vi to?

Eg seie du e alltid barnet mitt
Eg går med deg gjennom livet ditt
Eg rommar latter, gråt, ja, heile deg
Kom til meg, ver deg sjøl i meg

Ver deg sjøl i meg
Ver deg sjøl i meg
Ver deg sjøl i meg
Ver deg sjøl i meg

KYRKJEKOR TIL FRØYSET 9.JUNI

9. juni vert det korsong på gudstenesta i Frøyset kyrkje kl.11. Vi får besøk frå Åsane.

– Prima Vista er Åsane kyrkjelyd sitt kyrkjekor. Vi er 30 medlemmar som øver kvar tirsdag i kyrkja, seier Liv Næss som er leiar av koret sitt styre.
– Som kyrkjekor syng vi på gudstenester både som kor og som forsongarar, seier ho. Kantor i Åsane kyrkje, Gerd Inger Eide Yddal, er dirigent. Deltakinga i Frøyset kyrkje vert ein del av sommaravslutninga til koret.

Vi ønskjer alle velkommen og ser fram til å feira gudsteneste med dåp, nattverd og korsong saman.

Tekst: Torbjørn Sæle



CASH-MESSE TIL HAUSTEN

Sett av datoen søndag 15. september kl. 18. Då vert Frøyset kyrkje fylt med salmar og songar som Johnny Cash song.

Underteikna har saman med Cash-bandet beståande av Alver-musikarane Andreas Sagstad Berg, Øyvind Dalland Husabø, Stine Karin Sæle og Rune Haugland utarbeidd ei temagudsteneste heilt utanom det vanlege. Her kan du få lytta til songen og musikken og innimellom få synga med.



Det har tidlegare vore tilsvarande Cash-messer i Knarvik, Ostereidet, Meland og Alversund kyrkje. Til hausten vert det Cash-messe i Masfjorden. Velkommen!

Tekst: Torbjørn Sæle

Foto: Arthur Kleiveland

MOLDESTAD-MAGI PÅ EIN MÅNDAG



Måndag 29.april fekk masfjordingane igjen oppleve Sigrid Moldestad, denne gongen på tørkeloftet i Fargeriet. I vår og sommar reiser Sigrid på turné med solokonsertframsyninga «Med kjærleik frå Breim». I konsertforteljinga si har ho fokus på heimbygda si, Breim, og presenterer musikk og personar som har vore viktige inspirasjonskjelder i livet hennar. I tillegg framfører ho eigne viser og viser med tekstar av Jan Magnus Bruheim.

Eit særst lyttande publikum fekk oppleve ei magisk kveldsstund.

- Dette var ei stor oppleving både musikalsk og verbalt, seier Berit Lygre og Terje Rasdal. Dei var to av dei kring 60 som fekk billett til denne eksklusive konserten.- Sigrid er ein særst dyktig formidlar både av musikk, kulturhistorie og levd liv, og ho formidlar med glimt i auga, seier Terje.
- Og så er det så publikumsvenleg i og med at ho vekslar mellom å fortelja, spela tradisjonsmusikk på felene og til å framføra eigne viser som ho akkompagnerer sjølv på minigitaren sin.
- Dette var veldig kjekt. Det er fint å få oppleve ein så flott og jordnær musikk og formidlar som Sigrid Moldestad er, avsluttar dei.



Tekst: Jo Ronald Mjanger
Foto: Mary Hope

MASFJORDINGAR PÅ UKM SI FYLKESMØNSTRING

19.-21.april fekk sju masfjordingar æra av å representera Masfjorden og Nordhordland på UKM si fylkesmønstring på Askøy. Etter å ha delteke på lokalmønstringa i Storstova på Leiknes tidlegare i vår vart dei sendt vidare til fylkesmønstringa. 400 ungdommar frå heile fylket var samla på Askøy vidaregåande skule denne helga.

Gjengen frå Nordhordland reiste i buss frå Knarvik saman med ungdommar frå Alver kommune til Askøy. På Askøy vidaregåande skule vart deltakarane innkvartert i klasserom der ein skulle sova.

Gjennom helga var det fire forestillingar i den nye kultursalen, Kipo. Her framførte og viste ungdommane sine innslag.

-Eg synest dette gjekk fint, seier Ben George Kvingedal. Han spelar gitar i bandet Tigers som hadde si framføring på laurdag. - Det var veldig gøy å spela framfor så mange musikk- og kulturinteresserte, og framføringa sat slik den skulle. Stemninga i salen var kjempegod!

På søndag var det tid for Embla Brown Dyrkollbotn (song) og Jenny Sofie Kvinge Hjelmtveit (piano) til å framføra sine program, og også dei gjorde flotte framføringar.

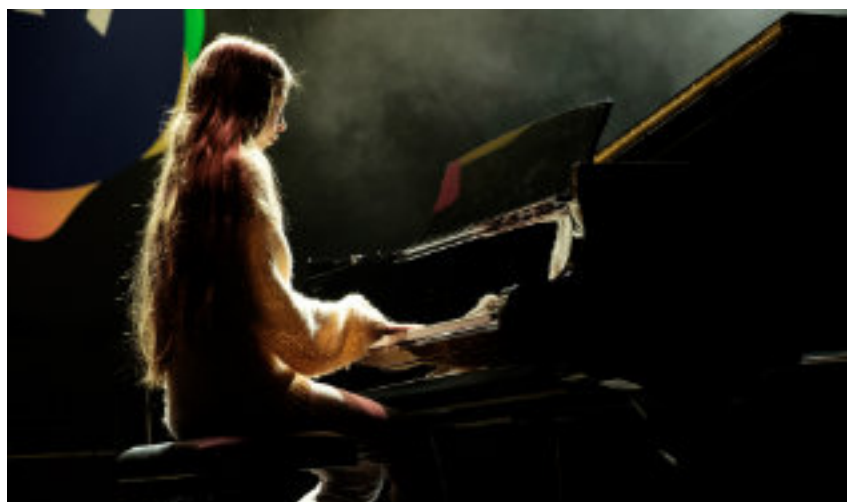
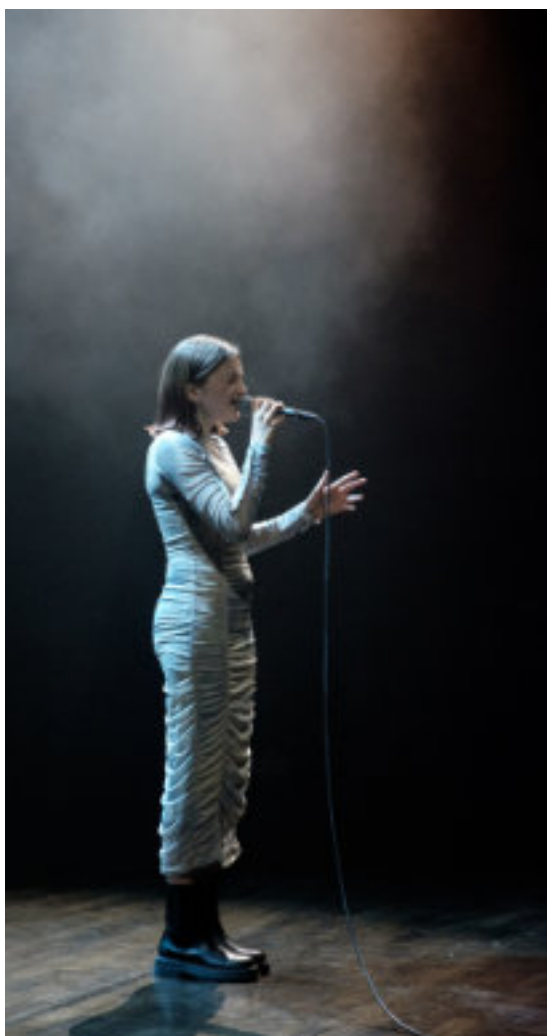
- Så var me publikum på dei tre andre forestillingane og fekk oppleva veldig mange dyktige ungdommar. Favoritten min var nok bandet Wounded Knees frå Alver.

-I tillegg til forestillingane var det mange gøye aktivitetar me kunne vera med på; workshops, kveldsmoro og utstillingar.

- Eg anbefaler alle ungdommar til å vera med på UKM, avsluttar Ben George. Neste lokalmønstring vert arrangert vinteren 2025

Tekst: Redaksjonen

På biletet av gruppa: Ben George Kvingedal, Madelein Strand Andvik, Artur Zalisnyi, Amalie Lahti Fjellby, Jenny Sofie Kvinge Hjelmtveit. Skjult (på trommer): Lars Manfred Nordland Kvinge Tvedt



DANSEGÅRVE TIL SKULANE OG BARNEHAGANE

Helselaga i Indre Masfjorden og Nordbygda helselag ønskjer å bidra til at ein får profesjonelle danseinstruktørar inn i skulen og barnehagen, og har for komande skuleår sett av inntil kr 50 000 i gåve som skulane og barnehagane kan nytta til slike tiltak.

-Tidleg på 2000-talet starta me med å arrangera dansekurs for barn og ungdom, seier Marit Steinestø i Solheim helselag. Det var svært populært. Etterkvart fekk me til eit samarbeid med skulane og barnehagar og nådde då alle.

-Med denne gáva ønskjer me at det vert tilbydd varierte dansekurs for barnehageborna og skuleelevene, i ulike sjangrar. Me har gjort avtale med kulturskuleleiar om å halda fram med å organisera tilbodet i samråd med skule- og barnehageleiarar.

- Musikk og dans skapar glede og gjev barna meistringskjensle. Det gjev god koordinasjonstrening. Dansen er og viktig for det sosiale samspelet og den sosiale kompetansen i barne- og ungdomsmiljøet.



Skule og barnehagar takkar for den rause gáva og vil gjera sitt til at gáva og tilbodet blir til det beste for oppvekstmiljøet i kommunen vår.

Tekst: Frank Kvinge

FRIVILLIG ARBEID RUNDT DEI YNGSTE

I vår har det vorte starta opp barnekor for dei eldste i barnehagen opp til og med 2.klasse på skulen. Det er Birgitte Christiansen som leier koret, ho har god erfaring frå liknande arbeid frå tidlegare. Til dagleg er ho lærar for 1.klasse på Nordbygda skule. Koret har øving i lokala til Frivilligsentralen, og mens øvinga heldt på er det kaffi og prat for foreldra på bakrommet. Øvinga finn stad mandagar mellom klokka 17.50 – 18.30, tilpassa ferjeruta for dei som bur på Masfjordnes-sida.

Det er også starta opp minitrim for barnehagebarn i Nordbygda barnehage. Her får ungane springe frå seg i

gymsalen, onsdagar mellom klokka 17-18. Det er alltid frileik, men også litt organisert turning på slutten av samlinga. Når været er fint er gjengen ute. Det er Sofie Halland som organiserer dette tilbodet, og foreldra til ungane er også tilstades.

Tekst og foto: Sigrun Haugsdal Reknes



ERASMUS+

UTVEKSLING FRÅ NORDBYGDA TIL TYSKLAND



Den 22. til 26 april var ei gruppe på åtte elevar og to lærarar på utveksling til Holderbergschule i Eibelshausen. Dette er ein stor skule med over 900 elevar.

Me reiste med kableferja kl 06.00 om morgonen, spente på kva som kom til å møte oss. Etter to forskjellige fly og tre forskjellige tog, vart me plukka opp av vertane våre. Det vart då grilling og mat saman med dei tyske vertane, og ei gruppe elevar frå Ungarn, som også var på utveksling til den same skulen.

På ein slik tur bur kvar elev herifrå heime hjå ein elev frå den skulen me besøker den veka me er der. På denne måten får ein ta del i dagleglivet, slik det er for ein elev i eit anna land. Ein har eit eige program for veka ein er der, som går noko utanfor vanleg timeplan, men ein får også vere med på vanlege undervisningsøkter innimellom. Som lærar fekk også eg vere med i fleire ulike undervisningsøkter på skulen. Dette var svært interessant.

På tysdag var me i hovudsak på skulen. Me hadde litt felles prosjektarbeid. Me var med på å planta i skulehagen og me gjekk ein tur å såg på frukthagen til

skulen. Skulen har sin eigen frukthage. Dei lagar sin eigen eplenektar og likør av eple dei produserer her. Det var kanskje mange som skulle gjere litt lite arbeid til tider, men det var fint å sjå korleis dei gjera det her.

Onsdag reiste me på tur til Köln, ein stor og flott by. Der fekk me guida tur utandørs og lærte litt om byen si historie frå romartida og fram til i dag. Me fekk også ta ein tur inn i den store katedralen, som det tok heile 600 år å bygge ferdig. Vermessig sett fekk me prøvd alle årstider denne dagen, hagl, regn, vind, snø og sol.

Torsdag var siste dag på skulen før me fredag skulle sette nasa mot Frankfurt. Dagen starta med felles prosjektarbeid og liten presentasjon etterpå. Etter dette var det tid for sjonglering. Dette er noko denne skulen startar med elevane i femteklasse, for å øve dei opp i konsentrasjon, fokus og koordinasjon. Vanskeleg og moro.

På kvelden var det "goodbye dinner" på skulen. Svært god mat, mange sortar snitzel, salatar og brød.

Fredag var me i ein klatrepark litt utanfor Frankfurt. Dette var sosialt artig og utfordrande. Etter nokre timar

her, kørde bussen oss så nær flyplassen som mogeleg, og me tok fatt på reisa heim.

Det var mange opplevingar og inntrykk denne veka. Å oppleve korleis kvardagen er for ein elev i eit anna land kan vere både spennande og utfordrande. Noko er likt og mangt er litt forskjellig. Av og til treng ein kanskje rett og slett å komme heim og tenke over kva ein har opplevd, sidan det kan vere vanskeleg medan det står på med så mykje nytt rundt seg. Dette har vore ei oppleving som det er absolutt verdt å få med seg.

Måndag 17.-21. juni blir det gjensitt frå Tyskland. Då skal gjestane våre få oppleve skulen og undervisning, Lyngheisenteret, fjelltur, bading og fiske.

Tekst og foto: Endre Nystrand



UNDER OPEN HIMMEL MED 4H

Fjordglimt 4H har i år, som i fjor delteke på «Under open himmel» -overnatting på 4H-gården på Molvik 4.-5.mai.

Her fekk dei vera med på øksekast i Farmen-stil, bading, volleyball, grilling, mini-frisbee og ikkje minst finna nye vener i andre 4H-klubbar i distriktet. Det var 10 av medlemmane frå Fjordglimt 4H som var med på turen og fekk seg ei god natt i frisk luft, enten i hengekøye eller telt.

Søndagen var det fleire som var med på biesafari og fekk helsa på dronningane i kubene og smaka på fersk honning.

Dette er ein tur me allereie ser fram til å delta på til neste år også. No er det klart for ny leir med ulike aktivitetar på Flatøy til helga som me gler oss til å vera med på!

Tekst og foto:
Klubbrådgjevar A – Helga Nyhavn Matre



-MASFJORDEN I MITT HJARTA

Song og musikk har alltid hatt ein stor plass i livet til Lisbeth Morken Litangen. Mange masfjordingar har nok opp gjennom åra høyrd Lisbeth si klokkeklare, lyse stemme på konsertar eller som solosongar i gravferder. For nokre år sidan flytta Lisbeth austover. Eg hadde lyst til å bli litt betre kjend med denne dama, og tok ein prat med songar og gravferdskonsulent Lisbeth.



Kan du fortelja litt om deg sjølv, og om oppveksten din?

Eg vaks opp på Nord- Kvingo og gjekk på Sandnes skule. Eg har alltid tralla og sunge frå eg var bitte liten. Pappa var Cliff Richard- fan, og eg trur han var nummer ein i livet til pappa. Trur nesten han kom framfor både oss ungane og mamma! I oppveksten var eg nok ganske frampå. Eg spurte mellom anna om eg kunne få lov å syngja på morgonsamlingane på skulen. Det fekk eg lov til, takka vera Frank og Terje. Eg og venninna mi Ragnhild Hodne Mjanger spelte og song ofte i friminutta. Me likte ikkje å spela fotball og slike ting, så me pilte ned på musikkrommet så fort det vart friminutt. Me fekk frie tøyler og fekk bruke rommet slik me ville. Ragnhild spelte piano og eg song. Eg har framleis notepermen med Greatest hits, med mellom anna Annie's Song av John Denver. Mitt liv i Masfjorden var i all hovudsak musikk.

Opptådte du mykje i oppveksten?

Det skaut eigentleg fart då eg var 12 år. Då spelte eg i skulemusikken, og maste meg lov til å syngje på julekonserten i kyrkja. Eg og Ragnhild fekk lov til å framføra «Det lyser i stille grender». Same dag eller dagen etterpå ringte Odd Birkestrand til foreldra mine

og sa at «ho der må de få på songundervisning!» Så då vart det slik. Pappa køyrde meg til Knarvik ein gong i veka til songundervisning med Kjersti Wiik. I tillegg til songundervisning var eg med i ei kammergruppe frå skulemusikken med Yngve, Hilde Kristin, Laila og Ragnhild. Me reiste rundt og spelte. Me vann til og med NM i ensemble ein gong! Frank organiserte slik at både ensemblet og eg og Ragnhild fekk opptre rundt omkring; på Aldersheimen på Sandnes, på basarar og ein gong fekk me delta på opning av ny lærarhøgskule på Breistein. Det var stort! Me forstod ikkje då kor heldige me var som fekk vera med på alt dette. I ettertid har me forstått at dette er veldig unikt for Masfjorden. Frank har mykje av æra for alt eg har fått vera med på. Så dreiv eg med kveding. Pappa køyrde meg rundt på konkurransar i folkemusikk. Ein gong var me i Vågå på kappleik. Det var veldig moro, men me forstod ikkje kva dei sa der borte!

Korleis starta du å syngja?

Eg fekk verkeleg sansen for å syngja etter ein Rikskonsert på skulen med Marianne Juvik Sæbø. Då var eg heilt solgt og tenkte at så god vil eg og bli.

Hadde du ein favorittartist og ein favorittsong i oppveksten?

Favorittartist må nok vera Celine Dion, Whitney Houston og kanskje Sissel Kyrkjebø.

Hadde du ein draum om å bli stjerne når du vaks opp?

Ja, eg hadde ein draum om å bli musikalartist. Favorittane mine har nok alltid vore Phantom of the Opera og Les Misérables. Eg vart ikkje verdsstjerne, men kanskje ei lokal stjerne?!

Kor lenge var du med i Sandnes skulemusikk?

Eg spelte althorn i skulemusikken til eg byrja på vidaregåande då eg var 16 år. Eg fekk oppleve å vera med i Sandnes skulemusikk i deira «storhetstid» då dei var blant dei aller beste skulekorpsa i landet. I 1992 vart skulemusikken invitert til å representera Noreg på Verdsutstillinga i Sevilla i Spania. I samband med dette spelte me inn konsertprogrammet vårt på kassett. Her for ei stund sidan fekk eg denne kassetten sendt over fjellet og vart litt våt i augekroken av gjenhøyrret. Me var jammen gode! Problemet er at det ikkje lenger er mange som har kassettspele, så då er det supert at kassetten no i vår har blitt digitalisert og ligg på diverse strøymetenester som td Spotify. Det er berre å søka Tonar frå ei verdsutstilling eller Sandnes skulemusikk, så er du der! Gode minne!

Etter ungdomsskulen starta eg etter mykje diskusjon i heimen på vidaregåande på Stord. Eg ville gå på

musikklinn her, og flytta på hybel! Eg var så nervøs for å forsova meg til fyrste skuledag at eg ikkje sov om natta. Det resulterte i at eg forsov meg til klokka 11. Då var det like før skulen ringte foreldra mine for å etterlysa meg. Det tok ikkje så lang tid før eg fekk meg mobiltelefon!

Eg har høyrte at du laga ein song då du var tidleg i tenåra. Kan du fortelja litt om den?

Ja, det er no litt flaut. Eg laga nemleg songen «The Seventh Day» til ein eg var forelska i på den tida. Kven det var får no vera ei hemmelegheit, men Frank skreiv ned songen på notar til meg og arrangerte faktisk melodien for heile korpset litt seinare.

Kan du fortelja litt om ditt forhold til «Ring inn den glade juletid», og kvifor du ville gje den ut?

Eg vaks opp med alle dei flotte juleavslutningane på skulen på Sandnes, og då song me jo alltid denne songen i storkoret. For tre år sidan flytta eg til Asker, og der hadde ingen høyrd denne julesongen før. Den var jo så viktig for meg! Mannen min er profesjonell musikal. Han ordna med at songen vart innspelt og utgitt. Eg song den på ein julekonsert i Asker i fjor. Då kom folk til meg og sa «Kvifor har me ikkje høyrd denne julesongen før?» Dirigenten i koret eg syng i har lyst til å bruka den neste jul!

Korleis er det å jobba i gravferdsbyrå i Asker samanlikna med når du jobba i Vatne gravferdsbyrå?

Alt går så mykje fortare her borte! Me småspring altfor mykje fordi tempoet er betrakteleg høgare. Men det går bra no når eg har blitt van med det. Eg likar jobben veldig godt. No er eg og seremonileiar under gravferder. Då skriv og framfører eg minnetalar. Eg skriv dei konsekvent på nynorsk og framfører på dialekt, og får mange gode tilbakemeldingar på dette! Så syng eg mindre, fordi ingen veit kven eg er her!

Korleis var det å opptre med Kim Wigaard, heile Noreg sin kordirigent?

Det var veldig stas! Koret mitt arrangerte musikalkonsert og han var innleigd som gjest. Han er akkurat slik han er på fjernsyn når han leier Demenskoret. Eg fekk mange fine tilbakemeldingar frå han.

Lengtar du heimatt til Masfjorden?

Ikkje egentleg. Eg har det veldig fint her med ein god kjæraste og ektemann, fine kollegaer og gode venner. Men eg saknar folka, og Masfjorden er alltid i mitt hjarta!

Tekst: Jo Ronald Mjanger

Foto: Kjell Harald Litangen

SPRÅKKAFÉ

Frivillige i samarbeid med Masfjorden frivilligsentral har starta opp språkkafé på Matre.

Torsdag 23.mai var det samling. Det var suksess med heile 15 deltakarar-frivillige og flyktningar. Her var det introduksjonsrunde rundt bordet, deretter spel med ord som høyrer saman. Det vart mykje latter og moro.

Neste språkkafé blir torsdag 6.juni og annankvar torsdag framover.

Språk er nøkkelen til god integrering og bidreg til auka deltaking blant personar med innvandrarbakgrunn.

Språk opnar dører og bryt barrierer.

Tekst og foto:
Kristin K. Rasch,
Frivilligkoordinator,
Masfjorden kommune



HURTIGRUTE-TUR



Mange har nok tenkt og drøymd om ein tur med Hurtigruta Bergen- Kirkenes- Bergen. Med tilbod gjennom Pensjonistforbundet blei det ein realitet for Pensjonistforbundet Nordbygda 14.-25.april.

15 personar frå laget vårt fekk ein trygg tur til Bergen i maxi-taxien til Aina. To til slutta seg til undervegs, så til middagsbordet om kvelden talde vi 17.

Ein nydeleg vårkveld på Byfjorden då MS Polarlys sklei ut vest for Askøy og nordover. Fensfjorden såg vi innover, og då vi segla nordover i Solund var det kveld for dei fleste. Florø og Måløy vart passert i drøymeland, og rundt Stadt var det så stille at frukosten vart fortært i velbehag. Første stopp var i Ålesund. Her hadde vi ein heil dag til disposisjon. Mange tok turen til Aksla, og andre hadde byvandring i nydeleg vårver.

I kveldstimane segla vi mot Molde, og då hadde vi lagt måndagen bak oss. Tysdagen fekk vi Nordmøre på smørsida, og innsiglinga til Trondheim. Her var det landliggje i nokre timar, og byvandring og rundtur til Nidarosdomen freista fleire.

Ei lang segling over Follo mot Rørvik fylte tysdagen. Uendeleg med skjer, holmar og sund vart passert, og i fjellheimen nesten like mange vindmøller. Ei sjeldan utgåve av ei snøbyge venta oss onsdags morgonen, men sidan kunne vi nytta eit unikt

kystlandskap nordover Helgelandskysten. Og i fjellheimen glitra Svartisen. Denne morgonen var det og dåp med isvatn for dei som ville, etter passering av Polarsirkelen. Berre leiaren vår nytta høvet til dette unike tilbodet. I Bodø fekk vi høve til meir beinstrekk på land, før kursen vart sett over Vestfjorden mot Stamsund og Svolvær.

I Tromsø var det og landliggje nokre timar. Her var det tid å handla meir strikkegarn for Ivar og strikkedamene. Vinteren viste seg med litt is i gatene, men sola svikta oss ikkje. Turen nordover til Skjervøy var magisk. Fjordar så store som havstykke, og snødekte fjell i solnedgang. Og lunt bak skjermende fjell låg Skjervøy.

Frukosten nådde dei fleste i Havøysund før Honningsvåg vart inntatt. Fleire nytta høvet til å ta ein tur i land også her. Etter ei ny natt vakna vi i Vadsø, og den vesle skvulpinga vi hadde på turen var inn og ut av Varangerfjorden.

Kirkenes er vinterleg, og her var det VM i snøskuterkøyring. Fleire av oss besøkte Andersgrotta (tilfluktsrom under 2.verdskrigen) og for ein del vart det busstur til Storskog, grensa til Russland. Laurdag ettermiddag sette vi kursen sørover att. Kirkenes ligg to tidssoner aust for oss, så Finnmarkskysten er ein lang seilas utan at alle havner kan nemnast. Her såg me og at Hurtigruta vart nytta som transportmiddel for folk som skulle frå hamn til hamn.

Inn mot Hammerfest var det fullskala redningsøving med Hurtigruta i marsjart og redningshelikopter med redningspersonell.

Søndag v/ midnatt nådde vi Tromsø att , og alle vi 17 fekk med oss ein flott midnattskonsert i Tromsø domkirke.

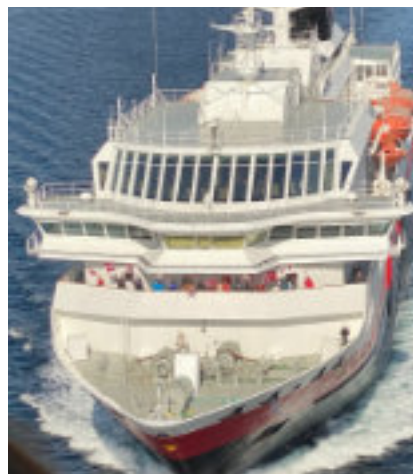
Måndag sigla vi mot Vesterålen og Lofoten. Fleire nytta høve til å ta bussturar for å sjå meir av dyreliv og landskapet. Med los ombord segla vi gjennom ufatteleg trange sund ned mot Trollfjorden. Den var stengd for innsegling på grunn av rasfare.

Nordlandskysten var ikkje mindre vakker på sør. Polarsirkelen vart passert med symbolet på ein holme. Gamle handelsstader, krittkvite strender, Alstad kyrkje og minnestøtta over Petter Dass var og å sjå. Langt ute i havet kneisa Lovund og Træna. Merkesteinen i Brønnøysund viste oss at vi var midt i Noreg på langs, og ved utseglinga lyste holet gjennom Torghatten.

I Kristiansund, Klippfiskkjerringa sin by, begynte vi å sjå att den grøne våren, og Hustadvika og Stadhavet var flatt som stovegolv.

Heimkomsten gjennom Solund og Ytre Steinsund var som eit skrytekort, vakkert i strålande sol. Her fekk vi og sjå bruarbeidet som er i full gang for å erstatta ei ferje, og knyta Solund meir saman.

MS Polarlys med sitt mannskap og personale gjorde alle til at turen vart ei god oppleving. Lugarar, mat, kafeteriaen og servicen var god pluss! Det var og romsleg plass om bord.



Strikepinnane gjekk stort sett uavlateleg i salongen på dekk 7, og med god prat, god utsikt og kart på telefonen var det ikkje råd å kjeda seg. Eit par quiz-rundar var heller ikkje av vegen.

På ettermiddagen 25. april segla vi inn til ein vårkledd Bergen. Like kjekt var det å sjå att taxien til Aina med sjåfør Rune. Han fekk oss like trygt heimatt som vi vart levert 12 dagar tidlegare. Dette er ein tur som må opplevast og som me kan fortelja om, men vergudane våre får de ikkje!

Tekst: Ivar Haukeland (leiar) og Helge Haukeland (skrivar)

VÅRFESTEN 12. APRIL

Pensjonistane i Masfjorden vart i år bedne til vårfest på Nordbygda samfunnshus. Pensjonistforbundet Nordbygda var vertskap i år, med Ivar Haukeland som festleiar. I salen vart gjestane møtt med pent dekkja bord og fin vårleg pynt i vasen.

Clara Brandt og Jon Martin Skauge opna festen med flott song og gitarspel. Seinare fekk me høyra meir song og musikk frå kulturskulen.

Ivar helsa gjestane velkomne og orienterte om programmet for dagen. Alle hadde fått eit fint hefte med songane, så me song både med og utan musikk.

Talar for dagen var Inge Alver. Han tok oss med tilbake til vikingane og vikingtida. Ikkje alt me lærde på skulen om den tida er rett lenger, fortalde han.

Ei gruppe som kalla seg Bandet til Bestefar (BTB) spelte og song til oss frå scena. Litt humor hadde dei og på lur.

Middag hadde Fjorden kafé laga til oss. Me fekk gode kjøttkaker med tilbehør, og sviskegraut til dessert. Tiendeklassingane frå

Nordbygda skule serverte oss. Dei fekk kvar si raud rose hjå Ivar litt seinare. Eit lite «friminutt» etter middagen gav høve til å helsa på vener og kjende som me kanskje ikkje ser så ofte.

Lovisa fortalde litt om bestefar sin, Ola R. Midtbø, og ei lita bok om ord og uttrykk som heiter Gull i pære. Den er å få kjøpt.

Kaker og kaffi høyrer med til fest. Eit bord med flotte kaker og kaffi sto klart. Der kunne me forsyna oss med det me hadde lyst på.

Allting har ein ende. Så også denne festen. Inger Jåstad og Alf Strand frå dei to andre pensjonistlaga i Masfjorden, takka for ein kjekk fest. Til slutt ønskte leiaren vår Ivar, vel heim.

Inga Sleire
Referent, Pensjonistforbundet Nordbygda

HAUGSVÆR HELSELAG SINE AKTIVITETAR 2023

I styret:

Leiar: Reidun Kvamsdal

Nestleiar: Torill V Kristoffersen

Kasserar: Sigrunn Vik, Skrivar: Dagny B. Haugsvær

Revisor: Turid V Haugsvær og Elna Talle

Haugsvær Helselag har som mål å driva helsefremjande arbeid . Skapa trivsel og aktivitetar som fører til godt samhald mellom store og små.

Dette året har me heldigvis gjennomført aktivitetane våre utan covid restriksjonar.

Til Nasjonalforeninga sitt fylkesårsmøte for Hordaland 28. og 29. april, deltok leiar og nestleiar. Der var temaet informasjon om ny forskning på kvinnehjarte. Veldig lærerikt.

Til fylket sitt regionsmøte 13. febr på Brekke, deltok tre frå vårt lag. Der fekk ein fortalt litt om kva vårt lag arbeider med og er engasjerte i .

Helselagsbua: Denne har vore open kvar lørdag. I tillegg var Bua open kvar torsdag og fredag ettermiddag i desember mnd. Servering av kaffi og nysteikte vaflar, og ikkje minst ein god prat har gjort Bua til ein trivelig møteplass i Indrefjorden. Mange på gjennomreise og som ladar bilane set og pris på eit slikt tilbud. I tillegg til kaffiservering kvar lørdag samarbeider Helselaget med butikkpersonalet om kaffi tilbud dei andre dagane . Helselaget står for utgifter og inntekter. Butikkpersonalet trekkjer kaffi kvar morgon og set på bordet i gangen. Eit godt samarbeid!!

Helselagskafé: Denne vert arrangert annakvar onsdag. Helselaget hentar og bringar dei som treng skyss. På omgang ordnar medlemene med vaflar og kaffi. Meste av tida går med til prat, men ein runde med bingo er noko me alle set pris på. Ofte les ein av deltakarane opp små morose stubbar så lattermusklane får trimma seg... På siste kaféen før sommaren hadde me besøk av den nyttilsette frivillighetskoordinatoren i kommunen som orienterte litt om sitt arbeid.

Gåturar/fysisk aktivitet: Kvar tirsdag kl 10.30 har det vore start frå Haugsværtunet. Turane har gått i skogsvegen, Eventyrskogen og til gapahuken oppe i skogen. I gapahuken har det vore kaffipause, diktlesing og ein god prat. I vinter med mykje snø og glatt veg gjekk turen langs vatnet. (Strandgaten). På desse turane får ein både god trim og ein god prat.

Badestranda: Her måtte me ha påfyll av meir sand. Helselaget ordna med, og betalte for to lastebil-lass med

sand. Haugsvær leik og fritid organiserte dugnad og fekk sanden utover. Godt samarbeid!!

Hjartemarsj og demensaksjon: Hjartemasrsjen vart arrangert den 6.mai, saman med Solheim- og Matre/ Haugsdalen helselag. Her var det natursti m/quiz, lotteri og salg av kaffi og vaflar. Inntektene vart sendt til Nasjonalforeninga sentralt. Laget hadde ikkje arrangement i demensveka pga. stor markering av Rosa sløyfeaksjon 14 dagar før. Laget sendte 2500 kr. som gåve til demenssaka.

Rosa sløyfeaksjon: Eldsjelene Hege M. Søvik og Sigrunn H. Reknes ønskte å arrangere Rosa sløyfeløp på Haugsvær og inviterte helselaga i Indrefjorden til samarbeid. Helselaget fekk på plass partytelt, bord og stolar, både ute og inne. Ballongar og all pynt var i rosa . Til og med glasuren på platekaker og muffins var i rosa. Mykje folk møtte opp og salget av lynlotteri, platekaker, muffins, kaffi og vaflar gjekk strykande. Varaordførar Torill T. Størkersen held appell og elev ved musikkskulen spelte og sang. Eit godt tiltak for ei god sak!!

Skulefrukost/lunsj: Også dette året har helselaget laga til skulelunsj for elevar og lærarar før påske og før jul. Det er så fint å møta høflige elevar som takkar for maten og skryt over den gode kakaoen.

Helselagsbasaren: Alltid spennande om det kjem mykje folk på basaren. Og det gjorde det!! I tillegg til bygdefolk kom det og mange utflyttarar. Veldig kjekt at dei kjem heimatt på basar. Ungdomane serverte kaffi, kaker og selde årar. Dei minste gjekk med gevinstane. Inntektene frå basaren vert brukt til trivseltiltak i bygda.

Julegrantenning: Fredag, før første søndag i advent, vart juletreet tent v/Haugsværtunet kl 17. Helselaget serverte gløgg og pepperkaker på Bua og oppe i Eventyrskogen. I skogen dukka det opp to nissar med gotteposar, til stor jubel for alla dei spente ungane.

Blomsterhelsingar: Alle over 80 år fekk blomstehelsing til jul og runde dagar.

Laget har gitt økonomisk støtte til:

Kafédrift på sjukeheimen	Kr. 1 000
Bålpanne til Haugsvær leik og fritid	Kr. 3 800
Barnehage/skule på Haiti	Kr. 5 000
Idrettslaget Bjørn West /ATV)	Kr. 15 000

Tekst: Reidun Kvamsdal, leiar

40-ÅRSJUBILEUM FOR HAUGSVÆRTUNET



Då "Knuten med sjøen" ville leggja ned butikken sin i 1982, så var gode råd dyre. Butikk ville me ha, så bygdefolket kom saman og danna aksjeselskap og bygde nytt hus ved E 39, Haugsværtunet AS.

Mykje dugnad, og i juni 1984 var det klart for butikk og post. 1. Juni 2024 var me klare for å feira 40-årsjubileum. Her kom mykje folk.

Styret i Haugsværtunet AS spanderte kaker og kaffi med god hjelp av damene i Haugsvær helselag. Kari Ann Kvamsdal vart heidra for vask av toalettanlegg og rydding av rasteplass gjennom 25 år.



Flott musikk av fem musikanter med trekkspel og toradar. Ein fin dag. Me er stolte av det me fekk til den gongen og som me framleis nyter godt av.

Tekst og foto: Torill Kristoffersen

ØVING OG KURS I GMBR



Gulen og Masfjorden Brann og Redning har hatt ein del kurs og øvingar denne våren. Blant anna grunnkurs deltid Brann og redning via Brannskulen og Hurtigfrigjering. I tillegg har det vore øving i Skrikeberggtunnellen, og øving rundt Sløvågen.

Dette er viktig å komme saman å øve, slik kan brannvesenet stille mest mogleg forberedt dersom det skulle skje ei større hending.

Tekst: Sigrun Haugsdal Reknes
Foto: Lars Jørgen Svendsen



“RETT OG SLETT LIVET” MED SPLEIS

Songkoret Spleis avrunda sesongen med konsertkafé på Dalsøyra. I vår har koret arbeidd fram mot ei framsyning dei har kalla « Rett og slett livet» etter de Lillos sin kjende song. Målet er å visa heile framsyninga til hausten. Songane i framsyninga omhandlar livet frå vogge til grav. På konserten fekk me høyra delar av programmet og publikum kunne gle seg over mykje fin korsong, flotte solistprestasjonar, kjende og meir ukjende songar og stødige og vakre pianoakkompagnement av Jørn Skauge.

Konserten var Kjersti Wiik sin siste som dirigent for Spleis, og dette er vemodig. Kjersti har leia koret i til saman 10 år. Leiar Liv Oda Dale takka Kjersti for arbeidet ho har lagt ned for å gjera koret til betre songarar, og kulturskulerektor takka av og overrekte blomar og gåvekort frå kommunen.

Ein flott ettermiddag med mykje fin song og musikk, servert i ein god og varm atmosfære!

Tekst og foto: Redaksjonen

FRÅ UKRAINA TIL NORSK ARBEIDSLIV

Gjennom jobbsøkjarkurs skal ukrainarane i Masfjorden, saman med eit par frå Modalen, bli klare for å komme seg ut i arbeidslivet.

- Me opplever ein blid og positiv gjeng som er klare for å komma seg ut i jobb. Det seier Sissel Kvingedal frå Nav Fensfjorden, som saman med kollegane Anna Hindenes, og Veronika Brakstad er på besøk til gjengen som deltek på jobbsøkjarkurset.

Nav er innom for å bistå gjengen med det dei måtte ha av Nav-relaterte spørsmål.

Sjølve kurset blir leia av Karl Johan Rolvsvåg frå Ifront-Karriere AS og varer i 6 veker. Det heile går føre seg på Sandneskaféen.

- Sjølv om alle er motiverte og klare for jobb, er det ei omstilling å komma til eit nytt land og setja seg inn i reglar og rutinar knytt til det norske arbeidslivet, kan Sissel informera om. -På jobbsøkjarkurset får dei hjelp til alt frå å skriva CV, jobbsøknad, til kva som er forventa i norsk arbeidsliv.

Kurset varar fram til 28. juni.

Tekst og foto: Sigrun Haugsdal Reknes



VIKTIG KONSERTFORTELJING OM MOBBING OG UTANFORSKAP

I slutten av mai gjesta Stine Karin Sæle og Vibeke Bjørndal Midttun mellomtrinnet på skulane med konsertforteljinga « Usynlege Lilje». Det er eit alvorlege og vanskeleg tema som blir teke opp. Framsyninga handlar om utanforskap, men også sjølvbilet og draumar. Korleis finna seg sjølv og våga å vera den ein er? Livsmeistring og empati går som ein raud tråd gjennom opplegget. Målet med framsyninga er å få ungdommar til å reflektera, i tillegg til å gje dei ei god kulturoppleving.

Etter framsyninga vart dei delt i to grupper. Her fekk elevane mellom anna i oppgåve å setja seg inn i dei ulike karakterane i konsertforteljinga. Målet med dette arbeidet var å utvida elevane sine perspektiv, og bidra til auka nysgjerrighet, forståing og respekt gjennom refleksjon og samtale.

Stine Karin Sæle har laga både tekst og musikk i oppsetjinga.



Ho opplevde sjølv å bli mobba over ein lengre periode som barn og i tidleg ungdom. Gjennom livet har utanforskap heldigvis blitt erstatta med tryggleik og livsglede.

Tekst og foto: Frank Kvinge



MASFJORDINGEN 50 ÅR

Redaksjonen for "Fjon frå fjell til fjord" vil skriva om starten og utviklinga av "Masfjordingen" i utgåva av sogeheftet til hausten. Difor spør me om nokon av dykk lesarar har teke vare på dei fyrste nummera frå 1974, eller har andre opplysningar som de meiner kan vera nyttige for oss i dette arbeidet.

Skulle me vera så heldige å" få napp" her, så meld frå snarast råd til

Eldbjørg Mjanger tlf.56365550 eller mob.90800160.

SNOP OG SIRKUS PÅ MATRE

Sju år etter at sirkus Agora gjesta Masfjorden var dei attende på Matre med jubileumsforestilling og eit spektakulert show.

35 år er gått sidan sirkusdirektøren Jan Kjetil Smørðal starta Cirkus Agora. Som ung spente han opp tau mellom utedoen og epletreet på familiegarden heime på Nordfjordeid, og balanserte. Dette vart starten på sirkuseventyret.

Til teltet på Matre strøymde forventningsfulle publikummar denne måndagskvelden. Dei fekk oppleve godt, gamaldans sirkus.

Det eine imponerende nummeret kom etter det andre. Opp under taket var det skummel akrobatikk. Akrobaten stabla seg oppover på klossar, og etter kvart var det utruleg at han greidde å halda på balansen. Det gjekk eit gisp gjennom publikum. Me skjønar godt at denne artisten er vald ut til å representera Cirkus Agora i VM i akrobatikk 2025.

Alle sirkus med respekt for seg sjølv har ein klovn, så også Agora. Denne klovnen henta tre personar opp frå publikum og saman skulle dei mima ei slags filminnspeling. På «rollelista» sto ei yndig dame, ein motorsyklist og ein politi. Det vart ganske morosamt, men eg såg tydeleg at ikkje alle dei utvalde publikummarane likte seg i manesjen.

For om lag 15 år sidan vart det sett avgrensingar for kva dyr som kan vera med på sirkus. Hestar og hundar er framleis lov. I denne framsyninga fekk me møta nokre humoristiske hundar. Dei gjorde absolutt ikkje slik instruktøren deira ville, men det var ein del av humoren i nummeret. Den eine hunden gøymde seg like godt opp i ein kasse og la loket på!

Så var det hesten, då. Sjølv sat eg heilt framme. Då dressurnummeret var ferdig skulle hesten ta imot applausen. Då kom han faretruande nær meg, og eg vart veldig redd. Heldigvis gjekk det bra.

Sirkusdirektøren sjølv viste sitt glansnummer. I alle åra han har drive med sirkus har han briljert med å stabla koppar på hovudet. Først set han koppen på eine foten.

Så kastar han koppen opp i lufta, koppen roterer 360 grader og landar «trygt» på hovudet. Denne kvelden enda han opp med å stabla seks koppar opp på kvarandre, i tillegg til ei teskei til slutt. Imponerende av den etter kvart godt vaksne mannen.

Det vatr ein triveleg kveld på sirkus. Stemninga var god. Publikum lo, klappa og koste seg. Sukkerspinnnet gjekk ned på høgkant. Prestasjonane i manesjen var imponerende. Og heile showet vart trygt og godt leia av sjefen sjølv, Jan Kjetil Smørðal.

Velkommen tilbake!

Tekst:
Jo Ronald Mjanger
Foto: Anbjørg
Dyrhovden



OPEN SKULE PÅ SANDNES

Tysdag 28. mai var det Open skule på Sandnes, der foreldra, familien og andre kunne koma og sjå kva me elevar har gjort og gjer på i dette skuleåret. Det var stort oppmøte og alle såg ut til å storkosa seg. Elevrådet hadde kafé og styrte opplegget. Kvar klasse hadde planlagt og jobba for å visa og framføra det dei hadde gjort. Det blei både dans, samspel og merknader på foreldra.

Kva viste klassane fram?

1-2. klasse: Dei minste på skulen hadde laga eit eige eventyr om Bukkane Bruse. Dei song songen Lurvelegg. Det er ein gubbe av ein stubbe og dei har sjølv laga han. Dei hadde også laga utstilling av keramikk.

3-4. klasse: Desse hadde bøyning av verb og substantiv, og høgtlesing der dei las ei adjektivforteljing, og ei utstilling av båten Kontiki dei hadde laga sjølv.

5-7. klasse: Dei hadde samspel og line dance i gymsalen der dei spelte songen "Have you ever seen the rain" som første nummer på programmet. Seinare på kvelden hadde dei utstilling i klasserommet av diverse skulearbeid. 5. klasse hadde mattemaraton som aktivitet i sitt eige klasserom attmed tekstilen.

8-10. klasse: Ungdomskulen i år hadde ei slags løype der ein gjekk gjennom alle faga og skulle prøva å ikkje få merknad. Opplegget heitte "Klarer du å overleva ungdomskulen?" Foreldra og andre besøkande fekk ulike spørsmål og oppgåver frå dei ulike faga, og viss dei svarde feil fekk dei merknad.

Kunstutstilling på tekstilen

Det var og ei nydeleg utstilling av måleri, leirskulpturar, filt-figurar, hekling og alt mogleg anna elevane har laga i året som er gått. Jentene i 8. klasse gjorde ein strålende jobb med å pynte og stelle i stand heile utstillinga. Me har fått fleire tilbakemeldingar om at det såg veldig proft ut. Det var også ein liten teiknestasjon for dei minste, der dei kunne måla og teikna.

OPEN SKULE

Me har Open skule for å visa foreldre, besteforeldre og vener kva me held på med på skulen. Sidan me ikkje har lekser, og er ein leksemedviten skule, er det ikkje alltid så lett for foreldra å følgja med på kva me gjer på skulen. Me har open dag for at dei, og alle andre som ynskjer, kan få sjå kva me gjer her på skulen, seks timar,

fem dagar i veka. Pluss at det er ein nydeleg møteplass og flott fellesskap.

Elevrådet som arrangerte open dag i samarbeid med skulen, hadde laga god mat og hadde kafé heile kvelden, med både betasuppe, pizzabaguettar, sveler og meir. Fleire kom gjerne rett frå jobb og hadde ikkje ete middag, så dette var ein god idé. Elevrådet hadde også laga ein Kahoot med nokre spørsmål om kva dei ulike klassane hadde lært om. Fire jenter på mellomtrinnet hadde òg lært seg ein Just Dance-dans, som me dansa heilt til slutt om kvelden. Målet var å få så mange med å dansa som mogleg, både store og små.

Dette var andre året det var Open skule på Sandnes og me får eit inntrykk av at både elevane og foreldra storkosa seg. Me håpar at me kan halda fram med å ha open skule dei neste åra framover òg.



Tekst og foto: Sandnes skule

MASFJORD-HERREBUNADEN

Lasse Brendsdal var skreddar. Han og kona, Trina, flytta eit hus frå Brendsdal i Hyllestad i Sogn, og bygde det opp att på Solheim i indre Masfjorden, der det framleis står. Huset vart reist i 1889, same året som eldste son deira, Peder, vart fødd, og omlag 7 år etter at Solheim kyrkje var bygt. Ei kyrkje er ein samlingsstad, og å starta forretning ved ein samlingsstad er liv laga.

15. april fekk eg vita av Anna Tverberg (f. Haugsvær) ei historie eg ikkje hadde høyrte før. Detaljane som skil ein Masfjord- herrebunad frå ein herrebunad frå Nordhordland er ikkje store, men dei er formgivne av skreddaren Lasse.

Det er på byrjinga av 1930- talet. Fire unge menn med mål om å ta vare på bygdekultur og lokale tradisjonar, bestiller seg bunader hjå skreddaren. Skreddaren tok nok utgangspunkt i nordhordlandsbunaden. Lasse og Trina tok på seg oppgåva å gje bunaden sitt særpreg. Dei hadde vore skreddarar i indrefjorden i over 40 år, og hadde sydd mange kjolar og dressar, mellom andre dressen Hjalmar Matre (Store Matre, bnr. 1) hadde på seg på konfirmasjonsdagen i 1925.

Dei fire karane som ville ha seg bunad bestilte dei første Masfjord- herrebunadane, og la utforminga i Trina og Lasse sine hender. Lasse meinte det ville vera ein god ting å ha meir ornament på herrebunadar. Slik vart det, og han la grønne band på ermet, på lommeklaffane og buksebeina. Eit opplyst auga kan sjå desse skilnadane, og slik finna karar frå Masfjorden kor som helst i verda, forutsett at dei har bunad på seg, sjølvsagt.

Me veit godt kven dei fire mennene med ønskje om praktplagg var. Dei var Johannes A. Vågset, f. 1903 (Vågset, bnr. 1), Arne L. Hope, f. 1904 (I. Hope, bnr. 1), Johannes A. Fosse (Johannes på øynæ), f. 1896 (Matreøya, Litle Matre, Plass, huset lengst til venstre på Matreøya når du står på kaien på Matre) og Johannes G. Haugsdal (Johannes på øyræ) f. 1901 (I. Haugsdal, bnr. 6). Sistnemnde var svigerson til Lasse og Trina, gift med Borghild Brendsdal 1933. Kanskje var dei to det første brudeparet vigsla i kvar sine Masfjord- bunadar?

Ikkje alle karar hadde råd til bunad. Då, som no, var det dyre stasplagg. Dei fire Masfjordbunadane vart, den gong dei var nye, lånte ut til karar som ville stå brudgom ved sida av ei bunadskledd brur. I fire litt ulike storleikar var det alltid ein som passa.

Minst ein av dei opphavlege bunadane er teken vare på. Dei tre siste veit eg fint lite om. Kan hende du finn ein på ditt loft? I alle høve er det kjekt å vita at ein av bunadane han Lasse og ho Trina tråkla saumen i, er kjend og verdsett av eigarane, og bevart for ettertida. Den er berga, og går i arv, godt verna frå mott og møll.



Trine (f. 1866) og Lasse Brendsdal (f. 1855) i huset sitt på Solheim (Bilete utlånt av Jarle Rønhovd)

Ho Anna Tverberg har, saman med andre kvinner i Masfjorden, gjort eit imponerende registreringsarbeid av gamle tekstilar, vovne og strikka, vadmål og einskjefta, her i fjorden. Takk for arbeidet til desse kvinnene, og takk, Anna, for di historie, som er kjekt å ha ført vidare til vårt felles minne.



Tidlegare rådmann i Masfjorden kommune, Arne Hope, i Masfjordbunad
Foto: Linda Haukås

Tekst: Sveinung Hope

EMBLA PÅ DE UNGES FESTSPILL



Som ein del av Festspillene i Bergen kvart år vert De Unges Festspill arrangert.

Tysdag 28.mai om kvelden var det duka for De unges Festspillforestilling i Peer Gynt-salen.

Dagen etter fylte musikkglade ungdommar frå kulturskular i heile Vestland fylke opp storscena på Torgalmenningen med flotte framføringar. Frå Masfjorden deltok Embla Brown Dyrkollbotn. Ho er ei jente som elskar å synga, spela og opptre, og denne gongen stilte ho likegodt opp med eigenkomponert låt som ho har kalla This Peacefully Disturbed. Med seg på scena hadde ho storebroren Sebastian på gitar.

Framføringa gjekk kjempefint og vart godt motteke av publikum.

Tekst: Frank Kvinge, foto: Bjarte Dyrkollbotn

KJEKK KONSERT PÅ SJUKEHEIMEN



Masfjorden sjukeheim var så heldig å få besøk av Bjørn Engelbrektsson ein måndag i slutten av mai. Han er frå Nordfjordeid, men har no base på Osterøy. Bjørn er bror til den ganske kjente Steinar Engelbrektsson.

Konserten bar preg av dansbar countrymusikk. Han spelte gitar og song. Her kom det låter på løpende bånd som "Tar du med ei helsing" og "Heim til Nordfjord", som broren Steinar Engelbrektsson har skrive.

Bjørn song også songen "Ei rose til mor" som han har skrive til mor si. Men eit av dei verkeleg store høgdepunkta på konserten var når han framførte "Vi vandrar saman" av Olav Stedje.

Dette var ein kjekk konsert og det var allsong i frå salen. Håper at Bjørn vil koma tilbake ved eit seinare høve. Velkommen igjen!

Tekst og Foto: Jo Ronald Mjanger

VEGARBEID LANGS AUSTFJORDVEGEN

I veke 19 vart arbeidet med dei 6 planlagte punktutbedringane på fv570 starta opp.

Entreprenør Magne Hope AS/ Vestland fylkeskommune startar i sør med punkt A og B. Arbeidet kan medføre korte stopp med stenging på inntil 15 minuttar. Planlagt ferdigstilling er oktober.

Kommunestyret vedtok i møte den 12.06.2023 ein framforhandla avtale med Vestland fylkeskommune, om desse seks vegutbetringane langs Austfjordvegen. I avtalen forpliktar kommunen å gå inn med tilskot på inntil 1,6 million kroner, og resterande finansiering skal dekkast av Vestland fylkeskommune.

Eit viktig premiss for avtalen er at kommunen ønskte å nytta tilgjengeleg overskotsstein i nærområdet.

Avtalen omfattar

- all førebuande arbeid for å klargjere området før fyllingsarbeida kan starte
- opplasting og transport av stein, samt mottak og etablering av steinfylling til og med planum.
- oppsetting av nytt gjerde der det er avtalt i grunnavtalar.
- forlenging av overvassgrøfter/stikkrenner
- planering og tilstelling av vegskråningar/sideterreng
- evt. tilpassingar av eksisterande rekkverk.

*Fv 570 – Austfjordvegen - Arbeid ifm oppgradering av veien
Oversikts kart*



Kartet viser punktutbetringane langs Austfjorden

- vegoppbygging (frå og med forsterkningslaget) og ferdigstilling av veg

Masfjorden kommune er ansvarleg for gjennomføring av grunnerverv. Areal som Masfjorden kommune kjøper skal overførast vederlagsfritt til Vestland fylkeskommune når vegutbetringane er ferdigstilte.

Tekst og foto: Sveinung Toft



JOBBMOT

JOBBMOT er eit kompetansesenter for ungdom og arbeid for all ungdom i Nordhordland., og er eit nytt tilbod til ungdom frå 10.-klasse til 25 år som bur i Alver, Osterøy, Austrheim, Modalen, Fedje, Gulen, Masfjorden eller Solund kommune.

Er du skulelei eller vil i aktivitet?

Vi kan hjelpe deg å finne det som er rett for deg. Målet kan vera skule, jobb eller anna aktivitet. Saman lagar vi ein konkret plan for å nå dine mål. Ønskjer du hjelp frå andre tenester kan vi hjelpe deg.

Vi tilbyr blant anna dette:

- karriererettleiing
- hjelp til CV/søknad
- kontakt med bedrifter



Ring oss direkte på 94 13 62 06 eller send oss ein sms på 59 44 96 19, så avtalar vi å møtast slik at du kan forklare kva du vil ha hjelp til.

Vi har teieplikt og tilbodet er frivillig, gratis og tilpassa deg og din situasjon.

Sjølv om Jobbmot er eit samarbeidsprosjekt mellom kommunane i regionen og NAV, treng ein ikkje å vera brukar i NAV systemet for å ta kontakt med oss.

Tekst: Mona Farraj Andersen



MONA NY UNGDOMSLOS I NAV FENSFJORDEN

Mona Farraj Andersen er tilsett som ny ungdomslos i NAV Fensfjorden og blir ein del av Jobbmot-teamet. Dette vil gje Jobbmot betre kapasitet til å følge opp ungdom og samarbeidspartar i Masfjorden, Austrheim, Gulen, Fedje og Modalen. Av arbeidserfaring har ho dei siste fem åra jobba som jobbbretteleiar hos Gløde og A2G, og var Key Account Manager mot arbeidsgjervarar i regionen. Mona er samfunnsviter og har brei arbeidserfaring frå ulike bransjer mellom anna kriminalomsorgen, flyktningmottak, og ikkje minst; hatt eige firma med både tilsette og lærlingar.

Mona er no godt i gang som ungdomslos i Fensfjorden, og har fått opparbeida seg eit godt samarbeid med både barnevern, frivillighetskoordinator, flyktningkoordinator, skular og helse. I tillegg har ho alt fått ein del ungdommar som har teke kontakt. Ho har også fått god kontakt med ein del bedrifter i området, noko som også er eit viktig samarbeid både for dei unge og næringslivet. Ungdomslos oppfordrar også bedrifter til å ta kontakt for eventuelt rekruttering i samband med sommarjobb, praksis e.l. Då det er store avstander i Fensfjorden, er ho ofte på



F.v.: Ungdomslos Mona Farraj Andersen og Leiar i NAV Fensfjorden Nina Strømsnes

reis også. Elles har ho kontorplass både hos NAV Fensfjorden og Alver

Tekst: Mona Farraj Andersen

Påmelding til aktivitetsveke for mellomtrinnet i Masfjorden

I veke 26 vert det arrangert aktivitetsveke frå tysdag 25.juni til og med fredag 28.juni, i regi av Masfjorden kommune.

Tilbodet er gratis, og for dei elevane som har gått dette skuleåret i 5. trinn til og med dei som er ferdig i 7.trinn dette skuleåret.

Me samlar alle trinna til felles aktivitetsdagar. Me startar klokka 10.00 og ferdig kl.14.00. Det vil gå gratis transport frå kvar skule til den skulen der aktivitetsdagen skal gjennomførast.

Ta kontakt med Kristin K Rasch om det er problem å komme seg til skulen der transporten går i frå.

Tysdag- Matre skule og området rundt

Onsdag- Sandnes skule og området rundt

Torsdag- Nordbygda skule og område rundt

Fredag – Nordbygda skule og område rundt

Me har unge kjekke aktivitetsleiarar og andre hjelparar som skal vere med den dagen.

Dette blir kjekt! Me møtes på tvers av skulekrinsane, blir kjent og får gjere kjekke aktivitetar i lag.

Meir informasjon om opplegg, transport og mat får du når du melder deg på.

Ved påmelding vil me ha informasjon om:

- kontaktinformasjon namn, adresse og mobilnummer til barn og føresette
- om det er utfordring med transport til skulen der bil/buss går i frå
- om det er dagar barnet ikkje kjem
- dersom det er andre omsyn me må ta for spesielt ditt barn
- Samtykke- Eg samtykkjer med dette at mitt barn... klasse...deltar på akt.veke på eige ansvar.

Påmelding **frist 9.juni** til kristin.kvamme.rasch@masfjorden.kommune.no eller mobil: 90104139



SOMMARFEST PÅ BU - OG AKTIVITETSSENTERET



Det var ei herleg oppleving å kunne vera med på sommarkonserten og sommarfesten til gjengen på bu- og aktivitetssenteret på Hosteland. Då eg kjem sit forventningsfulle utøvarar klare på scena. I salen sit eit spent publikum. Kva vil dei servera oss denne gongen, tru?

«Kaptein» Vemund ønsker velkommen på muntert vis og så er gjengen i gong med festlege songar som me ser at dei elsker å framføra. Mamma mia, Fraglene, Mumi, When the stars og blue og mange fleire. Lærar Jon Martin styrer det heile i god dialog med kapteinen. Dei gode replikkane sit laust og me i publikum frydar oss over å oppleve denne samkøyrd og muntre gjengen. Det som imponerer oss aller mest er å sjå kor fin rollefordelinga er, kor fint dei løyser sine oppgåver og kor fint dei samarbeider. Vemund er «kapteinen», er forsongar og styrer showet. Susanne sit attmed han og fargelegg kvar einaste låt med nydeleg stjernedryss, alltid til «rett» tid. Sunniva vekslar mellom trommesettet og maracasen, og imponerer oss med superstødig rytme. Når ho syng solo på to songar vert det ei roleg stemning i rommet. Nydeleg! Heilt til venstre sit Jo. Han er eit unikum til å hugsa tekstar, så når dei andre sit fast og ikkje hugsar neste vers så er Jo der på sekundet og hjelper til. Dialogen og dei gode kommentarane han sender til kapteinen og Jon Martin er ubetalelege. Sjølv sagt framfører han Dagsturhyttesongen som han og Jon Martin har laga, til stor applaus.

Så går konserten mot slutten, og det berre må bli Åge Aleksandersen sin Din dag som får æra av å runda av.

Tusen takk for konserten! Ein blir både imponert og rørt; over spelegleda, humøret, all den herlege improvisasjonen, «timinga» undervegs – og av fellesskapet. Lærar Jon Martin vert overrekt blome, med takk for i år og for så fin innsats. Kvar tysdag samlast gjengen til musisering og ablegøyer. Eit høgdepunkt i veka, seier dei. «Jon Martin er så flink, og ser alle», seier ein av utøvarane.

Etterpå vert det servert pizzasnurrar og salat. Så er det klart for bingo og her blir det etterkvart høg stemning. Som avslutning på festen går alle polonese ute.

Takk for festen!

Tekst og foto: Frank Kvinge

GODE RÅD TIL DEG SOM VIL PLANLEGGJE ALDERDOMMEN

Eldre i dag er viktige bidragsytarar i samfunnet og har betre helse enn tidlegare generasjonar, men «Eldre» er framleis ei samansett gruppe.

Medan nokon har utfordringar i kvardagen og kan trenga litt hjelp til å få ting til å gå rundt, har andre god helsa og klarar seg fint sjølv. Det er uansett lurt for alle å tenkja over og å planlegga for sin eigen alderdom, me lever lenger og med auka alder aukar og sjansen for svekka helse.

Nokre spørsmål det kan vera lurt å stilla seg med tanke på alderdommen er:

Kvar og korleis ynskjer eg å bu når eg vert eldre?

Kva for tenester, tilbod og aktivitetar vil eg ha behov for?

Korleis kan og bør eg tiltrette leggja bustaden min, slik at den kan møte behova mine i framtida?

Kva slags hjelp har eg behov for dersom helsa mi vært svekka?

Korleis vært økonomien min når eg vært pensjonist?

Har bustaden min behov for vedlikehald? Korleis skal eg løyse det både praktisk og økonomisk?

Bur du seniorvennleg?

I tillegg til at sjølve bustaden bør vere seniorvennleg, er det mange andre faktorar du bør tenkja over å ta med i di vurdering.

Vil bu- situasjonen din fungera slik du ønskjer når du vert eldre? Køyrrer du eller ektefellen din bil sjølv?

Korleis er busstilbodet? Korleis er nærleiken til matbutikk, helsetenester, kulturtilbod og andre sosiale arenaer som betyr mykje for deg?

Kan du flytta nærare der slike tilbod er? Ta i så fall med i betraktning at du kan få dårlegare helse undervegs, slik at dess lenger du ventar, dess meir krevjande kan det verta for deg å flytta.

Sosial samhandling og gode møteplassar i lokalsamfunnet har ein positiv effekt på den psykiske helsa og livskvalitet. Deltaking i meningsfulle samvær og aktivitetar styrker evne til å meistre eigen livssituasjon.

Du kan sjølv gjera mindre grep i bustaden din for å redusere risiko for fall og for å styrke branntryggleiken.

Branntryggleik

Sørg for å ha røykvarslar som fungerer. Be gjerne om hjelp frå pårørande til å teste dei og skifte batteria.

Sørg for at du har sløkkjeutstyr som du klarar å bruke sjølv. Branntepper og sløkkjespray er anbefalt og enkelt å bruka.

Komfyren er ein vanlig kjelde til bustadbrann, men ein komfyrvakt kan forhindre dette. Den kutter straumen til komfyren, dersom du gløymer å følge med på

kokeplatene. Til kontakten du har på kaffitraktaren kan du installere eit tidsur, som sikrar at straumen bryt om du skulle gløyma å sløkka den av.

Har du varig redusert høyrsel har du rett på eigna varslingsutstyr, som kan varsle med lys, vibrasjon eller kraftig lyd, dette får du gjennom NAV Hjelpemiddelsentral. Den kommunale ergo- og fysioterapitenesten i kommunen kan hjelpa deg med dette.

Trygg i trappa

Innandørs er det lurt å sette opp gelender på begge sider av trapp om du har det. Merk gjerne første og siste trinn med en fargestripe. Då er det lettare å sjå kor trappa begynner og sluttar. For å redusera faren for å skli, kan du feste Anti- skli belegg på alle trinn.

Har du trappe utandørs, bør du setta opp rekkverk. Rådet gjeld og dersom du har ein bratt bakke eller sti opp til huset.

Tryggleik på badet

Dusj er betre enn badekar. Det er tryggare å gå inn og ut av dusjen, og enklare for dei som eventuelt skal hjelpe deg. Bruk dusjmatte å stå på, slik at du ikkje glir så lett på det våte badegolv. Det kan vera lurt å montera eit handtak i dusjen og om du til tider er plaga med svimmelheit, bør du skaffe deg en stabil dusjkrakk.

Dusjveggar med mindre glatt golv kan ofte være ei betre løysing og er romslegare enn dusjkabinett.

Fjern lause gjenstandar

Du bør fjerne snublefelle i heimen din. Det inneberer å unngå lause leidningar, teppe og gjenstandar der du vanlegvis går i huset. Tepper som fort glir, er spesielt viktig å fjerne. Golvteppe der kantane stikker ut, bør du og ta vekk. Det bør være fritt for tepper og lause gjenstandar mellom senga di og toalettet.

Unngå klatring

Balansen blir svekka med åra, og du bør difor unngå å klatre opp på krakker og benker for å nå opp øverst i hyller og skap. Flytt difor det du har bruk for i det daglege ned til ei høgde der du enkelt når opp.

Bruk innesko

Bruk stødige innesko med støtte rundt hælen. Det kan vera større fare for å skli og falle om du går på sokkelesten inne. Dei populære gummiskoa Crocs er ikkje å anbefala då dei er svært glatte om du skulle trakka på noko vått.

Lys om natta

Ha på litt dempa lys om natta, slik at du reduserer risikoen for fall om du skal på toalettet på nattetid. Er det vanskeleg å sove med lys på, kan du ha ei lommelykt på nattbordet. Eller gå til innkjøp av sensorlampar, batteridrivne lys med sensor som slår seg på automatisk når du bevegar deg innan ein avstand på 4 meter i mørke.

Hjelpemidlar og tilskot

Har du ein varig funksjonsnedsetting, kan tilpassing av bustaden og hjelpemidlar bidra til at du kan fungere meir sjølvstendig og bu lenger i eigen heim.

Om du har ein vesentleg og varig funksjonsnedsetting, har du rett på utlån av naudsynte hjelpemidlar frå NAV Hjelpemiddelsentralen.

Økonomiske tilskot gjer ofte betre og varige løysingar enn utlån av hjelpemidlar. Det kan til dømes innebære å få alle rom på eit plan og endre inngangspartiet til bustad og garasje.

Tekst: Helse og omsorg v/Åse Solheim



OPPFRISKINGSVAKSINE MOT DIFTERI, STIVKRAMPE OG POLIO

Det er i Noreg ein større auke i kikhoste-tilfelle siste året. Vi ser nå utbrudd i Bergen kommune. Kikhoste kan gje alvorleg sjukdom hjå sårbare grupper.

Tilråding frå Folkehelseinstituttet (FHI) mai-24;

- Vaksne som ikkje tidlegare er vaksinerte med 3 dosar vaksine mot difteri, tetanus, kikhoste og polio (grunnvaksinasjon) bør sørge for at dei får dette
- Alle personar som er grunnvaksinerte mot tetanus, kikhoste og polio bør få ei oppfriskingsdose hvert 10. år.

Alle gravide får tilbod om gratis vaksine (kombinasjonsvaksine) i veke 24 eller etter vurdering. Dette gjev barnet god beskytting dei første levemånadane. Alle gravide får tilbodet uavhengig av tidlegare vaksinasjonsstatus. Informasjonsskriv til gravide frå FHI: <https://www.fhi.no/publ/informasjonsark/beskytt-barnet-ditt-mot-kikhoste/>

Alle som jobbar i helse og/eller med barn oppmodast særskilt til å ta oppfriskningsdose, og generelt er

SJEKK UT VÅR NYE HEIMESIDE

- [Masfjorden.frivilligsentral.no](https://masfjorden.frivilligsentral.no)
- Her finn du informasjon om frivilligsentralen og nokre faste aktivitetar i kommunen.
- Ta kontakt om du har ein aktivitet du ønskjer å vise på heimesida.
- På heimesida kan du og leggje inn kontaktinformasjon om du ønskjer å vere frivillig eller om du ønskjer å få hjelp.

KAN DU BIDRA? TRENG DU HJELP?

Her kan du varsle Frivilligsentralen om du kan bidra som frivillig eller treng hjelp. Når du har sendt inn info, tek me kontakt så snart me kan.

Eg kan bidra

Eg ønskjer hjelp



MASFJORDEN KOMMUNE

Kontaktinformasjon

Kristin K. Rasch • Kristin.kvamme.rasch@masfjorden.kommune.no

oppfriskingsdose tilrådd kvart 10.år for alle vaksne. Oversikt over dine vaksiner finn du på «Mi side» på Helsenorge.

Hugs at alle som har fullgod vaksine-dekning, er med på å beskytte sårbare grupper, som nyfødde og småbarn, og bidreg til å unngå større utbrudd av sjukdomen.

Du kan bestille vaksinasjon på helsestasjonen eller legekantoret, og utvalgte apotek tilbyr dette.

For meir informasjon om kva vaksiner som er tilrådd for vaksne, sjå her: <https://www.fhi.no/va/voksenvaksinasjon/oversikt-anbefalte-vaksiner-for-voksne/>

Tekst: Marita Bru, Kommuneoverlege
Laila Mjånes, Leiande helsesjukepleiar



FRIST FOR INNSENDING TIL MASFJORDINGEN

**Bladet skal vera klart til utsending
10 dagar etter fristane:
10. september og 20. november**

Notér dato i årshjulet for din organisasjon. Få med både førehandsomtale og del gjerne bilete og minneverdige stunder frå hendinga i etterkant, slik at folk i bygdene kan få eit innblikk i det som skjer.



KONTAKTINFORMASJON



Telefon: 56 16 62 00
Epost: post@masfjorden.kommune.no

Post- og besøksadresse:
Masfjorden kommune
Austfjordvegen 2724
5981 MASFJORDNES

www.masfjorden.kommune.no

KONTAKTINFORMASJON TIL KYRKJA



Tlf. 56 16 62 61
e-post: post@kyrkjaimasfjorden.no

Kyrkjevevje: Eli Eidsnes
Tlf.: 56 16 62 61/906 13 515
epost kyrkjevevja@kyrkjaimasfjorden.no

Sokneprest: Torbjørn Sæle
Tlf.: 56 16 62 63/ 951 41 685
e-post: torbjorn.saele@kyrkjaimasfjorden.no

Trusopplærar:
Tina Meland Lønnebakken
Tlf.: 56 16 62 62/936 85 071
e-post:
tina.meland.corneliussen@kyrkjaimasfjorden.no

Organist:
Boris Kuprijanov
Tlf. 920 60 993
e-post: kuprbor@gmail.com

Kyrkjegardsarbeidar:
Remi Kallekleiv Tlf. 941 43 716

www.masfjorden.kyrkja.no

Vipps Masfjorden sokn: 620513

ARBEIDSGRUPPA FOR MASFJORDINGEN

sveinung.toft@masfjorden.kommune.no
frank.kvinge@masfjorden.kommune.no
mary.hope@masfjorden.kommune.no
sigrun.haugsdal.reknes@masfjorden.kommune.no

torbjorn.saele@kyrkjaimasfjorden.no
eli.eidsnes@kyrkjaimasfjorden.no
tina.meland.corneliussen@kyrkjaimasfjorden.no

Formgjeving: Mary Hope