

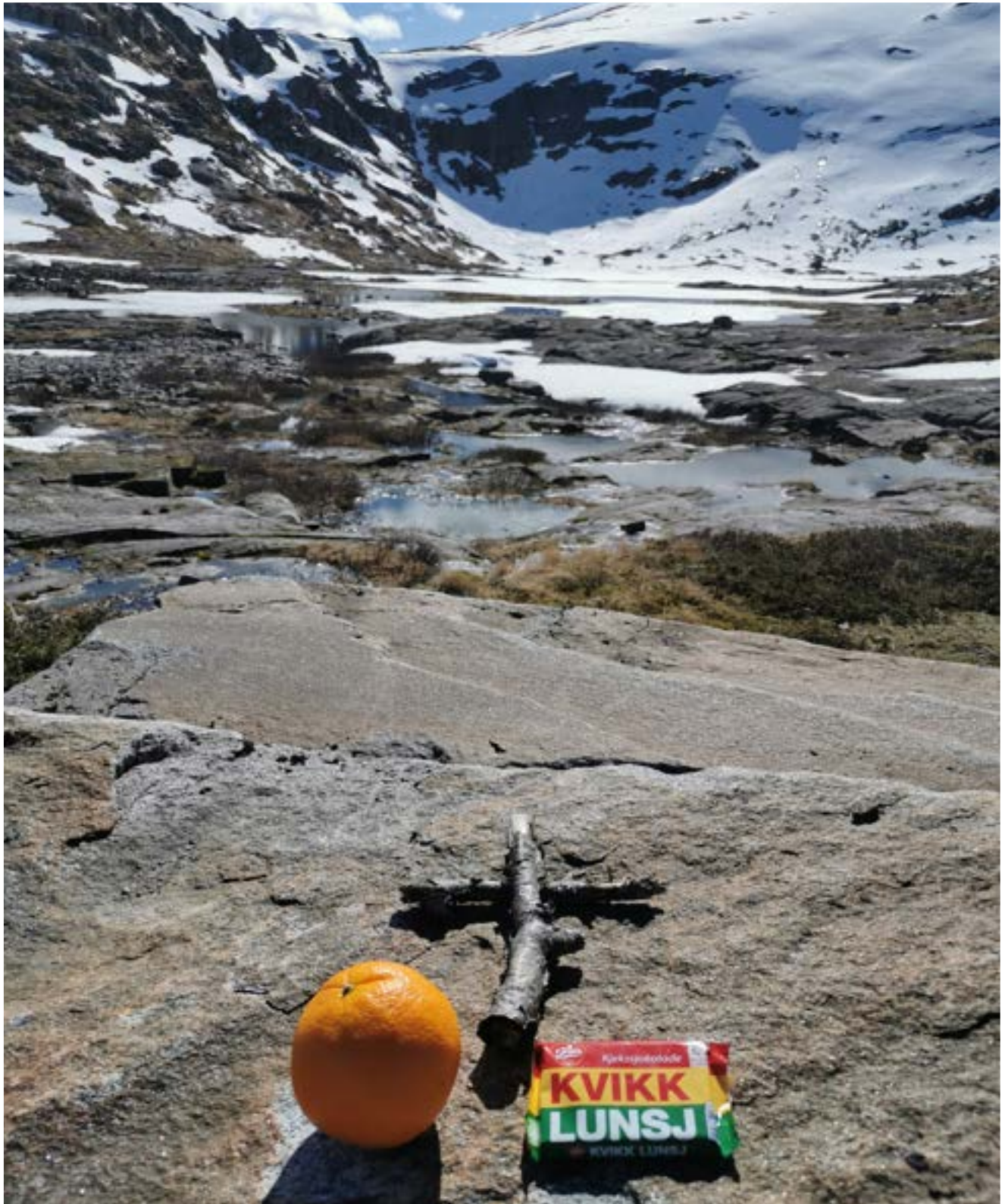
# MASFJORDINGEN



Masfjorden sokn gjev ut meldingsbladet  
i samarbeid med Masfjorden kommune



M  
A  
S  
F  
J  
O  
R  
D  
I  
N  
G  
E  
N



---

# GUDSTENESTER

## **Skjærtorsdag, 02.april**

Masfjorden sjukeheim kl.16:00

Granneheimen kl.18:30

Påskedagsgudstener v/prest Bjørn Dalsgård Nygård og organist Boris Kuprijanov. Nattverd.

I Granneheimen: Takkoffer til Kirkens Nødhjelp. Kyrkjekaffi

## **Langfredag, 03.april**

Stordalen fjellstove kl.16:00

Påskedagsgudstener v/prest Bjørn Dalsgård Nygård og organist Boris Kuprijanov. Songinnslag.

Takkoffer til Fjon Fjellkyrkje.

## **1.påskedag, 05.april**

Sandnes kyrkje kl.12:00

Høgtidsgudstener v/prest Bjørn Dalsgård Nygård og organist Boris Kuprijanov. Musikkinnslag.

Nattverd. Takkoffer til KFUK-KFUM. Kyrkjekaffi.

## **2.påskedag, 06.april**

Frøyset kyrkje kl.11:00

Høgtidsgudstener v/prest Bjørn Dalsgård Nygård og organist Boris Kuprijanov.

Nattverd. Takkoffer til Sygna VGS. Kyrkjekaffi.

## **12.april**

Solheim kyrkje kl.19:00

PÅSKESONG v/organist Boris Kuprijanov, kyrkjevevje Eli Eidsnes og forsongargruppa.

Takkoffer til NMS – Det Norske Misjonsselskap. Kveldsmat

## **26.april**

Frøyset kyrkje kl.11:00

Konfirmasjonsgudstener

v/prest Bjørn Magne Hansen, organist Boris Kuprijanov og konfirmantmedarbeidar Halvard Gullaksen.

Takkoffer til barne- og ungdomsarbeidet i Masfjorden.

## **03.mai**

**Sandnes kyrkje kl.11:00.**

Konfirmasjonsgudstener.

v/prest Bjørn Magne Hansen, organist Boris Kuprijanov og konfirmantmedarbeidar Halvard Gullaksen.

Takkoffer til barne- og ungdomsarbeidet i Masfjorden.

## **10.mai**

Solheim kyrkje kl.11:00.

Konfirmasjonsgudstener

v/prest Bjørn Magne Hansen,

organist Boris Kuprijanov

og konfirmantmedarbeidar Halvard Gullaksen.

Takkoffer til barne- og ungdomsarbeidet i Masfjorden.

## **17.mai**

Solheim kyrkje kl.10:00.

Sandnes kyrkje kl.11:45.

Masfjorden sjukeheim kl.15:30

Gudstener v/prost Helge Taranrød

**Takkoffer til Fjon Fjellkyrkje.**

## **1.pinsedag, 24.mai**

Sandnes kyrkje kl.12:00.

Høgtidsgudstener

Nattverd. Takkoffer til Sygna VGS. Kyrkjekaffi

## **2.pinsedag, 25.mai**

Haugsvær, Eventyrskogen kl.11:00.

(evt. Solheim kyrkje visst dårleg vær)

Friluftsgudstener.

Takkoffer til KRIK - Kristen idrettskontakt. Kyrkjekaffi.

## **7.juni**

**Frøyset kyrkje kl.11:00**

Gudstener med dåp

Nattverd.

Takkoffer til KRIK – Kristen idrettskontakt. Kyrkjekaffi.

## **14.juni**

**Solheim kyrkje kl.11:00**

Gudstener. Nattverd.

Takkoffer til Kyrkjelydsarbeidet i Masfjorden.

Kyrkjekaffi.

*Det kan koma endringar.*

*Oppdatert informasjon om gudstenerne i*

*Masfjorden finn du i kalenderen på nettsida vår: [www.masfjorden.kyrkja.no](http://www.masfjorden.kyrkja.no)*



*Foto framside: Eli Eidsnes*

# KYRKJELEGE HENDINGAR

## DØYPTE:

**22.02.2026 Lumine Seraphina Sørensen**

Frøyset kyrkje

Foreldre:

Gjertrud Oline Sørensen og Mathias Sørensen

*Saman med kyrkjelyden vår og heile kyrkja har foreldre og fadrar 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.*



## PÅSKESONG PÅ SOLHEIM

Slik tradisjonen har vore dei siste åra vert det og i år «Påskesong» i Solheim kyrkje.

Denne gongen første søndagen etter påske, altså **12.april kl.19:00**.

Det er godt å få syngje saman og denne søndagen vil me naturleg nok nytte salmar frå påsketida.

Forsongargruppa og organist Boris vil saman med kyrkjevevja leie allsongen.

Det vert og tid til eit enkelt kveldsmåltid og ein prat. Håpar mange har lyst å ta turen til Solheim kyrkje denne kvelden.

*Han er oppstanden, Haleluja!  
Lov ham og pris ham! Haleluja!  
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!  
Haleluja! Vi skyldfrie er.  
Haleluja! Vår Jesus er her!*

Tekst: Eli Eidsnes, kyrkjevevje

## PÅSKEGUDSTENESTER

### Skjærtorsdag (2.april)

Masfjorden sjukeheim kl. 16:00

Granneheimen kl. 18:30

### Langfredag (3.april)

Stordalen fjellstove kl. 16:00



### 1. påskedag. (5.april)

Sandnes kyrkje kl. 12:00

### 2. påskedag (6.april)

Frøyset kyrkje kl. 11:00

Alle gudstenestene er ved prest Bjørn Dalsgård Nygård og organist Boris Kuprijanov. Song og musikk innslag.



DEN NORSKE KYRKJA  
Masfjorden sokn



# Barnas



Gi bladet Barnas til et barn du er glad i!

Disse oppgavene er hentet fra bladet.

Bestill abonnement på [sondagsskolen.no](http://sondagsskolen.no) eller 22 08 71 00

## Finn 5 feil

Disse to bildene er nesten helt like. Klarer du å finne 5 feil på det ene bildet?



Tegning: Trevor Keen

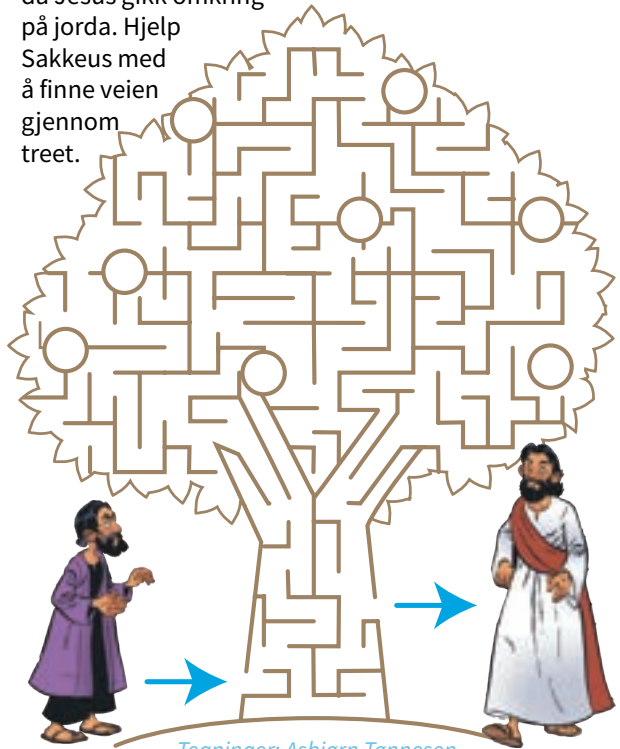


## Vits:

- Driver du med sport?
- Ja, jeg spiller sjakk.
- Det blir du vel ikke sliten av!
- Jo, jeg blir helt matt.

## Labyrint

Sakkeus var en av de som møtte Jesus da Jesus gikk omkring på jorda. Hjelp Sakkeus med å finne veien gjennom treet.



Tegninger: Asbjørn Tønnesen

## Hemmelig melding til agenter

Bruk agentalfabetet for å tolke meldingen.

ןכקק קפ דלז דכזז

Det mystiske agentalfabetet:

η ] z Δ α 7 λ h λ η γ Γ ε ζ ο λ ϑ ρ ρ λ ϑ Δ υ Δ λ ρ γ ρ λ

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z æ ø å

## Vits:

- Mamma sa jeg måtte velge mellom skolen og fotballen.
- Det var da kjipt!
- Ja, jeg savner klassen litt.

# PÅSKE-QUIZ

## 1. Kva dag startar påskeveka?

- A) Skjærtorsdag
- B) Palmesøndag
- C) Påskeaftan

## 2. Kva gjorde folket då Jesus rei inn i Jerusalem?

- A) Dei kasta stein
- B) Dei la palmegreiner og ropte «Hosianna!»
- C) Dei gjekk heim

## 3. Kva heiter måltidet Jesus hadde med disiplane før han døydde?

- A) Påskefrukosten
- B) Avskjedsmåltidet
- C) Nattverden

## 4. Kva skjedde på skjærtorsdag?

- A) Jesus stod opp
- B) Jesus vaska føtene til disiplane
- C) Jesus vart dømd

## 5. Kva skjedde på langfredag?

- A) Jesus vart fødd
- B) Jesus vart krossfesta
- C) Jesus steig til himmelen

## 6. Kva skjedde på påskedag?

- A) Disiplane flykta
- B) Jesus vart gravlagd
- C) Jesus stod opp frå dei døde

## 7. Kva symboliserer påskeeget i kristen tradisjon?

- A) Nytt liv og oppstode
- B) Godteri
- C) Rikdom og gåver

## 8. Kva farge blir ofte brukt i kyrkja på påskedag?

- A) Lilla
- B) Svart
- C) Kvit

## 9. Sant eller usant:

Påska er den viktigaste høgtida i kyrkjeåret.

- A) Sant
- B) Usant

## 10. Ordet «påske» kjem frå:

- A) Den jødiske høgtida pesach
- B) Latin
- C) Norrønt ord for vår

## Tenk deg ein kvardag utan tilgang til reint vatn.

Dette er røynda for 800 millionar menneske. Støtt arbeidet vårt for reint vatn til dei som verkeleg treng det.

VIPPS til 2426



KIRKENS NØDHJELP  
actalliance



---

# PÅSKEMYSTERIET

Bjørn Dalsgård Nygård

Påska er her. Endeleg etterlengta feriedagar. Nokon dreg på hytta og fjellet. Er ein heldig får ein skiturar i sola med Kvikkunsj og appelsin i sekken. Andre blir heime. Det kan gjere godt, det og. Kanskje rolege dagar i eige selskap? Kanskje eit besøk i vente? Barn eller barnebarn som stoppar nokre dagar. Snop i påskeegg, kos, fyr i omnen og gode måltid rundt eit bord.

Eit fenomen i høgtida er at mange må få med seg ei krimhistorie. Anten frå ei bok eller ein serie på tv'en. Plottet er gjerne ei drapssak som skal oppklarast, då ofte med ein snodig og smart detektiv. Persongalleri er stort, og vi lesarar eller sjåarar er utfordra til å gjette kven den skuldige er. Påska er tida då mysterium skal løysast.

Kva er så greia med krim i påska? Er ideen henta frå Bibelen? Påskebodskapen handlar også om eit mord. Jesus som vert avretta på krossen. Mange er involverte, og ingrediensar som løgn, svik, bedrag og ikkje minst uforklarlege hendingar høyrer med. Riktig nok ingen etterforskarar her. Men læresveinar som gjer eit forsøk på å forstå kva som har skjedd med Jesus. Det var ikkje utan vidare enkelt.

Lite forstod dei at nokon ville ta livet av Meisteren deira. Han som møtte alle med omsorg og respekt. Sjuke, utstøytte, fattige, trengjande og sørgjande. Han som vaska føtene deira og sa: - Som eg har gjort mot dykk, skal de òg gjera.

Lite forstod dei at han som dei trudde var Guds son, som viste dei mektige under, som stilla sjø og vind, let Lasarus vakne opp, at nettopp han skulle overgje seg utan kamp. Han som kunne fått meir enn tolv legionar med englar til å setje seg fri. Til og med Pilatus sa om Jesus: -Eg finn inga skuld hos denne mannen. Likevel overgav han seg frivillig og vart dømd til døden.

Lite forstod då dei kvinnene kom springande frå grava, og fortalte at dei hadde møtt Jesus lys levande. Og lite forstod dei, då han brått stod midt i blant dei -



bak låste dører og sa: -Fred vere med dykk! Bibelens påskemysterium i Jerusalem stikk djupt. Det er ikkje opplagt kven som er dei skuldige bak Jesus sin død på krossen. Var det farisearane og dei skriftlærde? Folket? Eller han som sveik Jesus for 30 sølvengar? For ikkje å gløyme Pontius Pilatus? Og tenk – kva om vi og var medskuldige?

Mysteriet rommar også det totalt uforståelege, det at Jesus står opp frå dei døde. Det kan ikkje forklarast. Men evangelisten Johannes oppmodar oss om å tru det likevel: -*For så elska Gud verda at han gav Son sin, den einborne, så kvar den som trur på han, ikkje skal gå tapt, men ha evig liv (Joh 3,16).* Dette gjev oss alle håp.

Vil du høyre meir om mysteriet, nytt gjerne høvet å besøkje ei gudsteneste i påska. Merk deg orda før brødet og vinen blir delt ut:

**«Mysteriet i trua er stort. Kristus døydde. Kristus stod opp. Kristus skal kome att. Han vere ære for kjærleiken som er sterkare enn døden.»**

---

# EIN LITEN PRAT MED PRESTEN BJØRN

I fem vårveke pluss påske er me så heldige å ha Bjørn Dalsgård Nygård som prest her i Masfjorden. Når du les denne utgåva av Masfjordingen, har han allereie hatt gudstenester i alle tre kyrkjene våre, hatt andakt og songstunder på sjukeheimen og treft både sokneråd og kollegaer. No er det påska som står for tur, og eg håpar at mange finn vegen til kyrkja i denne tida. Då kan de også få helse på Bjørn sjølv. Men før det, kan du få lese litt om han i dette intervjuet.

## **Eg starta rett og slett med å spørje om han kunne fortelja litt om seg sjølv.**

- Kor skal eg begynne? Dialekten min avslører at eg kjem frå Sunnmøre, nærare bestemt frå Blindheim som ligg i Ålesund kommune. Eg er gift og har tre barn, bur i Alvermarka i Alversund, er utdanna kateket i frå Volda og har jobba i ulike sokn i Alver og Bergen.

## **Etter mange år med jobb i kyrkja, har du no valt å utdanna deg til prest. Fortel litt om dette.**

- Eg har over lengre tid tenkt at eg skulle utdanne meg til prest.

I 2022 lanserte Menighetsfakultet eit utdanningstilbod for dei som ønskte ei "second career", det var ein såkalla erfaringsbasert master innanfor teologi. Tilbodet gjaldt dei som var passert 35 år, og som hadde relevant utdanning og praksis frå kyrkja. I denne samanhengen gav Bjørgvin bispedøme meg eit tilbod om ei stilling som vert kalla "Prest under utdanning" (PUU). I ei slik stilling får ein moglegheit til å kombinere det å jobbe som prest, samstundes med at ein studerer. Gjennom denne perioden har eg vore tilsett i Radøy sokn.

## **Og no har du stiftspraksis hjå oss. Kva betyr det å ha stiftspraksis?**

- Når ein har stiftspraksis, er ein inne i den siste delen av studiet. Til sommaren skal eg vere ferdig utdanna. Gjennom fem veker skal eg ha praksis her i Masfjorden, då som fungerande sokneprest. I denne perioden har eg ein rettleiar som følgjer meg og observerer når eg utfører ulike arbeidsoppgåver som gudstenester og gravferder.

**Ditt første møte med kyrkjelyden vårt vart tårnagenthelg og supersøndag gudsteneste på Sandnes. Fortel litt om dette.**

- Dette vart ei fin oppleving. Utruleg gøy på laurdagen med 16 tårnagentar

som skulle vere med på ulike oppdrag i kyrkja. Og eg synest det var så flott med foreldre, konfirmantar og andre vaksne som var med å samarbeida om denne samlinga. Gudstenesta dagen etter vart også bra. Tårnagentane var med å hadde ulike oppgåver, blant anna var dei med på ei dramatisering av Peters fiskefangst. Og så må eg nytta høve til å skryte av barnekoret som song så bra, og ikkje minst kor flinke dei var til å danse. Masse ros til koret og dirigent Else Iren.

## **Og så er me glad for at du har lova å ha alle påskegudstenestene her i Masfjorden, frå fjord til fjell bokstavleg tala, før du reiser tilbake til siste innspurt i prestestudiet.**

### **Kva betyr påska for deg?**

- Eg gler meg til å feire gudstenester i Masfjorden. Påskebodskapen er heilt grunnleggjande for mi kristne tru. Det at Jesus døyr for oss, at han overvinn døden og dei mørke destruktive kreftene, det at han står opp og gjev kvar og ein av oss eit eige rom i himmelriket - det er godt å vite. Det er mitt håp og lys i livet.

Eg takkar Bjørn for praten, og lar han gå vidare til dei mange oppgåvene som ventar på han i tida han er her i Masfjorden. Så ynskjer eg alle hjarteleg velkomen til påskegudstenestene rundt om i kommunen. Bjørn likar å snakke med folk, så stogg gjerne att på kyrkjekaffi og slå av ein prat.

Tekst: Eli Eidsnes, kyrkjevevjerje





# TÅRNAGENTHELG

Laurdag 7. mars møtte 16 spente 7-, 8-, og 9-åringar i Sandnes kyrkje klar til å løysa ulike oppgåver. Først fekk dei vera med på nokre bli-kjent-leikar, slik at barna vart kjent med kvarandre på kryss og tvers av alder og skular.

Deretter vart tårnagentane delt inn i grupper, og skulle rundt på ulike stasjonar for å løysa oppgåver og mysterium. To av konfirmantane i Masfjorden, Ella og Emil, var med for å hjelpa til og å ha den eine stasjonen.

Då oppgåvene var løyste fekk tårnagentane seg ein herleg pause med varm lunsj og frukt. Etter lunsjen, skulle dei øva litt på ei dramatisering som dei skulle framføra på gudstenesta dagen etterpå.



Til slutt fekk tårnagentane prøva seg som organist, leia av Boris.

Tårnagenthelga vart stor suksess, og det såg ut som om både store og små hadde det veldig kjekt!

Tekst: Kristin Andvik Haugsdal

Foto: Bjørn D. Nygård og Kristin A. Haugsdal



## LEDIGE STILLINGAR I KYRKJA

Denne våren er det fleire ledige stillingar i kyrkja. Har du lyst å bli vår kollega og hjelpe til med arbeidet i kyrkjene våre? Me som jobbar her synest det er fint å jobbe i kyrkja i Masfjorden, og håpar fleire kan bli med i staben vår. No treng me både folk som vil jobbe med aktivitetane i kyrkjene våre, og folk som likar meir praktisk arbeid som reinhald og tilrettelegging ved gudstenestene.

Du finn meir om ledige stillingar på nettsida vår: [www.masfjorden.kyrkja.no](http://www.masfjorden.kyrkja.no)

Lurar du på om noko av dette kan passe for deg eller nokon du kjenner? Ikkje nøl med å ta kontakt med kyrkjevevja. Kanskje kan me finne fram til dei rette personane saman.

Tekst: Eli Eidsnes, kyrkjevevje

# FELLES KONFIRMANTLEIR PÅ ALVÆRA

Helga 13.-15. februar var me klare for konfirmantane si andre leirsamling. Denne gongen var me på Alværa kyrkje og misjonscenter, ein flott leirplass ved Lavik.

Leiren var eit samarbeid med Gulen og Solund, så då var godt over 50 konfirmantar samla, pluss vaksenleiarar og foreldre som hjelpte til.

Mykje av undervisninga som Masfjorden konfirmantane skal gjennom i løpet av konfirmantåret går føre seg på dei to leirane, ein om hausten og ein på etterjulsvinteren.

Denne helga fekk dei blant anna læra om påske, diakoni og Kirkens nødhjelp sin fasteaksjon. Så var det fine aktivitetar både ute og inne, med ballspel, tur i det fine området rundt leirstaden, konkurransar som å lage det høgaste tårnet av 10-øringar eller treklossar, eller strekke ein seigmann lengst mogleg og quiz med spørsmål frå undervisninga.

Nokre aktivitetar var ein del av førebuinga til gudsteneste på søndag. Då laga me lys i bivoks, teikna og måla motiv frå påskeevangeliet, snikra eit kors og laga ein påskedekorasjon som viste den tomme grava. Innimellom programmet var det tid til å vere saman, ete god mat, og rangle litt, det høyrer jo til på leir. For nokon var det nok ekstra kjekt å ta ein springerunde rundt huset i staden for å sove, så foreldra som stilte som nattevakter vart haldne i aktivitet.

Søndagen vart avslutta med ei gudsteneste, der det som vart laga dagen før pynta opp lokala, og Bjørn Magne Hansen (presten i Solund) heldt ei fin gudsteneste for oss alle.

Det er kjekt med godt samarbeid med nabosokna våre, og fint for konfirmantane å få møtast over kommunegrensene.

Tekst og foto: Eli Eidsnes



---

# KONFIRMANTFESTIVAL I KNARVIK

Laurdag 14.mars var konfirmantane i Masfjorden samla i Knarvik kyrkje saman med konfirmantar frå Austrheim, Fedje, Gulen, Knarvik, Lindås, Meland, Mo, Osterfjorden, Radøy og Solund.

Sjølv om vêrmeldinga hadde meldt nedbør og vind på festivaldagen kunne konfirmantane heldigvis spele fotball ute, utan å bli skjortevåte.

Det heile opna med konsert av Bjørgvin Bispedømme-gruppa «Sammen team» som framførte salmar og ein cover av Coldplay – Viva la vida. Gruppa var og god til å aktivisere dei trøtte tenåringane med dans, konkurransar og allsong. Presten Håkon Kinsarvik, som til vanleg er sokneprest i Gulen, var også med og sto for forkynninga.

Konfirmantane hadde i forkant meldt seg på tema-undervisning og aktivitetar dei ynskte å delta på. Etter opningsshowet vart dei difor delt inn i grupper for undervisning. Tema konfirmantane kunne velje mellom var «Vennskap», Sjømannskirka, «Musikk» med Saman – teamet, «Urettferd» med Kirkens Nødhjelp, «Fordommar» med KFUM-KFUK eller «Kristendom for dummies» ein rask gjennomgang om kristendommen med Meland Sokn.

Etter denne økta med fagleg påfyll var det på tide med litt mage-fyll. Då kunne dei meste seg med alle konfirmantane att medan dei gomla på pizzabollar. Med litt tid å la undervisninga synke inn, samanlikne tema-undervisninga med konfirmantar som var på andre grupper, og energipåfyll var det behov for aktivitet. Då vart konfirmantane delt inn i aktivitetane Band (Trommer, gitar, piano, bass og song), Dans, Fotball (inne/ute), Hobby/Kreativ (Teikning, måling, perler, osv...), Klatring i Knarvik Arena eller Brettspel.

Konfirmantfestivalen vart avslutta med ei gudsteneste der konfirmantane som hadde aktivitetane band og dans kunne briljere med sine kunster. Resten av kyrkjelyden kunne synge av full hals på Viva la vida og salmar som Deg være ære. Preika vart halden av den tidlegare presten i Masfjorden, Torbjørn Sæle, og liturg var Tone Marit Øvretveit Dyrkolbotn som òg har vore prest i Masfjorden.

Tekst: Halvard Gullaksen, konfirmantmedarbeidar  
Foto: Eli Eidsnes



---

# DÅPSSKULEN ER I GANG



I fjor haust delte me ut «Kyrkjeboka mi» til fire-åringane i kyrkjene våre. No er desse borna inviterte tilbake til kyrkja si for å bli med på dåpsskulen.

I år blir det tre dåpsskule-samlingar i Sandnes kyrkje og tre i Frøyset kyrkje.

Dei som er/blir fem år i 2026 har fått brev med invitasjon heim i postkassa.

Om det er andre som ikkje har fått brev kan de ta kontakt med kyrkjekontoret.

Det er Ellen Andvik, som mange born kjenner frå mellom anna barneforeininga på Sandnes, som har dåpsskulen i år, og første samling er allereie gjennomført. Men det blir og to samlingar etter påske, og om de ikkje fekk med dykk den første er det mogleg å melde seg på dei to andre samlingane.

**Sandnes kyrkje tysdagar 7. og 21.april**  
**Frøyset kyrkje torsdagar 9. og 23.april**  
**Begge stader kl. 16:30-18:00**

På samlingane vert det lese litt frå «Kyrkjeboka mi», og frå Bibelen. Det vert leik, song, formingsaktivitet og til slutt litt kveldsmat.

Påmelding kan gjerast på nettsida vår:  
[www.masfjorden.kyrkja.no](http://www.masfjorden.kyrkja.no).

Trykk på teksten «Påmeldingar» oppe til høgre på skjermen.

Tekst: Eli Eidsnes, kyrkjevevja

Foto: Ellen Andvik

---

# ÅRSMELDINGA FOR KYRKJA I MASFJORDEN ER NO VEDTEKEN...

... og er å finne på kyrkja si heimeside [www.masfjorden.kyrkja.no](http://www.masfjorden.kyrkja.no).

Du vil finne ein peikar til årsmeldinga i ein liten artikkel på start- sida som heiter «Årsmelding og rekneskap for 2025 er no publisert». Alternativt kan du finne sida via QR-koden som står her.

Årsmeldinga vart vedteken i fellesrådet den 18. mars, og deretter presentert på soknemøtet som vart halde i Solheim kyrkje 22. mars. Ho fortel litt om arbeidet som har vore gjort av kyrkja i Masfjorden i 2025. Ho fortel også litt om korleis ein ser for seg at kyrkja kan gje folk i bygdene våre eit godt tilbod på ulike område.

Årsrekneskapan for 2025 er også publisert, og dette dokumentet finn du peikar til i den same artikkelen.



Tekst og foto:  
Rune Garmann



## VÅREN I VENDE PÅ GRAVPLASSANE



Dagane lysnar og påska står for døra. Og med den kjenner me på håpet om at våren kjem også i år. Og då er det også tid for rydding og stell av gravene til våre kjære.

### Rydding av vinterpynt

Mange ryddar og pyntar gravene til påske, dette er

flott å sjå. Litt etter påske startar kyrkjegardsarbeidaren med vårrydding og i mai kjem vårplantane på dei gravene som har stellavtale. Om andre vil ha hjelp til å få planta, kan ein bestille ein årleg stellavtale hjå kyrkjevevja.

Det er viktig at alle hentar vinterpynt ein vil ta vare på for gjenbruk innan 12.april. Og at alle lause lys blir fjerna! Dette for at ikkje fuglane skal få tak i metall-lokka og sleppe dei ned over dyrka mark, med fare for å få det i foret til dyra i sommar. Hugs at batterilys må takast med heim, og ikkje kastast i bosset på gravplassen, då dette kan gje brannfare hjå boss-selskapet. Me minner og om at blomar/busker som har blitt så store at dei dekker

tekst på gravminne må kuttast ned eller takast vekk.

### Oppretting av gravsteinar

Det har vore mykje tele i jorda i vinter, og dette fører gjerne til at gravminna blir skeive. Me ser at det er meir av dette enn vanleg i år. Me minner om at det er ansvarleg for grava som har ansvar for at gravminne ikkje er til fare for dei som ferdast på gravplassen. Om ein treng hjelp med oppretting kan dette tingast hjå kyrkjevevja. Me held fram med tilbodsprisen kr. 699,- inkl.mva også denne våren.

### Sommarjobb på gravplassane

Me vil også denne sommaren trengje sommarhjelp på gravplassane til plenklipp, kantklipp, vasking, maling og anna vedlikehald. Er du interessert kan du sende ein søknad til kyrkjevevja. Kontaktinformasjon finn du på baksida av bladet.

Tekst og foto: Eli Eidsnes, kyrkjevevja

# MIN SALME

Først av alt: Eg kan ikkje mange salmar.  
Men då spørsmålet kom frå Eli, hugsa eg denne.  
Salme nr 482- Deg å få skoda.

Eg høyrde den først i ei gudsteneste under  
Bjørn West marsjen. Å høyra den i ei slik markering  
gjorde eit inntrykk på meg. Eg undra meg om nokon  
av soldatane kunne denne salmen og brukte den  
som trøyst eller oppmuntring.

Eg synest den har ein veldig fengande og  
oppmuntrande melodi.

Salmen er opphavleg irsk frå 700- talet, og vart  
oversett til Norsk i 1978.

Sissel Trædal



*1. Deg å få skode er sæla å nå,  
Gud, ver det syn som mitt hjarta vil sjå;  
ver du for tanken min dyraste skatt,  
ljuset som strålar ved dag og ved natt!*

*2. Ver du min visdom, mi sanning og trøyst,  
tal du det levande ord med di røyst!  
Far, lat meg vere barn her hjå deg.  
Kom til meg, Herre, ja, bu du i meg!*

*3. Ver du i striden mitt skjold og mitt sverd;  
ver du det merket som syner mitt verd,  
livd for mi sjel, den tryggaste vakt;  
lyft meg mot himlen, du makt i mi makt!*

*4. Rikdom og ære som menneske gjev,  
er ikkje meir enn den morknande vev.  
Du er min arv som varer til sist,  
himmelske konge, det veit eg for visst.*

*5. Konge i æva, å lat du meg då  
sigrande inn i ditt rike få gå!  
Ver du mi tru, den vona eg ber  
til eg får skode din herlegdom der.  
Amen.*

Fasit påske-quiz: 1: B, 2: B, 3: C, 4: B, 5: B, 6: C, 7: A, 8: C, 9: A, 10: A

---

## «DAR GJEKK DAMPEN OG HER KJEM VI»

Nordhordland musikkteater hadde i februar tre flotte framsyningar av «Dar gjekk dampen og her kjem vi», først i Knarvik kyrkje, deretter på Nordbygda samfunnshus og til slutt i Hosanger kyrkje.

Innhaldet var songar og tekstar frå regionen vår, der Rune Garmann har vore hovudansvarleg for å komponera programmet.

Dei som er med i Nordhordland musikkteater er:  
Songarane Anveig Solberg, Bjørn Tore Henriksen, Kjersti Wiik, Rune Garmann, songar og tekstlesar Håvard Giezendanner og orkesteret med Trent Bruner, Espen Vågstøl, Tore Vabø og vår eigen Jon Martin Skauge. Me må og ta med Jarle Hodnekvam og Einar Vatne som har jobba i kulissene både før og etter framsyning, og lyd- og lysteknikar Sebastian Brown.

Salen var stappfull av forventningsfulle folk frå heile distriktet. Og dei på scena leverte. Det vart ei vakker musikalsk reise gjennom landskap og tid, og korleis folk har levd i distriktet vårt opp gjennom åra. På denne framsyninga fekk eg gleda av å vera solist på Pizza og pote. Denne Ivar Medaas-songen har litt av ein tekst. Hovudpersonen reiser rundt i verda og får smaka på ulike rettar saman med pote, men ender opp på kaféen i Knarvik der han får servert pote med pote!

Eg framførte visa saman med Rune Garmann og resten av ensemblet og det var skikkeleg stas, med taktfast klapping frå salen!

Etter konserten fekk eg ein prat med ein av ostringane som er med i dette



showet. Ho heiter Anveig Solberg, og har ei nydeleg stemme. Eg sa kor flink eg synest ho var og oppmoda ho om å gje ut meir musikk.

Dette var ein kjempetriveleg kveld der både publikum og dei på scena storkosa seg. Eg gleder meg allereie til neste framsyning med denne sprudlande gjengen.

Tekst og foto: Jo Ronald Mjanger

---

# HOPP I HAVET - BADSTOVE PÅ NORDKVIINGO!



**Badstover og bading året rundt er i vinden som aldri før og i bygd og by poppar det opp badstover. Ryktet går om at det no er kome badstove også her i Masfjorden, på Nordkvingo. Dette må eg finna ut meir av!**

Ein grå fredagsformiddag set eg difor kursen mot båthamna inne på vågen, ved Bakken, rett utom Kalvberget. Tett opptil ein liten bergvegg, om lag der det gamle nothuset ein gong sto, er det kome opp eit lite, firkanta, stilig, gråmåla bygg. I front, ut mot sjøen er det glasvegg, og rundt bygget er det laga tilkomst, utedusj og rampe bort til stigen som går ut i sjøen.

Eg har på førehand gjort avtale om å møte Finn Christian Lindbo. Han har vore initiativtakar til å få bygd badstova her nede ved båthamna. Saman med hunden Teo tek han venleg imot oss.

## **-Kvar kom ideen til badstove frå?**

-Tidlegare sto det eit nothus her, seier Finn Christian. Det var gammalt og til nedfalls, og eigarane såg ikkje nytte i å restaurera det. Så kom det båthamn, og på felleskaien til båthamna var det plass til eit lite bygg. Eg flytta til Nordkvingo for snart tre år sidan. Eg ville gje noko til fellesskapet i bygda, og dei kom på at ei badstove var tingen, så då vart det slik.

-Arbeidet med å byggja badstua tok til i fjor og no i



vinter sto bygget ferdig. Arkitekten Bjørn Rune Kvinge var oppteken av at bygget skulle gå i eitt med naturen og særleg det grå fjellet i bakkant. Det har me fått godt til, seier Finn Christian.

## **-Korleis fungerer anlegget?**

-Badstova er open for alle, og har elektrisk oppvarming. Innom ytterdøra er det instruksjon om bruk. Når du kjem trykkjer du på START, og etter 15 minutt er det klart for å setja seg inni. Varmen skruer seg automatisk av etter to timar. Du betaler kr 100 pr. person, med Vipps. Desse midlane vert nytta til å drifta badstova; til straum, reingjering og vedlikehald.

-Badstova har plass til 8 personar. Til høgre innom ytterdøra er det ein hukk for omkledding og knaggar til håndkle mm. Inne i sjølve stova har ein nydeleg panoramautsikt over fjord og fjell, og utanfor er det laga til rampe med dusj, og gangbru bort til stien

som går ned i vatnet.

Eit slikt bygg må kosta mykje.

**- Korleis har de finansiert badstova?**

-Alle materialkostnadane er finansiert med egne midlar, gjennom firmaet mitt. Alt arbeid er gjort på dugnad. Me har ikkje søkt om midlar frå andre. No når badstova er ferdig er ho overført til båtlaget. Dei tek ansvar for drift og vedlikehald.

**-Er det førehandsbestilling?**

-Nei, her er det berre å møta opp!

**-Har badstova fått noko namn? spør eg.**

Finn Christian tenkjer seg om -Nei, det har me ikkje tenkt på. Har du eit forslag?

Eg tenkjer meg litt om? Kva med Lindbostovo? Sveittesentralen?

**-Har de hatt opningsmarkering?**

-Nei, ikkje enno, men me må få til noko til sommaren.

For eit fint tiltak, tenkjer eg. Og for nokre driftige folk som får til noko slikt! Og så fint laga til! Her kan kven som helst koma for to varme timar i badstova og ein dukkert i sjøen når det måtte bli for varmt innadørs. Og er du på tur til dagsturhytta kan du stikka nedom her på heimveg.

Velkomen i badstova!

Tekst: Jo Ronald Mjanger, Foto: Frank Kvinge

## ISFISKE PÅ HAUGSVÆRFJORDEN

Denne vinteren har det vore mykje isfiske på fjorden, både med garn og andre fiskeredskaper. Og rykta seier at fangsten har vore god.

Odin 11 år og Magnus 13 år kom frå Åsane for prøva fiskelukka i lag med besten. Det hadde komme ein del snø på isen, så det var spennande om dei ville finna fiskehola som andre fiskarar hadde etterlete seg. Det gjekk greitt. Isen var 35 cm tjukk, så det var ikkje berre, berre å komma gjennom.

Dei fekk opp ein fin lyr. Berre så vidt dei fekk han gjennom holet. Gutane var godt nøgde og det vart gode middager for besta og besten.

Tekst og foto:

Torill Vågseth Kristoffersen



---

# KVINNEDAGEN 2026

**Tema i år var psykisk helse – eit tema som tydeleg engasjerer! Med lokale fagfolk på scena og sjølvaste Hypokonderlegen som føredragshaldar vart det i år sett ny billettrekord for arrangementet.**

Damene i Masfjorden Høgre har dei siste åra invitert til markering av kvinnedagen i Masfjorden. I år var det ny lokasjon, Nordbygda samfunnshus. Det å bruka heile kommunen er viktig!



Sjølv om lokalet var nytt for året var arrangementet sine signaturobjekt med vidare: Blant anna den karakteristiske plakatt-dama vår og velkomstfilmen som viser fram eit knippe av dei sterke damene i Masfjorden skapte gjenkjenning blant publikum.

## **Psykisk helse**

Kvelden starta godt med innlegg frå vår lokale psykisk helseteneste v/Monica Rongved, Anne Hilde Haveland og Maria Halland Eide. Dei tok mellom anna opp korleis syklus kan spele inn på kvinna si psykiske helse, toleransevindauget og litt generelt om det lokale tilbodet i kommunen.

Kommuneoverlege Hege Gjessing snakka varmt om innsatsen innan helse i kommunen, og kom med ei politisk oppmoding til å sjå på saka innan teieplikt ovanfor foreldra til ungdommar. 16-åringar er ikkje vaksne og treng framleis oppfølging frå foreldre, særleg når dei er i vanskelege livssituasjonar med utfordringar som rus og psykisk helse.

Så var det var tid for Hypokonderlegen Ingvard Wilhelmsen. Han snakka om korleis ein kan snu tanke-sett, om det å skilje mellom ekte og tenkte problem og korleis me kan forhalda oss til destruktive tankar. Wilhelmsen er utruleg god på sitt felt, og haldt eit innlegg som skapte både latter og ettertanke.



## **Kampen for lokal mammografi**

På kvinnedagsarrangementet i fjor starta damene ein underskriftskampanje med følgjande krav: Me ønskjer at Helse Vest undersøker moglegheita for tilbod om mammografiscreening i Knarvik og på Voss. Me krev også å få utvida aldersgruppa til 45-74 år.

Rolf Tande har teke saka vidare i fagmiljøet, og orienterte på årets arrangement om korleis denne saka er vorten arbeidd med sidan den gang. Tande er fast inventar på kvinnedagen, som oftast som einaste mann i lokalet. Det vart også i år moglegheit til å skrive under på denne kampanjen.

### Ein tradisjon

Kvinnedagen i Masfjorden er no blitt ein tradisjon, og det er kjekt å registrera at damer frå Vestland Høgre tek turen til Masfjorden for så å arrangere si markering i eit lunsj-arrangement dagen etter. Ein tradisjon er det då også med quiz og loddsal med flotte premiar. Ein kan nemne mellom anna overnatting i Brakkebu, ribtur i Geirangerfjorden og kunstverk frå gatekunstnaren Artbyidis frå Bergen. Det var også massevis av andre flotte gevinstar frå lokale bedrifter rundt om. Tusen takk til alle som har sponsa med gåve, noko som gjer det mogleg for oss i Masfjorden Høgre å skapa møteplassar og sette fokus på tema som me er opptekne av.

Takk til alle som var med å gjere kvinnedagarrangementet vårt interessant, meningsfullt og veldig kjekt. Me gler oss alt til neste år!

Tekst: Sigrun Haugsdal Reknes,  
Masfjorden Høgre

Foto: Vestland Høgre og Lene Kvamsdal

## MASFJORDBOKA PÅ NETT!

Kommunen får av og til spørsmål om kjøp av Masfjorboka.

Boka finst ikkje lenger i bokform, og det blir ikkje trykt opp nye opplag, men kan lesast digitalt via Nasjonalbiblioteket.

Søk **Masfjorboka**  
**Nasjonalbiblioteket**  
og dei ulike utgåvene kjem opp



## Pensjonistforbundet indre Masfjorden

inviterer til  
*Vårfest*

Stad: Stordalen fjellstove

Tid: **Måndag 13. april klokka 12:30**

Program: Arnold Matre fortel historia om Bjørn West

Innslag v/ Kulturskulen

Middag og dessert

Kaker og kaffi

Pris: **590,- pr person**

Påmelding til:

- Torill Vågseth Kristoffersen - 995 90 320
- Ivar Haukeland - 481 15 031
- Alf Strand - 416 10 978

*Velkommen!*

Påmeldingsfrist: **måndag 6. april (2.påskedag)**

# -HEISE KJEKT!



Det siste året har Jon Martin Skauge vore i vinden som aldri før. I fjor vart han kjend gjennom TV-programmet « Nystemt i Nøsteboden» med Rune Larsen &co. Og så har han reist på turné med egne melodiar og med norske tekstar, og eigne band.

Me var så heldige å få oppleva Jon Martin på heimebane ein søndagskveld i mars, i Sandnes kyrkje. På konserten fekk me oppleva Jon Martin i fri utfolding, med glitrande gitarspel og eit utruleg bra samspel med bandet. Tekstane handla om livet, og med utgangspunkt i egne opplevingar.

Dagen etterpå ringde eg Jon Martin. Han var framleis i skyene etter gårdsdagen.

## **Korleis er det å vera på turné?**

-Da e heise kjeft. Konsertane gir meg massevis av energi. Det er gøy å framføra mine egne melodiar for publikum og å få så god respons. Og så har eg med meg nokre heise flinke, musikalske og kjeffe musikarar. Me har det gøy i lag. Svein Tore Hindenes er fantastisk dyktig på tangentar. Og Espen då. For ein trommis! Det er ikkje så ofte me publikummarar i Masfjorden får høyra steel-gitar med slik kvalitet, men å oppleva ein levande legende som Egil Skjelnes er berre fantastisk. I konserten var også Sofie Ekren med som gjest, og saman med bandet og sjefen sjølv

framførte dei Den finaste eg veit. Det var fint!

## **-Kva song likar du aller best å spela?**

Jon Martin dreg på det og seier: - Det veit eg ikkje. Eg likar alle melodiane, men Dag for dag får eg veldig mange gode tilbakemeldingar på.

## **-Skal du halda fram turne-livet etter at du er ferdig med denne turneén som du er på no?**

-Det er «heise» gøy å reisa på turne, men dersom eg blir lei av turne-livet må eg jo ikkje halda fram, eg har rikeleg jobb både med innspelningar og arbeid i kulturskulen.

Dette var ein «heise» artig og fin konsert. Jon Martin er 110% seg sjølv. På vegen ut kunne publikum forsyna seg med gratis Cola som han hadde teke med sidan det er favoritt-drikken hans.

Eg ønsker han og karane lukke til vidare på turneen.

Tekst: Jo Ronald Mjanger

Foto: Frank Kvinge

# FJELLTRIMMEN TIL FJON UIL

**Søndag 1. mars vart fjelltrimfesten for sesongen 2025 arrangert på Fjon grendahus. Det var godt over 70 som møtte til ein kjekk fjelltrimfest, som inneheldt både kulturelle innslag, premiering, åresal og kaker og kaffi.**



Fjelltrimmen hadde to ulike konkurransar førre sesong; ein sommarkonkurranse og ein vinterkonkurranse.

Sommarkonkurransen starta til påskeferien 2025, og det tikka inn med påmeldingar. Til slutt var det 197 påmeldte, og det seier fjelltrimkomitéen seg særst nógde med. På fjelltrimfesten fekk nærare 50 barn premie for å ha oppnådd målet som var 50 poeng i Trimpoeng-appen. Heile 78 vaksne hadde klart målet. Dei tre beste plasseringane; Terje Rasdal, Randi Kjøsnes og Marit Karin Trodal Andvik vart premierte med gjeve gåvekort. Resten av dei vaksne som hadde klart kravet på 150 poeng var med i trekninga av ulike premiar. I alt var det 27 ulike turmål/postar på sommarpostane.

## Vinterpostane

Også på vinterpostane var det mange påmeldte. Her var det 14 barn som vart premierte og 23 vaksne.

## Ny konkurranse 27. mars 2026



Fredag før påskeferien går startskotet for Fjelltrimmen Fjon UIL 2026. I år ligg det ute 49 ulike turmål. Målet vårt er å få flest mogleg ut på tur og i fysisk aktivitet. Me har difor mange ulike turar som skal passa dei fleste.

## Bli med i Fjelltrim Fjon UIL 2026

27.3.2026 - 31.10.2026

Scan QR-koden, last ned Trimpoeng-appen og bli med på konkurransen.

Arr. fjelltrimkomitéen i Fjon UIL



TRIMPOENG

Helsing Fjelltrimkomitéen Fjon UIL:  
Jolaug Haugsvær, Siri Andvik,  
Marte Kvamme Andersen, Vebjørn Haugsdal og  
Kristin Andvik Haugsdal

# FOLKSAMT PÅ BOKSLEPP



Det vesle skulehuset på Nordkvingo vart nesten for lite då bygdefolk og forventningsfulle personar med tilknytning til bygda møtte opp på bokslepp for sogeboka «Nordkvingo og Kvingedalen- bygda og fjellet» skulle sleppast. I tre år har boknemnda arbeidd med manus til det som til slutt har blitt eit praktverk på 224 sider.

På sleppet vart det servert kulturinnslag, kaffi og kaker og smakebitar frå boka før salet kunne starta.

Boka er ei samling av tidlegare og nye skrivne forteljingar om Nordkvingo og Kvingedalen, om folket og om korleis natur-ressursane i Kvingefjella har hatt stor betydning for at bygdene kunne brødfø seg i eldre tider. Kvingefjella er ein del

av fjellområdet vest for Romarheimsdalen; Fjonfjella.

Fjonfjella er eit unikt fjellområde med mange intakte setrar. Fleire gamle ferdselsvegar snor seg igjennom tronge dalar, langs høge fjellryggar, forbi elvar, bekkar, fossar og mange små og store vatn.

Fjonfjella er det einaste fjellområdet i Hordaland utanom Hardangervidda som framleis er definert som villmark. Desse fjellområda er no foreslege verna gjennom oppretting av ein nasjonalpark.

Utnytting av vasskrafta frå fjella har vore til stor hjelp for småindustri, elproduksjon og kverning av korn. Fjella har gjennom generasjonar betydd mykje for bygdene.



I boka er det og samla fleire forteljingar om bygda som tidlegare er blitt utgitt i sogeheftet «Fjon frå Fjell til Fjord». Boknemnda har gjort eit forsøk på å samanfatta det som er skrive med bilete, nye artiklar og nokre tankar. Tekstane er meint å vera med på å gjera den som les dette betre kjend med bygda. Samstundes håpar forfattarane at boka kan vera ein inspirasjon til dei som likar å gå i fjellet, og som vil sjå og

oppleva gamle kulturminne, til dei som har gått mykje i fjellet og ønskjer minne, og til dei som drøymmer og likar lesestoff om livet i bygda og på fjellet før og no.

Boka inneheld mange historiske bilete. Det er og oppretta ei nettside, kvingo-sogelag.no, der alle bileta er lagt ut. I galleriet kan lesaren og skriva inn utfyllande kommentarar som namn på dei som er med på bileta, supplerande stoff mm.

Sjølv om dette er ei lokal bygdebok trur boknemnda at boka også vil ha interesse hjå folk som ikkje er direkte tilknytt til bygda.

Dette er ei verkeleg flott bok, som eg tilrår alle som er interesserte i lokal- og kulturhistorie å lesa.

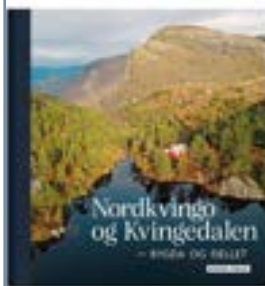
Boka kan kjøpast hjå boknemnda, på kommunehuset og på butikken på Kvingo.

Tekst: Mary Hope

Foto: Mary Hope, Frank Kvinge



## Nordkvingo og Kvingedalen - bygda og fjellet



Kvingefjella – fjelområdet kring Nordkvingo og Kvingedalen – har gjennom generasjonar vore livsgrunnlag, ferdselsveg og inspirasjon for bygda. Historia om seterdrift, vasskraft og kvardagsliv lever framleis i minne og landskap.

Denne boka samlar forteljingar, bilete og nye tekstar som gjer deg betre kjend med fjella og menneska som har høyr tli her. I tillegg finn du turtips med kart og turskildringar som inviterer deg ut på eigne opplevingar.

Ei bok for deg som vil gå, minnast – og lesa om livet i bygda, før og no.

### Kan tingast hjå

Erling Birkeland 99250125

Bjørn Rune Kvinge 45603190

Roald Kvingedal 40027048

Frank Kvinge 97061230

eller på

Kvingo nærkjøp

Kommunehuset

**I sal no! 499,-**

### Kvingo sogelag:

Vipps 33860

Kontonr 9525 13 20218



---

# FELLESSKAP OG MEISTRING I SENTRUM



Mellom aktivitetane elevane fekk prøva seg på kan nemnast «Grip mikrofonen», «Kast på boks», «Limbo-disco» og «Avskjed på grått papir». Latteren sat laust, og engasjementet var stort.

Aktivetsdagen heng tett saman med utviklingsarbeidet ved skulen det siste året. Lærarar og fagarbeidarar har arbeidd med teoriar frå professor Pål Roland, mellom anna knytt til spørsmålet «Korleis vere ein autoritativ vaksen?» og omgrepet «banking-time». Målet er å styrkje relasjonane mellom vaksne og elevar gjennom trygge møtepunkt i kvardagen. Når undervisninga vert flytta ut av klasserommet og inn i aktivitetar prega av samarbeid og lek, får dei vaksne høve til å sjå elevane i nye situasjonar, bygge tillit og skape gode relasjonar over tid. Dagen passa slik som hand i hanske inn i dette arbeidet.

Aktivetsdagen gav rom for nye vennskap og gode samtalar, og mange elevar fekk prøve aktivitetar dei kanskje ikkje hadde gjort før. Lunsjen i dag var felles «smørelunsj» i gymsalen.

Som avslutning av dagen vart det arrangert volleyballturnering. Her fekk både konkurranseninstinkt og lagånd blomstre, medan medelevar heia frå sidelinja. Med ein dag prega av aktivitet, samarbeid og smil går elevane no inn i vinterferien med gode opplevingar i bagasjen.

Tekst: Geir Føllesø, rektor Nordbygda skule

Siste skuledagen før vinterferien vart ein dag fylt med glede, samarbeid og aktivitet for elevane ved **Nordbygda skule**. I staden for ein vanleg skuledag hadde lærarar og fagarbeidarar planlagt ein variert aktivetsdag der karneval, fellesskap, relasjonsbygging og meistring stod i sentrum.

Elevar frå 1. til 10. klasse vart delte inn i blanda grupper på tvers av alderstrinn. Slik fekk dei yngste bli kjende med dei eldre elevane, medan dei eldste fekk høve til å ta ansvar og vere gode rollemodellar. Rundt om på skuleområdet venta ulike stasjonar med aktivitetar som utfordra både samarbeidsevner, kreativitet og fysisk innsats.

---

# SKULEMUSIKAL PÅ NORDBYGDA SKULE

Nordbygda skule har også i år følgt tradisjonen med skulemusikal, denne gangen sette ungdomskulen opp den kjende musikalen Grease!

## Den store premieren

Salen er stappfull av forventningsfulle publikummar, både unge og gamle. Det er stor spenning i salen når me høyrar dei første tonane til den ikoniske musikken frå Grease. Så vert me vert presentert for dei to hovudkarakterane, Sandy og Danny som her vert spela av Julia Czerwiec og Isak Nystrand. Førestillinga får publikum til å både klappe og le. Elevane må synge mange vanskelege songar og fleire må danse, det er mange som må ut av komfortsona si her, men dei klarar å sette opp god musikal som er lett å kjenne att.

## Mykje hardt arbeid

Etter musikalen møter eg dei to som spelar hovudkarakterane, Julia og Isak. Begge er kjempe stilige, kledd i svart og med solbriller.

-Eg syntest det gjekk så mykje betre enn forventa. Eg føler me liksom berre har øvd i sånn to dagar, seiar Julia stolt. Isak er einig i at dei kanskje ikkje har fått så mykje tid til å øve, men det har vore veldig gøy.

Når dei har øvd på replikkar, songar og dansar har andre elevar lagd rekvisittar, som til dømes den imponerende bilen laga av pallar og plankar som fleire har arbeida med.

## Stolt over elevane

Alt i alt imponerte ungdomane på Nordbygda publikum, både med song, dans og morosame replikkar. Rektor Geir Follesø tok ordet då framsyninga var over, og fortalte kor stolt han og dei andre lærarane er over dei flinke ungdommane.



Det var ein fryd å sjå på, og elevane bør vere stolte over å ha presentert ein gøy versjon av musikalen Grease.

Tekst og foto: Mariel H. Reknes

---

# KORPSTONAR OG BANDRYTMAR I MASFJORDEN



Når musikalske krefter samlar seg i Masfjorden kring eit musikalsk prosjekt skjer det noko heilt spesielt.

Sidan nyttår har Nordbygda skulekorps, Sandnes skulemusikk og Fjon musikklag hatt fokus på eit musikalsk prosjekt initiert av Joacim Gjerdevik som er felles dirigent for korpsa. Det musikalske prosjektet enda i ein variert og innhaldsrik konsert ein heilt vanleg måndagskveld i ein heilt vanleg gymsal på Sandnes skule.

Bak resultatet ligg det intense øvingar, presisjonsarbeid og vilje til å løfta kvarandre. Små og store blåsarar har stått side om side, utvikla klang, dynamikk og samspel leia trygt av ein dyktig og energisk dirigent med klare mål. Parallelt med blåseøvingane for å få korpsa konsert-klare, føregår det planar og rigging med band, gitarsoloar, lyd og lys og vokalistar. Den store generalprøva blei gjennomført torsdag før helga der alt skulle snikrast saman i ein musikalsk heilskap og sam-sving!

Repertoaret spenner vidt og viser den musikalske breidda i prosjektet. Eit begeistra publikum får ei reise innom både filmverda, Bach, søta bror, funk og Eggum før dei dansa seg «happy» heimover for kvelden. Det var rom for både allsong, rockefot og breie smil. Kvelden og konserten blei ynskt velkommen med «Circle of life» som er opningsmelodien i filmen «Løvenes konge» før funken med deilige rytmar slapp

til gjennom «Uptown funk». Den lyriske stemninga tok salen då stykket «A beautiful mind» blei framført etterfølgd av slengbukse-vibbar og ABBA gold der Sofie Lademo Ekren, Marte Kvamme Andersen og Håvard Haugsvær gjorde ein solid vokaljobb framfor storbandet. Kven treng vel slengbukse når stemninga vert så søt og nostalgisk?

Konferansier Ivar Areklett Garmann losa publikum gjennom denne kvelden som også baud på kafé-buffet i masfjordstil og litt lotterispending. I bandet denne kvelden finn ein kjenningane Åsmund Kvinge, Jørn Skauge og Jon Martin Skauge. Sistnemnde saman med Steinar Torsvik Størkersen er som vanleg gode på lyd- og lys, både rigging og styring.

Siste musikalske økt byrja forrykande med eit stykke av sjølvaste Johann Sebastian Bach og «Tocatta in D minor» arrangert av Jan van Kraeydonck, der publikum fort blei fanga etter den sosiale minglinga som også er viktig på slike kveldar. Her er det kraft, konsentrasjon og ein dramatisk intensitet. Etter dette bar det heimover att til eit kjend stykke av ein av heltane her vestpå nemleg «Heksedans» av Jan Eggum. Her var det «vår» eigen helt Arild Haugsvær som stod for vokalen på meistarleg vis. Det heile vart runda av med stykket «Happy» som automatisk får fram både breie smil, naturlege glad-rørsler og taktfoten.

Resultatet? Modige solistar som står fram. Band og korps smeltar saman i eit heilskapleg lydbilete. Variert og fengande musikk framført med høg energi og ekte speglede i fellesskap, både liten og stor. Eit samarbeid som viser at saman er me best! Ein fullsett gymsal med sambygdingar på kryss og tvers som let seg begeistra. Ein ekstra stor og velfortent takk rettast

den drivande dyktige dirigenten vår, Joacim Gjerdevik. Dette var meir enn ein konsert. Det vart ein kveld i minneboka i Masfjorden.

Tekst: Renee Kårtveit, leiar i Fjon musikklag  
Foto: Frank Kvinge

## KARNEVALSGLEDE OG GODE AUGNEBLINK

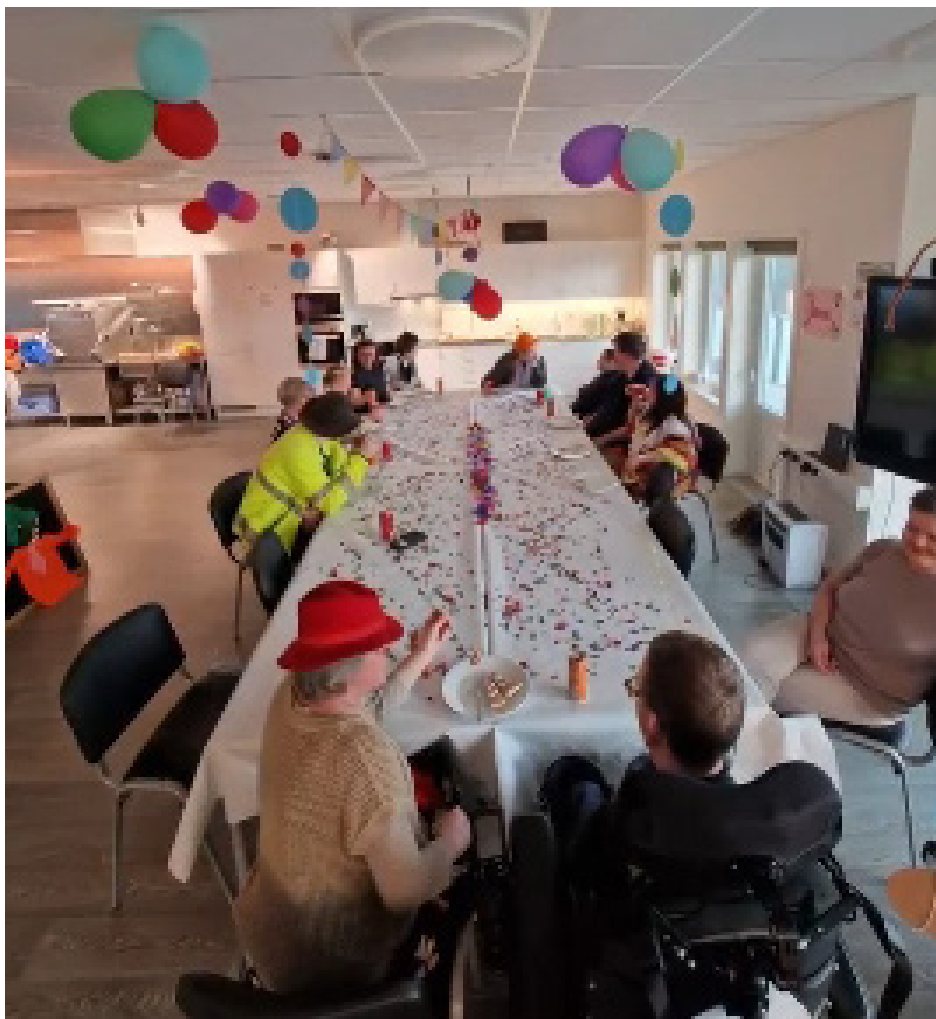
I dag vart Masfjorden bu- og aktivitetssenter fylt med fargar, latter og ekte karnevalsstemning. Pynt og kostyme sette ramma for ein dag der fellesskap og glede stod i sentrum.

Rundt bordet sat brukarar og tilsette saman og delte gode augneblink – med smil, samtalar og mykje latter. Det er nettopp slike stunder som gjer kvardagen rikare og skaper gode minne.

Karnevalet handlar kanskje om pynt og fest, men aller mest handlar det om menneska – om å vere saman, skape opplevingar og kjenne på fellesskap og tilhørslse.

Takk til alle som bidrog til å gjere denne dagen så fin. Små augneblink av glede betyr mykje – og i dag fekk vi mange av dei.

Tekst og foto: Ernestas Janciauskas



---

# KULTURSKULEFEST TRE KVELDAR TIL ENDE

Tradisjonen tru diska kulturskule-elevane opp med konsertar og utstillingar no når det går mot vår. Elevane på Matre var først ut med intimkonsert på musikkrommet. Her framførte både band og solistar, og me fekk oppleve elevar og lærarar samspela i skjønn foreining. Og aldri før har vel ein kulturskulekonsert blitt avslutta med «jam-session» der alle elevane, lærarane og eit knippe foreldre øvde inn og utfalda seg i ein blues som det etter kvart lukta svidd av. Gøy!



Konserten på Sandnes viste tydeleg at elevane hadde arbeidd godt med samspel, og fleire band var i elden med imponerende samspel og kvalitet. Like eins fekk me oppleve vokal- og instrumentalprestasjonar på svært høgt nivå, og mange unge, dyktige utøvarar. Ei kunstgruppe med vaksne elevar viste fram litt av det dei har produsert i vinter, både med blyant og akrylmåling. Ei vakker utstilling!



Kulturskulefesten vart avslutta med konsert og utstilling på Nordbygda skule, og for ein fest det vart! Mange elevar framførte på rekke og rad, åleine eller i samspel med andre elevar og lærarhusbandet. Så trygt og så fint! I konserten fekk mellom anna unge songsolistar, 11-åringen på kornett, bandet «Caught on fire» med sjølvlagde song om at «Eg vil bu på bygda», og rockaren frå Sleire verkeleg vist seg fram med vakre, ville og virtuose framføringar. Festleg og utruleg bra!



Og bak i kroken hadde kunstgruppa hengt opp nydelege måleri med fokus på blåtonar.

Takk, alle!

Men no er det tidfor å tenka på neste skuleår.

**Hovudopptaket til nytt skuleår har søknadsfrist 1.mai.**

Informasjon finn du på kulturskulen si heimeside. Søk Masfjorden kulturskule. Inn- og utmelding gjer du på elektronisk skjema her.

Me ønskjer nye elevar hjarteleg velkomne.

Dersom du allereie er elev i kulturskulen treng du ikkje melde deg på nytt for kvart skuleår, med mindre du ønsker å delta på andre kurs.

Dersom du ikkje ønsker å halda fram med det kurset du har dette skuleåret, må du melde deg av skriftleg til kulturskulen på elektronisk utmeldingsskjema.

Velkommen i kulturskulen!

Tekst og foto: Frank Kvinge, rektor



---

# ENDELEG ER ELLINOR FLAKKFØR

**På ein spildrande ny scooter kjem Ellinor Veland (87) susande mot butikken på Andvik. Det "raude gliset" er på varig utlån frå NAV, og skal hjelpe Ellinor å kome seg rundt i bygda på eiga hand.**

-Eg er så glad i å vera ute i naturen. Tenk å kunne køyra inn til vatnet inst i dalen, kasta uti eit snøre eller plukka bær, seier Ellinor nøgd. Ho er ute på prøverunde med «gullet sitt», scooteren som er ein elektrisk rullestol med sete og eit slags sykkelstyre.



## **Hjelpemiddelformidling**

Det heile starta med at Ellinor sjølv såg bilete av ein slik scooter i eit magasin. Ein slik, tenkte ho, hadde vore fin å ha.

-Eg spurte heimetenesta ein dag dei var innom, som tok saka vidare, fortel ho.

Sveinung Hope er fysioterapeut i Masfjorden, og vart til slutt den som arbeidde med å finna den beste løysinga for Ellinor.

Han fortel at det er han, saman med ergoterapeut Toril Areklett og hjelpepleiar Katrine Birkeland som arbeidar saman om hjelpemiddelformidling i Masfjorden.

-Ta gjerne kontakt med ein av oss dersom du treng hjelpemiddel eller kartlegga behov, seier Sveinung.

-Her er mange moglegheiter, og mange er ikkje klar over at tilbodet er her og ikkje minst at me er her for å hjelpe med kartlegging og anskaffing. Med riktig hjelpemiddel kan mange klare seg heime mykje lenger.

Masfjorden prioriterer ergo- og fysioterapitenester, det trur eg verkeleg at kommunen får att for!

## **Ein draum**

Ellinor kom til Andvik 27. september 1962 for å arbeida på sardinfabrikken. Her møtte ho sitt livs kjærleik, og vart slik buande i bygda.

-Det er heilt nydeleg her på Andvik. Eg har alltid hatt det fint her, og no når eg er vorten eldre kjenner eg at det er trygt å ha dei gode tenestene som Masfjorden tilbyr, seier ho.

-Ein god lege, fysioterapeut og heimeteneste. Dei er så gode alle saman. Og at eg no har fått hjelp til å få køyra rundt på eigenhand, det er så flott! Eg har aldri køyrd verken bil eller anna, så dette vert andre saker, avsluttar Ellinor før ho susar opp dalen i det noko ruskete vestlandsværet.

## **Kontaktinformasjon:**

Sveinung Hope – fysioterapeut : 474 66 356

Toril Areklett – ergoterapeut: 409 10 077

Katrine Birkeland – heimetenesta: 414 60 188

Tekst og foto: Sigrun Haugsdal Reknes

---

# SILJE-MARIA ER VÅR NYE KOMMUNEPSYKOLOG

Den nye psykologen er tilsett i ei fellesstilling i Gulen og Masfjorden, og skal vera 40 % i Masfjorden, med to dagar i veka på Fensfjordbygg.

Silje-Maria Myrvold Jensen (31) er født og oppvaksen i Danmark, men har dei siste 10 åra budd i Bergen. Ho fortel at ho kjem frå den danske landsbygda, og kjente på at det å søkje jobb i Gulen/Masfjorden var heilt riktig for henne. Før jul leverte ho master i psykologistudiet, i januar flytta ho til Eivindvik og i februar starta ho i ny jobb.

For å få tid hos Silje må ein i hovudsak ta kontakt med fagleiar for psykisk helse i Masfjorden, så blir det vurdert vidare tilbod. Dersom ein kjem frå DPS (Distriktpsikiatrisk senter) eller BUP (Barne-og ungdomspsykiatri) kan ein gjennom fastlege få vurdert behovet for vidare oppfølging lokalt.

Silje er inne som rettleiande instans i alle saker det trengs, gjennom vår psykiske helseteneste. Ein del av stillinga hennar går på systemarbeid på eit overordna nivå. Det vil seie at ho ser på korleis tenesta kan stille seg for å få raskare hjelp til brukarar, større fokus på hjelp til sjølvhjelp og ho driv forbetningsarbeid med eit nytt blikk.

-No har eg vore her i halvanna månad og er kome godt inn i systemet. Eg har fått pasientar, folk er begynt å ringje og



kalenderen fyller seg opp. Eg har blitt tatt godt imot og kjenner på at det var rett å komme hit.

Tekst: Sigrun Haugsdal Reknes  
Foto: Privat

## «EIN GOD LATTER FORLENGER LIVET»

Lattermusklane fekk verkeleg køyrd seg då Hildegunn & Leif-Per besøkte Snikkarbua på Kvingo med showet «Hildegunn & Leif-Per UTAN Kringkastingsorkesteret.»

I framsyninga fekk publikum eit relativt solid innblikk i privatlivet til dette radarparet frå Sunnmøre.

Ein stor takk til arrangøren som gir masfjordingane muligheten til å få oppleve slik festleg kvalitetsunderhaldning i nærmiljøet sitt. Meir slikt! Dette var gøy!



Tekst og foto: Frank Kvinge

# RÅD OM HØYRSEL

Masfjorden kommune har høyrseleksontaktar som kan gje råd og rettleiing deg som opplever endra, nedsett eller tapt høyrsele.

Toril Areklett er kommunen sin ergoterapeut, og er ein av fire høyrseleksontaktar, saman med fysioterapeut og to tilsette i heimetenesta. Ho fortel at det er mange hjelpemiddel ein kan nytte seg av når ein får problem med høyrsele, og at første steg alltid er å kontakte fastlegen.

Fastlegen kan tilvise deg til spesialist, og dersom høyrselestapet tilseier det kan du få time hos Syns og Audiopedagogisk teneste (SAPT) som er ei interkommunal teneste. Dei heldt til i Bergen, og kan komme på heimebesøk.

Våre lokale høyrseleksontaktar kan fortelje om kva rettar du har og kvar du skal vende deg for å få hjelp til å skaffe syns- og høyrsele-hjelpemidla. Det finnes mange ulike hjelpemiddel.

Høyrselestap kjem ofte gradvis, og det mange ikkje tenkjer på er å tilpassa heimen sin til dette. Høyrer du dørklokka og brannvarslaren, også når høyreapparata ligg på lading? Her kan du få gode hjelpemiddel. Brannvarslarforsterking kan ein søkje om til NAV. Ein kan også få forsterkar av vekkjarklokke, dørklokke og andre alarmer gjennom NAV.

-Dersom til dømes mannen høyrer dårleg medan kona høyrer godt kan det bli utfordringar i kvardagen. Mannen skrur opp lyden på TV medan kona synes det blir for høgt. Då kan eit lyttesystem vera aktuelt, der den med høyrselestap får lyden sendt til eit headset eller



rett i høyreapparata, fortel Areklett. -Her er mange moglegheiter, det beste er å ta kontakt så går me igjennom og ser kva som kan vera aktuelt for akkurat deg.

Kontaktinformasjon:

Toril Areklett, ergoterapeut:  
409 10 077

Sveinung Hope, fysioterapeut:  
474 66 356

Heimetenesta har to høyrseleksontaktar som kan gje råd til brukarar.

## HØRSELSKAFÉ PÅ FRIVILLIGSENTRALEN

**Hørselsforbundet Nordhordland kjem til Masfjorden!**

**27. april kl. 17.00-19.00**

**Stad: Frivilligsentralen på Hosteland**

Kom innom for ein hyggeleg prat og nyttig informasjon om hørsel og hjelpemiddel.

Det blir og rettleiing og hjelp med vanlege vedlikehald av høyreapparat.

Det blir servert kaffi og litt å bite i.

Arrangementet er ope for alle.

Velkomen!

Du treng ikkje melde deg på.



**Opningstider i påska  
på Masfjorden legekantor**

**Veke 14:**

- Mandag 30.03.26 kl 09-15
- Tysdag 31.03.26 kl 09-15
- Onsdag 01.04.26 kl 09-12
- Skjærtorsdag og langfredag: STENGT

**Veke 15:**

- Mandag 2. påskedag: STENGT
- Resten av veka har vanleg opningstid

Treng du legetilsyn dei dagane legekantoret er stengt, kontakt Nordhordland legevakt: 116 117  
Er det akutt? Ring 113.

 **MASFJORDEN KOMMUNE**  
Ein kommune med ei stjerne av

*God påske*

## Rådet for psykisk helse

Rådet for psykisk helse jobber for et samfunn som bidrar til god psykisk helse for alle.

<https://psykiskhelse.no/>



---

# Kryssord, strikking og hagearbeid senkar risikoen for Alzheimers

---

**Fysisk aktivitet kan førebyggja demens hjå eldre. Men også aktivitetar som stimulerer hjernen, som å lesa, gå på konsert eller å luka i hagen, senkar risikoen uavhengig av fysisk aktivitet, ifølgje svensk studie.**

Journalist: Anne Lise Stranden  
Forskning.no  
Publisert: 02.03.2019 - 04:31

Du må ikkje springa maratonar for å redusera risikoen for å bli dement i alderdommen. Også rolege aktivitetar som å gå tur, lesa eller oppleva noko kulturelt kan førebyggja utvikling av Alzheimers sjukdom eller andre demenssjukdommar.

Det viser ein studie ved Göteborgs universitet, som nyleg vart publisert i tidsskriftet Neurology.

- Dette er enkle og hyggjelege aktivitetar som dei fleste kan gjera, og som kvar for seg også vernar mot demens, seier Jenna Najar i ei pressemelding. Ho er lege og har teke doktorgraden på temaet ved Sahlgrenska akademien ved Göteborgs universitet.

Forskarane har følgd 800 kvinner gjennom 44 år. Då studien starta i 1968, var dei i snitt 47 år. Då studien vart avslutta i 2012, var dei i snitt 91 år.

## KARTLA AKTIVITETAR

Forskarane har jamleg stilt kvinnene spørsmål om kva for nokre fysiske og mentale aktivitetar dei dreiv med, som kan stimulera hjernen.

Forskarane delte så deltakarane inn i tre grupper, etter kor fysisk aktive dei hadde vore. Kvinnene i den eine gruppa var heilt passive. Damene i den andre gruppa gjekk tur, bowla eller sykla i minst fire timar i veka.

Den tredje gruppa dreiv med hard fysisk trening, som å jogga, spela tennis eller symja i minst tre timar i veka.

## FYSISK AKTIVE HALVERTE RISIKOEN

Dei 44 åra studien varte, utvikla 194 kvinner

demens, altså nesten ein av fire.

Det viste seg at dei mest fysisk aktive kvinnene halverte risikoen for å utvikla demens som kjem av kar-sjukdommar i hjernen, samanlikna med fysisk heilt passive.

Dette gjaldt uavhengig av kor mentalt aktive dei hadde vore. Det rimar også med ein studie me skreiv om for eit par år tilbake, som viste at styrketrening er bra for hjernen.

I tillegg hadde kvinnene gjennom åra vorte spurde om kulturelle aktivitetar. Dei kvinnene som var mest kulturelt aktive, var også beskytta mot demens, særleg Alzheimers.

**Enkle og hyggjelege aktivitetar som dei fleste kan gjera.**

## HAGEARBEID OG STRIKKING MONNAR ÒG

For at forskarane skulle klara å måla den ikkje-fysiske aktiviteten hjå kvinnene, bad dei kvinnene om å gje seg sjølve poeng frå null til to, etter kor lite eller mykje dei gjorde av slike syslar:

- Intellektuelle aktivitetar som å lesa, skriva eller løysa kryssord
- Kunstnariske hobbyar som å syngja i kor, spela instrument, gå på konsertar eller teater
- Manuelle aktivitetar som å sy, strikka eller pusla i hagen
- Foreningsliv
- Religiøse aktivitetar

Høg aktivitet i alle desse formene for fritidssyslar kunne gi 10 poeng totalt. Så delte forskarane dei inn i to grupper etter poeng.



### **KULTUR VERNA OGSÅ FYSISK PASSIVE**

Kvinner som var kunstnarisk, intellektuelt eller manuelt aktive hadde heile 46 prosent lågare risiko for å utvikla Alzheimers sjukdom enn kulturelle latsabbar.

Ergo kan det å lesa, syngja i kor, strikka, løysa kryssord eller luke i hagen verna nesten like mykje mot demens som å vera i høg fysisk aktivitet.

Desse kulturelt aktive damene fekk også 34 prosent lågare risiko for å utvikla andre former for demens.

- Dette gjaldt uavhengig av kor fysisk aktive dei hadde vore, seier Jenna Najar.

Alle resultatane var uavhengige av andre risikofaktorar for demens, som røyking, høgt blodtrykk, høg kroppsmasseindeks og låg utdanning.

Eldre som bryner seg på vanskelege oppgåver som sudoku og vanskelege bøker, utset mental svekking av hjernen, viste ein studie frå Aberdeen som me skreiv om i fjor.

### **LITT ER BETRE ENN INGENTING**

- Dette viser at det finst mange moglegheiter for å førebyggja demens og at det kan vera like viktig å satsa på kulturelle aktivitetar som på fysisk aktivitet for å behalda helsa i alderdommen, seier Ingmar Skoog i ei pressemelding.

Han leier AgeCap, Centrum för åldrande och hälsa ved Universitetet i Gøteborg, som stod i bresjen for studien. Han legg til:

- Det er også viktig å hugsa at det ikkje trengst høg aktivitet for å få effekt.

# KONTAKTINFORMASJON

## MEDARBEIDAR I MASFJORDINGEN

Frå nyttår av er Jo Ronald Mjanger fast medarbeidar i Masfjordingen.

Kvar måndag og fredag arbeider han med stoff til Masfjordingen, anten ved å vera ute i felten for å gjera intervju eller på kommunehuset for å gjera tekstane ferdige.



Me ønskjer Jo Ronald velkommen som medarbeidar!

Redaksjonen

## FRIST FOR INNSENDING TIL MASFJORDINGEN

Bladet skal vera klart til utsending  
10 dagar etter fristen: 02.06

Notér datoen i årshjulet  
for organisasjon din.

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.

## KYRKJA

Tlf. 56 16 62 61

e-post: [post@kyrkjaimasfjorden.no](mailto:post@kyrkjaimasfjorden.no)

Kyrkjeverje: Eli Eidsnes

Tlf.: 56 16 62 61/906 13 515

E-post [kyrkjeverja@kyrkjaimasfjorden.no](mailto:kyrkjeverja@kyrkjaimasfjorden.no)

Sekretær/kyrkjetenar Frøyset: Tetiana Puliaieva

Tlf. 56166269/925 15 855

E-post: [tetiana.puliaieva@kyrkjaimasfjorden.no](mailto:tetiana.puliaieva@kyrkjaimasfjorden.no)

Organist: Boris Kuprijanov

Tlf. 920 60 993

E-post: [kuprbor@gmail.com](mailto:kuprbor@gmail.com)

Konfirmantmedarbeidar:

Halvard Werner Gullaksen,

Tlf.: 902 14 307

E-post: [halvard.werner.gullaksen@kyrkjaimasfjorden.no](mailto:halvard.werner.gullaksen@kyrkjaimasfjorden.no)

Kyrkjegardsarbeidar: Remi Kallekleiv

Tlf. 941 43 716

[www.masfjorden.kyrkja.no](http://www.masfjorden.kyrkja.no)

Vipps Masfjorden sokn: 620513

## MASFJORDEN KOMMUNE

Telefon: 56 16 62 00

Epost: [post@masfjorden.kommune.no](mailto:post@masfjorden.kommune.no)

Post- og besøksadresse:

Masfjorden kommune

Austfjordvegen 2724

5981 MASFJORDNES

[www.masfjorden.kommune.no](http://www.masfjorden.kommune.no)

## ARBEIDSGRUPPA FOR MASFJORDINGEN

[sveinung.toft@masfjorden.kommune.no](mailto:sveinung.toft@masfjorden.kommune.no)

[frank.kvinge@masfjorden.kommune.no](mailto:frank.kvinge@masfjorden.kommune.no)

[mary.hope@masfjorden.kommune.no](mailto:mary.hope@masfjorden.kommune.no)

[sigrun.haugsdal.reknes@](mailto:sigrun.haugsdal.reknes@masfjorden.kommune.no)

[masfjorden.kommune.no](mailto:masfjorden.kommune.no)

[eli.eidsnes@kyrkjaimasfjorden.no](mailto:eli.eidsnes@kyrkjaimasfjorden.no)

Formgjeving: Mary Hope

