

Bokn Bygdablad

Nr. 1 februar 2011 – Årg. 26



Sagaen om fjellet – s. 20



«Jakten på helsens kilde» – s. 8



Stor klatrevegg i Bokn – s. 19



Ny saksbehandlar – s. 24



www.bygdabladet.no

KJEKT PÅ **BOKN**

Bokn Bygdablad

www.bygdabladet.no - post@bygdabladet.no

Blir laga og gitt ut av Bokn kommune. Bladet kjem ut 10 gonger i året. Frist for innlevering av stoff er etter avtale med redaktøren.

Eit abonnement (papir eller PDF) kostar kr. 350,- pr. år, 500,- for både papir og PDF. Abonnementa er gratis for bortebuande skuleelevar og studentar.

Redaktør: Jardar Havikbotn, tlf. 52 75 25 08 - 98 22 15 08
E-post: jardar.havikbotn@bokn.kommune.no/post@bygdabladet.no

Medarbeidar: Annette Bokneberg

Bygdabladnemnd

Johannes Nilssen
Ellen Nedrebø
Lars Norekvål

Gjeldande annonseprisar (netto)

Heilside	kr. 625,-
Halvside	kr. 375,-
Kvartside	kr. 188,-
1/8 side	kr. 125,-
Privatann.	kr. 63,-
Fast-/fargeann.	etter avtale

Foto, omslag:

Stephan Haram



STORT FRAMSIDEBILDE:

Arbeid på Boknafjellet i soloppgang

Foto: Jardar Havikbotn



ORDFØREREN RDET

Kjære sambygding

Trafikksikringsmidler

Den 27. januar fordelte Fylkestrafikksikkerhetsutvalget i Rogaland (FTU) TS-midler (Aksjon skuleveg). Årets løyving omfattar 14.4 millionar kroner til fylkesveggar og 5 millionar kroner til kommunale vegar. Som i fjor har Rogaland fylkeskommune tildelt midler til trafikksikringsarbeid. For fylkesvegane betyr det nå at fylket dekkar heile beløpet. For dei kommunale vegane blir 60% løyvd som tilskott medan kommunen sjølv må dekkja 40%.

For 2011 fekk Bokn kommune løyvd til saman 150.000 kroner delt på tre trafikksikringstiltak i trafikksikringsplanen vår. Det gjeld mellom anna fleire veglyks langs Føresvikvegen og langs gang- og sykkelveg frå Alvestadkroken og til busshytte ved E39 og fortau langs delar av Boknatunvegen. Den kommunale eigendelen blir på 52 000 kroner. Tiltaka skal startast opp og gjennomførast i løpet av 2011.

Formannskapet i Bokn er trafikksikringsutval og den reviderte Trafikksikringsplanen for 2011-2014 er det viktigaste styringsverktøyet. Planen gir oss mål for arbeid og blinkar ut dei prioriterte områda og tiltaka. Alle tiltak som var planlagde på fylkesveggar og kommunale vegar i den førre planen, blei elles gjennomførte.

TS-midlene kjem godt med i strevet med å forbetra lokalvegnettet og sikra skulevegane i bygda. Framleis har me vegstrekk på skulevegane i dei sen-trale stroka av Bokn som manglar veglyks og fortau. Men med gjennomføring av desse tiltaka kjem me eit godt stykke vidare med å tryggja vegane for dei mjuke trafikantane. Slik lever me til trafikksikringutvalets i Bokn sitt eige motto: "Det skal ikkje vera hardt å vera mjuk".

Lokomotiv i tunellen!

Dei siste vekene har debatten rasa i regionen om kvar Haugalandet skal venda seg

når Rogfast er på plass. Somme meiner dette er ein nyttig debatt mens andre hevdar at regionen vil vera tent med å vita kva han vil i god tid før dei fyrste bilane smett opp av holet under Boknafjorden. Standpunktta er sjølv sagt farga av kvar ein bur i regionen og kva retning ein har vore vand med å orientera seg i.

Fram til Bokn fekk fastlandsamband i 1991 var Stavanger "Byen" for boknarane. Boknarane heia på Viking, mange las Aftenbladet, tok utdanning og fann seg ektefelle i sør. Med bruene endra situasjonen seg. Raskt blei Haugesund byen for boknarane, men banda til Stavanger er framleis sterke.

Framleis søker boknarane og Bokn kommune mot Stavanger og Nord-Jæren i eit mangfald av samanhengar. Ikkje minst skapar dei mange fylkesinstitusjonar tette band mellom heile Haugalandet og resten av fylket. I Stavangerområdet finn me også kompetanse og kapital og eit dynamisk næringsliv heilt i tetsjiktet i nasjonal samanheng. I byområdet på Nord-Jæren bur det snart ein kvart million menneske, nokre fleire enn i Sunnhordland. Dei byggbare områda på Nord-Jæren er avgrensa i utstrekning og regionen er i ferd med å sleppa opp for ledige bu- og næringsareal. Dette vil i aukande grad tvinga siddisane til å retta blikket nordover, ikkje minst mot Bokn og Gismarvikområdet.

For meg kjennest det kunstig og framandt å forholde seg til Stord og Jondal. Nord-Jæren er den raskast veksande storbyregionen i landet. Held utviklinga fram, vil han om ikkje lenge passera Bergen. Sjølv med eit ferjefritt Vestland i framtida, vil Bergen difor vanskeleg bli det som Stavanger er for oss i dag.



Stavangerregionen er ein motor i forhold til utvikling og aktivitet i landsdelen. Ved at me som region knyter oss til dette nasjonale lokomotivet, vil me oppleve gode synergieffektar med auka verdiskaping også hjå oss. Eit tett samarbeid med Nord-Jæren vil vera eit viktig supplement for mange av Haugalandets samfunnsinstitusjonar. Eit samarbeid mellom Høgskulen Stord/Haugesund og Universitetet i Stavanger vil til dømes kunne dra kompetanse hit på område der me manglar ein slik. Der det er naturleg bør ein også kunne samarbeida med Sunnhordland – slik som i dag.

Mykje av samfunnsutviklinga vil likevel gå i eigne retningar, styrt av marknadskrefter på tvers av kommune- og regionsgrenser. Men så lenge me er ein del av Rogaland fylke er det naturleg å samhandla med fylkeshovudstaden. Slik som Sunnhordland truleg kjem til å samhandla endå meir med Bergen når Rogfast er etablert. Mekanismane er slik at Stord alltid vil vera på vakt mot "Haugesundsk imperialismen", slik Haugesund er på vakt mot storebror Stavanger. Til tross for gode samarbeidsavtalar og intensjonar er det slik at kommunane er seg sjølv nærast når dei politiske slagga blir utkjempa.

Ordføreren

Godt nytt år frå varaordføraren

Her er varaordførar June Kro sin nyttårstale i kyrkja 31.12.10

Kjære kyrkjelyd

Me er nå berre få timar unna 2011. Kavalkadar over 2010 vises på alle kanaler. Over globale og nasjonale hendingar. Der naturkatastrofar som jordskjelv og vulkanutbrot og meir menneske skapte katastrofer som terrorangrep og krig får sin del av fokuset. Då hadde kavalkaden frå Bokn vore eit roleg innslag, med få unntak. Det største engasjementet dreide seg vel om fyrlykta og pepparkakebyen, så det vitnar om fredelege tider. Når det gjeld eigne opplevingar i 2010 er det kvar enkelt som må gjera opp status for korleis året har vore..

For neste år, 2011 har me vel alle bevisste eller ubevisste ønsker, forsett eller tankar om kva me vil ha meir av eller kanskje mindre av. Og då tenker eg ikkje først og fremst på snø, sjølv om eg forstår at dette opptek mange.

Eit utsagn seier at, "du får meir av det du snakkar om". Då er det freistande å tenka på vegen vidare for Bokn som samfunn. Ulike statistikkar og prognosar viser til ein befolkningsvekst på oppimot 200%. Ei slik auke reknar eg med er meir enn dei fleste ønsker, men ei auke i innbyggerartalet vil me vel alle ha. Med fleire boknarar i kommunen ligg nokre viktige oppgåver framføre oss. Då er det greit å vita at kommuneplanen no er godt i gong og vert eit viktig styringsreiskap framover, saman med fylkesdelsplanen for Haugalandet.

Og etter ei tid med lite boligbygging ser ein no at fleire bygg vert reist og fleire er under planlegging. Me veit allereie nå at skulen treng meir plass for å vera innafør lovverket og barnehagen sine plassar er i bruk. Så om kort tid må ein finna løysingar. Tankar er tenkt og lufta, men å finna lokalitet som skal fungera både i dag og for framtida diskuteres enno. Oppi det heile er ein fleirbrukshall som skal plasserast og som kan vera ein del av finansieringa. Meir vatn og boligtomter må og til etter som befolkninga auka. Det var litt om kva det nødvendigvis må bli meir av framover.

Det mange kan gleda seg over at det snart blir mindre av er reisetid til jobb, utdanning, og anna som er viktig i kvardagen. Dette fordi arbeidet med T-forbindelsen er godt i gong og at planlegginga av Rogfast er kome langt og prosessen har ein god driv, i følgje vegsjefen i Rogaland. Så satsar me på

at det same gjeld vegen til Føresvik.

Kva vil me så ha meir av? Tid, har eg ei kjensle av at mange med meg ønsker seg meir av. For eg skal glatt innrømme at eg er inne på tanken rett så det er. Det er så mykje ein skulle ha gjort og mange ein kunne tenkt seg og tilbrakt meir tid saman med. Kanskje skal me sjå på oss sjølv som heldige som har så mykje me vil gjera og få til at tida vert knapp. For motsatt problemstilling ville kanskje vore lange, kjedelige og ensame dagar.

Eg er glad og meir enn takknemleg for at me har personar som bruker av si tid og sine ressurser i dei mange lag og organisasjonar me har i kommunen. Takk vera deira innsats har Bokn eit godt og mangfoldig tilbud til glede for barn og vaksne.

Det er ikkje sjølv sagt å ha god helse, derfor vil eg tru mange med meg ønske å oppretthalda eller betra helsa si. I den forbindelse gler eg meg over det faktum at mange namn er komne i bøkene som ligg i postkassane på ulike turmål i kommunen. Sjølv om eige namn stort sett glimrar med sitt fravær. Trøsta får vera at det snart er nytt år med nye muligheter. Med det fokus som er på helsefremjande aktiviteter er det kjekt å registrera at mange tek eiga helse på alvor. Det gjeld all bruk av kroppen i friluft, ikkje berre fotturar, tenk berre på tradisjonane som finnes her i Bokn som homrafiske, laksefiske, fiske i vatn, saging av ved, hausting av bær, frukt og sopp, hjortejakt, gåsejakt m.m. Aktivitetar som i rett dose styrker fysikken og psyken.

Noko me kanskje vil bruka mindre tid på er problem og negativt lada samtalar som andre gir oss. Då tenker eg ikkje på problem som kan løysast ved at ein deler og snakker om det, men dei problem som berre tek tid og krefter utan løysing. Eit råd me fekk som studentar var "Plasser apekatten på skuldra til han som eig han." Der apekatten er symbol på eit slikt problem og skal plasserast der den høyre heime. For som enkelte samtalar gir energi, tappar andre energi. Då kan det vera godt med ein metode som kan plassera problemet der det høyre heime.

Lykke vil eg tru står høgt oppe på lista over det mange ønsker seg meir av, og her er ikkje nødvendigvis mengd av materielle goder som avgjer kor lykkelig og tilfreds ein er. Så sjølv om me kjenner lykke over nye ting. Vil eg tru dei fleste set lykkekjensla over ein uventa klem eller eit kompliment høgare. For eigen del er lykka størst



Foto: R. Alvestad

saman med eigne og andres barn. Den spontane gleden dei viser over små og kanskje ganske så kvardagslege ting har ein god smitteeffekt. Det skal ikkje alltid meir enn ein sølepytt til.

Elles ønsker eg at me gir kvarandre meir av dei gode tilbakemeldingane. Det er ofte lettast å gi tilbakemelding på synlege ytre ting. Slike som "Så fin du var på håret", "så fine kler", "så flott båt" og liknande. Heilt på sin plass å gi, men gløym ikkje å seia det som nok varmar meir. Nemleg tilbakemeldingar på indre eigenskapar ein person har, eller positive effektar personen har på andre. Til dømes "Så bra tenkt" eller, "det var godt gjort" eller, så enkelt og og meningsfylt som "så kjekt å sjå deg". Grip dei mulighetane du får til å gi positive tilbakemeldingar, for husk "Du får meir av det du snakkar om". Så tenk gjennom kva du vil ha meir av i 2011, og del det med andre. Med ønske om eit godt nytt år.

Varaordføraren



Vedtatte kommunale avgifter

1. Kommunale avgifter og eigenandelar for 2011			
Kommunale avgifter	2 010		2 011
(sats pr. år der ikkje anna er oppgitt)	(inkl. mva)	endring	(inkl mva)
Slamavgift	715	20 %	858
½ slamavgift	358	20 %	430
¼ slamavgift	186	20 %	224
½ slamavgift 8m3 tank	507	20 %	608
Slamavgift 12m3 tank	1 013	20 %	1 216
Slamavgift 6m3 tank	656	20 %	788
Slamtømming utanom ordinære tømmerutiner			etter faktura
Feiing og brannsyn			
Feiing pr. pipe (kvart 2.år)	298		429
Feiing pr. pipe (kvart 3.år)		ny	356
Feiing pr. pipe (kvart 4.år)		ny	322
Feiing kvart år		ny	643
Tilsyn med gassformig brensel		ny	214
Feiing hytter pr feiing.		ny	643
Renovasjon			
Renovasjonsavgift standard	2 813		2 978
Lite renovasjosabonnement		ny	2 547
Stort renovasjonsabonnement		ny	5 872
Abonnement.m/stor restavfallsdunk		ny	5 297
Abonnement m/stor papirdunk		ny	3 272
Hytte renovasjon	1 406		1 834
Ekstra henteavstand inntil 30m		ny	1534
Kloakk			
Kloakkavgift inntil 250	2 691	20 %	3 230
Kloakkavgift Hytte o.a. eigedomar	1 341	20 %	1 615
Tilknytningsavgift kloakk	25 000		25 000
Tilknytning avløp utanom hovudbruk	6 250		6 250
Vatn			
Tilknytningsavgift vann	25 000	0 %	25 000
Tilknytning vatn utanom hovudbruk	6 250	0 %	6 250
vannavgift bolig	4 126	20 %	4 952
Vannavgift gardsbruk	6 603	20 %	7 923
Vannavgift hytte oa. eigedomar	2 058	20 %	2 470
innstallasjon av vannmålar	751	20 %	901
Fast abn.gebyr vatn (vannmålar)	1 456	20 %	1 748
Forbruksgebyr vatn pr.kbm	9	50 %	13
Leige av vannmålar tom 25mm	375	20 %	450
Leige av vannmålar 25-50mm	751	20 %	901
Leige av vannmålar 51-150mm	1 351	20 %	1 622
Leige av vannmålar større enn 150mm	6 006	20 %	7 207
Bygdablاد			
Abonnement papir el.PDF	350		350
Abonnement papir +.PDF	500		500
Annonse: 1/8 side	100	25 %	125
Annonse: halvside	300	25 %	375
Annonse: heilside	500	25 %	625
Annonse: kvartside	150	25 %	188
Fastann.etter avtale			
Privatannonse	50	25 %	63

og eigenandelar for 2011

Barnehage			
11 betalingsterminar endringstidspkt fra 1.aug.2011	pr.01.01.11	endring	
Heildag - 5 dg/veke	2 330		
Heildag - 3 dg/veke	1 398		
Heildag - 2 dg/veke	932		
Kost 5dg/veke	225		
Kost 3 dg/veke	155		
Kost 2 dg/veke	120		
Dagplass	200		
kost dagplass	10		
Diverse sal			
		endring	
Bygdabok pr. bind.	450		450
CD v/Spurkeland	150		150
Boknaspenna nål / smykke	1 100,-/1.400,-		1 100,-/1.400,-
Krus	75		75
Haug og heidi / Boknakyrkja (hefter)	50		50
Kopiar svart/kvit ant.1-100	0,50		0,50
Kopiar svart/kvit ant.101-xxxx	0,30		0,30
Kopiar farge ant. 1-100	2,00		2,00
Kopiar farge ant. 101-xxxx	1,50		1,50
Plastlaminering	10,00		10,00
Musikkskulen			
		endring	
Einetime (20 min)	640	4,00 %	666
Einetime (30 min.)	960	4,00 %	998
Delt time (20 min)	320	4,00 %	333
Delt time (30 min.)	480	4,00 %	499
Instrumentalgrupper	660	4,00 %	686
Leige instrument	310	4,00 %	322
sang, dans,drama	510	4,00 %	530
Rådmannen får fullmakt til å fastsette brukarbetaling for kortare kurs og tilbod			
Søskenmoderasjon 30% på rimelegaste aktivitet.			
Søskenmoderasjon barnehage 50% (på rimelegaste tilbod)			
Søskenmoderasjon SFO 30% (på rimelegaste tilbod / også i kombinasjon med barnehage)			
SFO			
10 betalingsterminar (bet.fri. juni og juli)	2010	endring	2 011
Heil plass skuledagar	2 054		
Heil plass skuledagar + skulefridagar	3 031		
Skulefridagar	977		
5 dg/u. Før skulestart	685		
5 dg/u Frå skuleslutt til 1410	315		
5 dg/u Frå 1410 til 1630	1 054		
3 dg/u. Før skulestart	398		
3 dg/u Frå skuleslutt til 1630	614		
2 dg/u. Før skulestart	284		

Framhald på neste side

Vedtatte kommunale avgifter

3 dg/u Frå skuleslutt til 1630	614		
2 dg/u. Før skulestart	284		
2 dg/u Frå skuleslutt til 1630	440		
Frukost alle dagar	193		
Frukt alle dagar	0		
Pleie og omsorg			
	2010		2 011
Opphald og hjelp i heimen fylgjer dei maksimalsatsane som Stortinget vedtar.		Maksimalt vederlag pr. år	
Kostnad pr. liggedøgn iflg.rekneskap 2005			
(forutsetning for vederlagsberekninga)	2 232		2 232
Dag/natt opphald	66	0 %	66
Døgn opphald	125	0 %	125
Heimehjelp timar inntil 2 G	40	1 920,00	40
Heimehjelp timar 2G-3G	46	6.000,00	46
Heimehjelp timar over 3G	66	9.000,00	66
Middag	55		55
Middag dagsenteret	55		55
Husleigeinntekter			
Husleiga på kommunale bustader vert indeksregulert 1.10. med konsumprisindeksen			
Husleiga på omsorgsbustader er vedtatt uforandra inntil vidare.			
Tiltak som krev søknad om løyve etter pbl § 20-1			
	2010		2011
Fritidsbustader i regulert område	3780,-	50 %	5670
Fritidsbustader i uregulert område	5040,-	50 %	7560
Driftsbygningar/ landbruksbygg over 1000 m2 BRA	5292,-	50 %	7938
Mellombels bygg og anlegg som skal stå meir enn 2 år	1890,-	50 %	2835
Bryggje, molo m.m.	1890,-	50 %	2835
Brønn, basseng dam	1890,-	50 %	2835
Garasje, naust, uthus, redskapshus og liknande	1890,-	50 %	2835
Nybygg med bruksformål industri, forretning, kontor, lager, off. bygg m.m	5292,-	50 %	7938
Fasadeendring o.l., tilbygg BRA over 50 m2	2520,-	50 %	3780
Bruksendring	1260,-	50 %	1890
Riving	1260,-	50 %	1890
Byggeteknisk installasjon, pipe, heis og liknande	1260,-	50 %	1890
Oppdeling/ samanføring av bustadeiningar	1260,-	50 %	1890
Innhegning mot veg, skilt eller reklame	1260,-	50 %	1890
Frådeling av eigedom	1260,-	50 %	1890
Vesentleg terrenginngrep	1260,-	50 %	1890

og eigenandelar for 2011

Veg og parkeringsplassar	1260,-	50 %	1890
Tiltak som krev søknad og løyve etter pbl § 20-2 og som tiltakshavar skal stå føre			
Mindre tiltak på bygd eigedom	760	30 %	988
Alminneleg driftsbygning i landbruket opp til 1000 m2 BRA	1260	30 %	1638
Mellombels bygg og anlegg som skal stå mindre enn 2 år	760	30 %	988
Fasadeendring og liknande, tilbygg opp til 50m2 BRA	760	30 %	988
		30 %	
Garasje, naust, uthus, reiskapshus og liknande opp til 70 m2	756	30 %	988
Andre gebyr			
Dispensasjon etter pbl § 19-1	2520,-	50 %	3780
Løyve til å setja i gang	1260,-	50 %	1890
Minstegebyr, andre slag arbeid	1260,-	50 %	1890
Utsleppsløyve for nye og rehab. av private avlaupsanlegg	1890,-	50 %	1890
Godkjenning av ansvarsrett utan sentral godkjenning	1008,-	50 %	1512
Godkjenning av ansvarsrett med sentral godkjenning	0,-		
Tilleggsgebyr for ulovlege tiltak som kommunen blir merksam på	5000,-	50 %	7500
og som ein må forfølga. Gebyret kjem i tillegg til andre byggesaksgebyr			
Plansaker etter pbl kap. 12			
Reguleringsplan / detaljregulering	13860		
Reguleringsplan / detaljregulering – mindre endring	3780		

Familiemøte for store og små på Bokn bedehus

Kari Hetland

Det var flere generasjoner som kom sammen for å synge, høre presten ha andakt og å spise kveldsmat i sammen på første familiemøte søndag ettermiddag 6. februar.

Petra Ognøy ønsket velkommen og inviterte barna fram for å lede i barnesangene, min båt er så liten og hvem har skapt alle blomstene. Arna Aurdal ledet neste sang. Her gjaldt det å få både bein, armer og hode i bevegelse samtidig under sangen. Dette skulle hjelpe for å holde varmen hevdet presten.

Etter at tilhørerne hadde fått opp temperaturen fortsatte presten med andakt. Med tegninger på plakat og spørsmål til de minste barna fikk Aurdal god kontakt. Han fortalte om tre barn som kom til kjøpesenteret. Etter en stund mistet de av syne den yngste gutten som var med. Han møtte ulike mennesker også dem han ikke kunne stole på. Tilslutt traff han en venn av sin far. Han stolte på han og fikk hjelp til å finne veien hjem. Slik er Jesus veien til himmelen, sa Aurdal.

Etterpå var det samling til bordkonkurranser, gjetting av gåter og kveldsmat nede. Barna var ivrige med. Tilslutt takket Petra Ognøy for frammøtet. **Det vil bli satt opp flere familiemøter.**



Petra Ognøy (tv.) inviterte barna fram for å lede i allsangene. På gitar: Jorunn Larsen.

Jakten på helsens kilder

Kari Hetland

Gymsalen på Bokn skule var fylt opp av boknarar og folk fra Haugalandet til foredrag av professor i sosialmedisin, Per Fugelli ved Universitetet i Oslo. Bokn Næringsforum var arrangør.

Adm.dir. i Haugesundregionens Næringsforening, Egil Severeide, ledet og åpnet med diktet Perspektiv av Yngvar Moe. Dikteren skriver om at vi må bruke tiden godt fordi vi skal leve så kort og være døde så skrekkelig lenge.

Så var det fellessang, "Skal gammalt vennskap kverva burt", der deltagerne



Egil Severeide ledet kvelden.

stod arm i arm. "Kvednabekkers", Bokns lokale band, spilte til. De framførte også flere sanger om Bokn på dialekt.

Fokuset på foredraget til Per Fugelli var helsen og hvilke elementer som har betydning for å oppnå dette. Han snakket om småplassers betydning og hans kjennskap til øysamfunnene Røst og Værøy der han hadde vært lege. – Dere har en flott plass her i Bokn og det er viktig å ta vare på dette, sa Fugelli.

Helsens kilde

Men hva er kilden til god helse? Fugelli var inne på flere elementer. En av dem var barnebarn. Betroelser fra barnebarnet på 7 år og at farfar Fugelli også kunne komme med sine til barnet. Forskere rundt i verden har spurt ulike grupper om hva som er helse for dem. Her ble det nevnt sherpaene i Nepal, aksjemeglerne i New York, og fiskerne på Røst. De ønsket seg god helse var svaret forskerne fikk, sa Fugelli.

Et prosjekt han i sammen med kollega hadde hatt i Kalahari-ørkenen i Botswana ble svaret uttrykt på annen måte. Her svarte kvinnene som er sarkere og mennene jegere at det de ønsket seg var vann. Fordi med vannet kom liv til plantene som igjen gav dem



Per Fugelli i aksjon på Bokn skule.

føde. For dette ørkenfolket var sko på bena ensbetydende med at du hadde gått på skole eller du hadde inntekt. Det å ha sko på bena gav deg respekt, sa Fugelli. Han sa videre at her har alle sko. Vi har et godt samfunn som besteforeldre har bygget opp. Vi må ta vare på det vi har – velferden.

Likevekt - Nokpunktet

Han hadde også i intervju funnet ut at helsens kilde nr. 1 var likevekt. På

veien for å få god helse var det viktig å stille oss slik at vi er i likevekt, følger den gylne middelvei. Vi må finne Nokpunktet. Igjen var en lek med barnebarnet et eksempel for tilhørerne. Der hans kone og han i lek fikk oppleve guttens protest. Barnet gav selv uttrykk for at nok var nok, men også når leken ble for lite spennende. Fugelli sa at hver enkel måtte finne Nokpunktet i sitt eget liv.

– Vær modige og let etter Nokpunktet. For lite og for mye skjemme alt, sa han.

- I dag søker mange mennesker lege på grunn av tretthet. Det kreves for mye av oss eller at vi selv krever for mye av oss selv, sa Fugelli. Han siterer FrP's leder Siv Jensen med sitatet "Vi er ikke like, vi er unike"

- Jensen har et poeng der, sa Fugelli.

Flokktilhørighet

Han snakket videre om den store betydningen av tilhørighet. Det å tilhøre en flokk. Det være forening, familie eller musikkgruppe. Tilhørighet til en gruppe som også har sanger og tradisjoner skaper trygghet. Det å høre til kan bety et være eller ikke være for trivsel og helse.

Forsker Douglas Hamilton ved Universitetet i Oxford hadde gjennom 40 år studert elefantens adferd. Spørsmålet Hamilton stilte var hva som påvirker adferden. Han så på primærbehovene. Mat, vann, drift. Men i det største i elefantens behovshiriaki var elefantens behov for å være godtatt og tilhøre flokken sin for å være trygg.

- Bokn er heldig som bor tett, sa Fu-



Det var mange som kjøpte signerte bøker av Fugelli i matpausen.

gelli. Sett pris på denne helsekilden var beskjeden fra han. Boknarane er heldige som tilhører en flokk. Hel-sebringende er også en god latter som også forlenger livet, sies det. Humor og det å ha et lyst sinn har også god effekt på helsen.

Verdig og betydningsfull

Han snakket videre om det sosiale klimaet i flokkene våre. Hvilket klima skaper vi? var spørsmålet han stilte tilhørerne. I flokken må vi dele. Han nevnte også ordet verdig. Det å føle seg verdig som medlem i et samfunn. På Røst hadde han intervjuet blant annet to 14 åringer. Svaret de gav på verdighet var å bli sett og godtatt som seg selv. Et nytt eksempel var gutten fra Beirut som var vitne til at hans mor drept, spengt i stykker. Han vandret i 3 år i Beiruts gater. Levde og ble behandlet som en hund. Han ble tatt hånd om og videre sendt til Sidney og kom til et flyktningemottak. Etter hvert tok han turer til Sidneys gater og fant et fotgjengerfelt. Dette for å krysse gaten og oppleve betydningen av at biler stoppet for han. Han betydde noe. Han var betydningsfull fordi bilen stoppet.

I en undersøkelse foreldre til 12-13 åringer gav til sine barn var svaret: Vær deg selv, som ikke betyr å være ego, men let etter ditt eget grunnstoff. - Prøv å være trofast mot det, var Fugellis råd.

Et helseråd er å skape et raust samfunn. Kunne være deg selv i Bokn, i Rogaland, i landet. Da kan du sette deg mål, komme med nyskapning, men også i dette må det være en balanse så man ikke går seg trett, sa Fugelli.

I pakt med naturen

Naturens betydning på helsen var han også inne på. Noen sier at naturen er for dem plassen der de finner Gud, eller opplever fjellet som deres kirke. Han sa videre at det var viktig å bruke og føle at du var i pakt med naturen. Her med sitat fra Tarjei Vesaas: "ein brikke i det store spelet".

Fugelli kom tilbake til hvor heldige boknarane var som får bo på Bokn. Tidsånden prøver å få oss inn i en glansbilde-opplevelse. Vi må investere mer oljemillioner. Gir det oss bedre helse? På Røst henger et bilde med gullskrift: Livet er sorger og gleder.



Ordfører Kyrre Lindanger, tv., delte ut "Kreativitetsprisen 2010" til gruppa "The Kvednabekkjers": fv. Eirik Nedrebø, Wolfgang B. Ognøy, Tommy Øvrebø, Kjetil Østebøvik og Jardar Havikbotn.

- Det er jo slik livet er, sa Fugelli. I dag skal det være diagnose for mange ting som før var en del av livet.

Han fortalte om søndagsskolelærer Paul Olsen i barndommens Stavanger som fortalte om himmel og jord. Her er jammerdalen, sa Olsen og der opp er muligens himmelen. Men om vi er i Jammerdalen så kan vi jo kose oss for det. Han siterte videre et dikt av Jage Louis Borge "Hvis jeg kunne leve livet på ny" – som handlet om å ikke ta seg selv så høytidlig, leve mer spontant.

Høreapparat?

Til slutt siterte han et møte med en av sine siste pasienter, en 90 år gammel dame på Røst. Hun hørte dårlig og måtte snakkes til på minimum en meters avstand. Fugelli hadde foreslått høreapparat. Damen svarte: Æ ska ikkje ha høreapparat, æ har hørt nokk i mitt liv.

Etter foredraget tok Severeide en oppsummering på elementer på helsekildene. Så var det spørsmål fra salen. På et av spørsmålene svarte Fugelli at det var viktig med sjelens helse. Vi er ikke et et tall, men en sum. Det betyr mye at vi tilhører en flokk og blir akseptert, avsluttet foredragsholderen.

Folkehelse

Anne Elisabeth Askeland, folkehelsekoordinator i Bokn, fortalte om planer og kommunens innsats framover for

arbeidet i folkehelsen. Hun fortalte om godt tverrfaglig samarbeid mellom ulike grupper og etater i Bokn. - At Bokn Næringsforum inviterer til dette foredraget i kveld, viser vilje til å fremme dette arbeidet, sa Askeland.

Kreativitetsprisen 2010

Ordfører Kyrre Lindanger gav en presentasjon av prisens mottaker(e). Heldige vinnere ble "Kvednabekkers" som mottok sjekken på kr. 5.000,- fra Sr-Bank, Bokn. De jobber bl.a. mot CD utgivelse fra studio i Etne, og ordføeren sa at med prisen var de et stykke på veg.

Wolfgang B. Ognøy takket på vegne av gruppen for prisen, og alle støtte-spillerne som de har hatt underveis.

Bokn Bygdablad fikk en samtale med Fugelli etter programmet. Han vektla igjen betydningen av å ta vare på det boknasamfunnet hadde, og det å ha et raust samfunn.

På spørsmål fra Bygdabladet om han i kveld hadde skrevet ut resept til oss både i ord og bokform var dette svaret.

- Ja, jeg har det.

- Så er det for oss å løse det ut, og anvende det i vår hverdag?

- Akkurat, sa Fugelli.

Fra barnemunn:

Dyr får avkom, mens mennesker får avleggere.

Det som er forskjellen på mennesker og dyr er at når grisen er passe feit, så blir den spist.

Mammaen min er i hvertfall veldig pen, for hun har så veldig lange pupper.

Fregner er pygmeer som sitter i det øverste hudlaget.

Gamle folk har bølger i ansiktet.

Jeg kjenner en sau som sitter i rulle-

stol.

Gamle damer har nesten brukt opp kroppen sin og de er ofte så utbrente at det lukter svidd av dem.

Kroppspråk er når man promper.

Kilde: Internett



Forvaltningsstyremøte 25.01.11

Sak 002/11

GNR 24 BNR 1 JAKOB JØSANG OG ALF ARE - FRÅDELING AV TOMT FOR EKSISTERANDE BUSTADHUS OG GARASJE -DISPENSASJON

Forvaltningsstyret sitt vedtak:

I medhald av § 19-2 i plan- og bygningslova, dispenserer Forvaltningsstyret frå kommuneplanen sin arealdel og gjev løyve til frådelling av ei parsell på ca 1,3 dekar med påståande hus frå gnr 24 bnr 1. Det er ein føresetnad at krava som er sett ved handsaming etter jordlova vert etterkomne

Sak 003/11

GNR 24 BNR 1 JAKOB JØSANG OG ALF ARE-FRÅDELING AV TOMT FOR EKSISTERANDE BUSTADHUS - JORDLOVSHANDSAMING.

Forvaltningsstyret sitt vedtak:

1. Forvaltningsstyret gav i medhald av delegert mynde samtykke til frådelling av parsell med bustadhus frå gbnr. 24/1 som omsøkt jf jordlova § 12 og grunngeving i saksutgreiinga.
2. Det er eit vilkår at resten av gbnr. 24/1 blir seld som tilleggsjord til landbruksmessig forsvarleg pris til Atle Jøsang.

Frådelling kan berre gjennomførast dersom det vert gjeve dispensasjon etter plan- og bygningslova frå kommuneplanen sin arealdel. Dispensasjonsspørsmålet blei handsama som eiga sak.

Sak 004/11

GNR 10 BNR 2 -OTTAR BORGENVIK -SØKNAD OM FRÅDELING AV TOMT

Forvaltningsstyret sitt vedtak:

Med heimel i § 20-1m) i plan- og bygningslova vert det gjeve løyve til frådelling av parsell til fritidsfermål frå gnr 10 bnr 2 i samsvar med gjeldande reguleringsplan. Tomta må sikrast naudsynnte rettar til veg, vassforsyning og avlaupsløysing.

Sak 005/11

Søknad om deling av gnr. 10 bnr. 1 m.fl.

Forvaltningsstyret sitt vedtak:

1. Forvaltningsstyret gav i medhald av delegert mynde samtykke til frådelling av parsell med våningshus, reiskapshus og eldhus frå driftseininga gnr. 10, bnr. 1, 12 og 14 som omsøkt jf grunngeving i saksutgreiing og jordlova § 12.
2. Frådelling kan berre gjennomførast dersom det vert gjeve dispensasjon etter plan- og bygningslova frå kommuneplanen sin arealdel. Dispensasjonsspørsmålet vert handsama som eiga sak.

Sak 006/11

GNR 10 BNR 12-GUNNAR EMIL BOKNEBERG- FRÅDELING AV PARSELL MED BYGG PÅ –DISPENSASJON

Forvaltningsstyret sitt vedtak:

I medhald av § 19-2 i plan- og bygningslova, dispenserer Forvaltningsstyret frå kommuneplanen sin arealdel og gjev løyve til frådelling av ei parsell på ca 1,8 dekar med påståande hus frå gnr 10 bnr 12.

Det er lagt vekt på at parsellen allereie er bygd på og at frådellinga etter ei konkret og samla vurdering ikkje har vesentleg negative konsekvensar for dei tilhøve kommuneplanen er meint å ta vare på.

Det vert og vist til kommunen si landbruksfaglege vurdering.

Dersom det ikkje kjem klage på vedtaket frå fylkesmannen eller fylkeskommunen, kan endeleg vedtak gjerast administrativt på delegert fullmakt.

Sak 007/11

SØKNAD OM BYGGING AV LANDBRUKSVEG TIL KONGSHAVN-DISPENSASJON FRA KOMMUNEPLANEN

Forvaltningsstyret sitt vedtak:

Med hjemmel i Planlovens §19-2 dispenserer forvaltningsstyret fra kommuneplanen sin arealdel for framføring av landbruksveg til nordre del av Kongshavn slik det er vist på kart datert 16.07.2009 og på vilkårene som framgår av saksutredningen. Traseen skal justeres i henhold til "Rapport fra kulturhistorisk befarings" av 13.04.2010

Eventuell vegrett over naboeiendom skal være tinglyst før arbeider settes i gang.

Saken sendes fylkesmannen og fylkeskommunen for eventuell klage.

Sak 008/11

GNR. 1 BNR. 1 SØKNAD OM DISPENSASJON FOR BRUK AV SJØHUS TIL HAVNETAXIVIRKSOMHET- KRAV OM FASADEENDRINGER

Forvaltningsstyret sitt vedtak:

Med hjemmel i Planlovens § 19-2 nekter forvaltningsstyret dispensasjon fra kommuneplanen for bruksendring av bestående sjøhus/driftsbygning på del av gnr.1 bnr.1 vest for E39 til base for "havnetaxi"

Bygningsfasadene skal tilbakeføres i samsvar med administrativt vedtak av 18.07.2007,sak 56/07 Vindusflaten kan fordeles på 2 vinduer.

Frist for gjennomføring settes til den 1 mai 2011 Dersom det ulovlige forholdet ikke er rettet innen fristen vil vedtaket kunne følges opp med pålegg om tvangsmulkt.

Saken sendes fylkesmannen for eventuell klagebehandling.

Sak 010/11

Gnr 7 bnr 3 Helge Solberg- søknad om fradeling av tomt for eksist. fritidsbustad og naust – jordlovshandsaming.

Forvaltningsstyret sitt vedtak:

1. Forvaltningsstyret i Bokn gir samtykke til fradeling av inntil 0,35 og 0,25 dekar med påståande hytte og naust som omsøkt frå driftseininga gbnr. 5/3, 6/2, 7/3, og 7/8, jf jordlova § 12 og grunngrjeving i saksutgreiing.

Fradeling kan berre gjennomførast dersom det vert gjeve dispensasjon etter plan- og bygningslova frå kommuneplanen sin arealdel og deleforbodet i 100-metersbeltet mot sjøen..

Dispensasjonsspørsmålet vert handsama som eiga sak.

Sak 011/11

GNR 7 BNR 3 HELGE SOLBERG -SØKNAD OM FRÅDELING AV TOMT FOR EKSIST. FRITIDSBUSTAD OG NAUST -DISPENSASJON

Forvaltningsstyret sitt vedtak:

I medhald av § 19-2 i plan- og bygningslova, dispenserer Forvaltningsstyret frå kommuneplanen sin arealdel og deleforbodet i strandsona gjev løyve til fradeling av tomt med påståande fritidsbustad og tomt med påståande naust frå gnr 7 bnr 3.

Det er lagt vekt på at parsellane allereie er bygd på og at fradelinga etter ei konkret og samla vurdering ikkje har vesentleg negative konsekvensar for dei tilhøve kommuneplanen er meint å ta vare på.

Eigedomsgrense for naustet må ikkje gå lenger enn ein meter frå fasadane, unnateke mot sjø, jfr fylkesmannen si uttale.

Det vert og vist til kommunen si landbruksfaglege vurdering og fylkesmannen si førehandsuttale.

Dersom det ikkje kjem klage på vedtaket frå fylkesmannen eller fylkeskommunen, kan endeleg vedtak gjerast administrativt på delegert fullmakt.

Formannskapsmøte 01.02.11

Sak 004/11

ROS ANALYSE FOR BOKN KOMMUNE

Formannskapet sitt vedtak: Formannskapet tok til etterretning ROS analysen for Bokn kommune slik den framgjekk av vedlagte dokument.

Dokumentet skal legges til grunn for kommunen sin beredskapsplan og innpasses i kommuneplanen sine målsetjingar.

Sak 007/11

Omorganisering arbeidsgrupper Kjekt på Bokn Formannskapet vedtok:

Punkt 1: Formannskapet vedtok å redusere "Kjekt på Bokn" gruppene til en gruppe på inntil 12 personer. Forslag til medlem i den nye gruppa legges fram på neste møte.

Punkt 2: Oppretting av eit folkehelseforum utsettes til neste møte

Sak 008/11

Eventuelt.

Formannskapet drøfta:

- Båthavn – deltaking frå Bokn Båtforening
- Skule, barnehage, fleirbrukshall
- Innkjøp av buss, retningslinjer for bruk
- Vegnavnsak



Slutføring av arbeid i Føresvik

Kyrre Lindanger

Formannskapet godkjente i møte før jul planane for avslutning av arbeidet for indre del av Føresvik hamn. Måndag 14. februar starta firmaet Hage & Maskin opp arbeidet med å ferdigstilla prosjektet. Etter planen skal området vera ferdig opparbeida slik at anlegget kan opnast i samband med marknadsdagen i Føresvik i sommar. Det påbegynte arbeidet har ei budsjettsramme på 234 500 kroner.

Det som gjenstår av arbeid er mellom anna bygging av rabattar til veg og fortau i form av kulestein og planter, montering av lys, og legging av steinheller og asfalt. I tillegg skal det setjast ut benker og det blir murt opp eit fundament som fyrlykta skal plasserast på. Fyrlykta vil også bli måla og det vil bli montert lys inni lykta. Saman med Føresvik Marina og gjestehamna vil dette anlegget vera med på å gi Føresvik eit etterlengta, estetisk løft.



Foto pr. 16.02: Jardar Havikbotn

Digital bygdekino

Jardar Havikbotn

Nå er det betre lyd og bildekkvalitet på kinoane i Auditoriet.

Innføringen av digitalt utstyr er årsaka til dette. Og med slikt utstyr kan det m.a. visast 3D-filmar (bilde i tredje dimensjon). På alle kinodagane i januar og februar har det vore vist slike filmar, og det ser ut som om Bygdekinoen vil halda fram med dette framover.

Digitalovergangen medfører store investeringar og forpliktelsar for Bygdekinoen, og billettprisane er auka noko. Det ser ut til at dei vil ligga på kr. 80,-

Briller

Dei fleste har fått med seg at ein må ha spesielle briller på seg når ein skal sjå 3D-film, og at det finst fleire typar på markedet. Dette treng dei besøkande ikkje tenka på. Kinomaskinisten vil ha med seg dei rette brillene, og desse vil bli utleverte saman med billettane.

Det digitale utstyret gjer også at Bokn raskt vil motta nye og aktuelle filmar,

og det er grunn til å tru at fleire norgespremierar vil ta turen til Auditoriet framover.

Kinorekord i 2010

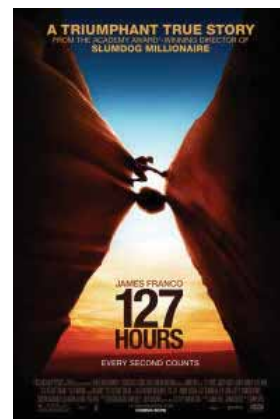
Boknarane har aldri vore så mykje på kino som i fjor. Bygdekinoen hadde 19 kinodagar i 2010. Den best besøkte filmen var "Shrek - lykkelig alle sine dager" med 73 personar. Gjennomsnittstalet på kvar film var 27 stk. Det store l erretet som blei montert på slutten av 2009 og eit aktuelt filmtilbod har mykje av æra for dette.

Det er grunn til å tru at 2011 vil slå rekorden nå når Bygdekinoen er blitt digitalisert, og den aller siste teknologien er komen inn i amfiot i Føresvik annakvar fredag.

Har du ikkje fått med deg ein 3D-film enno, bør du gå og sjå! Fredag 4. mars



Fredag 4. mars går filmene TO PÅ RØMMEN og 127 TIMER. Du kan lesa om filmene på bokn.no under Kino i høgremenyen.



Presenterer Walt Disney Pictures filmene TO PÅ RØMMEN - ei komisk nyttegåve av det klassiske Brødrene Grimm-eventyret.

3D-brillene ligg og ventar på deg - velkommen til kino!

Avfuktar på museet

Jardar Havikbotn

Nå er Bokn bygdemuseum beskytta mot fukt, lukt og muggskader.

26. januar blei det installert ein avfuktar på museet på Håland. Jobben blei utført av vaktmeister Egil Ognøy (tv. på bildet) og teknisk konservator ved Arkeologisk museum i Stavanger, Eirik Aarebrot.

Avfuktaren trekker til seg fukt, vond lukt og radon, som blir ventilert ut av huset. Samstundes skapar han tørr og varm luft. Denne blir spreidd rundt i huset.

Eirik Aarebrot seier til Bokn Bygdablad at me har gjort ein god og lur investering, som både er ein fordel for hus og gjenstandar og som gjer det unødvendig å ha varme ståande på.

Godt besøk i 2010

Framtidige brukarar og besøkande vil merka stor forskjell på museumsklimaet, og me håpar på like stort besøk



MONTERINGSKLART: Fv. Vaktmeister Egil Ognøy og teknisk konservator Eirik Aarebrot.

i år som i fjor. Antal besøk i 2010 var 87, noko som er meir enn besøka i 2007, 2008 og 2009 til saman. Dette flotte resultatet kjem m.a. av tilrettelegging av skuleopplegg frå mu-

seumspedagog ved Haugalandmuseene. I tillegg til at fleire skuleklassar var på bygdemuseet i fjor, hadde det også besøk av ei barnehagegruppe samt at Museumstafetten også var innom.

Fra barnemunn:

Mange damer slanker seg for å få en

figur.

De som slanker seg er på evig jakt

etter tomme kalorier.

Kilde: Internett

Bokn Bygdablad for 20 år sidan

FRÅ NR. 1 1991

LOKAL FEST NÅR BOKNASUND BRU OPNAR OFFISIELT DEN 22. FEBRUAR

Fredag den 22. februar vil Bokn kommune markera åpninga av Boknasund bru, og det er god grunn for samtlege boknarar å ta del i feiringa. Det må også vera god grunn til å heisa flagget denne dagen, og for ungane å få flagg med seg.

Festen startar på brua kl. 12.00. Her vil det delta musikkorps, og ei spesiell åpningsmarkering vil finna stad.

Klokka 13.00 vil det bli fest på Bokn skule. Det vil bli underholdning og servering. Ei stor kake skal lagast av dyktige bokn-konditorar, og saman med kaffi og brus vil nok dette smaka.

Underholdninga vil bli både musikalsk og andre innslag.

Jan Spurkeland vil vera med, og då vil det nok bli framført både songen om Boknabru og andre musikalske godbitar med lokal vri. Også Bokn sine eigne musikalske krefter blir med.

Skulen skal ha fri denne dagen, og Bokn kommune inviterer alle boknarane til å vera med på feiringa. Det ville vore fint om flest muleg, både vaksne og barn, kunne ta seg fri for å vera med på denne festdagen kor Austre og Vestre Bokn vert knytt saman, samtidig som også Vestre Bokn fastlandssamband.

Dei som ikkje sjøl kjører bil, vil kunna fylgja oppsett skyss med buss frå brua til skulen etter åpninga på brua er over.

I neste blad vil me markera 20 års-jubiléet for historiske 22. februar 1991.

Omsetning av eigedomar i Bokn kommune

Gnr 15, bnr 11 er solgt for kr 2.500.000 fra Laila Storrød og Ottar Storrød til Harald Aursland og Ellen Marie Ruud Aursland
(29.11.2010)

Andel av Leirgrov-vegen 23 (Gnr 9, bnr 122, seksjon 1) er overdradd for kr 480.000 fra Unni Wiktoria Wahlgren Høivik til Kjell Frode Lie
(01.12.2010)

Andel av Leirgrov-vegen 25 (Gnr 9, bnr 122, seksjon 2) er overdradd for kr 720.000 fra Kjell Frode Lie til Unni Wiktoria Wahlgren Høivik
(01.12.2010)

Gnr 11, bnr 244 er solgt for kr 700.000 fra Helge Kristian Nilssen til Svein Ove Alvestad
(02.12.2010)

Gnr 9, bnr 174 er solgt for kr 4.928 fra Bokn kommune til Lars Arvid Norekvål
(09.12.2010)

Øyren 16 (Gnr 4, bnr 24) er solgt for kr 171.500 fra Bokn kommune til Rita Bokneberg
(09.12.2010)

Gnr 9, bnr 14, seksjon 5 er solgt for kr 925.000 fra Bygg og Kaianlegg as til Mæland Bygg as
(21.12.2010)

Grønnestadvegen 620 (Gnr 22, bnr 3) er overdradd for kr 400.000 fra Sigmund Grønnestad til Dagny Helene Grønnestad
(24.12.2010)

Gnr 9, bnr 14, seksjon 12 er solgt for kr 975.000 fra Bygg og Kaianlegg as til Brita Flornes
(24.12.2010)

Overdragelsen omfatter også Gnr 22, bnr 8

Gnr 3, bnr 51 er solgt for kr 275.000 fra Bernt Øvrebø til Gro Jorunn Saltvedt
(29.12.2010)

Kjelde: Statens kartverk

Hjortejakta 2010

Hans Faye

Hjortejakta i Bokn ble avsluttet den 15. november og det ble felt 27 hjort av en planlagt avskyting på 33 dyr. Dette tilsvarer 81% felling som kan betraktes som et godt resultat. I 2009 var fellingsprosenten under 60%

To dyr ble felt på Austre Bokn.

Det var tillatt felt 15 kalver, 8 voksne hanndyr og 10 eldre hunddyr. Av disse ble det felt 9 kalver, 3 spissbukker, 3 ungdøyer, 5 eldre bukker og 7 eldre koller.

Med en antatt gjennomsnittsvekt på 50 kg skal det ligge rundt 1300 kg med flott hjortekjøtt fordelt i mange "boknafrysere".

BON APETIT!



Gratulerer!

Send bilde og tekst til post@bygdabladet.no eller MMS til 98 22 15 08



Lena S. Tjøsvoll, 6 år 27. desember 2010

Gratulerer så mye!
Veldig gla i deg.

Hilsen fra mamma, Jørn, Jenny, Roar, Isak og Odin



Irmelin Taraldlien, 17 år 29. desember 2010

Gratulere med dagen!

Klem fra mor og far:)



Roar S. Tjøsvoll, 11 år 2. januar

Gratulerer med dagen, store gutt!!
Gla i deg.

Mamma, Jørn, Jenny, Isak, Lena og Odin



Annelin Jøsang 10 år 4. januar

Me vil gratulera godjentå våras med 10 års dagen 4. januar.

Stor klem fra Bjørn Ove, mamma og pappa:)



Isak S. Tjøsvoll, 8 år 8 januar

Hipp hurra for gutten vår!!
Gla i deg.

Mamma, Jørn, Roar, Jenny, Lena og Odin



Joakim Skjelde, 12 år 8. januar

Vil gratulera Joakim Skjelde med 12 års dagen den 08.01

Hilsen Matilde, Lisbeth og mamma og pappa



Kristian Nilssen, 16 år 11. januar

Me vil gratulera Kristian Nilssen med 16 års dagen 11. januar.
Kjempeglad i deg.

Bursdagshilsen fra Henrik, Gro, Hanne, Jostein, mamma og pappa.



Øyvind Pedersen og Inger Anne Nygård, gift 20. november 2010

20. november 2010 gifta vi oss i kapellet på Nord-Heggdal, Midsund. Øyvind Pedersen (Bokn) og Inger Anne Nygård (Midsund).

Ser fram til stor feiring til sommeren.



Gunn G. Hognaland og Terje Hognaland, 40 år

Me vil gratulera Gunn med dagen 21. januar og Terje med dagen 4. februar!

Klemz Turgjengen



Gabriel Hetland, 13 år 12. januar

Gratulerer med dagen. Nå er du tenåring og klar for stor feiring!

Hilsen mamma, pappa, Karen og Ingrid



Øyvind Pedersen, 21 år 19. januar

Gratulerer så mye med dagen, broremann!!
Håper du får en superfin dag!

Stor klem :-)



Iren Jøsang, 40 år 27. januar

Gratulere, Iren med 40 års dagen den 27. januar.

Takk for flott fest:)

Klem fra dine systre m/fam. og mamma

Gratulerer!



Iren Jøsang, 40 år 27. januar

Me vil gratulera den kjekke klubbvenninnena vår, Iren Jøsang med 40 årsdagen 27. Januar.

Stor klem frå suppeklubben



Iren Jøsang, 40 år 27. januar

Me vil gratulera vår kjære mamma med 40 årsdagen 27. Januar.

Me e alle kjempeglå i deg, stor klem frå Roar, Sandra og Lisbeth

Arvid og Erik hilse og:)



Sigrid Jøsang, 80 år 3. februar

Me vil gratulera vår kjære mor/ svigermor/farmor med 80 års dagen.

Hilsen Arvid m/fam., Sigurd m/fam. og Kurt m/fam.



Ove Berge Christiansen, 2 år 10. feb.

Gratulerer med dagen, Ove. Kake og pakke skal det nok bli....

Kjempeklem fra Torbjørn, mamma og pappa



Henriette Jøsang, 15 år 15. februar

Me vil gratulera det kjekka søskenbarnet våras med dagen.

Hilsen Annelin og Bjørn Ove

Tante og onkel hilser også



Hanna Røsdal Lund, 27.12.10

Magne og Lovise fikk ei flott lillesøster 27. des. 2010.

Bente Røsdal og Tore Lund er stolte foreldre



Markus Sørvik, 25.01.2011

Godguttene vår Markus kom til verden 25 januar!
Han var 3680 gr og 50 cm.

Stolte og lykkelige foreldre er Vivian Pedersen og Asbjørn Sørvik



Kristin Eide, 40 år 20. februar

Gratulera med dagen!

Klemz Turgjengen



Kristin Are Eide, 40 år 20. februar

Gratulerer med dagen til en flott og sprek 40 åring!

Klem fra klubben

Brennande lys

Et brennande lys gir varme i i mørket
Tenne eg mange gir det slutt på kreativ tørke
Ei svak fresing fra veikens kjemi
Evighetstanke tiå går forbi

Så stødige flamme i trekkfritt rom
Lar tankane flyta la håvet så tom
Gi plass te nye idear og syn
La lyset få kraft energi så et lyn

Men se opp for vinden så blåse kaldt
Den komme te deg når sista løvet e fallt
Tar med seg snø og pakke deg inn
Fyrstikker tennes pokers vind

Men lyset mitt står mot alle krefter med glans
Eg tenne ett te så de kan ta seg ein dans
Muntra meg opp og gi livskraft te bake
Det kan spira og gro i kreativitetens sin hage

Det brennande lyset gir varme i mørket
Gir grobunn te livet gir galskapen tørke
Så herligt å kunna synka roligt samen
Sjøl fra ein ateist komme et forsiktig Amen

Kjetil Hamre

Kulturkalenderen

Endringar og nye arr. er **utheva.**

Februar

- 24. Bokn pensjonistforening: Møte, Allrommet kl. 17.30
- 25. Karneval på skulen kl. 17.30 - arr. Friskis&Svettis, **sjå s. 29**
- 25. Bokn bedehus: Møte – Den Indre Sjømannsmisjon kl. 19.00
- 26. Bokn Røde Kors har årsmøte kl. 14.00 - **sjå s. 29**
- 27. Bingo kl. 16.00, arr. Bokn musikkorps
- 27. Bokn bedehus: Møte – Den Indre Sjømannsmisjon kl. 19.00
- 28. Årsmøte, Bokn musikkorps - skulekjøkkenet kl. 19.00 - **sjå s. 27**
- 28. Årsmøte, Bokn Sanitetsforening - Allrommet kl. 19.00
- 28. Bokn bedehus: Bibellesing kl. 19.00

Mars

- 01. Bokn bedehus: Speidarbasaren kl. 18.00
- 01. Levande leseglede! Bokinspirator Liv Gade i Bokn bibliotek kl. 19.00 - **sjå s. 27**
- 02. Bokn Næringsforum har årsmøte i Allrommet, Boknatun kl. 19.00
- 03. Temakveld med fokus på helsefremmede arbeid blant eldre, Bokn skule kl. 17.30 - **sjå s. 25**
- 04. Kino i Auditoriet
- 06. Gudsteneste kl. 11.00
- Veke 10 Vinterferie, Bokn skule
- 10. Årsmøte, Bokn historielag, Allrommet kl. 19.00 - **sjå s. 28**
- 13. Bokn bedehus: Møte – Karmsund ABR-senter kl. 19.00
- 14. Bokn bedehus: Bibellesing kl. 19.00
- 15. Årsmøte, Coop Haugaland Bokn Krets kl. 19.00 på Idrettshuset
- 16. Sild og Sibelius, Auditoriet kl. 19 - **sjå s. 29**
- 18. Kino i Auditoriet
- 20. Gudsteneste kl. 11.00
- 19./20. Seminar på skulen, Bokn skulekorps
- 27. Bingo kl. 16.00, arr. Bokn musikkorps
- 27. Bokn bedehus: Møte – Misjonssambandet kl. 19.00
- 28. Bokn bedehus: Bibellesing kl. 19.00
- 31. Bokn pensjonistforening: Møte, Allrommet kl. 17.30

April

- 01. Kino i Auditoriet
- 02./03. Seminar på skulen, Bokn Brass
- 03. Gudsteneste kl. 11.00 - Løtfevnying
- 10. Vårkonsert på skulen kl. 16.00, Bokn musikkorps
- 10. Bokn bedehus: Møte – Gideon kl. 19.00
- 11. Bokn bedehus: Bibellesing kl. 19.00
- 14. Bokn bedehus: Kontaktmøte for haustprogram for Bokn bedehus kl. 1800
- 15. Kino i Auditoriet
- 17. Gudsteneste kl. 11.00 - Dåpsskule/konfirmantar

- Veke 16 Påskeferie, Bokn skule
- 21. Bokn bedehus: Påskemåltid – Frelsesarmeen kl. 18.00
- 22. Gudsteneste kl. 11.00
- 24. Gudsteneste **kl. 15.00**
- 27. Basar på skulen kl. 19.00, arr. Sjømannskirken, Norsk Kirke i utlandet, avd. Bokn
- 28. Bokn pensjonistforening: Møte, Allrommet kl. 17.30
- 29. Kino i Auditoriet

Mai

- 01. Gudsteneste **kl. 19.00** - Ung messe/samtalegudst.
- 08. Gudsteneste kl. 11.00 - Konfirmasjon
- 13. Kino i Auditoriet
- 15. Bokn bedehus: Møte – NMS kl. 19.00
- 17. Gudsteneste **kl. 10.30**
- 22. Gudsteneste kl. 11.00
- 22. Bokn bedehus: Familiemøte kl. 16.30
- 26. Bokn pensjonistforening: Møte, Allrommet kl. 17.30
- 27. Kino i Auditoriet
- 27./28. Overnattingstur for oppdagarane
- 27./28. Tur til Vågholmen for vandraranne
- 27./28. Leir på Blikshavn for stifinnarane
- 29. Bokn bedehus: Møte – Normisjon kl. 19.00

Juni

- 05. Gudsteneste kl. 11.00
- 10. Kino i Auditoriet
- 12. Gudsteneste kl. 11.00 i Tysværkyrkja, felles Bokn og Tysvær
- 19. Gudsteneste kl. 11.00 ute i Loden, felles for Bokn og Tysvær
- 24. Jonsokfeiring på Nærmiljøanlegget på Fyren, arr. Bokn KFUK-KFUM-speidarar

Juli

- 16. Sommarmarknad på kaien i Føresvik

GYMSAL, KVELD - OPPDATERT FEB. 2011

DAG	AKTIVITET	KL.	ANSVARLEG
Mån	Fotball G13	16.30 - 17.45	Grethe Alvestad
	Bokn skulekorps	17.45 - 20.00	Lillian Grønnestad
	Bokn Brass/RH	20.00 - 22.00	J. Havikbotn
Tys	Barnetrim	16.30 - 17.30	Catharina Øvrebø
	Friskis & Svettis	20.00 - 21.00	Anette Våga
Ons	Allidrett	16.15 - 17.00	Svein O. Alvestad
	Fotball G8	17.00 - 18.15	J. Hesthammer
	Fotball G11	18.15 - 19.30	Grethe Alvestad
Tor	Fotball 8 år	17.00 - 18.00	Erik Våga
	Fotball J10	18.00 - 19.00	Sonja Mikkelsen
	Friskis & Svettis	19.00 - 20.00	Anne L. Faye
	Volleyball, vaksne	20.00 - 22.00	Trond Vatnaland

Boknar på TV

Jardar Havikbotn

Else Kristine Nilssen var 9. februar med i dokumentarserien Jordmødrene på NRK1.

I det siste programmet om jordmødrene i Distrikts-Norge, handla det m.a. om at det knyttar seg ei viss spenning til når ein nær kollega skal føda.

Og den jordmora som tok imot barnet til denne nære kollegaen i siste del av sendinga var Else Kristine Nilssen frå Bokn.

Dei som ikkje fekk sett programmet, kan følga denne lenka på internett:

<http://www.nrk.no/nett-tv/klipp/697637/>



Bilde frå programmet.

- Titt, titt, her e me så blei født i 2010



10,5 mnd.

Tobias Hatlem 26.02.10

Margaret Bokneberg & Arne Jarl Hatlem



9 mnd.

Kaspian Sæbø 10.04.10

Lise Rødde & Sveinung Sæbø



8 mnd.

Adam Hasnik 28.04.20

Nada Hasnikova & Michal Hasnik



7 mnd.

Daniel Tesfaye Lundervold 16.05.10

Anette Lundervold & Tesfaye Asbessie



3 mnd.

Karoline Hammer 22.09.10

Natalie G. Våge & Kim Andre Hammer



2,5 mnd.

Karianne Svendsen-Sandnes 11.10.10

Linda Sandnes & Armand Svendsen



3 mnd.

Eskil Bryningsland 06.11.10

Elise Marie & Bjørnar Bryningsland



4 veker

Oda Sofie Surnevik Aksdal 04.12.10

Lene Surnevik & Tom Inge Aksdal



10 dagar

Hanna Røsdal Lund 27.12.10

Bente Røsdal & Tore Lund

Døde 2010



Jakob Magne Hognaland	01. februar
Mathias Are	21. februar
Synnøve Alvestad	20. april
Agnes Hognaland	20. mai
Arne Ognøy	16. august
Sigrid Våge	30. august
Kjell Terje Are	07. september
Jenny Are	27. september
Jon Eiksund	15. oktober
Solveig Dorthea Ellingsen	19. november

Vigsling av nytt bårehus i Bokn

Reidar Alvestad

Søndag den 23. januar var det vigsling av nytt bårehus i Bokn etter kveldsgudstenesta. I tillegg til sokneprest Arne Aurdal var prost Norodd Stavenjord til stades. Gledelig var det også at kommunen var representert ved ordførar og rådmann.

Kyrkjelyden vart inviterte til å vera med på vigslinga umiddelbart etter gudstenesta, og alle gjekk i prosesjon frå kyrkja og til det nye bårehuset som ligg rett over vegen frå kyrkja.

Vigslinga starta med velkomstord og orientering ved soknerådsleiar. Etter det var det salmesong og skriftlesing frå fire skriftstader.

Deretter var det tale ved prosten og bønn. Prosten hadde så vigselord for bårehuset og erklærte bårehuset vigsla. Det vart deretter sunge ein salme og prosten lyste vel-signinga.

Ordførar Kyrre Lindanger hadde deretter ei helsing frå kommunen og orienterte om kommunen si rolle når det gjaldt planar og bygging av det nye bårehuset.

Reising av det nye bårehuset starta våren 2010, og huset vart overlevert ferdig i november same året. Hust har eit andaktsrom i søre delen. Nordre delen har pauserom for kyrkjegardsarbeidar pluss at det er toalett og dusj. Dessutan er det eit lager i 2.etasje. Huset er på 60 mog har kosta 1.070.000,- kroner.

Det gamle bårehuset skal nå fungera som reidskaphus, noko dei som arbeider på kyrkjegarden er svært glade for.



Det nye bårehuset ligg like ved inngangen til kyrkjegarden.

Minneord

Solveig Dorthea Ellingsen - fødd Lygre, døydd på Haugesund sjukehus 19. november 2010 - 88 år gamal. Ho vart gravlagt 26. november frå Bokn kyrkje.

Solveig vart fødd på Bokn som nest eldst i ein syskenflokk på sju og voks opp på "Klokkargarden". Ho hadde ei rik oppvekst som gav henne mange gode livserfaringar. I ungdomsåra gjekk ho på folkehøgskule og handelskule, men draumen var å bli journalist. Krigen sette diverre ein stoppar for det. Dei sterke litterære interessene sine hadde ho gjennom heile livet og ho las mykje.

Under krigen arbeidde ho i Forsyningsnemda på Bokn og seinare var ho tilsett på kontor ved "Grudes Konfeksjon" i Stavanger.

I 1947 gifta ho seg med John Alf Ellingsen, som var sjømann og reiste i utanriksfart. Saman bygde dei ein god heim for seg og dei tre døtrene, Ingjerd, Aud og Sissel. Ho var ei omsorgsfull og kjærleg mor. Solveig var ei sterk kvinne som var raus og tolerant. Ho kombinerte ei realistisk livshaldning med det å vera kreativ og litt utradisjonell.

Sidan mannen hennar var sjømann, var ho mykje åleine med ansvaret for barna. Trass i dette hadde ho arbeid på Hermetikkfabrikken i Føresvik og var i periodar med i politikken. Ho var med både i kommune- og skulestyret i Bokn. Ho var arbeidsom, stod på og klaga ikkje.

I 1966 mista ho mannen sin, John. Det var eit sjokk for familien, men ho ga seg ikkje over. Berre nokre veker seinare flytta ho til Klepp og begynte i arbeid på Kvernelandsfabrikker på Klepp. Slik kunne ho etter kvart bu saman med alle tre jentene sine. Også i desse åra på Jæren var ho politisk og samfunnsmessig engasjert. Ho var og kunstinteressert og var i mange år med i kunstforeningen på arbeidsplassen sin. Etter kvart voks familien med svigerbarn, sju barnebarn - Margrethe, Marie, Bjørn, Anne, Jens, Jørgen og Jon og dei to oldebarna Agathe Dorthea og Hedvig Marie. Alle fekk ein svært stor plass i hjarta hennar og ho hadde ein stor plass i hjarta deira. Ho var ei stolt bestemor og oldemor.

Etter om lag 20 år på Jæren og Sandnes flytta ho heim til Bokn som pensjonist. Her fekk ho ta opp att alle interessene

sine. Ho var svært glad i å arbeide med hagen sin. Det ga henne energi og begeistring. Ho planta tre og buskar som blømde og voks fort.

- Eg plantar ikkje tre som vert store om 20 år, sa ho då ho flytta heim, men opplevde likevel å få stelle hagen sin i over 20 år. Denne interessa viste ho òg ved å vere med i både det lokale Hagelaget og ei urtegruppe.

Solveig var òg med i Eldrerådet på Bokn. Ho var oppteken av rettane til dei eldre og ville at dei gamle skulle ha godt stell. Ei anna oppgåve ho sette stor pris på, var arbeidet i Bygdeboknemda. Arbeidet starta i 1985 og ho "pendla" i to år titt og ofte over fjorden for å vere med i dette arbeidet før ho flytte heim att til Bokn. Ho opplevde det som svært viktig å få formidle til komande generasjonar kunnskap om den lokale historia og om gamle slekter. Sjølv kunne ho bidra med mykje stoff til bøkene.

For tre år sidan fekk ho det første slaget og kunne ikkje lengre køyra bil og lesa bøker. Heller ikkje då klaga ho, men var sjølvstøtt lei seg for at ho ikkje lenger kunne snakke med dei rundt seg som før. Ho var spesielt lei seg for at kontakten med barn, barnebarn og oldebarn vart noko redusert. Heile tida etter at ho fekk slag klarte ho seg heime i huset sitt i Fyrvegen med god hjelp frå familie og dei tilsette ved Bokn sjukestove.

Det siste slaget fekk ho 9. november og døydd stilt 19. november med dei næraste rundt seg.



Minneord

Leif H. Alvestad, født 28.12.1949, døde 19.01.2011, 61 år gammel.

Han er født og oppvokst på gården Alvestad, sammen med foreldrene Lars og Margit, søsknene Liv, Jan Magne og Åse. Leif var nr. to i søskenflokk.

I 1979 giftet han seg med Inger Guldbrandsen. Leif jobbet som platearbeider, mekaniker, avløyser og som bonde på egen gård på Alvestad - tre år sammen med faren, og i 28 år etter farens bortgang. Siste arbeidsplass var Haugaland Industri, og siste arbeidsdag var 23. november 2010.

Leif var svært interessert i sport og idrett, og engasjert i politikk. Han var også en kløpper i quiz'er, som påske/julenøtter, og han hadde svaret på alt. Han ble morfar 48 år gammel, stolt og kry av sine barnebarn.

Leif var snill, omtenkstom, omsorgsfull, gavmild og hjelpsom. Han tok hensyn til alle rundt seg.

Leif var en sta mann som aldri lot sykdommen stoppe han på noen måte. Pågangsmotet og viljen han viste i mange år

tross sykdom, tar vi med oss videre.

For 19 år siden fikk han vite at han hadde fått leukemi. Først for 10 år siden fortalte Leif familien om sykdommen. Han ville ikke ha noen oppmerksomhet rundt sykdommen og seg selv. De siste tre mnd. var han innlagt på Haugesund sjukehus.

Han døde på sjukehuset med sine aller nærmeste rundt seg.



Leif etterlater seg kone, tre barn, tre barnebarn, svigerbarn, mor og tre søsken.

Flott klatrevegg i ridehall

Jardar Havikbotn

Kari Christensen og Olav G. Larsen ved Krovågen Hestesenter har fått opp ein 7 m høg klatrevegg på den eine kortveggen i ridehallen. Dei ønsker at klatreentusiastar skal nytta seg av tilbodet.

Då eg var i ridehallen, var to spanjolar i full sving med monteringa. Firmaet *Top30 Norge* brukar element og fagfolk frå Spania til å gjera denne jobben. *Top30* er anbefalt av Haugaland Klatrelag, som har vore rådgjevarane deira under prosjekteringa. Kari og Olav er også medlemmer i dette klatrelaget.

Den sertifiserte klatreveggen går ut i eit heng etter ca. tre meter. Frå dette punktet må klatrarane nytta sele og tau, og ha med seg ein autorisert instruktør med Brattkort (*førarkort* for klatring) for å ta vare på tryggleiken.

- Det skal me formalisera, seier Kari, og legg til at nedste del av veggen er ein såkalla buldrevegg.

Sjølv om det er fallsand i golvet i hallen, vurderer dei å skaffa seg ein *tjukkas* i samband med buldringa. Selar, tau og nokre sko står også på handlelista.

Dekorativ er veggen også, raud, grøn og grå, med litt blått i logomerkene til *Top30*.

- Dette er inspirert av dei raude husa og dei grøne stallane på garden, slår Kari fast, som nå vil ta kontakt med Bokn idrettslag for å høyra om dei er interesserte i den type aktivitet, gjerne ein gong i veka. Ho legg til at andre



6. februar var klatreveggen ferdig.

Foto: Kari Christensen

lag og organisasjonar også er velkomne til å nytta veggen dersom det er interesse for dette.

Dei har også ein del ungdommar på rideaktivitetar, både leiar og dagsopphald i løpet av året, og ser på klatreveggen som ein fin tilleggsaktivitet.

Kari er svært nøgd med både ride-

hallen og klatreveggen.

- Dei tre første dagane i veka er det ridekurs her. Er det dårleg vær så er me inne. Det er fantastisk, avsluttar dagleg leiar Kari Christensen.

30. april blir det stor markering med offisiell opning av ridehallen og klatreveggen om ettermiddagen og bondepub og dans om kvelden.

Sagaen om fjellet

Tekst: Anne Elisabet Askeland – foto: Jardar Havikbotn

Informasjon om Utsiktspunkt Boknafjell, med bilde frå prosjektet pr. 9. februar.

Bokn viser veg

Frå søknaden som vart send SR bank, mars 2009, kan ein lesa fylgjande: Boknafjellet, dette høgaste punktet mellom Siggjo på Bømlo i nord og Synesvarden på Jæren i sør, har til alle tider vist ferdafolk langs kysten lei. For folk som tok inn frå Nordsjøen, var Boknafjellet det fyrste dei såg. Så fekk då også fjellet namnet sitt av dei sjøfarande: "Bokn" som tyder "sjømerke". Frå toppen av det 294 meter høge fjellet har ein utsyn frå Orrestad på Jæren til Stord i Sunnhordaland – åtte mil vidt, sa dei gamle. Sidan mellomaldren sto difor ein av dei viktigaste baunene, brannvardane, langs kysten, her oppe. Her var jamvel ei vaktbu for vardevakta. Difor har også varden fått sin plass i kommunevåpnet.

Frå eldgamalt tid var Bokn ein sentral stad. Ei gravrøys frå bronsealderen ligg like i strandkanten på Austre Bokn og viser at området har hatt stor betydning. Det var berre storfolk som blei lagde i slike røyser. I same området som gravrøysa ligg, vart det og funne ei gullspenne frå år 900 e.Kr. I 1923 fann ein ei mengd tyske og engelske sylvmyntar gøymd under ein stein på Sunnaland. Myntane hadde truleg lege der sidan 1015. Frå Nore Vågaholmen dreiv dei frå 1600-talet eksport og handel både med Nederland og England. Lokalisert like utanfor den tollfrie grensa frå Stavanger, kunne ein her handle fritt både lokalt, regionalt- ja, internasjonalt med.

I dag passerar Europaveg 39 foten av fjellet. Framleis valfartar folk til toppen av fjellet for å få del i den unike utsikten over heile Boknafjordsbassenget og endå vidare. Den siste nasjonale transportplanen fortel oss at fjellet ikkje blir mindre sentralt i generasjonane som kjem.

Så reiser spørsmålet seg: Korleis kan me leggja til rette for at endå fleire skal få ta del i denne opplevinga? Kva kan me gjera for å forsterka det positive ved å ta turen opp på fjellet? Kva kan me gjera for at staden skal bli endå meir synleg både for ferdafolk og fastbuande?

Vi sende søknaden, vel vitande om at finanskrisa "herja" som verst. Det "sat lenger inne" hjå dei mange rette vedkommande rundt omkring å dela ut sponsormidlar; vi håpa på positivt svar, men var alt anna enn sikre på at det ville gå vår veg. SR-bank kvitterte med rask behandling av saka, både lokalt og regionalt. Gleda var stor då vi



Arbeidsleiar Knut Ove Langeland (midten) saman med kollegaer frå Komplett Utemiljø.

fekk melding om at Terje Vareberg også stilte seg positiv til søknaden. Arbeidet kunne for alvor starta.

Kort historikk

I 2005 tok bankrådet i Bokn initiativ til å gjera noko meir ut av toppen av Boknafjellet. Det vart fremja ynskje om å setja opp ein mur rundt varden, setja opp benker for å gje besøkjande anledning til å kvila – både på veg opp, og vel framme på toppen. Å kunne setje seg i le for vinden var også eit ynskje; dog er dette aspektet mykje omdiskutert: Det bles på Boknafjellet. Tilnærma lik alltid. Om ikkje frå same

vindretning, men det bles. Når ein står der oppe kjenner ein at det riv i kjakane; ein kjenner brått kor ein set pris på ein varm kopp kaffi eller kakao. Ein har difor, basert på prosessen som har vore, tona ned dette med å fokusere for mykje på det å finna le for vind. Når det er sagt: Vi har framleis dei som drøymer større draumar for Boknafjellet så vi skal lata framtida vera med å visa oss veg når det gjeld dette, i det vidare.

Arbeidet med utforminga av utsiktspunktet vart, av formannskapet, delegert til arbeidsgruppa "Ta naturen i



Utsiktspunktets "smykke": Skiferbelagt platå.

bruk", ei av arbeidsgruppene i prosjektet Kjekt på Bokn. Allereie tidleg i 2008 starta ein prosessen med å sjå på kven som kunne vera rette aktør for å utføra det konkrete arbeidet med å få utsiktspunktet på plass. Av 14 inviterte aktørar vart Komplett Utemiljø ved Leif Bjarte Krogstad vald som gjennomførar.

Eit stykke ut i prosessen vart ein klår over at ein ville måtte hensynta automatisk freda kulturminne på toppen av fjellet. Det er ikkje til å stikka under ein stol at dette kjendes svært frustrerende då dette kom opp, men i ettertid er det kun ein ting å seia om dette: Det er i motbakke det går oppover. Dialogen med Rogaland Fylkeskommune og Arkeologisk Museum i Stavanger har vore svært god og dei involverte aktørar er alle ivrige etter å bidra til at ein skal komme i mål med arbeidet som starta allereie i 2005. Resultatet vil, etter arbeidsgruppa sitt skjøn, koma om mogleg endå fleire til gode i kraft av at ein i større grad har tilrettelagt utsiktspunktet ut frå topografi, "det enkle er ofte det beste" – tankegang samt strategisk plassering og auka fokus på informasjonsoverføring; til glede for enno fleire besøkjande.

SR-bank og Komplett Utemiljø er nemnde. Rogaland Fylkeskommune og Arkeologisk Museum, Stavanger og deira store vilje til saman å finna gode løysingar, er nemnde. Sist, men ikkje minst skal også grunneigarane nemnast: Heilt frå den spede start har grunneigarane vist upåklageleg velvilje til å bidra for auka tilrettelegging for bruk av det flotte Boknafjellet. Det har aldri skorta på engasjement hjå dei; dei bidrar i ordets rette forstand til å gje stadig fleire anledning til å bruka fjellet og å ta vare på og å ta ansvar for eiga helse.

Betre helse – eit felles ansvar

Målet med arbeidet når det gjeld Utsiktspunkt Boknafjell er nemleg nettopp det å tilretteleggja for helsefremjande tiltak. Då RUP (Regionale Utviklingsprosjekt) søknaden vart send i si tid (2007) var det dette som trona øvst: Auka tilrettelegging for bruk av boknaturen og Boknafjellet.

Kjære boknar, tysværbu, haugesundar, karmøybu – og kjære siddis: Arbeidet er i gong. Maskinane er frakta opp – og nokre av dei; ned att. Med streng beskjed frå prosjektleiaren for Kjekt på Bokn: "Køyr no endeleg varsamt opp og ned den bratte fjellsida. Vi er redde for dykk. De arbeider under "ekstreme forhold" – og vi er difor ekstra imponerte over entusiasmen de likevel viser over arbeidet med Utsiktspunkt Boknafjell. Eit genuint engasjement; eit som kjem frå hjarta."



Førebuingar for plassering av benker.

Engasjement

Svært mange boknarar er allereie engasjerte i prosjektet; ein lyt blant anna nemna at Helge Kristian Nilssen har bidratt sterkt i forhold til teikningar av det flotte platået som kjem for ein dag, der oppe. Til både dei som kjenner prosjektet "frå innsida", til dei som ikkje kjenner til dette arbeidet fullt så godt; ja til alle saman: Ta turen opp, kjenn kor det riv i leggene når du slit deg opp dei bratte bakkane, kjenn kor det riv i kjakane når vinden tek som kaldast... Kjenn at hjarta slår hardare; og ta inn over deg kor privilegert du er som til slutt kan nyta ei utsikt som den

Arbeidet er no starta og som bileta viser, er ein i full gong med førebuingane for plasseringa av dei 8 benkene som skal setjast opp. 4 av desse skal fungera som benker medan 4 av dei skal fungere som kombinert benk/informasjonstavle. Dei 4 sistnemnde benkene skal plasserast i dei 4 himmelretningane og på informasjonstavla skal ein finna forteljinga om kva ein ser, i så lende. I tillegg har ein allereie gjort grunnarbeida, støypt betongplata samt lagt ut skiferen ("smykket") som dannar platået. Det vart nemnd seinast no i dag: "Ein konsert med "The Kvednabekkers" hadde gjort seg der!"



Presisjonsarbeid i det sola bryt gjennom.

som finst frå toppen av Boknafjellet. "Buch Am See" – Boknafjellet. Som i uminneleg tid har vist ferdafolket veg. Det skal det også gjera i uoverskueleg framtid; tufta på engasjement som kjem frå hjarta til menneska som bur i Bokn.

Ein del arbeid gjenstår enno, men planen er at arbeidet skal vera avslutta i løpet av komande vekene.

Vi kjem tilbake med meir informasjon. For dei utålmodige: Ta turen opp og ta arbeidet i augesyn. Du kjem ikkje til å angra.

Møteplanar, kommunale styre og utval

<p>Bokn kommunestyre</p> <p>Stad: Allr., Boknatun 2. etg. Tid: Kl. 19.00</p> <p>Tysdag 01. mars Tysdag 14. juni</p>	<p>Bokn formannskap</p> <p>Stad: Formannskapssalen, Boknatun 1. etg. Tid: Kl. 17.00</p> <p>Tysdag 15. mars Tysdag 12. april</p>
<p>Bokn forvaltningsstyre</p> <p>Stad: Formannskapssalen, Boknatun 1. etg. Tid: Kl. 19.30</p> <p>Tysdag 08. mars Tysdag 10. mai Tysdag 21. juni</p>	<p>Bokn sokneråd</p> <p>Stad: Bokn bedehus Tid: Kl. 19.00</p> <p>Onsdag 06. april Torsdag 05. mai Onsdag 08. juni</p>
<p>Bokn senior/brukarråd</p> <p>Stad: Formannskapssalen, Boknatun 1. etg. Tid: Kl. 18.00</p> <p>Torsdag 28. april</p>	<p>Politiske møte blir gjort kjende gjennom oppslag på Coop Marked Bokn og kommunen si heimeside ei veke før møtet går av stabelen.</p> <p>Sakspapira blir utlagde til offentlig ettersyn samstundes i Servicetorget og Bokn bibliotek.</p>

Ungdomsbustad til leige

Frå ca. 1. mai 2011 er det ledig ungdomsbustad på 61 m² på Øyrenfeltet.

Det er egne reglar for leige av slik bustad.

Bustaden har stove/kjøkken, 2 soverom, bad/WC/vaskerom og utvendig/innvendig bod.

Husleiga er for tida kr. 3.475,- pr. mnd.. Straumutgifter kjem i tillegg.

Søknad skal sendast til NAV Bokn, Føresvik, 5561 Bokn innan 15. mars 2011.

Info frå helsestasjonen

Reduserte åpningstider på helsestasjonen i februar og mars.

Pga helsesøsters videreutdanning blir det reduserte åpningstider for helsestasjons- og skolehelsetjenesten i perioden 7. februar-28. mars.

Helsestasjonen er åpen mandag i oddetall-suker. Da er jordmor Bodil tilstede på helsestasjonen og vil besvare henvendelser for barn 0-5 år.

Bodil kan kontaktes på mobil: **40 411261**.

Skolehelsetjenesten

Barn i alderen 5-16 år (og deres foreldre) kan kontakte **Grethe Heimvik** ved behov: mobil: **404 10 570**.

Fra 28. mars er helsesøster tilbake og da vil helsestasjons-og skolehelsetjenesten fortsette i vanlig drift.

Barnehagen minner småbarnsforeldre på Bokn om at **søknadsfristen for hovedopptak i barnehagen er 1.mars 2011**. Barnehageåret startar 15. august. Søknadskjema kan du få i barnehagen, eller du kan sjå på bokn.no

4.043 namn i postkassebøkene i 2010

Jardar Havikbotn

Aldri har så mange skrive seg opp i postkassebøkene på Boknafjellet, Vardafjellet og Boknahåve som i 2010.

Bokn kommune si enkle, men effektive oppfordring til friluftsliv stimulerer tydelegvis fastbuande og besøkande tur-gåarar, joggarar, syklistar, og til og med skigåarar til å føra opp namna sine i bøkene på dei ulike stadene.

Ordføraren og underteikna har foretatt trekningar. Premiane til dei heldige vinnarane i år er kvar sitt gavekort på XXL-butikken på Raglamyr. Premien kjem i posten

Boknafjellet

Her var det 3.272 namn i boka. Den som blei trekt ut var nr. 4.352

(første person i 2010 begynte ikkje på talet 1), som er **Ole Mikal Mikalsen**, Sjuraberg 6, 4272 Vedavågen.

Vardafjellet

Her var det 627 namn i boka, og vinnar blei nr. 377, som er **Line Øvrebø**, Bokn.

Boknahåve

Her var det 144 namn i boka. Nr. 298, **Steinar Olsen**, Favnamyrv. 8, 4250 Kopervik.

Me gratulerer!

Ikkje alle besøkande nøyer seg med å skriva namnet sitt i boka. 2. april i fjor var 15 år gamle Siri Mo så fornøgd med å ha gått opp på toppen av Boknafjellet at ho skreiv dette diktet:

O fjell, mitt Boknafjell!
Over deg, jeg seiret.
Jeg var nær
mitt endelikt.
Akk fjell! Du Boknafjell!
Din gjestebok,
jeg beleiret.
Om bare
for å skrive dette dikt

Siri Mo, 15 år

Takk til Gry K. Øvrebø og Wenche L. Havikbotn for sporty innhenting av nødvendig informasjon på dei ulike stadene.

Eg seie meg så

Birger Lindanger

Framleis flyt det inn boknauttrykk til redaksjonen og me takkar me Oddbjørg Bokneberg og Sigvart Våga for gode bidrag.

Denne gongen ser ut til å ha vore enkel. Ingen av uttrykka framheva seg som særskilt vanskelege. Det førde til at det var to som hadde ti rette medan ein hadde ni.

Svara på den førre lista var fylgjande:

- | | |
|--------------------|---|
| 1. Ta hys | ta mot med hendene |
| 2. Allur | bråk, sjau |
| 3. På fadlande fot | nær føreståande fødsel |
| 4. Andøva | halda båten i posisjon |
| 5. Hibmnaleide | horisonten |
| 6. Måtting | ein dunge med naturgjødsele, skit og lort |
| 7. Tykkja skittleg | å tykkja at noko er flaut |
| 8. Ukjura | ein som er uskikkeleg, rampete |
| 9. Baskje | noko som er strevsamt og vanskeleg |
| 10. Druse | godt mål, rikeleg |

Tri på topp denne gongen:

- | | |
|-----------------------------|----------|
| 1. Audhild Svensen Alvestad | ti av ti |
| 1. Andor Borgenvik | ti av ti |
| 3. Oddbjørg Bokneberg Øye | ni av ti |

Samla poengsum etter eit år er avgjerande for kven som blir den endelege vinnaren og kan ta mot billetter til

MÅNADENS UTTRYKK

Kva betyr...

1. Å Ijoga
2. Å vera gjesen
3. Å vera asen
4. Harråda
5. Higma
6. Fløydekodla
7. Fenta
8. Braffa
9. Grese
10. Å brønna

Forslag til forklaringar kan leverast Bokn Bygdablad **innan 10. mars**. Skriv då ned nr. med forklaringa bak.

Du kan senda inn på fleire måtar:

MAIL post@bygdabladet.no
 SMS 98 22 15 08
 BREV Bokn Bygdablad
 Boknatun
 5561 Bokn

Kjæledyret mitt

Lamme

Mari Bokneberg

Hei, eg heiter Lamme, og eg er seks år.
 Eg har fem lam til saman og dei er veldig fine.

Eg liker kraftfor, høy, silo, agurk og gras. Å springa rundt på beitemene og leike liker eg også. Om sommaren hoppar eg mykje.

Når Mari roper på meg så kjem eg med ein gong. Det er veldig

morosamt på garden.
 Eg er kvit og er ein spelsau.

Eg heiter Lamme, men eg er ein vaksen sau, men Mari har ikkje funne noko namn til meg.

Til våren får eg lam igjen, det gler eg meg kjempemasse til. Har vore på ultralyd så eg veit eg får tre lam.

Helsing Mari og Lamme



Alle med kjæledyr kan vera med i serien.
 Ta kontakt på post@bygdabladet.no
 Tlf. 98 22 15 08

Neste gong fortel Iselin Hidle om hunden Tanja.

Ny saksbehandlar på teknisk

Jardar Havikbotn

1. januar i år byrja Jonny Hetleflåt som saksbehandlar på seksjon teknisk.

38-åringen er frå Torvastad på Karmøy, der han også bur med kone og fire barn.

Bak seg har han ein variert utdanning- og yrkesbakgrunn.

Etter ungdomsskulen gjekk han fiskerilinje for å ta Kystskipper-sertifikat, og han jobba også 1,5 år hjå shippingsselskapet Stolt-Nielsen. Men pga. nedgangstider i fiskeriet, hoppa Jonny av karusellen.

I militæret tok han vogntogsertifikat og køyrde betongbil i to år for Ølen Betong, før han havna hjå Haugesund Blokk- og grussenter for seks år. Der tok han også fagbrev som yrkessjåfør.

Ferda gjekk så til Hecket Multiserve, eit gjenvinningsanlegg for aluminiumsslagg. Der var han skiftformann i seks år.

Pga. helsemessige årsaker blei han omskulert, og avla eksamen som anleggsgartner før han tok landskapsplanlegging med landskapsarkitektur ved Høgskulen i Sogndal i tre år.

Trivst godt

Og han angrar ikkje på at turen så gjekk til Bokn kommune. Jonny fortel at han trivst godt og føler han raskt har kome inn i arbeidsoppgåvene sine.

- Det er spennande og utfordrande å få prøva seg på mange felt, og eg er glad for å ha bakgrunn i kulturlandskap og kulturmiljø når eg jobbar som saksbehandlar.

Han synst m.a. det er svært interessant å vera med i prosessen rundt innspela til Kommuneplanen for Bokn.

- Skulen i Sogndal hadde fokus på na-



Jonny Hetleflåt på kontoret i første etasje på Boknatun.

turfag og naturprosessar, som relaterer til landskapsplanlegging.

Karmøybuen seier jobben i Bokn byr på mykje nytt, men rosar opplegget rundt oppgåvene hans, der ting blir tatt steg for steg.

Godt samarbeid

- Utfordringa kan kanskje vera tekniske ting i byggesaker, seier han, og viser til den omfattande Plan- og bygningsloven. Han er glad for teknisk sjef, Kåre Bua, sin erfaring med denne.

Bra samarbeid har han også med konsulent Bjørn Løvland, som jobbar med saker frå Bokn ut 2011. Han er ein viktig støttespelar for Jonny i ein overgangsfase.

Eit blick opp på hylla der det berre ligg to, tre saksmapper, fortel om eit godt samarbeid i seksjonen, og ikkje vente-

lister.

Mosjonist

Familien Hetleflåt er glad i å gå turar i fjellet, noko dei stort sett gjorde kvar helg under studietida hans i Sogndal.

Nå blir det mykje turar i Etnefjella framover, for Jonny har nemlig skaffa seg eit lite småbruk i Little dalen i Etne, der han vil restaurera bygningar og gjenskapa ei artsrik eng med høgt biologisk mangfold.

Han er ein god mosjonist, seier han, ikkje idrettsmann, slik den gode klassekameraten hans i ni år, fotballstjerna Egil Østenblad, blei.

Men Jonny er trenar for eit guttelag på det flotte idrettsanlegget på Torvastad, der sonen hans på ni er med.

Bokn Bygdablad ynskjer Jonny Hetleflåt lukke til med arbeidet i Bokn kommune.

Markering for lang tenestetid

Jardar Havikbotn

Under julelunsjen for kommunalt tilsette 22. desember i fjor blei det delt ut gratiale for 25 års teneste.

Rådmann Jan Erik Nygaard heidra fv. På bildet **Reidar Alvestad, Egil Ognøy og Rita Nesvik** for lang og tru teneste i Bokn kommune. Alle har jobba 25 år i kommunen.

Hendinga blei som vanleg pakka inn av ein velsmakande julelunsj, julepakkar og drøsetid.



Helseteam for eldre

Anette Våga

Forebyggende hjemmebesøk

Bokn kommune deltar i et samhandlingsprosjekt sammen med Haugesund kommune, Helse Fonna og Høgskolen Stord/Haugesund som heter "Helseteam for eldre". Målsettingen for teamet er å bidra til å fremme helse ved å gjennomføre oppsøkende virksomhet og se nærmere på hvilken effekt forebyggende hjemmebesøk har blant eldre over 75 år. Prosjektet er en del av "Helsetorgmodellen" som er vår regions forberedelse på samhandlingsreformen (Stortingsmelding 47), som skal settes i verk innen 2012. Økt fokus på helsefremmende og sykdomsforebyggende arbeid er et av hovedpunktene i denne reformen.

Hovedmålet med tjenesten er å skape trygghet slik at hver enkelt skal kunne opprettholde et aktivt og meningsfullt liv i eget hjem så lenge som mulig. Videre er det en målsetning å stimulere den eldre til å utnytte egne ressurser for å forebygge eller forsinke utviklingen av sykdom og skade, og på den måten redusere behovet for innleggelse i sykehus og behov for hjelp fra den kommunale helse- og omsorgssektoren.

Under hjemmebesøket vil helseteam-sykepleieren ved hjelp av en strukturert samtale ha spesielt fokus på temaene ernæring, falltendens, hukommelsesproblemer og medikamentbruk. Det vil dessuten bli anledning til å snakke om dagligdagse ting, trivsel, sosiale nettverk, aktiviteter, helse og boligforhold.

På bakgrunn av samtalen informeres det om ulike kommunale eller frivillige organisasjoners aktiviteter og tilbud som finnes. Det kan også gis råd og veiledning om tiltak som kan forebygge fall og andre typer ulykker (for eksempel brann), muligheter for å få hjelpemidler og hvordan det kan søkes om hjelp fra kommunen. Gjennom forebyggende hjemmebesøk ønsker en å sikre de eldre rett behandling til rett tid, på rett sted.

Erfaringer fra andre kommuner og andre land

Stadig flere kommuner etablerer forebyggende helseteam for eldre, men det finnes foreløpig lite dokumentasjon om hjemmebesøkene i Norge. I de fleste kommunene bygger utformingen av tjenesten på den danske modellen for forebyggende hjemmebesøk, hvor der har vært lovpålagt forebyggende arbeid siden 1996.

Med utgangspunkt i de erfaringene og det materialet som enkelte norske



Bilde frå brosjyra som omhandlar prosjektet.

kommuner har utarbeidet, samt danske erfaringer og instrumenter som er utarbeidet til bruk i forbindelse med hjemmebesøk, er det gjort mye forarbeid.

Med bakgrunn i dette vil Anette Våga, som er geriatrisk sykepleier, fungere som helseteam-sykepleier og starter opp med forebyggende hjemmebesøk i Bokn kommune i løpet av mars måned. Hun vil i løpet av året ringe og avtale tidspunkt for besøk med hver enkelt. Det er frivillig og gratis å ta

imot besøket, som nok vil vare fra 1 ½ - 2 timer.

For at dette utviklingsprosjektet skal være mulig å gjennomføre er en avhengig av god deltakelse. Oppnår prosjektet sine målsetninger, er det et håp om at forebyggende hjemmebesøk på sikt skal bli et kommunalt tilbud til alle eldre over 75 år. Prosjektleder for helseteam for eldre er lege Dag-Helge Rønnevik.

Temakveld med fokus på helsefremmende arbeid blant eldre

For å sette fokus på denne type arbeid vil det bli arrangert en temakveld i **gymsalen på Bokn skule 3. mars. kl. 17.30**

Temakvelden vil være åpen for alle interesserte, og det vil bli satt opp gratis transport med buss. **For påmelding ring servicetorget på tlf: 52 75 25 00, innen 28. feb.**

Foreløpig programoppsett:

Samhandlingsreformen
Helsetorgmodellen og Helseteam for eldre, v/Laila Nemeth og Dag Helge Rønnevik
Ernæring v/ Marianne Wengersberg
Medikamentbruk v/Steinar Vik
Falltendens
Hukommessessvikt v/demensteamet i Tysvær

Det vil bli enkel bevertning



Velkommen til Friskis&Svettis

Anette Våga



Det er kaldt ute, men inne i gymsalen på Bokn skole er det varmt. Tirsdager og torsdager har Friskis&Svettis treninger der, hvor rundt 30 har takket ja til å bli med på de energifylte treningene. Friskis&Svettis-undersøkelser viser at det både er den lystbetonte treningen og samværet med andre som lokker. Ryktene om effektiv og populær trening går – og gunstig pris er heller ikke å forakte. Aldri før har det vært morsommere å innfri nyttårsforsettene. Kom og opplev selv - det koster så lite å føle seg bra!

Man klarer ikke alt på en gang

I dag er bare en av fem voksne fysisk aktive, tilsvarende anbefalingen om minst 30 minutter aktivitet hver dag. Inaktivitet koster samfunnet milliarder i form av økt sykefravær og merforbruk av helsetjenester, og gir redusert livskvalitet og levealder for den enkelte.

Mange har bestemt seg for å trene, og da er det viktig å ha motivasjonen i orden. Faktisk kan vi si det så enkelt som at dersom den ikke er der, vil de aller fleste mislykkes. Det holder ikke «å synes at man burde». En må virkelig ønske forandringer. Det viktigste er å finne en treningsform en liker – og da er vel Friskis&Svettis det rette? Effektiv, variert, inspirerende, glad og sosial trening! Trening som styrker koordinasjonen, smidigheten og kondisjonen, i tillegg til å gjøre kroppen sterkere.

Hjelp til å holde nyttårsloftet

Uansett er det viktig å sette seg små mål og justere dem opp etter hvert som en lykkes. Store ambisjoner og



ENGASJERTE DAMER SOM MENER DET ER VIKTIG Å TA VARE PÅ HELSEN OG HOLDE SEG I FORM: Fv. Elise Marie Bryningsland, Marita Svendsen, Anette Våga, Anne L. Faye og Marianne Lie.

Foto: Martine Alvestad

brå forandringer varer sjelden fordi man opplever nederlag. Og husk, det handler først og fremst om å legge til en bra vane i hverdagen – ikke å legge om hele livsstilen på en gang!

Et godt råd er å begynne flere sammen, og lage forpliktende avtaler. Det er både motiverende og gjør det vanskeligere å utebli fra en trening. Flere sier at da de var i ferd med å gå lei, fikk de andre dem med videre. Da kom fremgangen og gleden! Dessuten kan fremgangen feires sammen med noen. Gjør treningen spennende. Det er helt OK å kjøpe nytt treningstøy eller treningssko, men gi deg det som en belønning. Si til deg selv; 1. mars skal jeg gi meg selv nytt utstyr, fordi jeg har vært så flink!

Sett deg små mål som du vet du kan nå med litt ekstra innsats. Nyt seirene og fortell det til andre når du har dem i boks.

Sett opp en premie til deg selv (eller til hele gjengen når dere er flere som har bestemt dere for å trene sammen.) Skal vi bestemme oss for å trene to ganger i uken – klarer vi det, reiser vi til London sammen i august!

Med andre ord:

- Finn en treningsform du liker
- Sørg for at ambisjonene er på riktig nivå
- Vær flere som trener sammen
- Sett deg delmål og feire når du når dem
- Hovedmålet fortjener en premie
- Fortell det til andre



Zumba-time

David Santiago Vatnaland

Lørdag 22. januar var 48 personer samlet på Bokn skule i en blanding av latinsk musikk, aerobic-trening, dans, smil og svette.

For bare to år siden prøvde mindre enn én million mennesker Zumba. I dag gjennomfører sju millioner mennesker "The Zumba treningsprogram" på 60.000 steder i 105 land.

Treningsprogrammet kombinerer Latin danse-trinn med styrketrening, en intens treningsøkt uansett din kondisjon. Det brennes 400-500 kalorier per 45-minutters-økt - eller mer, avhengig av hvor intenst du gjør det. Takket

være fengende musikk og party-atmosfære, har Zumba også rykte på seg for å være en av de hotteste (og morsomste) cardio-økter akkurat nå.

Instruktør var **Gabriella Machi (bildet)**, en immigrant fra Uruguay, Sør-Amerika, som ikke bare har rytmen strømmende gjennom hennes latin årer, men er også registrert og offisiell Zumba-trener.

Blant deltakerne fant vi barn fra åtte år til aktive seniorer, men dessverre var det ingen menn. Gymsalen ble fylt med damer, som



Samlet seg rundt for å snakke, strekke og danse litt til bakgrunnsmusikken mens de ventet spent til arrangementet startet.

DJ'en senket musikken, Gabriella gikk på scenen og damene dannet rader. Etter en introduksjon og små guidede skritt fra instruktøren, begynte musikken å ljome ut fra høyttalerne, og luften ble fylt med energi. Trinnene passet til rytmen og alle beveget seg i takt. Vi var i gang **(bildet)!**

16 sanger, 120 minutter med trening, fordelt på to sett med en kort pause i mellom, og alle som begynte fortsatte til siste slutt.

- Jeg har gjort Zumba omtrent fire ganger nå, og jeg elsker at det fungerer for armer, ben og rumpe, sier en deltaker som kom helt fra Haugesund.
- Treningen er variert, noe som er kjempebra, selv om jeg har litt problemer med å holde tritt med alle dansetrinnene fordi jeg er ikke den mest

koordinerte personen.

Vi må huske at for alle oss som ønsker å leve et bedre og sunnere liv, er det ingen snarvei til suksess, enten det er å bygge en karriere, business, relasjoner eller komme i form. Ikke bli lurt med en god tid, få seriøse resultater.

Finn inspirasjon, vær motivert og smil til verden, og verden vil smile tilbake.

Ønsker deg helse og suksess.

Solastranden halvmaraton 2011

Jardar Havikbotn

Janne Elin Vatnaland spring igjen, og ho viser at formen framleis er på topp! 29. januar sette boknaren ny person-

Leg rekord i den 21 km lange løypa på Solastranden. Ho passerte målstreken på 1 time 36 minutt og 39 sekund, og med den tida blei ho nr. 4 i dameklassen.

Ein snittfart på 13 km/t i over 2 mil er imponerende, gratulerer!



Janne Elin Vatnaland i farta.
Foto: GTI, Stavanger

Opplev Norges einaste bokinspirator

Liv Gade

i Bokn bibliotek
torsdag 1. mars kl. 19

Liv Gade er m.a. kjent frå NRK og hennar inspirerende bokspalte "Leselysten" i vekebladet Familien.

Ho les ca 150 bøker i året, og deler sine beste leseopplevingar med oss denne kvelden. Kom og få ei skikke-



Velkommen til årsmøte i Bokn Musikkorps

Måndag 28. februar kl. 19.00 på skulekjøkkenet.

Saksliste:

1. Årsmelding
2. Regnskap
3. Budsjet
4. Val av 3 styremedlemmer (kandidatar blir førespurde)
5. Eventuelt

- Styret i Bokn Musikkorps -



Har du avlagde kler, sko og leiker?

Kunne du tenkje deg å gi dei til eit godt føremål?

Me har innsamling på Kyrkjebygd kulturhus, i Petra/Artep sine lokale, kvar onsdag kl. 16-20.

Du kan levere i berepose eller i bossekk, og alt må vere reint og heilt.

For at det skal kome fram til dei som treng det, ber me om kr. 10,- for ein berepose, og kr. 50,- for ein bossekk.

Vil du gjerne levere noko frå deg, men har ikkje moglegheit ein onsdag? Ring ein av oss, så kan me avtale ei anna tid og dag.

Innsamlinga er i samarbeid med THK-stiftinga på Karmøy - www.thk.no/

**Annette Bokneberg (91 32 82 58) og Elisabet Tarald-
lien (40 41 65 15)**



Har du noko arbeid du skulle ha gjort, vedlikehald, vaktmeistertenester m.m.

Spør oss!

Tlf. 99 51 39 72 - 52 74 81 65

Programtema: Livet i Bokn under krigen – v/ Leif Vatnaland, Sigvart Våga og Ruth Grønnestad.

Har du sjølv minner frå krigen, fortel det gjerne her.

Elles vanlege årsmøtesaker.

Kaffi med noko attåt.

Alle er velkomne

Bokn historielag

Årsmøte i Bokn historielag

Bokn historielag har årsmøte torsdag den 10. mars kl. 19.00 på Allrommet, Boknatun.



Kro gård - Krovågen Hestesenter

Off. godkj. hestesenter og NPA-stutteri, Krovn. 212, 5561 Bokn



- ✓ Ridekurs og rideleire
- ✓ Tilrettelagte aktivitetstilbud
- ✓ Handicapridning
- ✓ Inn på tunet-tjenester - www.innpaatur.net.no/Rogaland
- ✓ Presentasjon og kontaktskjema ligger på nettstedet www.kro-hest.no

For mer informasjon, kontakt Kari Christensen,
kachris@online.no, tlf. 91120801

**coop
marked**

COOP MARKED BOKN

**coop
marked**

DVD

100 forskjellige titler
Nyheter hver onsdag

Mandag til fredag: 09.00 - 18.00

Lørdag: 09.00 - 16.00

Drivstoff hele døgnet - kortautomat

K L I P P I N G



Treng du hjelp til klipping? Eg kan gjera jobben for deg.
Ring Endre på tlf. 94781916 eller 99313736
Kvardagar etter kl. 16.00
Laurdag og søndag heile dagen
Pris kr. 50 pr. gong



for alle i alderen fra og med 0-100 år!

I gymsalen på Bokn skule fredag 25. februar
kl. 17.30- 19.30

Vi serverer varme pølser og noe å drikke, kaker og kaffi.
Inngang kr 50,- pr pers./ 150,- pr familie.

Alt inkludert i billetten

Stup inn i klesskapet og finn noe snålt å ha på deg,
og kom og bli med!!!

Vi spiser, leker, danser og har det gøy!!

Hilsen oss i



TAKK!

Takk til alle for gode ord, helsingar og blomar i samband med at vår kjære mor, Solveig Ellingsen, gjekk bort.

Gode helsingar frå Ingjerd, Aud og Sissel med familiar.

TAKK!

Hjertelig takk for all deltagelse og blomsterhilsener ved vår kjære Leif Alvestads bortgang og begravelse.

Inger m/familie

TAKK!

Hjertelig takk for oppmerksomheten på min 80 års dag.

Sigrid Jøsang

Årsmøte i Bokn Røde Kors

Laurdag 26. februar kl. 14.00.

Saksliste:

- Innkalling
- Val av ordstyrar
- Val av protokollførar
- Årsrapport
- Reknskap
- Handlingsplan
- Busjett
- Val
- Innkommne saker

Alle er hjarteleg velkomne. Enkel servering.

Styret



Sild og Sibelius,
Auditoriet, Bokn
skule 16. mars

Sildakongen Arvid Otto Mørch, ambassadør for sild og kjent som sjømann, industribygger og folketalar. Han foredrar i kjent stil om sildetida, folket sitt liv under harde kår og silda si betydning for heile det vestnorske samfunnet.

Komponisten Sibelius si betydning for silda er ikkje mykje kjent. Det er fordi denne forbindelsen ikkje er særleg stor. Det er likevel artig å presentera desse emna saman.



Meir info på plakat og bokn.no

4.000 kroner i skattelette og bankens beste rente!

BSU er det beste sparetilbudet for deg under 34 år. Med sparing i BSU får du både høy rente og skattefordeler. Spar inntil 20.000 kroner pr. år og få inntill 4.000 kroner i skattelette.

Les mer og start sparingen på www.sr-bank.no/bsu.



Næringsliv

Bokn & Tysvær begravelsesbyrå

John Magne Lie - 909 24 964

Kjell Frode Lie - 907 83 797

Utleige av minigraver 2500 kg

Pris døgn	kr. 1.000,- + mva
Pris veke	kr. 5.000,- + mva
Pris pusseskuffe	kr. 150,- + mva
3.500 kg hengar, døgn	kr. 400,- + mva

Kontaktpersoner:

John Magne Lie	909 24 964
Kjell Frode Lie	907 83 797

Div. tenester på Boknatun, m.m.

BOKN LEGEKONTOR

Kvar tysdag og fredag samt onsdagar i partallsveker. Opningstider 08 – 15.30. Telefontider 08-11 og 13-14. Telefon 52 75 25 40.

Ved behov for øyeblikkeleg hjelp, ring Bokn Legevakt 52 74 85 22 (heile døgn).

Ved livstruande tilstand, ring 113.

Timebestilling på internett eller SMS, sjå www.bokn.no for meir info.

Lista blir fylt opp, men det er framleis ledig kapasitet!

Dag-Helge Rønnevik - lege

DAGSENTERET

Ope kvar torsdag kl. 10.00 - 14.00
Trenng du skyss, blir du henta på døra.
Nye brukarar blir spesielt ønska velkomne.
Påmelding på tlf. 93 09 39 98

Mariann Skjelde - aktivtør

LANDBRUKSKONTORET

Kvar torsdag kontordag på Boknatun kl. 9.00 – 12.00.

Direktenr. 52 75 25 13

Avtale etter kl. 12.00 må gjerast særskilt.

Kan treffast på rådhuset i Tysvær andre vekedagar, tlf. **52 75 71 75**

Bjørn Bruaset - jordbrukssjef



HÅRSMIÅ



Velkommen til en
velvære-time på Hårsmiå

Har åpent hver dag,
lørdager om jeg er hjemme

52 74 86 47 / 46 44 29 20

Med vennlig hilsen
Mona på Hårsmiå

HELSESØSTER

Helsestasjonen er open måndagar, onsdagar og fredager kl. 8-15.30 - Tlf: 52 75 25 43

Du kan ellers kontakta Henriette på mobil 46 93 69 65

Henriette S. Lindanger - helsesøster



NAV BOKN

Kontortid kl. 9.00 – 14.30
Telefontid kl. 8.00 – 15.30

Kundesenteret: tlf. 815 81 000

Unn A. Mustaparta - leiar

JORDMORTENESTA

Jordmor vert å treffa på fysioterapirommet mandag i oddetallsuker.

Du kan kontakta jordmor Bodil på tlf. 40 41 12 61
Timebestilling: Ta kontakt på helsestasjonen!

Bodil Ljones Auestad - jordmor

SERVICETORGET

Tlf.: 52 75 25 00 kvar dag 08.30– 15.00

Me kan t.d. hjelpe deg med:

- generell informasjon om ulike tenester
- kontakt med rett saksbehandlar i kommunen
- utdeling av skjema
- utleige av kommunale lokaler ekskl. bustader
- informasjon om utval, møter og dokumenter
- endring av skattekort
- utfylling og innlevering av flytteskjema
- innlevering av selvangivelser og kontakt med likningskontoret
- bustøtte – Husbanken
- økonomisk gjeldsrådgivning
- innsyn i kommunens dokumenter/arkiver
- sal av bygdebøker, boknaspennå, krus, m.m.
- kopiering

Direkte nr.: **52 75 25 10 - 52 75 25 11**

E-post: post@bokn.kommune.no



FRISØRROMMET PÅ BOKNATUN



Mine åpningstider er
tirsdag t.o.m. fredag.

Partallsuker: kl. 09-16

Oddetallsuker: fleksible åpningstider

Hilsen fra Anita

99 32 55 34 - 52 74 85 34

BOKN FYSIOTERAPI

Onsdag og torsdag og enkelte mandagar.
52 75 25 33 - 91 61 23 91

Ta kontakt for avtale.

Smerter i muskler og ledd? Ta direkte kontakt.

Geir Austvik - fysioterapeut

VENNEKJØRING

Er du pensjonist/uføretrygda og treng skyss til å komma deg frå ein stad til ein annan? - t.d. til lege, ulike tilstelningar, handla på butikken, m.m.

For å avtala tid, ring **94 14 47 35** - helst dagen før eller lengre tid på førehand.

Dei som brukar tenesta betaler til sjåføren.

- **Kr. 3,50 pr. km + kr. 0,50,- pr. km for kvar ekstra passasjer.**
- **Minstpris kr. 100,-**



Bokn bibliotek

Opningstider:

Mån.	16.00 - 19.00
Tys.	09.00 - 13.30
Ons.	16.00 - 19.00
Tors.	09.00 - 13.30

BOKN FOTTERAPI

Kvar tysdag og fredag kl. 08.30 - 15.00 ved fysioterapirommet.

Enkelte laurdagar etter avtale.

Ver venleg å bruke tilhøyrande inngang.

For timebestilling
tlf. **52 74 83 98/99 70 74 28**

Direkte nr.: 52 75 25 33

Rita Bokneberg - fotterapeut



Julemiddag for ungdom 2010

Elisabet Taraldlien



Julemiddagen for ungdom 2010 blei alt eg hadde håpa på, og litt til...

Allereie i september tok eg føre meg lista på førebuingar for julemiddagen. Eg ville ha band til å spele, både pinnakjøtt og ribbe, og eit greitt lokale til å vere i. Usikkerheita var stor til å begynne med, men eg landa på den goe gamle skulen til slutt. Og det var ikkje nei i nokon sin munn, då eg spurde meg føre både om lokale, hjelperar



Masse god mat.

til sjølve dagen eller band! Det er jaggu meg bra! Mat vart bestilt, påmeldingsliste vart lagt ut, planen begynnnte å ta form... Og eg vart så utruleg glad då våre lokale heltar "The Kvednabekkjers" sa JA til å spele på tilstelninga!

Eg hadde litt arbeid med sjølve førebuinga, for ribba sko kryddrast, svoren rutast, potet, kålrot og guleroth skrellast og lokale pyntast. Men med hjelp fra ein god venn, Ina Tangen, gjekk alt som ein leik!

Norunn Jordbrekk, Sonja Mikkelsen og Torunn Skjelde sa JA til å vere med meg på kjøkkenet. Då kunne eg trygt overlata til kyndige hender alt som hadde med både matlaging og servering å gjere. Eg hadde steikt ribba dagen før, så den sko berre varmast, Torunn tok seg av pinnekjøtt og grønnsaker, så då var alt klart til julamiddagen.

48 ungdommar!

Eg kan nok ikkje skrøyte på meg at det var meg alle påmelde ungdommar kom for å treffe. "The Kvednabekkjers" må nok ta æra for mykje av det store oppmøtet denne kvelden. Heile 48 ungdommar kom denne kvelden, og så lenge julemiddag for ungdom har vore tradisjon i Bokn, har det ikkje vore så mange nokon gong! Heil utruleg kjempestas!!! Og musikken var med å laga kjempeliv, og ei flott ramme rundt ein svært så velukka kveld.

Me åt masse god mat, me hadde ein spørjekonkurranse, forøvrig laga av Tommy Kjellesvik, kåringar av "Penest kjole", "Kjekkaste gut" og "Søtaste par". Irmelin



Ungdommar på julemiddag.



Kjekt med spørjekonkurranse.



Dans blei det og.

Taraldlien vann kåringa Penest kjole, Henrik Nedrebø vann kåringa Kjekkaste gut og Silje Eide og Vilhelm Våge blei kåra til Søtaste par.

Takk!

Eg sit igjen med ein god følelse. Kvelden blei utruleg koseleg, folk virka så de treivst, det blei til og med litt dansing utpå kvelden! Eg hadde framme dei som hadde hjelpe meg med å lage kvelden så flott, og gav de ein liten oppmerksomheit som takk for hjelpa. Det er så kjekt å spørje etter

hjelp, for det er eigentleg berre JA å få! Tusen takk for det! Foreldrevaktene var med å rydda lokale til slutt, så eg kan med handa på hjarte seie at det var svært så ryddig og reint då me gjekk heim. Tusen takk for det!

Til slutt, til ungdommane på Bokn: Måtte de alltid syne dykk fram slik de har gjort til nå, med hjarte for alle rundt dykk, med liv og glede, med ærligheit og spontanitet. Eg er audmjukt takksam for at eg har fått slikt eit innblikk i dykkar kvardag.