

# VASSØYNYTT

NOVEMBER 2017



Informasjonsblad fra Vassøy beboerforening  
Nytt fra Vassøy idrettslag

[www.vassoy.org](http://www.vassoy.org)

## Åpen brannstasjon og Vassøydilten søndag 24.september

Det ble en flott dag på Vassøy, med masse forskjellige aktiviteter.

Vi i beboerforeningen arrangerte kafe i brannstasjonen, med bord utenfor. Det kom brannmenn fra Stavanger, som informerte og delte ut brannhjelmer.



Det var også kafe utenfor skolen der Vassøydilten startet og kom inn, så en kunne spise og kose seg flere steder denne dagen.



Å få sitte i brannbilen var stort for mange barn, og det å lære å bruke vannslange, samt å slukke brann er både nyttig å lærerikt.

Dessuten var det mulig å lære gjenopplivning på dukker.

Dette var en dag i sikkerhetens regi, men også veldig trivelig for alle uansett hva de ville ha ut av dagen.





**Ambulansebilen:** Bilen vi ser på framsiden var til salgs, og dermed kom ideen om å kjøpe den til Vassøy, slik at vi slipper å trille folk i all slags vær til helikopter eller til legebåten når de må på sykehus. Beboerforeningen jobber videre med saken.

### Idrettslaget informerer

**Vassøydilten** ble i år arrangert i forbindelse med branndagen den 24. september. Idrettslaget hadde laget en løype som inkluderte fysiske aktiviteter som frisbee golf, pinne kasting, fotball sparking og det meget populære «trykke spillet». I tillegg bestod de forskjellige postene av spørsmål med svaralternativ. Underveis var det også muligheter for å prøve seg i en kajakk. Ett meget populært arrangement, med deltakerrekord på 20 lag og vandrepokal til vinnerlaget. Vi gleder oss allerede til neste år og håper at enda flere lag finner veien til idrettslokalet for å ta over pokalen. Årets vinnerlag ble: **Team B-gjengen**.



**Fotballgruppen** har i 2018 bestått av 5 lag i aldersgruppen 6 til 12 år. Vi har lagt bak oss en flott sesong med mange fine opplevelser, både i serien og på turneringer. Trening fortsetter vi med utover høsten og vinteren.

I september deltok alle lagene våre på Eat Move Sleep turneringen på Hundvåg. Masse fine opplevelser og gode minner herfra! Veldig bra innsats av alle!

Vi jobber kontinuerlig med kunstgress prosjektet og er i tillegg i tett dialog med kommunen for å få på plass belysning i ballbingen og få reparert lysene på grusbanen.



Alle fotballkampene er nå over og foreldrene har vist god dugnadsånd og holdt bua åpen under alle hjemmekampene. Idrettslaget takker de foreldrene som har stilt opp og alle de som tok turen for å se fotball og handlet i bua.

Håper det er enda flere som vil prøve seg på fotballen til neste år!  
HEIA Vassøy!! Vassøy IL, fotballgruppe

**Halte høns** møtes på fotball banen hver mandag fra kl 19 til 20.00. De løper intervaller og avslutter med styrketrening. Treningen passer for alle og er uten værforbehold.

**Vasstøy og bøy** trener hver onsdag fra 19.15 til 20.30. Trener er Ella G Hugette som er utdannet personlig trener og er instruktør på Sats-Elixia. Treningen består av zumba som oppvarming og så er det styrke og kondisjonstrening der det brukes vekter, benker og egen kroppsvekt. Veldig effektiv trening der hele kroppen får gjennomgå.

Halte høns avslutter alltid sesongen med felles julelunsj i byen.

**Kajakkgruppa** har fått en "flying start" siden oppstarten i vår. Vi har rukket å arrangere grunnkurs for 8 ivrige deltagere. Vi hatt frokostturer, kveldsturer, dameturer, godt vær turer og ut i bølgene turer med seil (ja i kajakk). Det er også en gruppe unge padlere som har tatt kurs i Stavanger i år og har blitt ivrige på sjøen. Her er det noe for alle.

Vi håper på nye kurs til våren og håper de som er interessert i å padle følger oss i vår gruppe på Facebook hvor det annonseres turer og kurs.

Ta kontakt dersom du er interessert i å være med på tur eller å prøve om kajakk padling er noe for deg.    Kontaktperson Terje Hettervik



Vi har hatt noen kjekke turer med **turgruppa** i år. Dette er ennå litt i oppstarten, men vi har vært litt på kryss og tvers av Stavanger og naboliggende kommuner. Vi håper å fortsette ut over høsten og vinteren med turer av varierende karakter. Vi håper å få til turer som passer både for familier og kanskje noen litt mer utfordrende turer for voksne. Har du lyst til å bidra eller har forslag til turer så ta kontakt.    Kontaktperson Terje Hettervik



På mandager er det **volleyball** trening i gymsalen på Vassøy skole. Har du spilt litt volleyball før og ønsker å være med i en uformell trening så ta kontakt. Her er det plass for kvinner og menn i alle aldre.

Kontaktperson Terje Hettervik



## Sy-LAN i Vassøystua

Nå var det gått et halvt år siden sist, og vi hadde gledet oss i ukesvis! Pakkingen ble unnagjort i rekordfart, så allerede tidlig på fredags ettermiddag var vi alle klar for høstens høydepunkt.

Forventningsfulle og glade bar vi inn kassevis med utstyr, metervis med stoffer og massevis av symaskiner i alle varianter.



Kjøleskapet ble fylt opp med god mat og drikke, og Sissel hadde til og med laget ferdig en diger gryte med deilig kjøttsuppe som sto på komfyren og ventet.





Vi hadde nok en gang leid Vassøystua fra fredag til søndag, og igjen skulle vi tilbringe hele helgen sammen for å utfordre oss selv, hjelpe hverandre, lære nye ting, le masse, spise god mat og drikke –og forhåpentligvis komme hjem med masse nytt og nyttig.



Like kjekt ble det denne gangen også. Sent på søndagskveld, temmelig utslitte med stive skuldre og snev av øresus, kunne vi fornøyd betrakte resultatet. Vi hadde tryllet frem både barneklær, boksertruser, toalettvesker, juleduker, regnjakker, kjoler og morgenkåpe.

Vi gleder oss allerede til neste Sy-LAN til våren!





**Det er aktiviteter for seniorer på Vassøy siste torsdag i hver måned med unntak av sommermånedene. Alle seniorer er velkomne.**

### **Aktiviteter siden siste Vassøynytt:**

- Vi avsluttet første halvåret 2017 med full middag og underholdning av "Han innante" 1. juni. Nydelig middag og god underholdning.



- Oppstarten på høsten var med tur til Flor og Fjære. Rødne kom og hentet oss på Vassøy og førte oss tilbake til Vassøy etterpå. Det var en flott tur med godt vær og god mat og en fantastisk blomsterprakt. Kan anbefales!



- I Septembermøte var tema gjenopplivning og gjennomgang av hjertestarterne på Vassøy.
- Oktobermøte inneholdt foredrag om Svalbard ved Ivar Undheim.

I november skal vi på busstur til matgleder på Jæren. Ta kontakt med Jan Arvid Børnes hvis du ønsker å vite mer om seniorlaget. Tlf: 97655360

**Nyåret skal vi starte opp med rekefest. Det vil bli hengt opp plakater og alle seniorer er velkomne. Også de som ikke har vært med tidligere.**



## **Vassøy beboerforening har hatt mange saker å jobbe med.**

**Anbud båtene og nye ruter:** Som vanlig var det noe som gikk galt da nye ruter ble innført 1. november. Beboerforeningen skrev straks brev til Kolumbus og det ble også en artikkel i Stavanger Aftenblad. Resultatet var at vi fikk tilbake det som var endret, med unntak av ruten innom Buøy, som de mener er for få som benytter. Beboerforeningen har også sendt inn forslag til retningslinjer for hvordan vi som kunder vil bli behandlet, slik som at vi slipper inn på båten om kvelden, i stedet for å stå på kaiet og fryse. Dessuten når nattfløtt er bestilt, må alle som vil være med, selv om de ikke har bestilt, få være med så lenge det er plass om bord. Kolumbus var enige i disse retningslinjene.

**Vassøystua:** Det er populært å leie Vassøystua nå som den er oppusset og fin. Vi er så heldige å ha 2 fantastiske menn som nærmest har fungert som «vaktmestre» den siste tiden. De pusser og maler, har skiftet det andre toalettet til nytt og listet rundt toalettdørene, skiftet knuste takpanner og rensset takrenner. De skal skifte taket i spillerommet, der noen har stukket mange hull i det gamle taket. Dessuten skal de male vaskerommet og toalettrommene. Så en stor takk til Svein Inge og Ole Jacob!

**Vassung:** Har ikke vært i drift siden sommeren, da de har manglet ledere. Nå er det noen som ønsker å få i gang ungdomsklubben. Håper de lykkes med det.

**Idedugnad for medlemmene:** Har du en god ide til en aktivitet som vi kan ha på Vassøystua? Send forslag til: [styret@vassoy.org](mailto:styret@vassoy.org) Vi har hatt spillekveld for sjakk, brettspill, men det har vært få som har møtt. Er det interesse for flere slike kvelder? Vi har hatt 2 bingo søndager med ettermiddags kaffe og kaker. Vi har kurs i hjertestarter og førstehjelp og mange dugnader med rydding, kakebaking, maling og mye annet.

**Natteravn:** Fortsetter som tidligere, men vi trenger en ny som kan administrere ordningen. Nina Prytz har gjort en strålende jobb, men nå trekker hun seg, så vi må finne en etterfølger. Er det noen som melder seg?

**Besøk av Storhaug bydelsutvalg:** Vi tok opp en rekke saker som vi ønsker hjelp til å få gjennomslag for. Alle sakene er beskrevet i siste nummer av Storhaug bydelsavis. Dette er saker vi jobber med hele året.

## Styrke- og Balansetrening på Vassøy høsten 2017

Dette treningsopplegget startet i 2015 av undertegnede, som hadde gjennomført instruktørkurs i regi av fysioterapitjenesten i Stavanger kommune. Bakgrunnen for dette treningsopplegget er Helsedirektoratets ønske om å spre kompetansen om de nasjonale anbefalingene for eldre relatert til balanse- og styrketring og fallforebyggende arbeid. Det vil ikke være nok fysioterapeuter i framtiden til å jobbe med både behandling og forebygging. Fysioterapeutene har derfor blitt bedt om å lære opp frivillige til å lede fallforebyggende treningsgrupper for eldre. Det har resultert i treningsopplegget *Sterk og Stødig*, som er en god veiledning til instruktørene. I tillegg blir instruktørene fulgt opp av fysioterapeutene med felles samlinger samt jevnlig observasjoner av den enkelte instruktør. Opplegget har vist seg å bli en suksess rundt om i landet, ikke minst fordi det i tillegg til treningen også har en god sosial effekt.

Her på Vassøy har vi en flott gjeng som møter trofast opp til trening. Tilbakemeldingene er gode og den sosiale biten med kaffe å litt å spise etter treningen er en kjekk belønning til flinke damer! Det har vært gjennomført 6 treninger så langt i høst med gjennomsnitt 9 fremmøtte på treningene. Det gjenstår 2 treninger; 16.11 og 23.11.

Tilbudet er ikke bare godt og kjekt, men i tillegg nesten gratis (betaler kun kr. 30,- pr. gang for mat og kaffe).

Takk til dere som har møtt opp trofast på trening denne høsten!  
Vi håper det er enda flere som vil bli med oss å trene i 2018 og minner om at tilbudet er åpent også for menn.

Sett av datoen for første trening neste år allerede nå: **04.01.2018**.

Mvh  
Sølve Marie Jørgensen

### Soppspalten: Bleike kantareller



De fine gule kantarellene i skogen på Vassøy er det mange som kjenner til. Men hva skal man si om disse, som vokser under bjørketrærne ved Vassøystua? De ser helt ut som kantarell, men fargen er feil. På google står det at det finnes en annen art kantarell som er bleik, men den er litt annerledes. Noen har innlegg på nettet med bilder av en bleik kantarell som denne, og de er også usikre på denne fargevarianten. Vi forsker videre og oppklaringen kommer kanskje i neste Vassøynytt.





VASSØY BEBOERFORENING INVITERER TIL:

## **GRØTFEST I GYMSALEN PÅ SKOLEN OG TENNING AV JULEGRAN**

**LØRDAG 2. DESEMBER KL. 15**

**GYMSALEN KL. 15: GRØT, SAFT OG GLØGG**

**UTLODNING MED FLOTTE GEVINSTER**

**ETTERPÅ GÅR VI TIL VASSØYSTUA DER JULEGRANA TENNES**

**Barna får tilslutt utdelt en pose med noe å spise**

**Gratis, det er plass til alle!!**



## Beboerforeningen er for alle

Vi håper at du som er ny på Vassøy finner deg godt til rette og at du melder deg inn i beboerforeningen. Du kan finne mye informasjon på vår nettside [www.vassoy.org](http://www.vassoy.org) Facebook gruppe: [Vassøystuas venner](#), der får du informasjon og kan gjøre mange kupp. Du kan leie Vassøystua for en rimelig penge, hvis du trenger et lokale for inntil 30-40 personer. Billigere hvis du er medlem. Ta kontakt med:

Sissel Aanestad	mobil: 91585095
Sølve Marie Jørgensen	mobil: 40467402
Roar Jørgensen	mobil: 41277040

**Våre vedtekter** sier følgende: Beboerforeningens formål er å jobbe for at Vassøy er og forblir en god plass å bo, dette inkluderer:

- Forbedre og vedlikeholde bomiljøet for voksne og barn
- Jobbe for en tilfredsstillende samferdsel på øya
- Arbeide for forbedring av trafikkmiljøet i tråd med gjeldene reguleringsplaner
- Bevare Vassøys karakter av boligområde i henhold til gjeldende reguleringsplaner
- Sikre og arbeide for vedlikehold av kommunale friområder, badeplasser, turstier og fellesområder i tråd med gjeldende reguleringsplaner
- Arbeide for andre saker av felles interesse for øyas befolkning

Beboerforeningen skal også ivareta stedets interesser som et hørings- og samarbeidsorgan ovenfor kommunen og andre offentlige instanser. Vi har samarbeid med Storhaug bydelsutvalg, som politisk kan ta opp våre saker.

**Medlemskap:** Er knyttet til hver husstand, enhver som er fylt 16 år og har sin faste adresse innenfor Vassøy skolekrets, kan bli medlem. Medlemskap er først gyldig ved betalt kontingent. Alle medlemmer har stemmerett på årsmøtet. Styret vil behandle alle innkomne forslag fra medlemmene.

Styret legger ned betydelig tid på frivillig basis, derfor håper vi du ser verdien av å støtte foreningen slik at vi kan jobbe videre til gode for alle på Vassøy.

I vår sendte vi ut fakturaer for at husstandene skulle betale medlemskontingent. Hvis noen har glemt det, så kan du overføre kontingenten på kr 300,- til **konto 3201.4141.021. Husk å skrive navn og adresse på overføringen.**

*STYRET ØNSKER ALLE PÅ VASSØY EN GOD JUL!*

