



Hei alle, vel overstått sommer!

Nå har vi kommet inn i årets første høstmåned og mye spennende ligger foran oss i foreningen, men først litt historie. En solskinnstur rundt Melsvatnet hvor vi bivånet den nye dagsturhytten avsluttet våren. En velfylt buss med nysgjerrige deltakere dro til Jøssingfjord vitenmuseum og Sogndalstrand i august.

Nå venter en vandring langs den gamle jernbanetraséen til Maurholen. Pent vær er bestilt, så meld deg på! Flere interessante kvelder i høstmørket venter oss med tema om slektsgranskning og hvordan ivareta egen helse.

Litt informasjon fra oss om det som har skjedd siden sist og det vi har foran oss.

- **Hva har skjedd siden sist?**

Solskinnstur tur rundt Melsvatnet 13. juni

Liten glad gjeng møtte opp til en times tur rundt vatnet. En fin tur rundt Melsvatnet, vest for Ålgård, i snakke-tempo ble gjennomført av glade damer.

Lunsj ble spist ute, sittende i ly på benker i den nyoppførte dagsturhytten. Medbrakt niste smakte godt etter turen.



Foto: Marie Gjelsvik - Nyoppført dagsturhytte



Foto: Marie Gjelsvik - Melsvatnet i blåtoner



Foto: Marie Gjelsvik - Dagens "turere"

Sommertur 15. august til Jøssingfjord og Sogndalstrand

Årets sommertur gikk til det nyåpnede Jøssingfjord Vitenmuseum med historiske Hellenen på spaser avstand. I Sogndalstrand ble det lunsj med smakfull fiskesuppe.



Foto: Marie Gjelsvik – Ved Hellenen med Vitenmuseet i bakgrunnen

Årets sommertur gikk til det spektakulære området rundt Jøssingfjord med det nyåpnede Jøssingfjord Vitenmuseum som mål.

På Vitenmuseet ventet guiden Olaug Økland på oss, som gav litt innblikk i museets ulike tema og om lokalsamfunnets gruehistorie. En interessant film om det tyske skipet Altmark og det som skjedde en februardag i 1940 fikk vi også med oss. Spesielt med såpass mange vitneskildringer fra lokalbefolkningen. Vi rundet av med den historiske Hellenen hvor Olaug gav oss innblikk i livet under steinhellenen.

Da var det dags å ta seg til det pittoreske Sogndalstrand hvor vi fikk den berømte fiskesuppen med tilbehør på kulturhotellets Cafe Folvik. Innehaver Eli Omdal gav oss et svært engasjert innlegg om Sogndalstrands historie og utviklingen av egen virksomhet. Fascinerende!

Vi var igjen heldige og fikk busstransport fra KNM Harald Haarfagre og den eminente sjåføren Arvid Egeland tok oss trygt frem og tilbake.



Foto: Terje Gjelsvik – Olaug forteller om Hellerens historie



Foto: Marie Gjelsvik – God stemning rundt bordet



Foto: Arvid Egeland – En engasjert innehaver, Eli Økland forteller om Sogndalstrand og virksomheten sin

- **Aktiviteter**

Innbydelse til tur til Maurholen 5. september

Bli med på tur til Maurholen ved Egersund torsdag 5.september



Foto: Bjørn H Jæger - Maurholen stasjon

Velkommen til en lett tur langs deler av kystpilegrimsleia med utgangspunkt i gamle Maurholen jernbanestasjon. Det er den gamle Jærbanen som er gjort om til tur og sykkelvei og er veldig fin å gå. Turstien går gjennom de gamle skjæringene i fjellet, gjennom skogen og stedvis flott utsikt til fjorden. Det er litt stigning de siste 500m hvor turstien krysser den nye jernbanelinjen 2 ganger. Vi går ca 2,5 kilometer til en av rasteplassene med best utsikt og nyter medbrakt mat og drikke.



Foto: Bjørn H Jæger - trivelige rasteplasser på veien

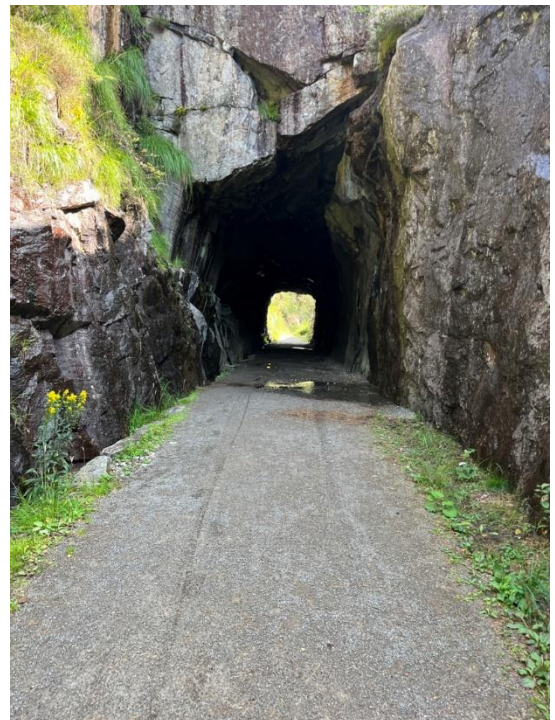


Foto: Bjørn H Jæger - Maurholen tunnel

Vi samles på parkeringsplassen like ved gamle Maurholen stasjon, se link under, kl. 11.00. Påmelding til Bjørn H Jæger mobil 9098 0507 eller mail bhjaeger@online.no

Link til parkeringsplass:

<https://maps.apple.com/?ll=58.474395,5.921156&q=Hellvik%20%E2%80%91%20Eigersund%20komune&spn=0.001190,0.004086&t=h>

Link til Turistforeningens side: <https://ut.no/turforslag/114838/fra-hellvik-til-egersund-langs-den-gamle-irbanen>

Gjør oppmerksom på at vi bare skal gå deler av turstien, men som dere ser kan dere godt velge å sykle.

Håper vi sees!

Slektsgransking - Hvordan finne informasjon om egen slekt og forfedre 19. september

Velkommen til foredrag om slektsgransking, hvor Georg Inderdal vil gi oss innblikk i hva slektsgransking er- og tips og metoder for å bedrive slektsgransking.



Georg Inderdal vil med bakgrunn i egne erfaringer gi oss en innføring i slektsgransking. Han vil gi sine betraktninger om hvorfor begynne med slektsgransking, og ulike retninger en slektsgransking kan ta og utfordringer en kan støte på. Videre vil han ta for seg ulike kilder som er tilgjengelig både på internett og andre media.

Avslutningsvis vil han presentere forskjellige hjelpemidler og hvor disse er tilgjengelig.

Vi møtes på Varatun gård i Sandnes. Georg vil starte sitt foredrag kl.1900. Etter foredraget vil det bli servert kaffe/te og smørbrød.

Pris kr 100,- for medlemmer, ikke medlemmer kr 120,-. Ta gjerne med en gjest eller to.

Vennligst gi beskjed innen 15. september om du kommer slik at vi kan bestille smørbrød til alle.

Påmelding til Atle Kjosnes, mobil 93411906 eller mail kjosnes@yahoo.com innen 15. september, slik at vi kan bestille smørbrød til alle.



Hvordan ivareta egen helse 24. oktober



Oveig Hagalid Ravnås vil informere om Frisklivssentralen og ha et innlegg om anbefalinger innen kosthold og fysisk aktivitet for å bevare god helse.

Oveig Hagalid Ravnås, er utdannet fysioterapeut, har en mastergrad i Folkehelsevitenskap og videreutdanning i fedme og helse samt motiverende intervju. Hun har vært ansatt på Frisklivssentralen siden den startet opp i 2012 og jobber der med endring av levevaner innen kosthold, fysisk aktivitet og tobakk.

Vi møtes på Varatun gård i Sandnes. Oveig starter sitt foredrag kl. 1900 og det blir servering av kaffe/te og smørbrød.

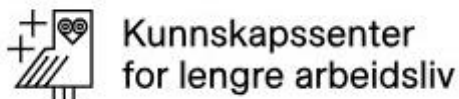
Pris kr 100,- medlemmer, ikke medlemmer kr 120,-. Ta gjerne med en gjest eller to.

Vennligst gi beskjed om du kommer slik at vi kan bestille smørbrød til alle, senest 21. oktober til Kjartan Johannessen mobil 95250651 eller mail kjartan.joha@lyse.net

- **Annet**

Kunnskapssenter for lengre arbeidsliv

Nyhetsbrev fra "Kunnskapssenter for lengre arbeidsliv".



FSF sentralt har tipset oss om et nyhetsbrev de abonnerer på - «Kunnskapssenter for lengre arbeidsliv». Her kommer det mye god informasjon, invitasjon til møter og seminarer (som ofte kan følges digitalt om avstanden er stor eller konferansen er fulltegnet), og mye annet som angår oss med litt livserfaring i bagasjen.

Nede i artikkelen er det også lenke for å kunne melde seg på dette nyhetsbrevet hvis dere finner dette interessant. Det er ingen forpliktelser knyttet til å få nyhetsbrevet.

[Link-Kunnskapssenter for lengre arbeidsliv](#)

Kaffetreff hver tirsdag kl. 1100

Etter en sommerpause er det nå kaffetreff igjen på Matværket på Kvadrat hver tirsdag kl. 1100. Du finner Matværket midt i Kvadrat en rulletrapp opp fra hovedinngangen, 1C i sør.

Her benker vi oss rundt bord som kan settes sammen alt etter hvor mange vi er. Hver og en kjøper det de vil selv i salgsdisken hvor du finner et variert tilbud alt fra vafler/lapper til en større lunsj varm eller kald, det hele til greie priser. En god start på dagen, med en drøs rundt bordet.

Nye medlemmer

Siden forrige medlemsinfo har vi gleden av å kunne ønske følgende nye medlemmer hjertelig velkomne i foreningen vår:

Jack Pedersen og Reidun Marie Harestad

Da er det bare å notere seg datoer utover høsten! Skal bli kjekt å treffes igjen! 😊

På vegne av styret

Terje Gjelsvik
Leder