

Vitaminkur for byen?

Snodige installasjoner har fått folk til å klø seg i hodet, og mange lurer kanskje på hva det var som traff byen. Vi fikk kurator Kjetil Berge til å gi oss et kunstfaglig innblikk i samtidsutstillingen Vitamin Sandnes. Side 19



Ny sykkelklubb

Etableringen av Bogafjell sykkelklubb var tydeligvis helt på sin plass. På bare tre uker var medlemstallet oppe i femti, og klubben tiltrekker seg medlemmer på tvers av bydelsgrensene.

Side 20



Tips oss!

Noe som skjer i

lokalmiljøet?

Ring oss på telefon

51 96 12 40

E-post: tips@sandnesavisen.no

ÅRGANG 4 - UTGAVE NR 8 - OKTOBER 2010



Sandnesavisen.no

NETTAVIS I PAPIRVERSJON



Plant en skog, og få ett poeng. To skoger gir to poeng, og tre skoger gir tre poeng. Her gjelder det å samarbeide godt.

Pioner innen museum

Det var Høyland Bygdemuseum som for 25 år siden tok initiativet til å etablere Jærmuseet. Institusjonen har siden den

gang vokst kraftig, og har gjort et godt stykke pionerarbeid med vitensentrene.

TEMA side 5 - 11



Suksess med klær

Med en intensiv og massiv markedsføring har Lura-gutten Kennetht van der Meulen etablert merkevaren Bora-Bora.

Side 16

FOLK & FE



Winther som Schumann

Frode Winther fikk rollen som den drapsdømte Kjell Alrich Schumann i filmen om Nokas-ranet i 2004.

Side 12

Flis ENGROS

Mandag - fredag 09.00-17.00 (torsdag 09.00-19.00) lørdag 10.00-15.00

Gamleveien 25 - 4315 Sandnes

OMBYGGINGSSALGET FORTSETTER!

Flisene har fått ben å gå på!

30%

40%

50%

Gulvfliser

UTEFLISER

Kjøkkenfliser

VEGGFLISER

Mosaikk

...og de går fort

Benytt sjansen til å gjøre høstkuppet du sent vil angre på!



Sandnesavisen.no

VI BRINGER DEG LOKALE NYHETER FØRST!

Sandnesavisen.no er en fri og partipolitisk uavhengig lokalavis for Sandnes. Avisen gis ut av Sandnesavisen.no i samarbeid med Regionaviser AS.

Ansvarlig utgiver:

Sandnesavisen.no, Gamleveien 87, 4315 Sandnes
redaksjonen@sandnesavisen.no

I redaksjonen:

Atle Stava (redaktør), Tom Gaudland,
Trond Stava og Trond Anfinnsen.
Tipstelefon: 51 96 12 40. E-post: tips@sandnesavisen.no

Grafisk formgivning:

Svein Kåre Gunnarson.

Annonseansvarlig:

Per Jansen, Norunn Kalvatn og Helge K. Strand.
E-post: annonse@sandnesavisen.no.



LEDEREN

Suppegjører i rundkjøringer

Dagens leder tar ikke opp et spørsmål av særlig stor samfunnsmessig betydning. Men det irriterer meg gang på gang at folk gir blaffen i blinklyset når de kjører inn i rundkjøringer. Se for deg denne situasjonen: Du kommer inn mot en rundkjøring, og så kommer det en suppegjøk (unnskyld uttrykket, jeg blir bare så varm i toppen av dette) fra venstre. Jeg stopper opp fordi jeg som kjent har vikeplikt for all trafikk fra venstre. Men suppegjøken har selvsagt tenkt seg til høyre, altså inn den vegen jeg kommer fra, og jeg hadde ikke behovd å stoppe. Det koster så ufattelig få kalorier å bruke den beskjedne spaken på rattstammen, og samtidig vise en forståelse for at du ikke er alene i trafikken.

Når vi først er inne på blinklys og rundkjøringer, vil jeg slå et slag for det å betrakte rundkjøringer som et hvilket som helst annet kryss, hva gjelder bruken av blinklys. Det syntes en stund å herske en slags hjerne-død oppfatning om at man kun skulle blinke seg ut av rundkjøringer. Glem det! Rundkjøringene her i distriktet er så små at du får knapt tid til å ta på blinklysspaken før du er ute av rundkjøringen. Og der rundkjøringene er store vil det være så stor avstand til de som eventuelt skulle ha vikeplikt for deg til at det har noen hensikt å blinke seg ut. Her følger oppskriften på eneste fornuftige bruk av blinklys i rundkjøring: Blink til høyre når du skal til høyre, og blink til venstre når du skal til venstre.

TROND ANFINNSEN

Ny utstilling av vedlikeholdsfrie terrasser, søyler og rekkverk!

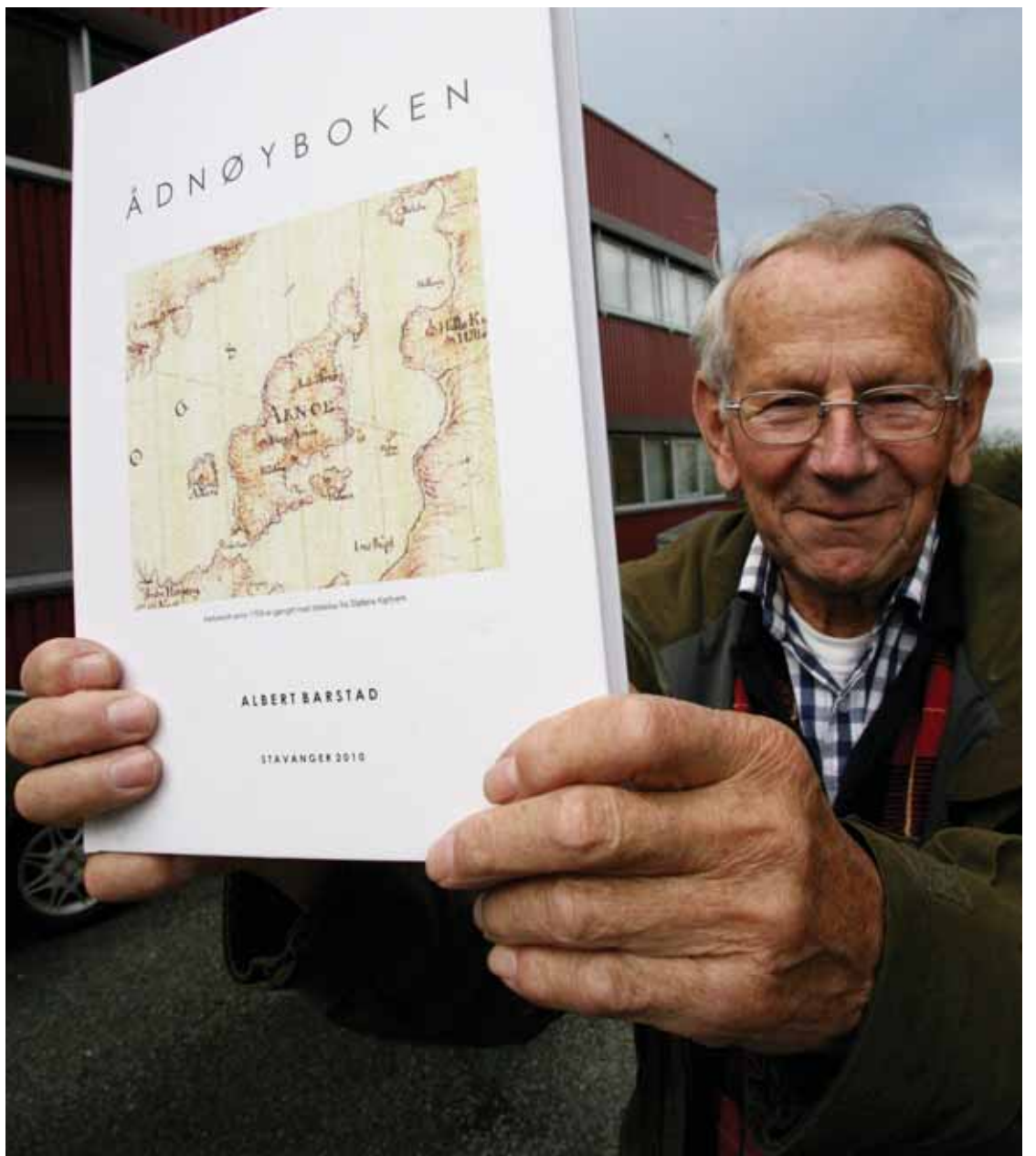


Holmen
treindustri

Åpningstider:
7-15. tor 7-19, lør 11-15
Tlf: 51 67 49 94

www.holmentre.no E-post: tonstad@holmentre.no

Flotte beklednings søyler - eik, bjørk, kebony mm - ute og inne



Albert Barstad har mange god minner fra Ådnøy. Bestefaren kjøpte eiendom der i 1917, og han og familien har tilbrakt nærmest hver sommer på den flotte øya.

Ådnøys historie

Det var en henvendelse fra Kartverket som fikk Albert Barstad på tanken om å dokumentere øyas historie mellom to permer. Nå foreligger Ådnøyboken, og forfatteren gir den ut helt på egen hånd.

AV TROND ANFINNSEN

Barstad forklarer at Kartverket henvendte seg til alle grunneierne på øya fordi den skulle luftfotograferes. I den forbindelse ønsket de at hvite merker skulle legges ut for å markere grensene mellom grunneierne.

- Jeg var faktisk den eneste som møtte opp, og tenkte at jeg får vel prøve å legge ut disse merkene så godt jeg kan. Jeg fikk låne skiftepapir som sa hvor de forskjellige grensene gikk. Det var litt av en jobb, men det var veldig interessant. Jeg ble fasinert av disse gamle dokumentene, og lurte på hvem det var som hadde bodd på disse gårdene i gamle dager. Så når jeg var ferdig med kartleggingen, begynte jeg å spørre de

gjenlevende på gårdene om hva de visste. Jeg fikk mange historier. Fra Statsarkivet fikk jeg også mye informasjon. Alt dette har jeg nå samlet til en bok, sier Barstad fornøyd.

Nytt kart

Forfatteren har mange gode minner fra Ådnøy. Bestefaren kjøpte eiendom der i 1917, og han og familien har tilbrakt nærmest hver sommer på den flotte øya.

- Vi hadde et paradys der inne som barn. Men vi hadde bare et så stort kart, sier Barstad, og illustrerer størrelsen med fingrene.

- På kartet var det bare tre navn, og alle var stavet feil. Nå så jeg muligheten til at vi kunne få et kart i målestokken 1:5000, og det er ganske stort.

"Jentenoten"

- Fortell litt om hva du fant ut om øya?

- Ja, det er mange historier, blant annet den om Olav Aadnøy på Litle Ådnøy. Han ble bare kalt "Jentenoten". Det var fordi han hadde bare jenter hjemme. De hadde faktisk syv gutter og syv jenter, men guttene emigrerte etter hvert til USA. Jeg snakket med den nest yngste av jentene som da var pensjonist. Jeg spurte henne om hvordan de klarte å være en mor, en far, en dreng, en

hushjelp, og syv gutter og syv jenter i huset. Da lo hun og sa at vi aldri var så mange hjemme samtidig. Videre sa hun at hun var den eneste av de fjorten søsknene som har hilst på samtlige. Hun reiste nemlig til USA da hun ble pensjonist, og der hilste hun for første gang på de som hadde emigrert.

Rekreasjon for tyskerne

- Fant du noe som overrasket deg under arbeidet?

- Ja, jeg ble overrasket over at noen faktisk har forsøkt seg på gruvedrift der ute. Ellers var det mange som drev med sildefiske som attåtnæring. Gardene var jo små, og noe måtte de spe på med. Vinteren 1910 var det veldig kaldt, og det var fire stykker som forsvant under forlis. Ellers fant jeg ut at tyske ubåtmannskaper brukte Ådnøy som rekreasjonssted under krigen. De lagde store flytebrygger i betong hvor de ankret opp ubåtene sine. Så tok de hyttene i beslag og bodde der, sier Barstad. Han er ikke sikker på hvor mange fastboende det kan ha bodd på øya, men når de fikk skolehus i 1895 var det 22 elever der. Det var 2-4 store bruk, og en del husmannsplasser. Som en kuriositet kan det nevnes at kartet på framsiden av boken er tegnet av hollendere så tidlig som i 1708.

Toyota Hiace 4WD søker jobb.



CV: Lang erfaring, aldri sykemeldt, ikke morgengretten!

Priseks. 4WD, kort varebil sølv met.lakk med hengerfeste og vinterhjul: kr. 329 200 inkl. mva. Startleie kr. 32 920 eks.mva. med kjørelengde 15 000km årlig i 3 år. Rente: 5,25%. Rask levering!

Pris leasing pr. mnd.

kr. 2956
(eks. mva.)

Toyota in Business

Toyota Sørvest AS

Tlf. 51 82 25 00

www.toyota.sorvest.no

STAVANGER

Langflåtv. 35

4017 stavanger

SANDNES

Gamlev. 81 - 83

4327 SANDNES

MADLA

Madlav. 294

4042

HAFRSFJORD

EU KONTROLL

Du mottar ikke lenger varsel fra Statens Vegvesen. Finn ut når din bil skal på EU kontroll på www.mecacarservice.no eller send REGNR til 2282.

- Vi utfører EU kontroll
- Rask levering ved timeavtale
- Småfeil utbedres på stedet
- Vi kan reparere alle feil og mangler

ROVIK AUTO

Hanaveien 12-16, Hana

Tlf: 51 60 55 80,

Åpningstider man, ons-fre: 07:00-16:00

tirs: 07:00-19:00

ROGALAND BILVERKSTED

Midtbergveien 2, Forus

Tlf: 51 80 07 90

Åpningstider: man-fre: 08:00-16:00

VIBEMYR BILVERKSTED

Nikkelveien 8, Lura

Tlf: 51 60 32 10

Åpningstider: man-fre: 07:30-16:00



BETAL NÅR DET PASSER!
Rentefritt opptil 24 mnd.



www.mecacarservice.no

M E C A
CAR SERVICE

elfag

Når du trenger
ELEKTRIKER

**JENS B. LUNDE
ELEKTRO**

Lundegeilen 31, 4323 Sandnes
51 67 32 12

Vi henter og mottar
BILVRAK

Off. godkjent
bilopphogging

HOMPEN
Dekk & BilAS

4389 VIKESÅ - TLF. 51 45 22 66
- også lørdagsåpent -

QUICK TRANSPORT har sin base på Klepp, sentralt på Jæren.

Varebil med og uten tilhenger
Skaphil Planbil Kranbil

QUICK TRANSPORT.no

Ring og bestill på tlf 51 78 62 00

POLARIS Kampanjemodeller

**Polaris Sportsmann 500
EU-traktor m/hvite skilt**

Sopekost Sprøyte Beitepusser

ATV GÅRDEN AS
www.atv.as

NORDSJØVEIEN 520, KLEPPE
TLF. 51 42 01 20 / 907 95 390

STØRST UTVALG I 4-HJULERE!
ÅPENT: HVERDAGER 09-15.30 • TORSDAG 09-19 • LØRDAG 09-13

www.polarisindustries.com

Den allsidige
EU-TRAKTOREN

- Kjøring på vei
- Ingen års-/veiavgift
- Gratis bompasseringer
- Den eneste på markedet med standard tilhengerstøpsel (7 polt)
- Lastekapasitet på henger 750 kg ved kjøring på vei

Vi mangler brukte Polaris ATV
- Gode innbyttemuligheter!

Abobil.no

Tlf 47 25 01 47

Godt utvalg
i bobiler
i Jærhagen
på Klepp!

JÆRHAGEN

TEKST OG FOTO:
TROND ANFINNSEN
OG TRUDE JENSEN

Daglig leder Målfrid Snørteland har vært med helt fra starten, og gir oss en grundig innføring i Jærmuseets historie.



Jærmuseet jubilerer

Det er 25 år siden Høyland Bygdemuseum i Sandnes tok initiativet til å starte Jærmuseet. I dag har institusjonen stor faglig tyngde, og med vitensenterene har et unikt stykke pionerarbeid sett dagens lys.

TEMA FORTSETTER PÅ SIDE 7



- Vi skal være et kompetansesenter på realfag og astronomi, og har veldig mye undervisning i både matte, fysikk og kjemi.

En klasse har reist helt fra Moi for å besøke Vitenfabrikken i Sandnes. De har laget diagrammer som viser når på døgnet de forskjellige stjernebildene viser på himmelen.

Gøy å lære

Jærmuseet har vokst kraftig siden etableringen i 1985. Vitenfabrikken i Sandnes og Vitengarden i Hå er ryggraden i institusjonen, og her dreier det seg om å lære ved å gjøre.

Det går neppe en ukedag uten at minst en skoleklasse er innom de to vitensentrene, og dagen vi er på besøk er intet unntak. Klassen vi møter har reist helt fra Moi for å besøke Vitenfabrikken i Sandnes. Før de slippes løs i utstillingen har de laget et papirdiagram over stjernebildene. Det kan de vri på sånn at de ser hvilke stjernebilder som viser på hvilke tider av året.

- Når kan vi se Orion? På vinteren eller sommeren?

Barna vrir på diagrammene sine.

- På vinteren, foreslås det fra barna.

- Riktig, slår senterets formidler fast, og så bærer det inn til planetariet for en videre studie av stjerne-

nene.

Skjønner sammenhenger

I foajeen i første etasje møter vi Helle Kristiansen. Hun forklarer litt om metodikken ved vitensenteret.

- Det handler om interaktivitet, og å lære ved å gjøre. Mange kan få aha-opplevelser her som de ikke får på skolebenken, og skjønner sammenhenger. De skjønner det kanskje ikke på papiret, men forstår det når de ser det i praksis. Det ligger mange tanker bak hver av installasjonene i utstillingen. Det begynner kanskje som et "lekeapparat", så skal det lite til før de begynner å stille spørsmål og ser sammenhenger, forklarer

Kristiansen. Hun sier videre at senteret har undervisningsopplegg for skoleelevene i ukedagene, og da det er litt mer fritt når barnefamilier besøker senteret i helgene.

Tid til refleksjon

Opplegget i planetariet er over, og gjengen fra Moi slippes løs på apparatene. Kine og Aleksandra sitter i hver sin rullestol, og svinger på hjulene til de blir røde i toppen. På en skjerm foran seg kan de se hvem det er som ruller fortest. Kine vant, og de løper til neste apparat. Kevin står og drar i en snor som får en stor ball i et sylinderformet rør til å løfte seg. Når han slipper så faller den store

ballen ned, og en liten ball spretter opp i taket.

- Vet du hvorfor den lille ballen hopper mot taket?

- Eh, nei, sier Kevin, og løper videre.

Ikke alle har tid til refleksjon, men kanskje minnet om denne installasjonen kan bli koblet inn i en fysikktime som handler om lufttrykk, og så går det opp et lys for Kevin. En av klassevenninne til Kevin stiller seg opp, klør seg litt i hodet, og lurar på om dette kan ha noe med lufttrykk å gjøre.

Vann og bæsje

Eilin og Alida står og pumper mens de funderer over hvorfor vannet kommer ut av kranen. Ved

siden av får Reynir seg en god latter når han drar en kjempebæsj opp av toalettet. På plansjen under står det at dette er så mye et menneske bæsjer i løpet av et år. Lille Synniva står også og studerer et toalett. Det er saget opp på langs, og viser hvordan vannet beveger seg når hun trekker i snoren.

- Har du noen gang lurt på hva som skjer i toalettet når du trekker i snoren?

- Eh, nei, sier Synniva beskjedent.

Alise står og studerer et kart på et bord. På kartet er det mulig å strekke en snor for å finne raskeste veien mellom to punkt.

- Hva har du lært i dag?

- Jeg har lært om stjernebildene. Jeg visste ikke når vi kunne se de forskjellige stjernebildene. Jeg visste om Karlsvogna fra før, og så lærte jeg navnet på noen andre stjernebilder også.

- Hvor liker du best å være, her eller i klasserommet?

- Her!!!, sier Alise uten å nøle.

Vil utvide

Tone Haugen forklarer bakgrunnen til Vitenfabrikken:



Vitenfabrikken i Sandnes ble åpnet i 2008, og må være en av de virkelig heldige arkitektoniske historiene i byen. Innholdet i bygget skal sørge for a-ha-opplevelser innen realfagene.



Elevene fra Moi kan strekke en snor over et kart for å finne korteste avstand mellom to punkt.



Synniva finner ut hva som egentlig skjer inni toalettet når hun trekker i snoren.



Elever ved Nærbø Videregående skole forsøker å stoppe epidemier i den tredje verden.

- Tidligere var det Sandnes Museum som lå her. Vi er fortsatt museum, men nå er det et vitensenter i tillegg. Alt skal inngå i dette bygget som ble reist i 2008. Vi skal ta vare på og formidle Sandnes sin historie og den regionale industrihistorien. Vi er veldig fornøyd med å være kanskje den største avdelingen på Jærmuseet. Men vi skal bli ennå større med byggetrinn nummer to, der vi skal

fokusere på den historiske delen. Vi har løpende kontakt med departementet, og håper at vi i løpet av den neste femårsperioden skal få finansieringen på plass, sier Haugen optimistisk.

- Utvidelsen vil ikke vise utvendig sånn som det ligger i dag. Vi vil utvide inn i Solavegen 10, men det trengs en rehabilitering i den nordre fløyen. Vi skal også ha

vitenpark der som parkeringen er i dag.

Godt besøkt

Det er realfagene som står i sentrum i Vitenfabrikken.

- Ja, vi skal være et kompetansesenter på realfag og astronomi, og har veldig mye undervisning i både matte, fysikk og kjemi. Det vi er mest kjent for er våre interaktive utstillinger. Det er lek og

moro, og vitenpedagogikken gjennomsyrrer hele museet. Vi tar imot mange skoleklasser i løpet av et år.

- Hvordan er besøkstallene?

- I 2009 hadde vi sytti tusen besøkende.

- Så det har vært en suksess?

- Ja, en kjempesuksess. Det er også mange besøkende i helgene, både turister og lokalbefolkning. Det er også mye gjenbesøk, og

mange har årskort, sier Haugen fornøyd.

Supplement til skolen

- Du snakket om "vitenpedagogikk". Hva er det?

- Det går på at du skal konkretisere realfagene som jo ofte er abstrakte. Vi gjør det veldig konkret ved å knytte det til historien, og du får eksperimentere med kjente ting. På den måten så lærer du både matematikk, fysikk og kjemi på en annen måte enn i klasserommet. Dette gjennomsyrrer hele Jærmuseet, sier Haugen.

- Vitensentrene ble opprettet som et supplement til skolene fordi en så at det stod dårlig til med realfagene i skolene. Vi fikk to priser i fjor for god pedagogikk. Ellers så er det sånn at vi på Vitenfabrikken tar oss av det urbane og industrifaglige, så har Vitengården fokus på landbruket og det rurale.

- Finnes det noen undersøkelser som viser den pedagogiske effekten av vitensentrene?

- Ja, Kunnskapsdepartementet har en undersøkelse som viste at en av fem valgte realfag på videregående som en følge av inspirasjon fra et vitensenter.

Gigantisk brettspill

På Kvía i Hå kommune ligger Vitengården, Jærmuseets hovedkvarter. I dag har garden fått besøk av en niende klasse fra Nærbø ungdomsskole. Det er noe ganske annet enn landbrukshistorie de skal få oppleve i dag. Det nyeste innslaget på Vitengården er nemlig et brettspill av store dimensjoner. "Ei verd på spel" skal gjøre verdens urettferdighet høyst levende for elevene. Lærerne har allerede prøvd det ut, og neste uke skal elevene ha internasjonal uke. Formidler Magne Hognestad samler elevene på midten av det 250 m2 store brettspillet, og instruerer om spilllets gang. Elevene blir delt inn i fire lag, oransje, rosa, blå og rød. De får hver sin kjempebrikke, triller en svær terning, og skal så bevege både seg og brikken rundt på de åtte feltene, som hver og en representerer FN sine såkalte tusenårsmål. De forskjellige oppgavene er laget slik at dersom laget triller en svart terning, og dermed blir et U-land, vil betingelsene for å løse oppgaven være langt hardere enn dersom de får hvitt på terningen, og dermed er et I-land.

Terning og tilfeldigheter

En liten kule med digitale tall teller ned, og lagene får 20 minutt og 15 sekund til å løse oppgavene. 2015 er nemlig året FN har satt som tidspunkt for å nå tusenårsmålene. Oransje lag starter, og stiller seg opp foran et kart av Afrika. De får en rekke spørsmål på en skjerm, og skal trykke på rett alternativ på kartet. Det går veldig fort unna, og laget sikrer seg et poeng. Så henter de en liten bit av et puslespill, og henger opp på sin tavle, triller terningen, og beveger seg til neste felt. Elevene er helt oppslukt, og det går unna i en voldsom fart. De bygger skoger, pleier spedbarn, bygger hus som så blir rammet av jordskjelv, stopper epidemier,



fanger flyvende ”mat”, forsyner sykehus med vann, og fører kloakken gjennom slummen til elven. Lærer Hanne Cecilie Ellingsen betrakter det hele, og er kjempeforneymet med opplegget.

- Her får de virkelig kjenne det på kroppen når de må gjøre alle disse oppgavene, sier hun.

Alvoret i spillet

- To minutt igjen! Ett minutt igjen! Tretti sekund! Tjue sekund! Ti! Stopp!!!

Hognestad stopper spillet, og beordrer alle lagene tilbake til startpunktet i midten. Tjue minutt og femten sekund har gått, og en av elevene uttaler:

- De tjue minuttene var raske!

På de fire tavlene begynner det å avtegne seg fire bilder. Hognestad forklarer:

- Hva ser dere på den grønne tavlen?

- Et klasserom?

- Ja, det er et klasserom i et U-land. På bildet ved siden av ser dere at det er nitti elever og en lærer i det klasserommet. Et av målene til FN er at alle skal få en skikkelig skolegang, forklarer Hognestad, mens elevene følger oppmerksomt med.

Han går videre gjennom de andre tavlene. Den oransje tavlen viser en gutt som henter vann fra en brønn. De hygieniske forholdene rundt brønnen er ikke tiltalende, og Hognestad forklarer at mange mennesker bor i slummer, altså byer som ikke er planlagte, og ikke har skikkelig vannforsyning. Den blå tavlen viser et lite barn som får vaksine, og på den rosa tavlen kan vi se nærbilde av et målebånd rundt armen på en underernært seksåring.

Den yngre landbrukshistorien

Mens elevene får fordøye opplevelsene av spillet, går vi opp til administrasjonen i Jærmuseet. Der møter vi institusjonens leder Målfrid Snørteland. Hun har vært med helt fra starten, og kan derfor forklare inngående hvordan det hele startet:

- Jærmuseet ble etablert som et fellesprosjekt i 1985. Drivkraften var Høyland Bygdemuseum i Sandnes. Dette var det eldste og største museet, opprettet i 1931, og det var det som hadde mest muskler. Det var avgjørende at femtenåringen Stein Sægrov kom inn i styret. Han er i dag avdelingsdirektør i Kulturdepartementet. Han og noen kamerater var opptatt av å gjøre noe med den nyere landbrukshistorien, altså den mekaniserte historien som var knyttet til det moderne landbruket. I regi av Rogaland fylkeskommune begynte en da med en innsamling av gamle landbruksmaskiner, som traktorer, såmaskiner, treskerverk, og grunnlaget for en samling som pekte ut over de snevre grensene til bygdemuseene ble lagt.

Samling som startkapital

- Det var på denne tiden en del diskusjoner om museumsvesenet i Rogaland. Du hadde Stavanger Museum, Dalane Folkemuseum, Karmsund Folkemuseum, og Ryfylke Museum kom på begynnelsen av åttitallet. Det var altså



Når vi fikk sammenslåingen av museer for ti år siden, så var det naturlig at den nye avdelingen i Sandnes skulle ta seg av industrihistorie.

Med dårlige byggemateriale til rådighet skal dette laget bygge flest mulig etasjer før jordskjelvet bryter løs. Ingen etasjer blir stående igjen.

regionmuseum i alle de fire andre regionene, og Jæren ønsket derfor også et regionsmuseum. Det var som sagt Høyland Bygdemuseum som tok initiativet, og samlingen av gamle landbruksmaskiner ble gitt til det nystartede Jærmuseet som en startkapital. Helt fra starten var det en diskusjon om museet bare skulle dekke landbrukshistorien, eller om den skulle dokumentere den generelle kulturhistorien på Jæren. På stiftelsesmøtet ble det bestemt at vi skulle starte med landbruket, så kom jo det andre etter hvert, forklarer Snørteland. Det er kommunene Randaberg, Sola, Sandnes, Gjesdal, Klepp,

Time og Hå som står bak Jærmuseet, og institusjonen er organisert som en stiftelse.

Stor reform

- Allerede i begynnelsen av samarbeidet ble det etablert en tanke om at de forskjellige kommunene skulle ha en fordeling, med sjøfart i Randaberg, industri i Sandnes, og håndverk i Gjesdal. Når vi fikk sammenslåingen av museer for ti år siden, så var det naturlig at den nye avdelingen i Sandnes skulle ta seg av industrihistorie. Og når vi nå legger nye planer for Tungenes, så er det naturlig å bygge opp et maritimt

vitensenter med et fokus på sjøbruk og kystkultur.

- Hva mener du med ”sammenslåing av museer for ti år siden”?

- Staten pleier jo med jevne mellomrom å lage utredninger. For femten år siden så kulturpolitikkerne at museumsstrukturen var lite hensiktsmessig. Det var mange små museum. Dersom en skulle få mer profesjonelle museum, så måtte vi få større enheter med mer kompetanse. Derfor ble museumsreformen lansert i 1999, og en har brukt omtrent ti år for å gjennomføre den over hele landet, forklarer Snørteland.

- Jæren var tidlig ute, og Sandnes og Hå tok initiativ til at Jærmuseet skulle overta driften av flere små museum i både Sandnes, Gjesdal, Klepp og Randaberg. Nå står vi på trappene til å overta de siste museene i Sola kommune. Jærmuseet har altså fått stadig nye avdelinger i regionen det siste tiåret. En stortingsmelding i fjor oppsummerte at den store strukturreformen var over for denne gang. Tallet på norske museum var da redusert fra fem-seks hundre til rundt sytti, altså de som mottar støtte fra Kulturdepartementet.

- Har reformen bidratt til forbedring?



etter naturkatastrofen, og laget må bevege seg videre uten poeng.

- Ja, i all hovedsak. Noen sammenslåinger kan nok diskuteres, spekulerer Snørteland, uten at hun vil gå mer i detalj.

Pioner på vitensenter

De to vitensentrene skiller seg ut fra resten av Jærmuseet både i størrelse og innhold.

- Hva er egentlig et vitensenter? Snørteland svarer på spørsmålet ved å gå en del år tilbake i tid: - På slutten av nittitallet fikk vi gjennomslag for å bygge en ny utstillingshall. Vi drev da en gard her med mye aktiviteter. Utfordringen var å få aktivitet også inn i utstillingen. Se på hvordan et museum ofte er: Et nokså

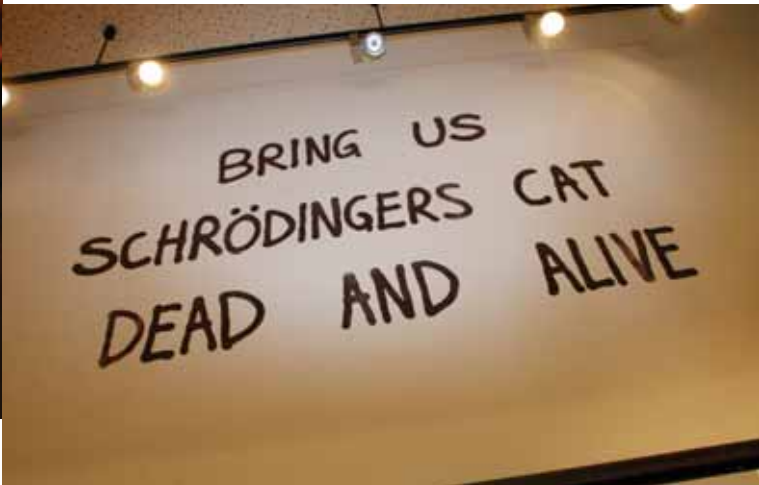
dødt sted der du går rundt og leser tekster, og ikke må snakke for høyt. Vi ville ikke ha det slik, og lanserte noen tanker som var ganske nye på den tiden. Vi reiste rundt i Sverige og i Europa og kikket på det som heter Science Center, eller teknologi og vitenskapssenter i Sverige. Vi så at det gikk an å kombinere utstillinger med aktivitet og eksperimenter. Dette var nokså nytt i Norge, og for så vidt også i Europa. Et vitensenter er i utgangspunktet et populærvitenskaplig opplevelsessenter med interaktiv formidling. Publikum gjør eksperiment der de får forståelse for fysiske lover og realfagsfenomen. Men de



Jærmuseets leder, Målfrid Snørteland, forteller historien bak både Jærmuseet og vitensentrene. Hun har vært med helt fra starten, og kjenner derfor godt til både detaljene og de store linjene.



Plant en skog, og få ett poeng. To skoger gir to poeng, og tre skoger gir tre poeng. Her gjelder det å samarbeide godt.



Erwin Schrödinger lanserte tankeeksperimentet Schrødingers katt, som visstnok skal vise at kvantefysikken er ufullstendig. Tankeeksperimentet handler om en katt i en eske, og det kreves både litt tid og en smule realfaglig tankekapasitet for å forstå det.

vitensentrene vi besøkte var ikke spesielt forankret i sin region, med unntak av senteret i Luleå nord i Sverige, der de hadde tatt utgangspunkt i gruvedrift, trevareindustri og vannkraftproduksjon. Ellers var vitensentrene ofte bygd på løseveksle eksperimenter. Vi fant ut at vi ville bruke vitensentermetodikken, og kombinere det med å fortelle historier om Jæren. Vi sendte en søknad til Kulturdepartement i 1998 der vi presenterte pilotprosjektet, og

det falt i god jord. Derfra fikk vi elleve millioner kroner til å bygge vitensenteret, forklarer Snørteland.

Teorien om læring

Flere teoretikere innen pedagogikk har påpekt at vi er forskjellige med tanke på hvordan vi tar til oss lærdom. Snørteland trekker blant annet fram amerikaneren Howard Gardener som er kognitiv psykolog. Han er mest kjent for sin teori om at vi har forskjelli-

ge typer intelligens, og derfor følgende lærer på forskjellige måter. Et annet sentralt navn er John Dewey som er viden kjent i pedagogiske kretser for utsagnet "learning by doing". Det fulle utsagnet til den amerikanske filosofen og psykologen var egentlig "learn to know by doing and to do by knowing". For Dewey var det av grunnleggende betydning at undervisning ikke skulle være belæring av døde fakta, men at ferdigheter og kunnskaper skulle integreres i elevenes liv som personer, medborgere og mennesker.

Per i dag er det åtte vitensenter i Norge som får støtte fra Kulturdepartementet. Vitensenteret i Bergen, Vilvite, har sekretariatsansvar, og lederen i senteret, Svein Anders Dahl, er leder for Foreningen for vitensenter i Norge.



Har du en boligdrøm?



Våre fagfolk gir deg profesjonell hjelp gjennom hele byggeprosessen



- Tomtebefaring og tilpassing av hus
- Byggesøknad og saksbehandling
- Rådgivning innen finansiering
- Byggeledelse



Velkommen til vårt kontor for informasjon og en hyggelig boligprat!



Se også vår NYE boligkatalog!



www.dmt.no



Din boligdrøm – vår stolthet

Rogaland og Vest-Agder -Tlf 950 77 441
www.hedalm-anebyhus.no

Bodils Bunadmontering

- Montering
- Reparasjon

Hei! Du har vel tenkt på å bestille bunadsmontering til neste år? Jeg har fortsatt tilbudet: Kr 500,- i avslag samt en bunadspose. Tilbudet gjelder for montering før jul 2010

Åpningstider:
Mandag- onsdag- torsdag: 10-15
Tirsdag: 12-18, Fredag og lørdag: stengt

Bodil Engedal
Fjellveien 4 , 4328 Sandnes
Tlf. 51 62 37 00 • Mob: 970 86 097

Influensavaksinen er kommet!

Timebestilling ikke nødvendig



Telefon 51 70 94 94

Vi tilbyr vaksinerings på arbeidsplass etter avtale!

BYENS UTVALG I LOKALE BØKER



Bokhandelen for lokal litteratur

Langgaten 6
Tlf. 51667677

Vatne
BOKHANDEL
www.vatnebok.no



Team Trafikkskole as

Dato	Kurs	Kl.	Kursdager
20.10	Klasse B: Teorikurs	1600	Onsdag
25.10	Sikring av last	0800	Mandag
02.11	Førerkort: E del	1700	Tirsdag + torsdag
04.11	Info + grunnkurs	1700	Torsdag
12.11	ADR Grunnkurs	1600	Fredag, lørdag og søndag
16.11	YD - Komprimert grunnutdanning: 140 t / 187 t a 45 min.	0800	Mandag - onsdag - fredag (kan bli endret)
16.11	Info + grunnkurs	1700	Tirsdag
18.11	Førerkort C1/D1	1700	Torsdag og tirsdag
18.11	Førerkort C/D	1700	Tirsdag og torsdag

Haakon Vills gate 1
4306 Sandnes
Tlf. 51 62 45 42
team.no/skolen

DET FINNES FORTSATT FLERE UNNTAK FRA KRAVENE I EU'S NYE SJÅFØRDIREKTIV. EKS.: BOBILER, BRANNBILER, AMBULANSER, BILER TIL EGEN TRANSPORT M.FL. - KONTAKT OSS FOR MER INFORMASJON.

Termografering og lekkasjetest av boliger

Boligkjøp?? Sjekk om huset er tett før du kjøper.

Selge hus? Dokumenter hvor tett huset er – godt salgsargument.

Trykktest av bolig med enkel rapport. Fra kr. 3000,-
Termofotografering med enkel rapport. Fra kr. 3000,-

Jan G. Nødland
Sertifisert termografør
Tlf.:90 54 19 66
e-post:jannt@lyse.net

Ny nettside!

- for deg som liker å reise!



DIN REISE.com



Linn (t.v.), Kevin og Malin storkoste seg i vitenfabrikken sammen med resten av klassen fra Moi.

Jærmuseets øvrige anlegg

Science Circus

Et omreisende vitensenter, som reiser til grunnskoler i Rogaland, Sogn og Fjordane, Hordaland og Agder-fylkene for å vekke og inspirere barns nysgjerrighet rundt vitenskap.

Tungenes fyr, Randaberg

Tungenes er Jærens nordligste punkt, og i 1828 ble det etablert et fyr her som skulle lede båttrafikken trygt inn til Stavanger under sildefisket. Fyret gjennomgikk flere utbygginger, den siste i 1959, før det ble nedlagt i 1984. Anlegget ble fredet i 1998, og er i dag et kystkultursenter. Det er flere utstillinger på anlegget, blant annet kan man se hvordan fyrbøteren og hans familie hadde det her på 1930-tallet.

Tungenes fyr er en del av Kystverkmusea og eies av Randaberg kommune, men Jærmuseet har det museumsfaglige ansvaret.

Åpningstider:

23. august – 28. november
Søndag 12:00 – 16:00

Flyhistorisk museum, Sola

Flyhistorisk museum, Sola (FMS) ble etablert i 1984 av en gruppe flyentusiaster, og har nå mer enn 30 fly i forskjellige størrelser, både militære og sivile, til utstilling. I tillegg til flyene, finnes det også noen mindre temautstillinger som tar for seg luftfartshistorie, samt interaktive installasjoner med "luft" som tema. Det er en privat stiftelse, og mye av arbeidet blir gjort av frivillige. FMS har samarbeidet med Jærmuseet siden 1997 gjennom en konservator som er ansatt hos Jærmuseet, og har museumsfaglig arbeid ved FMS som sitt viktigste arbeidsfelt.

Åpningstider:

26. april – 29. november
Søndag 12:00 – 16:00

Limagarden, Gjesdal

Limagarden er et gammelt gårdstun med bygninger fra perioden 1800-1939, som stammer fra den gang det bodde mennesker her og drev gården. Bygningene huser hele samlingen til Gjesdal Bygdemuseum, men er også en miljøutstilling i seg selv. Limagarden ble testamentert til Gjesdal kommune i 1985, men

Jærmuseet har hatt driftsansvaret siden 2004.

Åpningstider:

27. september – 1. mai
Stengt

Grødaland, Hå

Grødalandstunet er et gammelt jærtun med bygninger fra 1700- og 1800-tallet, og viser hvordan folk levde på 1800- og 1900-tallet. Anlegget tilhører Hå Bygdemuseum, men Jærmuseet har hatt driftsansvaret siden 2002.

Åpningstider:

27. september – 1. mai
Stengt

Haugabakka, Klepp

Det gamle jærhuset på Haugabakka ble bygget i 1852, og var det første skolehuset i Klepp. Det har, etter en restaurering i 1993, fått tilbake sitt opprinnelige utseende og her finner man over 1000 gjenstander på utstilling. Anleggets andre hus ble bygget i 1906, på østre Håland, og flyttet til Haugabakka i 1986. Også her er det utstillinger. Anlegget tilhører Klepp Bygdemuseum, men Jærmuseet har hatt driftsansvaret siden 2006.

Åpningstider:

10. oktober – 14. november
Søndag 13:00 – 16:00

Varden sjøredningsmuseum, Hå

Jærkysten har vært en fryktet strekning for sjømenn opp gjennom tidene. I tidsrommet 1854 – 1897 ble det opprettet seks sjøredningsstasjoner langs denne kysten. I 1977 ble fem av dem lagt ned, og Varden sjøredningsmuseum ble åpnet med det formål å fortelle historien til redningsarbeidet langs kysten av Jæren. Museet ligger på området til Oгна Camping.

Åpningstider:

Etter avtale.

Gjesdal Ljåfabrikk, Gjesdal

Gjesdal Ljåfabrikk ble bygget i 1901, og er trolig Norges eneste bevarte av sitt slag. Fabrikken var i drift til 1936, og ble restaurert i 1988. Den er i privat eie, men Jærmuseet, i samarbeid med Gjesdal kommune, har ansvar for drift og vedlikehold.

Åpningstider:

Etter avtale.

Vistnestunet, Randaberg

Vistnestunet er et gårdsbruk fra slutten av 1800-tallet, bestående av heimehus, eldhus og låve. Heimehuset, bygget i 1875, er innredet med interiør og gjenstander samlet inn i Randaberg kommune, fra forskjellige perioder. Låven, fra 1874, huser gårdens dyr. Eldhuset, bygget av gråstein i begynnelsen på 1900-tallet, brukes i dag til små gruppebesøk. Anlegget ble en del av Randaberg Bygdemuseum i 1976, da Arthur Vistnes ga tunet til Randaberg kommune. Jærmuseet overtok driftsansvaret i 2009.

Åpningstider:

Etter avtale.



- Egentlig var det mest som et intervju, og det var i all hovedsak Schumann som hadde ordet. Det var ikke slik at jeg ble kjent med ham, eller at vi ble venner, sier Frode Winther, som spiller den drapdsømte raneren Kjell Alrich Schumann i NOKAS-filmen.

Møtte Schumann i fengselet

- For meg var det viktig at Nokas ble en moralsk forsvarlig film, og det synes jeg den har blitt, sier skuespiller Frode Winther. Han spiller den drapdsømte raneren Kjell Alrich Schumann.



Jeg møter 36-åringen utenfor Den Nationale Scene i Bergen. Winther er høstlig og lettere dramatisk kledd, i en sofistikert svart duffelcoat, som matcher mørke sko og solbriller, og gir assosiasjoner til en gangster. På slep har han to reise-kofferter. - Først er det teaterprøver på Blodig alvor, og så må jeg løpe til flyet, smiler han.

- I kveld skal jeg være med på Nokas-premieren i Stavanger. På mobilen hans tikker det inn meldinger med gode tilbakemeldinger fra presse og privatpersoner for rollen som Schumann. - Det er veldig hyggelig. Jeg skal ikke nekte for at jeg har vært spent på anmeldelsene. Heldigvis er de fleste positive. - Det virker som om de som ikke liker filmen hadde forventet en rendyrket actionfilm. Men det er jo nettopp hele poenget at det ikke skal være en slik film, mener Winther,

Krevende rolle

Å spille den drapdsømte Schumann har vært litt av en Hercules-oppgave som skuespiller.

- Det har vært krevende på mange måter. Rollen har lite kjøtt på benet. Dialog er det ikke mye av. I store deler av filmen er jeg dekket til med maske. Det å skape en troverdig karakter med det utgangspunktet og så kort tid på lerretet, har vært veldig utfordrende, sier Winther, som hovedsakelig jobber som teaterskuespiller på DNS. Rollen som

Schumann er den største film-rollen hans så langt. Fremover håper han å kombinere både film og teaterroller. Men det er krevende.

- Teater planlegges to år i forveien, mens film-roller kan man få en uke i forkant. På grunn av min jobb på teateret har jeg dessverre måtte takke nei til noen roller, sist i Tomme Tønner 2, sier Winther.

Snakket med Schumann

Som en del av forberedelsene snakket han også med den drapdsømte Schumann i fengselet.

- Jeg møtte ham sammen med manusforfatteren. Men jeg kommer aldri til å fortelle hva vi snakket om. Det blir mellom meg og Schumann, sier han litt kryptisk.

- Egentlig var det mest som et intervju, og det var i all hovedsak Schumann som hadde ordet. Det var ikke slik at jeg ble kjent med ham, eller at vi ble venner. Målet med møtet var å finne ut detaljer om Nokas-ranet, understreker Winther.

Fryktet spekulativ film

Da Winther ble tilbudt rollen i Nokas-filmen var han litt betenkt

på å ta rollen som en av Norges historiens mest profilerte kriminelle.

- Jeg følte at dette må gjøres på den rette måten, og at det ikke skulle bli en spekulativ film. Produsent Jan Aksel Angeltvedt og regissør Erik Skjoldbjærg forsikret meg om at det skulle bli en seriøs film om ranet, og det synes jeg de har lyktes med, sier Winther, og fortsetter:

- I begynnelsen var jeg også i tvil om de tragiske hendelsene var for nært i tid til at vi kunne ta det med på film. Men som produsenten sier: Hvis ikke nå, når da? Skal man vente ti-femten år? Når man skal lage et samtidisdrama, er det viktig at det gjøres mens folks interesse for saken er der. Det har gått seks og et halvt år siden Nokas-ranet nå. De første filmene om 911-dramaet kom jo allerede etter noen få år.

Nødvendig naken-scene

I en av de første scenene i Nokas ser vi Frode Winther i rollen som Schumann dusje seg selv lenge og grundig og med tilhørende intimvask noen timer før ranet.

- Jeg har overhodet ikke problem med å gjøre en slik naken-scene på film. Scenen er der for å vise at han tar bort alle potensielle DNA-spor, så det var også nødvendig å vise meg dusje naken. Foran et publikum på fire hundre på Den Nationale Scene har jeg følt meg mye mer eksponert. Slik var det da jeg spilte Stanley Kowalski i En spurvogn til begjær.

Som teater-skuespiller har Winther gjort alle sjangere og de fleste typer karakterer.

- Jeg har spilt både dyr i barneforestillinger og mer komplekse karakterer. Jeg elsker å variere, men jeg er mest tiltrekt av å gjøre bad-guys-rollene. De er mer spennende, bedre skrevet, dypere og mer mystiske, avslutter skuespilleren.

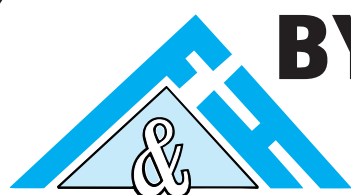
Av NILS GJERSTAD



SPØR OSS OM PRIS PÅ
VINDUER!



LAGERVINDUER ÷45%
BESTILLINGSVINDUER ÷40%
OGSÅ GODE TILBUD PÅ
INNER- OG YTTERDØRER!



BYGGMARKED

www.fladen.no



ROALD AMUNDSSENSGT. 113, SANDNES

Tlf. 51 62 25 39 • Email: fla2@online.no

SØNDAGS-
ÅPENT

MOI SKINNUTSALG

SØNDAGS-
ÅPENT

Høstens nyheter er på plass!

Ta turen til **Moi** og få
skinnjakke til knallpris

Priseks.:

Kort damejakke, mykt lammeskinn

veil. kr 2490,- **Nå kr 1190,-**

Kort herrejakke, geit

veil. kr 2690,- **Nå kr 1190,-**

Skinnesker fra **kr 300,-**

Restestativ m/opptil **80% reduksjon i pris**
+ mye, mye mere

NB! Alle priser fra **30–70% lavere**
enn veil. pris.

ÅPNINGSTIDER:

mandag–onsdag 10–16

torsdag–fredag 10–18

lørdag 10–15

søndag 13–17

Tlf 51 40 12 00

BEST
UTVALG

BEST
PRIS

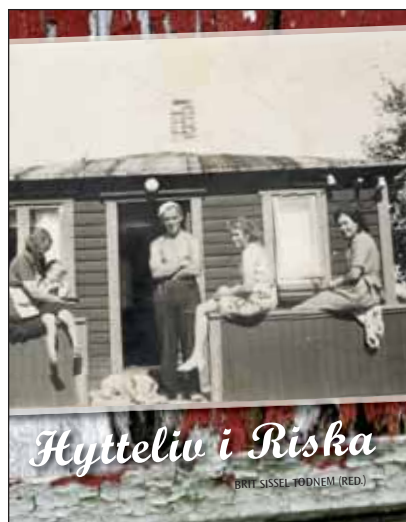
LOKALE JULEGAVETIPS FRA COMMENTUM FORLAG



Veien til kvinnens hjerte går gjennom magen

Hobbykock Arve Serigstad presenterer en kokebok for romantiske menn. Lag et bedre måltid til deg og din kjære!

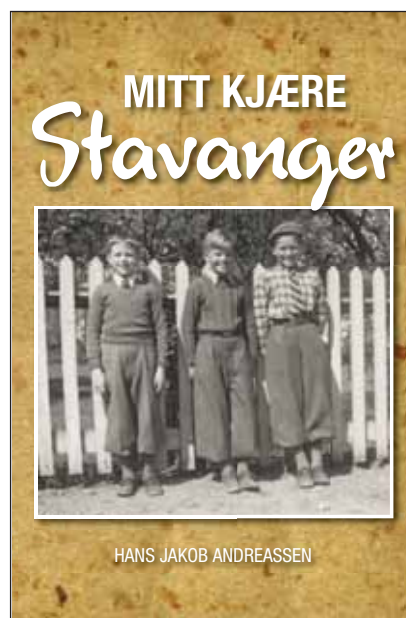
Kr 348,-



Hytteliv i Riska

Riska historie- og museumslag tar en grundig titt på fenomenet "hytteliv" i sin nyeste bok. Bydelen huser den største "hyttepopulasjonen" i Sandnes, og dette er utgangspunktet for boken "Hytteliv i Riska".

Kr 198,-



Mitt kjære Stavanger

Denne boka er en reportasje fra en svunnen, men viktig tid. Barn og unge av forfatterens generasjon fikk en spesiell oppvekst, ikke bare under og etter krigen, men også før. "Mitt kjære Stavanger" byr på skildringer fra slutten av 30- og begynnelsen på 40-tallet.

Kr 298,-



NY BOK FRA
JACK ROSTØL!

Ennå marr gamle, friske minne fra Sandnes!

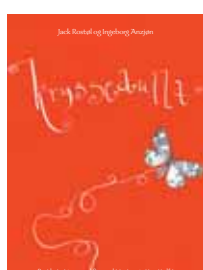
"Ei te" e den andra bogå Jack Rostøl skrive om Sandnes å sånn an huske byen. I tillegg te friske historia så krydran det heila me interju av enn rekke kjende personligheda. Folk så "adle" vett kem e.

I lighed me "Ei me alt" e åg denne bogå skreven på forfattere sin sandnesdialekt. Dette e ei bog der lesarane vil huska seg gått ijenn om koss det enn gång va, å dar vil ganske sikkert ver goe, gamle, men alligavel friske minne så vil dokk opp hos lesaren.

Dar e møje så har forandra seg i Sandnes, men dar har kommt møje nytt kjekt åg. Det må me ikkje glømma...

Kr 298,-

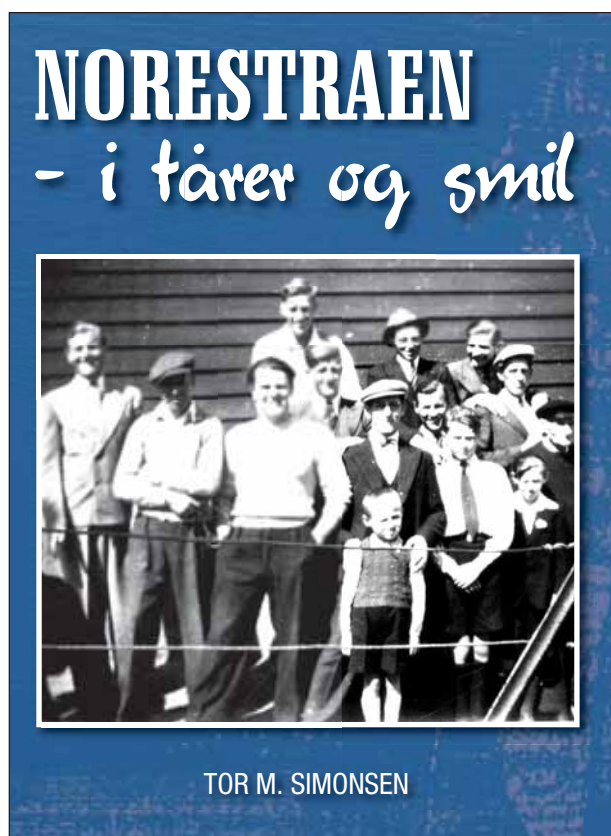
Andre
bøker av
Jack
Rostøl:



COMMENTUM
FORLAG AS

Gamleveien 87
4315 SANDNES
Tlf. 51961240
Fax 51961251
www.commentum.no

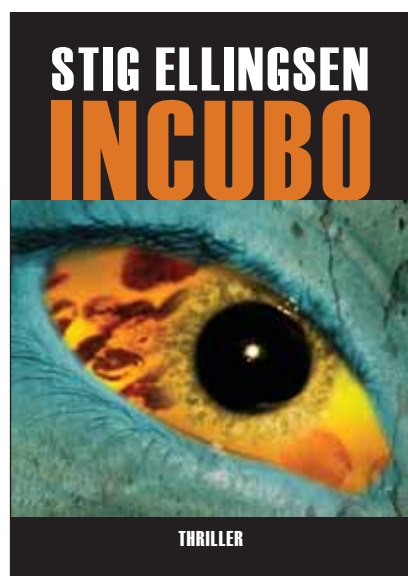
LOKALE JULEGAVETIPS FRA COMMENTUM FORLAG



Norestraen - i tårer og smil

Mye er forandret på Norestraen i løpet av et par generasjoner. Bydelen vil trolig fortsatt stå i forandringenes tegn i mange år framover. Tor M. Simonsen tar oss med på et tilbakeblikk på Norestraen - presentert gjennom en rekke anekdoter om folkene som bor og har bodd på stedet.

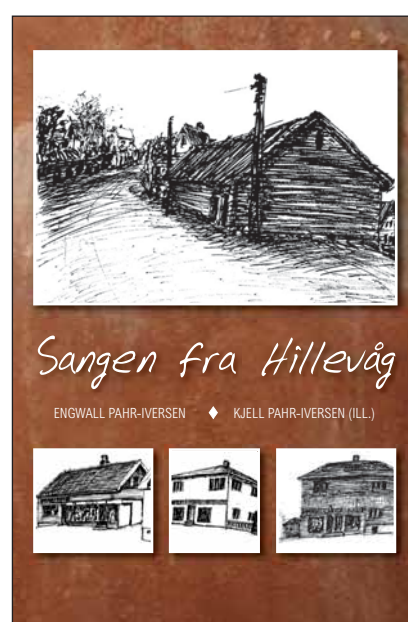
Kr 298,-



Incubo

Spennende thriller med utgangspunkt i et lokalt miljø. Terrorister truer med å slå til mot mål i Stavanger. Samtidig skjer en rekke mystiske dødsfall. Politietterforsker Bjørn Berner må nøste trådene tilbake til krigens dager for å komme til bunns i gåten.

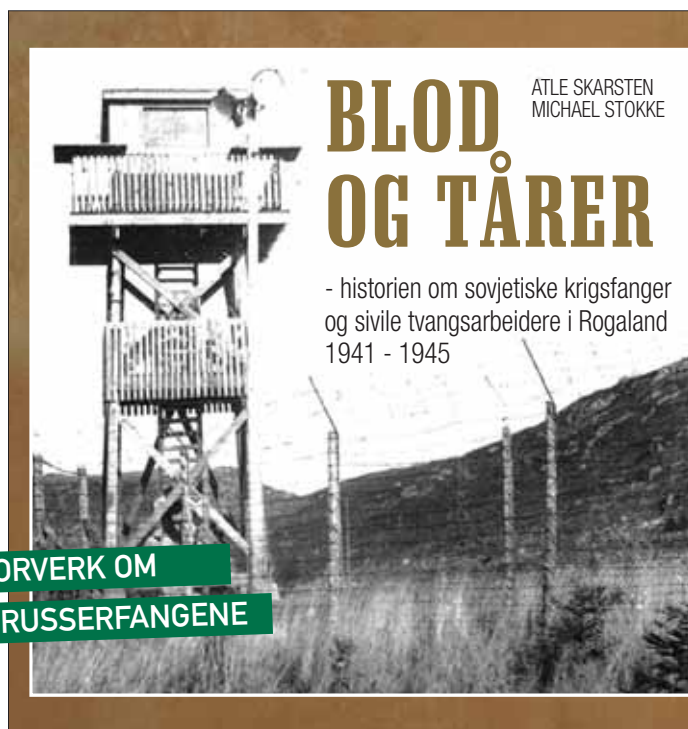
Kr 298,-



Sangen fra Hillevåg

Engwall Pahr-Iversen forteller om oppveksten i Hillevåg generelt, og livet i hans hjem - preget av to dominerende bestemødre - spesielt.

Kr 298,-



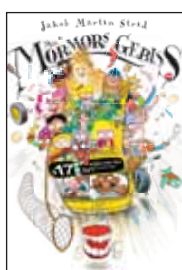
Sovjetiske krigsfanger og tvangsarbeidere i Rogaland

Tusenvis av sovjetiske krigsfanger og sivile tvangsarbeidere ofret blod og tårer for den tyske okkupasjonsmakten i Rogaland. Mange ga livet. Denne boken gir et samlet bilde av grusomhetene som utspant seg fra de første fangene ankom fylket i 1941 og fram til freden i 1945. Linjene trekkes også fram til i dag, hvor rogalendinger har holdt kontakten med sine russiske venner.

Atle Skarsten og Michael Stokke har gjort et imponerende arbeid. Resultatet er blitt en bok i stort format, på 320 sider, med svært mange bilder som aldri har vært publisert tidligere.

Kr 348,-

Andre
nyheter:



COMMENTUM
FORLAG AS

Gamleveien 87
4315 SANDNES
Tlf. 51961240
Fax 51961251
www.commentum.no



Lokal merkegründer

Selv om Bora-Bora startet opp som et skate- og surfemerke, ønsker gründeren å nå ut til et langt større publikum med sine klær. Han viser til at det Australske surfemerket Billabong i dag bæres av folk langt utover surfesegmentet.

Lura-gutten Kenneth van der Meulen fikk nærmest hakeslipp da han en dag for snaut et år siden kom ned til Sandnes havn. Plutselig hadde han en konteiner full av klær fra Kina i fanget. Alle med eget design, og merket Bora-Bora innbrodert.

Det var faren som ringte fra arbeidsplassen ved havnen og sa at varene hadde kommet. Da hadde van der Meulen i all stillhet, uten å fortelle det til noen, brukt et helt år på å bygge seg opp et kontaktnett i Kina. Seks-syv måneder tidligere hadde han stiftet et aksjeselskap. Nå stod han altså foran halvannet tonn med klær, og tenkte:

- Hvordan i alle dager skal jeg bli kvitt dette?? Klærne kom på markedet i februar, og nå er lageret tømt, sier van der Meulen fornøyd.

Selv har han på seg en svart hettegenser med logoen designet inn i øynene på en hodeskalle, og kjører svart Golf med den ferske logoen godt synlig på bredsiden.

Hardt arbeid

Selv om merkevaren har fått en "flying start", er det langt fra slik at skuta flyter på egen hånd. Den



NÆRINGS-LIV

ung gründeren kjenner nærmest ikke til begrepet "fritid", og må helst jobbe døgnet rundt for å få et fotfeste i den tøffe bransjen. Han skal nemlig også få tid til studiene som arkitektstudent, i tillegg til lagerjobben på IKEA. Han forteller litt om hvordan arbeidet med å få varene ut foregikk:

- Jeg hadde snakket litt med Roy Andersen som har butikken Skratch på Madlatorget. Han ville ta inn klærne, og var den første i pilotprosjektet vårt. Så fikk vi klærne inn på Jovial.no. Det er noen Sandnesfolk som driver med longboard og klær. Og jeg kom meg inn på surfshoppen på Borestranden, sier van der Meulen.

Kraftig sponing

Et av de sentrale stikkordene til Bora-Bora er sponing.

- Vi har vært veldig intense med å komme inn lokalt, og sponset kraftig på alle events vi kan, og bygget opp et veldig godt nettverk. Vi er fast sponser av Jæren Boardriders som har syv årlige konkurranser. Vi arrangerte sommerfesten på Bore og ga bort gratis surfekurs, hadde livekonsert, miniramp-, longboard og surfekonkurranse, sammen med Jovial, Surfshop, Ocean and Earth, og skateboardbutikken Kick på Bryne.

- Så markedsføring er alfa omega?

- Ja, det er det viktigste, det er der vi satser alt. Det er en ganske dyr prosess. Det er ikke først og fremst klærne som koster. Det aller meste går i å delta, være sponsorer, reise til events og vise oss fram, forklarer van der Meulen.

Forskjellige team

Forretningsmannen er selv en aktiv surfer, og tanken var i utgangspunktet at Bora Bora skulle være et surfemerke.

- Men det spredde seg fort, og omfatter nå større grupper. Vi har utviklet oss med egne team innenfor både ski, snowboard, surfing, skating, dirtbike, trial-sykling og wakeboard. Hele denne kundegruppen bruker jo litt samme type klær. Men vi vil også at merket skal bli mer allment godkjent. I dag ser du gjerne en mann på 45 år som går med genser fra Billabong. Dette er et gammelt australsk surfemerke som nå har blitt allment akseptert, og det er det vi også ønsker. Det er jo en behagelig stil, med hettegensere og greier. Vi ser allerede i dag at vi har mange kunder som ikke nødvendigvis driver med noen av de sportsgrenene vi sponser. Jeg tror de fleste synes surfing er kult, eller i hvert fall interessant, spekulerer van der Meulen.

Populære klistermerker

- Jeg har forstått det sånn at klistermerker er viktige i markedsføringen?

- Ja, det er egentlig ganske sykt. Vi har delt ut på events, på skoler og under mange omstendigheter.



Det er ingenting i veien med imaget til merkevare-gründer Kenneth van der Meulen. Med logoen godt klistret utover langsiden på sin stilige Golf signaliserer han både selvtillit og vilje til å nå ut. Det har han da også gjort på relativt kort tid.

Vi har en surfeinstruktør som reiser rundt og deler ut på skoler, på konkurranser og på fester. De to første månedene forsvant over seks tusen klistermerker. Folk er som gribber når gjelder klistermerker, slår van der Meulen fast med et smil, og fortsetter:

- Noen fra teamet vårt var på Bali og surfet. De lokale stjal masse klistermerker fra oss. De digget det. Det var en som hadde en nyoppusset båt, og hadde klisset merkene rundt hele båten. De var også klistret opp rundt alt på hele baren på hotellet han eide.

- Hvordan oppstod navnet Bora Bora?

- Bora Bora er navnet på en øy i Stillehavet, og det har alltid vært mitt paradisi på jord. Jeg har aldri vært der, men har alltid drømt om å dra dit. Navnet klinger også godt synes jeg, og det har en fin betydning.

- Hva betyr det?

- Jeg har hørt en del forskjellige tolkninger, og en av dem er "førstefødt". På Portugisisk tror jeg det betyr noe slik som "Go Go Go!!!"

Kanskje ikke så dum den der siste betydningen med tanke på innsatsviljen til den unge gründeren fra Sandnes.

AV TROND ANFINNSEN

OUTLET SKANDINAVIA

Åpner i Sandnes 28.10.2010

MERKEVAREUTSALG opptil 80% avslag hele året!

Adidas, Nike, Kappa, DC, Ed Hardy, Calvin Klein, Fila, Umbro, Stormberg, Triathlon m.m.



ALT AV
TRENINGSTØY

÷50%



TRIATHLON FLEECE – NAVY, RØD,
LYSE-/MØRKEBLÅ, FØR 599,-

nå 199,-



MUNK DUNJAKKE
FØR 2195,-

nå 1250,-



TRIATHLON VANN-/VINDTETT
SORT/HVIT, FØR 998,-

nå 399,-

TRIATHLON MERINO ULLSOKKER

3 PAR:

(Før 447,-)



HELE 60% MERINOULL, STR 31-46

149,-

Triathlon microfiber SUPERUNDERTØY

(Før 429,-)

- SUVEREN PASSFORM, ELASTISK
- EKSTRA LANG RYGG
- TRANSPORTERER FUKTIGHET
- SØMMER SOM IKKE GNAGER



PR SETT

149,-

Oalsgate nr 1, SANDNES
(Gamle Magnar Eikeland Bygget)



Stort utvalg

av brukte og nye biler hos din Skoda-forhandler



Bruktbiler leveres med:

- Garanti • Tilstandsrapport • EU-godkjenning



Birger Kvarme AS

Sjøveien 20, Lura, 4315 Sandnes. Tlf. 51 70 97 00. Fax 51 70 97 01.
Åpent: 7.30-16.00 • Tirsdag 20.00 • Lørdag 10.00-14.00.
www.birger-kvarme.no



KULTUR & UNDERHOLDNING

Hallo venn

Når Riska bedehus og Betel på i Riska arrangerer sin versjon av Halloween, som de har oversatt til Hallo Venn, så er det ut med skumle hekser, onde ånder og hærverk. I stedet blir det prinsesser, gode venner og samhold som står på programmet.

- Vi vil at barna skal ha et alternativ til det å gå rundt på dørene. Et arrangement der gode venner står i fokus, og det å være gode mot hverandre, sier Hilde Hetland fra Riska bedehusforsamling.

"HalloVenn" dukket først opp i en pinsemenighet på Østlandet, men har siden spredt seg til hele landet. Motto: Det du vil at andre skal gjøre mot deg, det skal du gjøre mot dem. Nå er det altså Hommersåk som står for tur. Halloween / Hallo venn er den 31. oktober.

Innføring i samtidskunst

Skal noen klippe den røde snoren, og dermed åpne opp for noe nytt? Eller skal vi bare forbli i det gamle?

Samtidsutstillingen Vitamin Sandnes er over, og mange Sandnesgauker lurer kanskje på hva som traff dem. Vi møtte kurator Kjetil Berge dagen etter åpningen, og fikk en liten innføring i samtidskunst.

AV TROND ANFINNSEN

Berge har sammen med kurator Bernhard Østebø satt sammen utstillingen. Han forklarer først hva som var tanken bak:

- Vi har kalt utstillingen for Vitamin Sandnes fordi vi lurer på hva kunsten kan brukes til i et byrom. Kan kunsten gi inspirasjon og være en vitamininnsprøytning? Vi ønsker å sette fingeren på hva som har skjedd i Sandnes før. Kan historien gi noen pekepinner? Vi har valgt arbeider som stiller slike spørsmål, enten at de bruker tradisjonen, eller at de bare stiller spørsmål om kunsten kan brukes på denne måten.

Hull i jorden

Berge tar oss med ut i gaten der kunstneren Jørund Aase Falkenberg har skåret et hull i asfalten, og skal til å begynne å grave.

- For å undersøke Sandnes har kunstneren her valgt å grave et hull i jorden for å se hva han finner. Det griper litt inn debatter om mer generell graving i jorden, som for eksempel når det skal legges kabler og rør i bakken. Og så går det på mer eksistensielle spørsmål som hvor vi egentlig befinner oss. Folk bruker jo gjerne uttrykk som "å ha føttene på bakken", eller "til knes i gjørme", forklarer Berge.

Fargerik montasje

Det er også Falkenberg som har laget varianten av Sandnesgauken i et gatesmug.



Kurator Kjetil Berge finner mye symbolikk i å grave hull i bakken. Det var kunstneren Jørund Aase Falkenberg som prøvde å avdekke "noe" ved å ta seg ned under gateplanet.

- Her har kunstneren sett litt på det med innhold. Er gauken bare et kommersielt symbol, eller er den like levende som den alltid har vært? Det handler om både innhold og hva som er på utsiden, sier Berge, og leder oss videre til montasjen som Monica Winther står bak i samarbeid med ungdommer fra L54. Montasjen heter "Well I'm a west coast struttin' One bad mother...etc". (Hele tittelen består av åtti ord, så vi har valgt en forkortelse.)

- Her har kunstneren fått lov å bruke en monter som stod ubrukt. Dette er også oppgangen til Fokus Torg som er helt oversett og ubrukt.

Linjer med visdom

Videre langs gaten møter vi kunstneren Mustafa Gur. Han er i ferd med å ferdigstille en setning på et butikkvindu.

- Han setter en linje med tekster på butikkvinduene som går opp og ned langs Langgaten. Han fyller dermed gateløpet med en linje av aforismer. Det blir en kontrast til det kommersielle som en ellers finner i vinduene. Her kan du i tillegg til det kommersielle få en setning om livets forløp til ettertanke, sier Berge, og legger til at kunstneren har samlet på visdomsord i mange år. Aforismene er både på tyrkisk, engelsk og norsk.

- Han jobber her hver dag, som en slags fremmedarbeider i Langgaten.

Spøkelsesaktig

På Galleri G finner en både malerier og tradisjonelt håndverk. Med motiver som egg og poteter, samt filleryer som gjerne assosieres med landsbygden, er det omlandet til Sandnes som her blir trukket inn. Sandnes kunne nemlig ikke ha eksistert uten sitt omland, forklarer Berge. Video- og lydinstallasjonen i galleriet setter fokuset på føtter, skritt og bevegelse. Berge fører oss videre inn i det litt spøkelsesaktige Fokus Torg som vel aldri fikk lov å utfolde seg. Lydinstallasjonen av Nils Rostad understreker det spøkelsesaktige og fremmedgjorte. Vi går ut i Langgaten igjen. Det var nok mange som klødde seg i hodet over "arbeidsbrakken" i Langgaten. De som kikket

inn vinduet så et rødt bånd som var strukket opp, og en kontorpult med en saks.

- Arbeidet til Lewis and Taggard har tatt utgangspunkt i akkurat det med om et prosjekt som Vitamin Sandnes kan fornye en by. Kan dette bli en åpning av noe nytt for Langgaten og Sandnes? Vil snoren bli klippet og åpne opp for dette nye, eller ikke? Avslutningsspørsmålet fra Berge kan vel egentlig bare besvares av befolkningen i Sandnes selv.



Kunstgras til Riska FK

Stanley Wirak (Ap) sier at hans parti vil gå inn for at Riska FK får kunstgrasbane i neste valgperiode. Han mener at kunstgraset bør være på plass en gang i løpet av 2012 eller 2013. Selv om Sandnes har en anstrengt økonomi, mener Wirak at kostnadene med kunstgras i den store sammenhengen er beskjedne, og at dette er et løft som er fullt mulig. Selv om den varslede hovedsatsning framover blir på eldreomsorg, så forsikrer Wirak om at det ikke betyr at andre områder, som for eksempel idrett, skal stoppe opp. Klubben på Riska har vært kritisk til at en helt ny bydel som Bogafjell har blitt prioritert før Riska. Til det svarer Wirak at prioriteringen har vært slik fordi Bogafjell med sine seks tusen innbyggere ikke har hatt annet enn en liten gymsal til rådighet.

Kanonstart for sykkelklubb



- Dette er et godt alternativ for de nomadene som til nå har måttet reise helt til Hafrsfjord eller Bryne for å finne en sykkelklubb for veteraner, sire Tor Anders Skjæveland.

Tor Anders Skjæveland har nylig startet Bogafjell sykkelklubb. Han så at det ikke fantes en skikkelig sykkelklubb for voksne i Sandnes. Tydeligvis var dette en kjærkomment initiativ. Bare på tre uker har klubben nemlig fått femti medlemmer.

- Dette er et godt alternativ for de nomadene som til nå har måttet

reise helt til Hafrsfjord eller Bryne for å finne en sykkelklubb for veteraner. Vi er en gjeng voksne turrytter, og så er det selvsagt også konkurransesyklister i klubben, understreker Skjæveland. Selv om byen har Sandnes Sykkelklubb, så påpeker klubblederen at hans klubb dekker andre behov:

- Sandnes sykkelklubb baserer seg mer på konkurranse og rekruttering av barn og ungdom. Vi er ikke der helt ennå, men vi vil nok ha tilbud til barn og ungdom på sikt. Først må vi få etablert klubben med et bra styre og en bra måte å drive på. Vi har startet med å få i gang fellestreninger, drakter og sponsorer, og så tar vi det derfra. Etter bare tre uker så er det femti medlemmer, så det har eksplodert, uten noe særlig

PR-framsøt. Så det er tydelig at det er et behov for en slik klubb, sier formann og initiativtaker fornøyd.

Spinning med instruktører

Skjæveland peker på at Bogafjell er Sandnes', eller kanskje til og med Rogalands, raskest voksende bydel, men at tilbudet når det gjelder sport og friluftsliv for voksne er dårlig. Selv har han en aktiv fortid som langrennsløper bak seg, men har, som veldig mange andre i dag, for fullt kastet seg over sykkelen.

- Vi kommer til å ha fellestreninger to til tre ganger i uken. Vi har i tillegg en avtale med Elixia på Hanasenteret, og tilbyr halvannen time med spinning der en gang i uken for alle medlemmene.

Der er det dyktige instruktører som virkelig kan dette med sykling. Spinning er også fint for det sosiale. Da sitter folk i samme rom, med god musikk, og kan prate sammen, sier Skjæveland entusiastisk.

Binder sammen bydeler

Bogafjell Sykkelklubb er ikke bare for Bogafjell. Skjæveland kan vise til medlemmer fra fra både Strondalia, Austrått og Ganddal. Han er videre opptatt av at klubben også skal tiltrekke seg og dyrke fram talentene som strekker seg litt lengre enn den vanlige hverdagsmosjonisten.

- Vi har for eksempel Svin Gaute Hellestø med i klubben. Han har vært med i OL. På medlemslisten har vi også han som

kom på andre plass i årets Birkebeinerritt. Disse folkene har skikkelig kompetanse på sykling, og kan være med å hjelpe de andre, og dra i den enden av skalaen. For å si det sånn, vi har lyst å vise igjen både når det gjelder antall deltakere på ritt, og når det gjelder plassering, avslutter Skjæveland.

AV TROND ANFINNSEN

- **Bli fornøyd-garanti!**
- **Prisgaranti!**
- **Kvalitetsgaranti!**



Jensen classic Dundyne

Gåsedun. Vaskbar 60°. Bæreevne 10.

Allergifri. Finnes også i XL og dobbel.

140x200. Før 1580,- **Nå 499,-**

Jensen Exclusive

Gåsedun. Vaskbar 60°. Allergifri. Bæreevne 12.

140x200. Før 2190,- **Nå 899,-**

140x220. Før 2390,- **Nå 999,-**

200x220. Før 3590,- **Nå 1690,-**

**Alle barnedyner, -puter
og sengesett**

1/2 pris!

Måltiplasset solskjerming

Rullegardiner
Plisségardiner
Lamellgardiner
Insektnett
Liftgardin

Kirsch

Gå inn på www.kirsch.no

÷25%

Dyne+pute

Kun kr **199,-**

**Nakkeputer, hotellputer,
langputer, standardputer
og laken i alle størrelser**

1/2 pris!



Vågsøgt. 15,
Sandnes
Tlf. 51 66 81 13

Åpningstider:
Man-fre 9-19 (16)

Vi leverer til bransjen!

Lakksystemer | Sprøyteutstyr | Verneutstyr
Bil & Båtpleie | Verktøy | Tilbehør
Kurs | Filter

www.multilakk.no



MULTILAKK
Lakk- og industrimateriell

Multilakk AS | Lundegeilen 10 | 4323 Sandnes
Tlf: 97 96 4000 | Fax: 51 97 95 23 | post@multilakk.no
Multilakk Haugesund AS | Norevegen 26 | 5542 Karmsund
Tlf: 52850400 | Fax: 52850401 | haugesund@multilakk.no

Pris komplette sprøyter:

Projet Mixer 400 liter - 6mtr bom
29.500,- + mva
SG-MM 600 liter - 8mtr bom
35.500,- + mva
SG-MM 800 liter - 10mtr bom
41.200,- + mva
Projet Mixer 1000 liter - 12mtr bom
48.300,- + mva

Sprøytene er ferdig funksjonstestet
og godkjente for 5 år.
For pris på andre bom størrelser
og ekstra utstyr, ta kontakt.

**Berthoud Vermorel
1800/2000/elektrisk**

Ryggsprøyte med ergonomisk
bæremeis, polstrede seler,
trykkregulator, teleskopisk
sprøyterør.

Pris fra

1.200,-

+ mva



ÅKERSPRØYTER

Tank 400-600-800-1000 ltr.
Manuell bom 6-8-10-12 mtr.
Hydraulisk bom 10-12-15 mtr.
Heil galvanisert
ramme og bom.
Integrert skylle-
tank og reint-
vannstank.



Vi leverer alt fra rygg-, ATV-, åker-, trailer-,
selvgående sprøyter. Produserer også
spesialutstyr tilpasset kvar enkelt kunde
for; morell-, jordbær-, bringebær-, juletre-
sprøyting. Har du en eldre sprøyte så
oppgraderer vi den med alt fra ny bom,
styring, slangetrom-
mel, skumutstyr,
GPS eller kanskje
bare nye dyser. Vi
skafter også deler til
Hardi. Ring oss eller
sjå på våre nettside
www.sprøyte.no



Kvalitetssprøyter
til gode priser

Tlf. 51 42 06 10
Faks 51 42 06 11
www.sprøyte.no

SPRØYTE GÅRDEN AS Nordsjøvegen 613, 4352 Kleppe.

VRAKPANT 1000,-
kontant for biler som hentes

Godkjent
opsamlingsplass

Biler levert Egersund vrakpant kr 1500,-

Åpent: Man-tir 7-15 Ons-fre 7-15
Torsdag 7-18

Rogaland Bildeler a/s

Bestill henting: 51 49 49 50 eller send
SMS 40 40 49 56 eller e-post rogbil@hesbynett.no



**Skjørestad
Vegmerking AS**

Alt innen oppmerking i både maling og thermoplast utføres

Mobil 971 93 994 | skjorestad.vegmerking@lyse.net | www.veimerking.net

Ganske løye
50.000 billetter til maks

595,- én vei

IKKJE verst

Fly til Sandefjord!

- 50.000 billetter til prisene 395, 495 og 595.
- Raskeste vei til Vestfold, Telemark og Buskerud.
- Et av Europas mest punktlig flyselskap.

Widerøe-billetter er alltid billigst på wideroe.no



Prisen gjelder på direkteruter ved bestilling på wideroe.no. Reiseperiode fra 01.10.10 til 31.12.10. Antall plasser er begrenset, og spesielle betingelser gjelder. Forbehold om regel-, avgifts- og valutaendringer.

SPENNENDE, ANNERLEDES OG SPORTY

NYE NISSAN JUKE. NY NISSAN CROSSOVER. URBANPROOF ENERGIZED.

En ny og unik energibombe. Den heter Nissan JUKE, og med dens dynamiske design, kjappe akselerasjon og fantastiske kjøreegenskaper fanger den folks oppmerksomhet hvor enn den kjører. JUKE handler om fart, spenning og lek. Føl energien og opplev kjøreglede som aldri før.



JUKE

FRA kr. 237 500
eller fra kr. 1.995,- pr. mnd.

- Unikt Sports-SUV Crossover design
- Velg mellom 2 bensin og 1 diesel motor
- Ny 1,6l 190hk Turbo motor
- 3 kjøremodus (sport/normal/eco)
- Torque Vectoring System
- Integrert USB/AUX tilkobling
- 6 airbag, ESP, ABS, EBD som standard

BESTILL PRØVEKJØRING IDAG

Ålgårds Auto AS
Bedriftsveien 18
4391 Sandnes
Tel: 51 68 22 00

www.ålgårds-auto.no

Åpent: Mand - fred. 07.00 - 16.00. tirsd til 20.00. lørd 10.00 - 14.00



SHIFT_the way you move

JUKE: Drivstofforbruk: 6,0–7,6 l/100 km, CO2-utslipp: 138–175 g/km. Privatleasing basert på bilpris 237.500 inkl. term.geb 36mnd/45.000km. Startleie 30.000,-, nom rente 3,95% etabl.gebyr 3.990, totalkostn. 107.492, min.kostn. 57.142. Årsavgift kommer i tillegg. Måned sleien vil kunne variere i takt med endringer i rentenivået.



Godt gjort av Team Sandnes

Den sterke satsningen på håndball i Sandnes har gitt resultater når Team Sandnes sitt G18-lag nå er klare for Sparserien. Det betyr at klubben er blant de seksten beste i Norge på guttesiden både for seksten- og attenåringer. Laget ble nummer to i sin kvalifiseringspulje som ble avviklet på hjemmebane i Giskehallen lørdag 16. oktober. Det var de to beste lagene som kvalifiserte, og laget fra Sandnes måtte se seg slått av Runar. Fra Rogaland er Team Sandnes og SIF kvalifisert til årets Sparserie.

Lokker med militær disiplin

En håndfull menn og kvinner løper som piska skinn. Svetten siler, mens en instruktør roper ut kommandoer som bringer minnene tilbake til førstegangstjenesten i Forsvaret. Men dette er ingen militær øvelse. Det er høyst frivillig trening for sandnesgauker som vil komme hurtig i form.

AV TOM GAUDLAND

Opplegget kalles AktivBootCamp, og er et intensivt, militærinspirert treningsprogram som fokuserer på å bedre utholdenhet og styrke av hele kroppen.

- Treningsformen er allsidig, motiverende og effektiv, forklarer daglig leder Espen Bårdsen ved treningssenteret Sport4you på Hommersåk.

- Med instruktører som presser deg til ditt ytterste vil det garantert løfte treningen din til et helt nytt nivå. Vi trener ute stort sett hele året. Litt pjuksete høstvær er for mange en motiverende faktor, og øker velværefølelsen etter endt treningsøkt, forsikrer Bårdsen.

Flere grupper

Det arrangeres BootCamptimer i Sandvedparken, ved Sandnes stadion (Giskehallen) og i parkområdet Stemmen i Hommersåk.

- Interessen har vært bra, årstiden tatt i betraktning. I uke 39 startet vi opp både på Sandnes og Hommersåk med 6-7 deltakere på gruppene. Det er fremdeles plass til en del flere, så ønsker du å prøve trening med krutt i, er det bare å kaste seg på. Det tilbys gratis prøvetimer for dem som ønsker det, sier Bårdsen.

Eddie Øverland fra Austrått er en av dem som har latt seg lokke til AktivBootcamp. Han har vært med i en måneds tid, og føler han får godt utbytte av treningen.

Allerede etter fire økter har jeg hatt merkbar fremgang. Dette er en morsom, men krevende treningsform, som er et godt tillegg til enten kondisjonstrening eller



Knallhard trening i Sandvedparken. Instruktør Espen Bårdsen "pusher" Eddie Øverland og Annette Bårdsen til det ytterste.

innendørs vekttraining, sier Øverland.

Amerikansk militærtrening

AktivBootCamp stammer opprinnelig fra amerikansk militærtrening og er en av de raskest økende treningsformene i land som USA, England og Australia.

Bootcamp-trening er basert på prinsippene rundt disiplin, motivasjon og funksjonell bevegelse.

- Til tross for at treningen stammer fra militærtrening vil ingen som deltar bli pekt ut, tråkkes på eller gjort narr av, slik man ser på amerikanske rekruttskoler, forsikrer Bårdsen.

I Norge startet AktivBootCamp i 2005 i Oslo, og har etter hvert blitt

en meget populær treningsform på Østlandet. Det har etter hvert spredt seg rundt om i landet, men Vestlandet henger litt etter, spesielt på utendørs bootcamp.

Bred målgruppe

Hvorfor et så knallhardt treningsopplegg? Er folk virkelig så late et de må ha nærmest militær disiplin for å komme seg gjennom et treningsopplegg?

- Konseptet appellerer til en bred målgruppe. I dag vil folk flest se resultater av treningen, aller helst så fort som over hodet mulig. Hvis dette skal la seg gjøre, så må treningen være knallhard, slik at en hele tiden presser seg og får progresjon på trening-

en. Folk flest har ikke selvdisiplin og/eller motivasjon til å presse seg selv på egen hånd, derfor passer denne treningen perfekt inn i folks travle liv, forklarer Bårdsen, som sier at det er snakk om 60 minutters økter 2-5 ganger i uka til faste tidspunkter.

- Her er ingen dødtid eller venting, kun effektiv treningstid. I tillegg kommer instruktørens kompetanse godt med i forhold til å utføre øvelsene riktig, for å oppnå best mulig resultat.

Bevegelse er "smøring" av leddene

Hva skjedde med den gode, gamle "trim for eldre"?

- All aktivitet og kroppslig bevegelse er bra for kroppen. Bevegelse er "smøring" for leddene, og regelmessig aktivitet senker faren for livsstilssykdommer betraktelig. AktivBootCamp er for dem som ønsker å ta treningen til et nytt nivå, der en kan forvente merkbare resultater i løpet av relativt kort tid. Dette passer for alle, siden intensiteten og belastningen på de enkelte øvelsene blir justert etter hver enkelts formnivå, avslutter Bårdsen.

Belysningsbutikken i Sandnes

Alt i belysning:

taklamper • bordlamper • vegglamper •
utelamper • leselamper • led-belysning •
spot skinneresystemer



LYSMILJØ

www.lysmiljoe.no

St. Olavsgt. 18, Sandnes • Tlf. 51 68 02 50

STILLING
LEDIG



TØMRERE

Vi er ett
fleksibelt bygge-
firma som påtar
oss små og store
rehabiliteringer,
nybygg, påbygg
og vedlikeholds-
oppdrag.



**Grunnet stor oppdragsmengde
søker vi etter dyktige fagarbeidere
som tar følgende utordringer:**

ARBEIDSOPPGAVER:

- Rehabiliteringsoppdrag
- Serviceoppdrag
- Nybygg

KVALIFIKASJONER:

- Fagbrev/lang erfaring
- Utadventt
- Serviceinnstilt og ryddig holdning

VI KAN TILBY:

- Gode betingelser etter erfaring
- Bilordning og telefon

Spørsmål rettes til daglig leder
Arild Helgaland på tlf. 97 10 79 99
eller post@rehabbygg.no

WWW.REHABBYGG.NO

FASTE, LAVE PRISER

- og Norges tøffeste garantier



KIWI mini pris

Kjøp kjapt, trygt og billig

TENK BOLIGSIKRING, TA KONTAKT MED:

SIKRING
& LÅSESERVICE

Stavangerveien 36
4313 Sandnes
Tlf 51 68 60 70
Fax 51 68 60 71

JÆRSK HÅNDVERK DIREKTE BYGG as



www.DirekteBygg.no
Tlf. 51 42 11 80

**Karleifs
Sykkelservice**
Tlf. 97 53 47 00
www.karleif.no

SYKKELHOTELL

Karleifs Sykkelservice tilbyr
vinterlagring av din sykkel på
vårt sykkelhotell. Lever inn
din sykkel i høst og få den
tilbake klar til bruk neste vår.
For flere opplysninger se:
www.sykkelhotell.no eller
ring 97 53 47 00.



Lene Simonsen har skrevet boken "100% naturlig". Her presenteres 49 oppskrifter som er helt naturlig frie for gluten.

Oppskrifter for bedre helse

Med boka 100 % naturlig har Lene Simonsen fra Sandnes laget en kokebok som vil heve livskvaliteten til både cøliakere og allergikere. 49 av 50 oppskrifter er helt naturlig frie for gluten, og mange inneholder heller ikke sukker, melk eller gjær.

Etter et feriebesøk i Trinidad og Tobago i 2005 fikk Simonsen en infeksjon som legene ikke klarte å hankses med. Infeksjonen ville ikke slippe taket, og i løpet av et

år ble hun stadig mer syk. Samtidig var hun, det meste av tiden, i full jobb.

- Etter en lang sykdomsperiode fikk jeg vite at det var en som kanskje kunne hjelpe meg. Det var en homeopat som blant annet satte meg på en grønnsakskur. I en hel måned spiste jeg kun grønnsaker, og fikk da renset kroppen for mange avfallsstoffer, minnes Simonsen.

- Etter det måtte jeg begynne å spise mye sunnere enn jeg hadde gjort før. Jeg fant ingenting i de glutenfrie kokebøkene med mye fiber og minimalt med karbohydrater. Da begynte jeg å komponere egne oppskrifter. Det er vel fire-fem år siden.

Sunt, godt og mettende

- Jeg fant et mel som er både rikt på fiber og inneholder mange

næringsstoffer, samtidig som det er grovt og helt naturlig glutenfritt. Melet heter jyttemel og er produsert av Holmen Crisp. Det er vanskelig å få gode resultater med dette melet, på grunn av en bismak som oppstår i gjærbakst. Jeg har brukt masse tid på å teste ut melet, og bruker nå for det mest bakepulver også i brødbaksten. Før jeg begynte å lage disse brødene kunne jeg spise et helt brød basert på hvetestivelse, uten å bli mett. Det er jo det som er det vanskelige i allergiverdenen, det å kunne spise noe som er både sunt, mettende og i tillegg smaker godt, understreker Simonsen.

Hun understreker også at boken med fordel kan brukes av alle som ønsker et sunnere kosthold, ikke bare cøliakere og allergikere.

- Det er mange som velger å kutte ut både hvetemel, sukker og melk i hverdagen, kun for å oppnå helsemessig gevinst.

Fysisk aktiv

Men viktigst av alt er livskvaliteten ved bedre og sunnere mat.

- Hovedfokuset mitt er at det å spise seg frisk faktisk har fungert for meg. At jeg lever et helt annet liv nå enn jeg gjorde før jeg begynte å spise som jeg gjør i dag.

- Hvordan annerledes? Jeg merket at formen steg, og jeg kunne gjenoppta trening. Jeg har alltid drevet og trent en del.

- God mat har jo også så mye med livskvalitet å gjøre. Tenkt deg å hele tiden måtte spise mat du ikke liker, brød som er bare luft og uten særlig smak eller næring.

- Fortell litt om selve oppskriftene i boken.

- Det er flest brøduppskrifter. Det har vært den største mangelen, og det var der jeg begynte å eksperimentere. I tillegg er det også en del middagsretter og noen desserter, eller "snadder-mat" som jeg kaller det.

Simonsen er 32 år og bor i Sandnes. Hun er utdannet lærer, og har jobbet i både ungdomsskole og som menighetspedagog. Nå jobber hun fullt med å starte egen bedrift knyttet til rådgivning innen sunnhet og helse for allergikere.

AV TROND ANFINNSEN

Nyåpning 21.-23. oktober. Ta med hele familien til nyåpning! Gode åpningstilbud.

www.ssangyong.no

ACTYON SPORTS 4x4 – solid pickup med personbilkomfort



Få med utstyrspakke

Midtspeil med integrert
navigasjon, vinterhjul på
aluminiumsfelg, Mountain Top
i aluminium og hengerfeste.

Verdi
45.000,-
eks mva

Actyon Sports er en solid pickup med personbilkomfort. Med 4x4 høy og lavserie og en sterk dieselmotor på 141 hk, gir den ekte kjøre glede mellom jobbene. Kan også leveres med automat og hardtop. Send SMS PICKUP til 1938 for prøvekjøring.

CO₂-utslipp Actyon Sports fra 217g/km. Actyon Sports fra kr 228.500 eks mva levert Drammen bilhavn. Automatgir er ekstrautstyr.

www.ssangyong.no

REXTON MED HØSTENS BESTE UTSTYRSPAKKE



Inklusive
utstyrspakke verdt
36.000
eks mva

Rexton er allerede full av alt tenkelig utstyr. Du får 4x4, diesel, helautomatisk klima, ryggevarsler, cruise kontroll og rattbetjent radio. Nå i høst kan du spekke den fra fanger til fanger for en uslåelig pris.

Kampanjepakke: vinterhjul på aluminiumsfelger, hengerfeste, komfortvarmer med timer og fjernkontroll.

CO₂ -utslipp fra 232g/km. Rexton fra kr 336.000 eks mva. levert Drammen bilhavn. Begrenset antall biler. Kan leveres med automatgir.

Gode tilbud på ny SsangYong og nyere bruktbiler.

HOLMANE BIL AS

Tengsareidv 4, 4370 Egersund
Tlf 51461980



SSANGYONG

Åpningstider: Man–fre 9–16. Tirs 9–19

www.holmanebil.no



Carlsens Elektro Installasjon med gode tilbud i Hanaveien

wilfa in homes since 1948

*Tilbudspriser gjelder torsdag, fredag, lørdag



Røros 5500 (12)
Pris ferdig montert kr 20.900,-
Tilbud 17.900,- *



Røros 5000 (9)
Pris ferdig montert kr 18.900,-
Tilbud 15.900,- *



Frøya skinnerett 3x50W



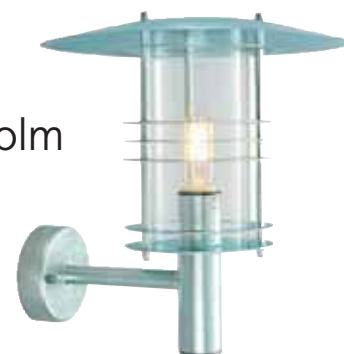
Munin spot



Basel



Stockholm



**Alt
av inne- og
utebelysning
-20%***

CARLSENS
Elektro Installasjon as
Sandnes

Åpningstider
Man-fre 08.00-17.00
Lør 09.00-15.00

Hanaveien 8 - 4327 Sandnes
Tlf: 51 60 19 90 - Fax: 51 66 43 08
rolf@cei.no