



LMF
Landsforeningen mot
fordøyelsessykdommer
Avdeling Rogaland



L A V T E R S K E L - H Ø Y M E S T R I N G

Invitasjon

Landsforeningen Mot Fordøyelsessykdommer, avd. Rogaland,
inviterer til en tilrettelagt tur for hele familien
til Utsira 14. – 16. juni 2019



Utsira er både en øy og en kommune i Rogaland fylke. Den ligger ute i Nordsjøen, utenfor Karmøy, 18 km vest for Haugesund. Kommunen er Norges minste målt i folketall, og nest minste i areal (etter Kvitsøy). Areal er ca 6,3km². Utsira ble egen kommune i 1924. (Wikipedia)

Det blir felles avreise fra Stavanger kl. 16.30, fredag den 14 juni. Hvordan transporten blir organisert kommer vi tilbake til senere. Hver enkelt må ta med mat på reisen - det blir ikke noe felles bespising før til kvelds når vi kommer frem. Det kan også være greit å smøre med seg en nistepakke før hjemreise på søndag for de som skal lengre enn Haugesund.

Mat til fredag kveld, lørdag og frokost søndag er inkludert.

De som har eventuelle allergier /intoleranser i forhold til mat, melder fra om dette ved påmelding.

Båt fra Haugesund (Garpaskjærskaien) til Utsira. Båten bruker ca. 1 time og 10 min.

Rutebåten går fra Garpaskjærskaien kl. 19.15, og hjem søndag kl. 14.45.

Båten kommer vanligvis inn i Nordevågen og det er derfra 1,9 km og gå før vi kommer til Sildaloftet i Sørrevågen hvor vi skal bo. Biler kan parkeres på ferjekaien i Haugesund.

Sildaloftet har 32 sengeplasser fordelt på 15 rom. Alle rommene er lyse, luftige og med havutsikt.

I hovedetasjen er det et stort og romslig fellesareal/stue. Her er også et flott og velutstyrt kjøkken.

Sildaloftet har 4 bad og 8 toaletter. Det er sengetøy og håndklær på plassen.

Se mer informasjon på <http://www.utsira.net/overnatting/overnatting-sildaloftet>

Det er muligheter for at vi kan bade i det kommunale bassenget, så ta med badetøy.

Det kan anbefales å ha med seg både sykkel, skikkelig turtøy og en fiskestang på turen.

Alle har felles ansvar for å bidra med matlaging og oppvask. Utvask er inkludert. De som har med små barn, vil ha fortrinnsrett til å få egne rom på hytta. Bademulighetene og fiskemulighetene er gode. Det blir ellers brukerhistorier, sosialt samvær, spill og lek.

Det kreves ikke noe spesielt utstyr, men gode tursko som kan tåle litt fuktighet er å anbefale. Hvis det er regn, kan det være greit med gummistøvler hvis man ikke har fjellsko. En regnjakke/bukse kan også være greit å ha i sekken.



Fyret på Araset. I bakgrunnen sees det sentrale dalsøkket der gårdene og mesteparten av bebyggelsen ligger. (Store norske leksikon)



(www.visitnorway.com)



Utsirabåten (www.visitnorway.com)

Program:

Dag 1:

Båten går fra Haugesund til Utsira kl. 19.15. Ankomst Utsira ca. kl. 20.25. Felles kveldsmåltid og sosialt samvær.

Dag 2:

Dagen starter med felles frokost og forhåpentligvis et nydelig vårvær.

Vi utforsker deler av Utsira denne dagen. For de som kan bevege seg i terrenget, er det turstier i Aust- og Vestmarka. Det er flere ruter som er lagt opp i disse områdene. For de som benytter seg av rullestol, er det også nok av veier/stier å bevege seg rundt på. Hovedveien på Utsira går mellom de to fergekaiene, Nordevågen og Søreavågen. Kl. 11.00 kan vi bli med på en guidet tur til fyrtårnet på øya.

Vi spiser lunch kl. 14.30, og så kl.15.30 blir det et Kostholdseminar på nærmere angitt sted.

Kl.19.00 er det tid for middag, og fra ca 21.00 er det Sosialt samvær, spill og lek.

Dag 3:

Vi starter dagen med et felles frokostseminar med temaet Psykisk helse . Det er helt sikkert turer vi ikke rekker å utforske på dag 2, så vi bruker dagen i dag så godt vi kan før pakking, og retur hjemover.

Det tas forbehold om endringer i oppsatt program.

Er det noen som har spørsmål om selve turen og hytta, ta kontakt med Odd Erik Haugstulen, tlf. 932 13 965 eller oeh@lyse.net. Odd Erik vil være turlleder for turen. Han er også LMF-medlem.

Påmeldingsfrist er 05. mai. Send en epost med informasjon om hvor mange du/dere er, og evt. annet til rogaland@lmfnorge.no eller pr telefon eller sms til leder i LMF Rogaland, Anne Karin Sjørdal, tlf. 404 61 002.

Medlemspris:

Voksne kr. 500,- og barn inntil 16 år kr. 100,-. Barn under 4 år er gratis.

Med velkommelig hilsen
Styret i LMF Rogaland