

Ditt Bate

Magasin for våre medlemmer og boligselskap

2026
Nr. 2

3A



Bli med på
løpebølgen

Nytt hjem i Dal- veien

4 00 000 kroner
skal fordeles
Søk om Bates
grønne kroner

Medlemsfordel

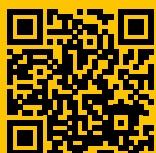
fasett



Ha det, for lite benkeplass

På tide å oppgradere boligen din?

Drømmer du om å pusse opp badet, kjøkkenet, stuen eller kanskje hele boligen din? Vi hjelper deg med finansieringen.



Finn ut mer på
våre nettsider.

Priseksempel: Effektiv rente 4,97 %. 2 millioner over 25 år.
Kostnad 1.456.523, totalt 3.456.523 kroner.



**Rogaland
Sparebank**



- 5 Leder**
- 7 På plass i Dalveien**
- 11 Spør advokaten**
- 20 Løpetrend for alle formkurver**
- 25 Marias kjølige sommerfavoritter**
- 29 Bates grønne kroner ga kjøkkenhage**

↑ **13 - Gjenkjennelige striper** **Tegnehannes formel**

Hanne Sigbjørnsen begynner alltid med tekst.

Ønsker du heller medlemsbladet på e-post?
Det kan du enkelt velge under «Samtykker» på Min side eller i Bate-appen.



↑ **16 - Full klaff** **Førstegangskjøper med forkjøpsrett**

Kasper Johan Idland Skjæveland er nyslått boligeier.

@bateboligbygg

Ansvarlig utgiver
Bate boligbyggelag
Zetlitzveien 2
4017 Stavanger
Telefon 51 84 95 00

Postadresse
Postboks 88 Sentrum
4001 Stavanger

Redaksjon
Redaktør: Joar Time,
dittbate@bate.no

Publiseringsbyrå
Impress Publisering

Designmal
Aldente / al-dente.no

Forsidefoto
Marie von Krogh

Opplag
44 200

Annonser
impresspublisering.no
918 94 538

BATE
Bygger gode hverdager



Skal du selge bolig?

Medlemmer i Bate får gratis boligfoto og interiørveiledning ved salg av bolig via Aktiv Eiendomsmegling.

Husk å oppgi at du er Bate-medlem når du tar kontakt, slik at rabatten blir aktivert før du inngår kontrakt.

Aktiv Sandnes



Mona Mork
95 89 61 03



Joveig Junge
93 21 19 20



Thomas Skjæveland
95 08 65 90



Thomas Walde
93 68 63 83

Aktiv Stavanger



Christoffer Værstad
97 09 36 30



Gerry Carlmark
97 54 83 58



Monica Thomassen
41 51 96 15



Geir Helgeland
45 00 77 62



Kurt Inge Nybru
91 52 30 26

Aktiv Sola

Aktiv Sauda

Aktiv Jørpeland



Helene Byberg
90 62 32 72



Marion Espedal
90 01 98 66

**Rabatten kan ikke kombineres med andre tilbud. Det forutsetter at medlemskapet i Bate er gjort kjent for megler før signering av oppdragsavtale. Gjelder ved inngått salgsoppdrag med Aktiv Eiendomsmegling Rogaland. Aktiv Eiendomsmegling Rogaland har kontor i Sandnes, Stavanger, Sola, Jørpeland og Sauda.*

aktiv. + BATE
Eiendomsmegling = sant



Det vi ikke alltid ser, men alltid merker

Noen investeringer synes ikke med det samme.
Men du merker dem – i møtet med oss, i svarene
du får, og i hverdagen i boligen din.

Bate er til for deg – enten du er medlem, beboer eller sitter i styret i boligselskapet ditt. Det ansvaret tar vi på alvor, og det er utgangspunktet for alt vi gjør.

Ambisjonene våre er store. Vi vil bygge flere boliger – for medlemmene våre, for eldre, for dem som trenger tilrettelagte løsninger og for fremtidige generasjoner. Vi kjøper tomter, samarbeider med andre og jobber langsiktig for å få dette til. Men å bygge godt handler ikke bare om murstein og betong – det handler også om organisasjonen bak.

Derfor investerer vi bredt – i kompetanse, i fordeler og i måten vi møter deg på.

I år setter vi i gang et langsiktig arbeid med å utvikle lederne i Bate. For oss handler lederutvikling om én ting: at du skal merke det. I måten vi svarer deg på. I måten styret i boligselskapet

ditt blir fulgt opp. I måten vi løser problemer før de blir store.

Vi har også gjort endringer i måten vi organiserer oss på internt. Kunderegnskap og rådgivning er samlet i én ny avdeling – Kundetjenester – med egne team for borettslag, sameier og nye kunder. Målet er enkelt: at du som beboer, styremedlem eller ny kunde skal få raskere og tydeligere hjelp – uansett hva du trenger hjelp til.

Vi ønsker at det skal være enkelt å være i kontakt med Bate – enten du er medlem, beboer eller sitter i styret. Bate-appen og Min side er viktige kanaler vi jobber kontinuerlig med å gjøre bedre for deg. Ambisjonen er at du skal kunne ordne det meste selv, når det passer deg – enten det gjelder din egen bolig eller boligselskapet du bor i. Vi jobber også med funksjoner som skal gjøre det enklere å være nabo – som deling av verktøy og utstyr, og enklere kommunikasjon med naboer og styret.

Fordelsprogrammet vårt har lenge hatt mange avtaler – men ikke alle har vært like enkle å finne eller bruke. Det jobber vi med. Målet er at fordelene skal oppleves relevante og enkle å ta i bruk – uansett hvem du er og hva du trenger.

Som boligbyggelag er vi her for medlemmene – ikke for å maksimere avkastning for eksterne eiere. Det betyr at vi kan tenke langsiktig, ta ansvar for nabolag og fellesskap, og prioritere det som er riktig over tid – ikke det som lønner seg på kort sikt. Det er det perspektivet som ligger bak valgene vi tar nå – og vi tror du vil merke det, i møtet med oss og i hverdagen som medlem.

Takk for at du er på lag med oss.

Merete Eik
Administrerende direktør



3C

SKILL
THE C...
BOARDING...
COMPANY
ESTD. 1971

Et hjem å flytte til – og et liv å eie

Da foreldre tok initiativ og Bate bidro til å realisere prosjektet, ble Dalveien i Randberg til. Nå har seks unge voksne fått egne hjem – og en hverdag med både selvstendighet og trygghet.





← De nye boligene er tatt i bruk i Randaberg.

↓ André Helland har funnet seg godt til rette i ny leilighet.



I Dalveien i Randaberg har seks unge voksne flyttet inn i egne leiligheter. For beboerne betyr det en ny hverdag. For foreldrene betyr det noe minst like stort: tryggheten i å vite at barna deres har det godt.

Det er lyst i leiligheten til André Helland. Store vinduer slipper inn vårsolen som har begynt å varme Randaberg, og utenfor terrassen jobber en gravemaskin med de siste detaljene. Snart skal det som nå er jord og maskinspor bli en ferdig hageflekk – et sted å sitte ute og kjenne at dagene har blitt lysere.

Inne er det roligere. Leiligheten er ny, ryddig og tydelig hans egen. Her har han bodd i et par måneder nå. – Det er fint å bo her. Jeg trives veldig godt, og jeg liker at jeg har mitt eget sted hvor jeg kan være for meg selv, men også være sammen med de andre når jeg vil, sier André.

Hverdagen har fått en ny rytme. Nå lager han mat selv, sitter på PC-en og følger sine egne rutiner. – Jeg lager mat selv nå, og jeg prøver å gjøre mer og

mer. Noen ganger legger jeg meg litt sent, men hvis jeg skal på jobb, legger jeg meg tidlig. Da vet jeg at jeg må opp og være klar, sier han.

Jobben er en viktig del av dagen. På Ranso i Randaberg har han faste oppgaver og gode kolleger rundt seg. – I dag har jeg jobbet med så mye, en kjekk og god arbeidsplass hvor vi har stor trivsel. Det er greit å ha noe å gjøre, og jeg liker å være i aktivitet, forteller han.

Å bo for seg selv betyr også ansvar. – Det er litt vanskelig noen ganger å stå opp og komme i gang, men jeg klarer det. Jeg står opp, spiser frokost og gjør meg klar. Og jeg skal komme på tida, det lover jeg.

En lang vei fram

For foreldrene hans har veien hit vært lang. – Det har vært litt av en reise, egentlig. Mange år med møter, venting og usikkerhet. Men vi har hele tiden hatt et håp om at det skulle bli noe av, sier Mona Bråthen Helland.

Ved siden av henne nikker Inge Helland. – Når vi først fikk med oss gode folk på laget, og ting begynte å løsne, opplevde vi det som veldig positivt. Det er mange ting som skal på plass i et slikt prosjekt, men vi kjente at vi var på vei et sted.

De seks leilighetene ligger samlet, lyse og moderne. Et lite fellesskap – bygget med tanke på både selvstendighet og trygghet.

– Dette er skikkelige varer. Det er god kvalitet i alt som er gjort, og det er blitt utrolig koselig her. Vi klarte ikke helt å se det for oss på forhånd, men resultatet er blitt enda bedre enn vi hadde håpet på, sier Mona.

Det hele startet med en uro. – Vi ønsket ikke en tradisjonell institusjonsløsning. Det følte ikke riktig for oss, sier Inge.

– Så begynte vi å snakke sammen med andre foreldre i samme situasjon, og vi fant ut at vi måtte prøve å få til noe selv.

Når hverdagen faller på plass

I dag er det likevel ikke prosessen som betyr mest. Det er hverdagen. – Det er en veldig god følelse å se at André trives her. Når vi ser at han har fått sine egne rutiner og sitt eget liv, da kjenner vi at dette var riktig valg, sier Mona.

Overgangen har vært stor. – Det er rart også. Vi har vært tett på i mange år, og så plutselig bor han for seg selv. Men det er jo det vi har ønsket – at han skal få være mer selvstendig, men fortsatt ha tryggheten rundt seg, sier Inge.

De merker det på de små tingene. – Han er opptatt på en annen måte nå. Han har sitt eget liv her, og det er ikke sånn at han trenger å komme hjem hele tiden. Det er jo egentlig det beste tegnet.

Nye steg i eget hjem

Det lukter lasagne i leiligheten til Frida Moe Larsen. Hun står på kjøkkenet og følger med på ovnen.

I dag har hun vært med på å lage middag – for aller første gang. – Jeg liker veldig godt å være her. Det er en fin leilighet, og jeg trives. Jeg liker hvordan det ser ut her inne, og jeg elsker rosa, sier hun og smiler.

Frida jobber, som André, på Ranso. Veien dit er kort, bare noen få hundre meter. – I dag lager vi lasagne. Det er favoritten min, og det er veldig kjekt å være med. Jeg gjør litt og litt, og så blir jeg bedre etter hvert.

Det er ikke alt som har vært like enkelt. – Før likte jeg ikke så godt å lage mat, men nå prøver jeg mer. Det er nytt, men det går bedre og bedre.

Hun bor sammen med flere andre i bofellesskapet. – Det er veldig bra å bo sånn. Vi er flere sammen, og det er koselig. Vi kan være sammen når vi vil, og det er alltid noen der.

↓ Det er en helt ny hverdag for Frida Moe Larsen.



Trygghet i det nye

Det gir en trygghet i hverdagen. – Hvis det er noe, så vet jeg at det er noen der. En gang var jeg litt redd om natten, og da kom de og snakket med meg. Etterpå gikk det fint.

Etter jobb finner hun roen foran TV-en. – Jeg ser mye på serier, og jeg liker best de som handler om kjærlighet. «One Tree Hill» er favoritten min, og jeg har sett den mange ganger. Jeg blir aldri lei av den, for jeg liker historiene og følelsene i den.

Et resultat av mange år

For Fridas mor, Elisabeth Moe, er det mange år som ligger bak det som nå er blitt hverdag. – Dette har tatt tid. Vi har jobbet med dette i mange år, og det har vært en lang prosess. Men når vi nå ser hvordan det har blitt, er jeg svært godt fornøyd, sier hun.

Hun er imponert over resultatet. – Det er utrolig hva som er fått til på en såpass liten tomt. Det er godt planlagt, og det har blitt et veldig fint sted.

Men det viktigste er noe annet. – Det er jo veldig rart at hun har flyttet. Men det å se at hun trives, det gjør oss så godt. Når vi som foreldre ser at de trives og føler seg hjemme, da skal vi virkelig glede oss.

Frida bor bare noen meter unna André. – Alt er nytt for dem. Nye rutiner, nye ting. Det kan være litt skummelt, og det må få ta tid. Men vi ser at hun utvikler seg.

Hun smiler. – I dag har hun laget lasagne for flere dager, og hun har vært med og handlet. Det er mye som er nytt, men vi ser at hun prøver. Og vi ser at hun trives.

Tilbake i leiligheten til André faller lyset fortsatt inn gjennom vinduet. Ute jobbes det videre med området. Snart er alt ferdig. Men inne er noe allerede på plass. Et hjem. – Det er bra å bo her, sier han.

Og denne gangen er det ikke bare noe han sier. Det er noe han lever i.

- Mye mer enn bare boliger

God planlegging og tett dialog har vært nøkler til suksessen i Dalveien.



↑↑ Prosjektleder i Randaberg kommune, Helge Svanø.

↑ Senior prosjektleder Sveinung Bringedal, Bate.

Han mener at prosjektet i Randaberg viser hva som er mulig når kommune og utbygger jobber tett sammen.

- Randaberg kommune fortjener ros for å ha gått foran og våget å satse på en fremtidsrettet modell. Nå håper vi flere følger etter, sier han.

For Bate handler slike prosjekter om mer enn boligbygging. - Vi har bred kompetanse og ønsker å bidra til gode samfunnsløsninger. Det er viktig for oss å ta et tydelig sosialt ansvar - vi skal være mer enn «bare» en boligutbygger, sier Sveinung Bringedal.

Beboere, familie, ansatte og representanter fra både Bate, entreprenører og Randaberg kommune: alle var samlet under åpningen av omsorgsboligene i Dalveien. Ordfører Jarle Bø (Sp) var også til stede under markeringen.

En annen type boligprosjekt

For Bate har dette vært et prosjekt som skiller seg tydelig fra ordinær boligbygging.

Senior prosjektleder Sveinung Bringedal forklarer at det ikke bare handler om å bygge boliger, men om å forstå menneskene som skal bo og jobbe der.

- Å bygge nye boliger for mennesker med særskilte behov, er noe ganske annet enn å jobbe med «vanlige» boligprosjekter. Målet har hele tiden vært klart: å skape trygge, gode og funksjonelle hjem - og en god arbeidsplass for de ansatte, sier han.

Han understreker at arbeidet startet lenge før byggestart, og at planleggingen har vært omfattende.

- Prosjektet har vært planlagt og utviklet gjennom tett dialog mellom Randaberg kommune, foreldregrupper, Bate, arkitekten og Husbanken. Samarbeidet har vært nøkkel til suksess, og bidratt til gode løsninger og bra framdrift. Å bygge omsorgsboliger krever evne til å justere kursen underveis - alltid med fokus på de som skal bo og jobbe der.

Hjem, ikke institusjon

Særlig én ambisjon har gått igjen i prosjektet: boligene skal oppleves som et hjem, ikke en institusjon. Det har hatt betydning for alt fra materialvalg til planløsning og lyssetting.

- Det var viktig å skape gode lysforhold, romfølelse, trygghet og oversikt. Boligene er moderne, gjennomtenkte og tilpasset dem som skal bo der - både i dag og på sikt, sier han, og legger til: - Også uteområdene og adkomstløsningene er planlagt med tanke på både brukervennlighet og sikkerhet, forklarer han.

En arbeidsplass med høye krav

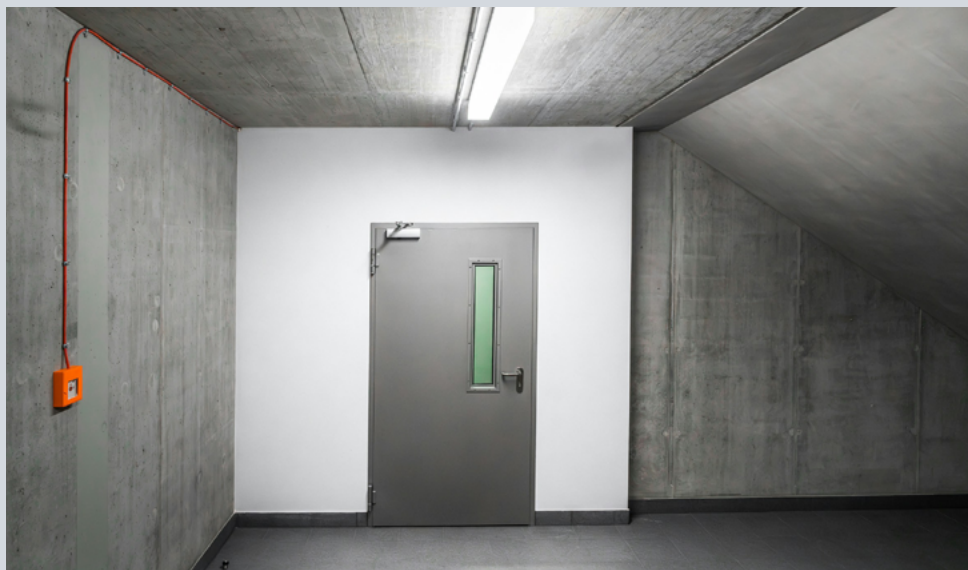
Omsorgsboligene er ikke bare et hjem for beboerne, men også en arbeidsplass med høye krav til funksjonalitet og flyt i hverdagen. Det har derfor vært viktig å legge til rette for gode arbeidsforhold og praktiske løsninger i det daglige arbeidet, forklarer Bringedal.

- Det er etablert funksjonelle personalarealer, gode arbeidsrom og løsninger som gir oversikt og nærhet til beboerne - uten at det går på bekostning av privatlivet deres, sier han.

Ser økende behov fremover

Det er et stort behov i fremtiden for behovstilpassede boliger - både for unge og eldre. Bate er i dialog med både kommuner og andre aktører om hvordan boligbyggelaget kan bidra, forteller Bringedal.

Spør advokaten



Mange bygg og borettslag har tilfluktsrom som i hverdagen brukes til lagring, slik at de kan være fulle av møbler og utstyr. Hvilke regler gjelder, og hva er styrets ansvar om det oppstår en krise?



Kristine Edvardsen,
advokat i Bate. Er det noe du vil vi skal ta opp i «Spør advokaten»? Tips oss på dittbate@bate.no

Advokatens svar:

Et tilfluktsrom kan i fredstid brukes til det formålet styret og borettslaget ønsker. Noen tilfluktsrom brukes som lager, men det er også eksempler på at tilfluktsrom brukes som parkeringsplass eller møterom.

Det er altså ikke noe i veien for at tilfluktsrommet brukes som lager, men det må kunne ryddes og brukes som tilfluktsrom innen 72 timer.

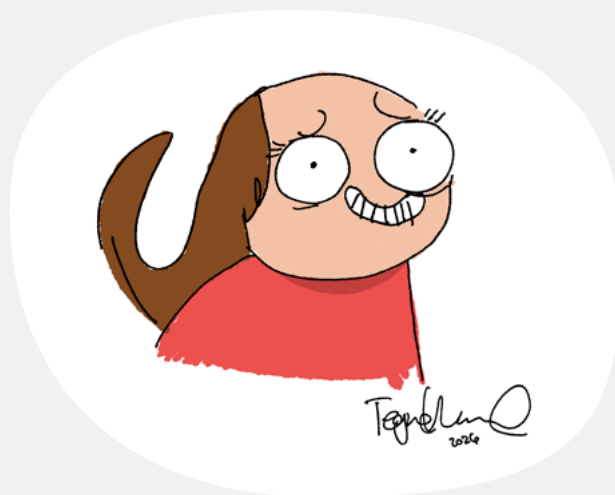
Det er også en del krav til tilfluktsrommet, som blant annet skal gjøre det mulig å oppholde seg der i seks timer istrekk. Dette stiller igjen krav til blant

annet ventilasjon, strømforsyning, vann og avløp. Vær oppmerksom på at det også skal være satt opp skilt i bygning som viser hvor tilfluktsrommet er, slik at det er lett å finne frem til det. Styret er i tillegg ansvarlig for vedlikehold av rommet.

Det finnes både private og offentlig tilfluktsrom. Offentlige tilfluktsrom er ofte større enn private, og du finner kart over disse på hjemmesidene til Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap.

Kristine Edvardsen,
advokat i Bate





Når hverdagen blir til tegneserie

Hanne Sigbjørnsen tegnet det vanlige
– og traff noe stort

Hos Hanne Sigbjørnsen, bedre kjent som Tegnehanne, starter alt med små observasjoner. Hverdagslige øyeblikk, litt skjeve tanker og ærlige innrømmelser – som viser seg å treffe langt flere enn hun selv hadde sett for seg.

Vi begynner der mange portrettintervjuer begynner: med det tilsynelatende enkle spørsmålet. *Hvem er du?* Hanne smiler litt før hun svarer, som om hun allerede vet at det ikke finnes et kort svar.

– Det er jo et veldig stort spørsmål. Men rent faktabasert er jeg 36 år, fra Kvernaland på Jæren. Jeg har bodd en del i Oslo, og nå bor jeg i Stavanger. Jeg har samboer, to barn – og vi har gått fra rekkehus til et litt større hus.

Det blir stille et øyeblikk før hun legger til det som kanskje sier mer enn faktaene.

– Uten tegningene er jeg egentlig bare en helt vanlig dame. Det er kanskje det mest spesielle med meg også – at jeg tegner.

Fra kladdebok til fortelling

Tegningene har vært der hele tiden, men lenge uten en tydelig retning. Hun beskriver en oppvekst der hun tegnet fordi hun likte det, ikke fordi hun hadde en plan om å gjøre noe mer ut av det. Mens mange andre sluttet etter hvert, fortsatte hun bare, uten egentlig å tenke over hvorfor.

Det var først på videregående at noe endret seg. Et kurs i tegneserier åpnet

en ny måte å bruke tegningene på, og plutselig handlet det ikke bare om streker, men om historier. Hun begynte å tegne fra eget liv, og det skulle vise seg å bli avgjørende.

Den første serien hun virkelig husker, handlet om en historielærer hun ikke var spesielt begeistret for. Det var ikke ment som en rettfærdig gjengivelse, men som en personlig tolkning.

– Jeg observerte mye og plukket opp små ting, og så ble det en historie ut av det, forteller hun.

Hun viste aldri serien til læreren selv, men til medelever. Reaksjonene lot ikke vente på seg. De kjente det igjen, lo – og kanskje viktigst: De forsto hva hun prøvde å formidle. Det var den



↑ Med armene fulle av det viktigste, barna.

Tegnehanne

Fullt navn:

Hanne Monge Sigbjørnsen

Født:

8. desember 1989

(36 år per 2026)

Oppvekst:

Kvernaland på Jæren

Utdanning:

Sykepleier

Bosted:

Stavanger

(flyttet fra Oslo i 2020)

Alias:

Tegnehanne

(startet som blogg i 2010)

Samboer:

Jostein Larsen

Viktige bokutgivelser:

Tegnehanne (2015)

Blod, svette og tress-is (2017)

Bare vent: Babybobla

illustrert (2021)

Det går bra (2025)

Illustrasjonsoppdrag:

Gleden med skjeden

(Brochmann & Dahl)

Verdens kuleste gjeng

(Maja Lunde)

Norges uskrevne lover

(Egil Aslak Aursand Hagerup)

Utmerkelser:

Vixen Blog Awards

- Årets blogger (2012)

Pondus-prisen (2015)

umiddelbare responsen som gjorde at hun fikk lyst til å fortsette, og som ga en første følelse av at dette kunne være noe mer enn bare en hobby.

Motstrøms i bloggverdenen

Da bloggen Tegnehanne startet i 2010, var den norske bloggscenen preget av glatte flater og gjennomførte fasader. Mange viste frem det perfekte livet, eller i hvert fall en versjon av det. Hanne valgte en annen inngang.

Hun beskriver seg selv som en motvekt til rosabloggingen, med en mer sarkastisk og ærlig tone. I stedet for å pynte på hverdagen,

tegnet hun den slik hun opplevde den – med usikkerhet, små nederlag og selvironi.

Det traff et behov hos leserne. Responsen kom raskt, og den var sterk. Folk kjente seg igjen i det hun delte, og det oppsto en relasjon som handlet om mer enn bare underholdning. Hun hadde ikke nødvendigvis planlagt å bygge et publikum, men det skjedde likevel.

Over tid vokste det videre. Bloggen ble til faste oppdrag, blant annet i Aftenposten, og etter hvert til bøker og et stort publikum i sosiale medier. Selv beskriver

hun utviklingen som gradvis, nesten umerkelig.

- Det har bare balla på seg. Fordi det har skjedd steg for steg, så føles det egentlig ganske naturlig.

Når det personlige blir en jobb

Det som gjør uttrykket hennes så tydelig, er også det som gjør det krevende. Hun har i stor grad bygget arbeidet sitt på eget liv, og det innebærer å dele mer enn mange andre ville vært komfortable med.

- Jeg har vært veldig personlig. Egentlig altfor personlig noen ganger, sier hun.



← Journalist på besøk i tegnestua.

Det har ført til perioder med tvil. Hun forteller at hun flere ganger underveis har angret på ting hun har delt, særlig i øyeblikket etter publisering. Samtidig er det lite hun i ettertid ville tatt tilbake.

– Jeg tenker ikke at jeg aldri burde gjort det, men der og da kunne det føles litt feil.

Likevel er det nettopp denne åpenheten som har skapt tilliten til leserne. Hun peker selv på at hun i stor grad retter blikket innover.

– Hvis jeg «sparker», så sparker jeg mest mot meg selv. Det er jo meg det går utover.

Arbeidet bak strekene

Bak de enkle tegningene ligger en arbeidsprosess som kanskje er mer strukturert enn mange skulle tro. Hun forsøker å holde på en vanlig arbeids-hverdag, med kontortid mens barna er i barnehage, men selve arbeidet er fleksibelt.

Dagene består av en blanding av skriving, tegning og tenking, der ideene får utvikle seg litt underveis. Likevel er det én regel som aldri brytes: – Jeg begynner alltid med tekst.

For Tegnehanne er det teksten som bærer historien. Når den er på plass, følger tegningene nesten automatisk, som en visuell oversettelse av det hun allerede har formulert.

Når tempoet blir for høyt

Selv om utviklingen har vært gradvis, har det også vært perioder der belastningen har blitt for stor. Hun trekker særlig frem tiden da hun kombinerte fulltidsjobb som sykepleier med ukentlige leveranser til Aftenposten.

Det ble til slutt for mye å håndtere.

Hun husker godt en dag på bussen, på vei til jobb, der hun skrev en ærlig og ganske dramatisk melding om at hun ikke klarte mer. Svaret hun fikk dagen etter, ble avgjørende. Redaktøren tok kontakt, og sammen fant de en løsning der tempoet ble justert.

Det gjorde at hun kunne fortsette, men på en mer bærekraftig måte.

Et behov for å trekke seg litt tilbake

I dag står hun i en litt annen fase. Etter mange år med et sterkt selvbiografisk uttrykk, og spesielt etter arbeidet med

en svært personlig bok, kjente hun på behovet for å skape litt avstand. Hun beskriver det som en form for metthet.

– Jeg fikk litt avsmak på å jobbe så tett på meg selv hele tiden, sier hun, og understreker samtidig at hun er stolt av det hun har gjort.

I stedet har hun de siste årene jobbet mer med andres prosjekter, og latt sitt eget liv få være litt mer privat. Det har gitt en annen type arbeidshverdag, og kanskje også en annen ro.

Det som skjer akkurat nå

Mot slutten av samtalen vender vi tilbake til det som har vært kjernen hele veien: observasjonene. Hvis livet hennes skulle vært en tegneseriestripe akkurat nå, hva ville den vist? Hun bruker et lite øyeblikk på å tenke. – Det ville nok bare vært dette. At vi sitter her og snakker.

Svaret er enkelt, nesten beskjedent. Men det er også der mye av styrken i arbeidet hennes ligger. I evnen til å se det som skjer, akkurat når det skjer – og gjøre det til noe som betyr noe for flere enn bare henne selv.



↑ Utsikten er ned mot havnekarveret i Sandnes for Kasper Johan Idland Skjæveland.

Tok sjansen - fikk bolig



Han hadde knapt rukket å bli medlem. Likevel satt Kasper Johan Idland Skjæveland igjen med nøklene - og en leilighet han egentlig ikke trodde han hadde sjans på.



↑ Her blir det kokkelering i årene fremover. Må bare komme i orden først.

Det startet forsiktig. Nesten litt tilfeldig, dette med boligjakten. 27-åringen bor fortsatt hjemme hos moren på Figgjo, og står til daglig i mål for Figgjos A-lag i 6. divisjon – et lag som har åpnet sesongen med to strake seire. Hverdagen fungerte fint, og behovet for å flytte ut var ikke akutt.

– Jeg begynte å se litt rundt i 2025, men jeg hadde ikke noe hastverk. Jeg bor greit hjemme. Men det begynner å bli på tide å komme seg videre.

Så begynte han å følge med. Klikke seg inn på annonser, litt her og litt der. En leilighet på Sandved skilte seg ut. – Den var jeg interessert i, så jeg ble med i en budkrig.

Men det gikk ikke helt som han trodde. – Jeg så etterpå at den ikke gikk til noen av oss som var med der. Så tenkte jeg: hva skjedde der?

En liten oppdagelse med stor betydning

Svaret viste seg å være forkjøpsrett. – Jeg fant ut at folk har forkjøp hvis de er medlem i boligbyggelag. Og jeg var jo ikke det.

Løsningen var enkel. – Da tenkte jeg: ja, da får jeg jo melde meg inn.

Det tok ikke lang tid før det viste seg å bli et avgjørende valg. – Det kan ikke ha vært lenge etterpå. Kanskje en måned eller to. Så var

jeg på visning her, og så at det var potensial.

Han meldte forkjøp. Uten de store forventningene.

Fra bakerst i køen til først i døra

Så begynte det å skje ting. Folk foran ham i køen takket nei. – Jeg hadde en del folk foran meg. Men de takket nei. Én etter én. Til slutt var det bare meg igjen.

Plutselig var leiligheten hans. – Så slapp jeg og budkrig og hele pakken.

Det er nesten litt typisk, sier han selv. – Det ansienniteten betyr, er jo egentlig bare at folk får en plass i køen. Men det

↓ Kasper fikk en aha-opplevelse med forkjøpsretten.

Fakta om forkjøpsrett hos Bate

- Forkjøpsrett betyr at medlemmer i Bate boligbyggelag kan gå foran andre kjøpere når en bolig legges ut for salg i tilknyttede borettslag.
- Retten er knyttet til medlemskap og ansiennitet, der de som har vært medlem lengst får best prioritet når flere ønsker samme bolig.
- Forkjøpsretten gjør at du ikke trenger å delta i vanlig budrunde. I stedet kan du tre inn i eksisterende kjøp til samme pris og vilkår som allerede er avtalt.
- Ordningen gjelder både ved salg av brukte borettslagsboliger og i mange nye boligprosjekter.
- For å bruke forkjøpsretten må du melde interesse innen fristen som Bate oppgir for hver enkelt bolig. Fristen er minst fem hverdager, og som regel utlyses forkjøpsretten før boligen kommer på Finn.no. Det er uforpliktende å melde forkjøpsrett.
- Dersom flere med forkjøpsrett melder seg på samme bolig, er det ansiennitet som avgjør hvem som får tilbudet først.
- Forkjøpsretten er en viktig medlemsfordel i Bate, og kan gi et klart fortrinn i et presset boligmarked.



betyr ikke nødvendigvis at de faktisk vil ha leiligheten.

Og kanskje er det nettopp der mange tar feil. – Jeg vil absolutt anbefale: bare gjør det så fort som mulig. Ikke sitt og vent.

Utsikt og prioriteringer

Som førstegangskjøper handler det om prioriteringer. – Når jeg først kjøper noe sånt, så er det jo ikke akkurat flust med penger.

I dag står han i sin egen leilighet i tredje etasje, med utsikt utover Sandnes havn. – Det er jo en veldig fin utsikt, sier han. Men det var ikke bare den som avgjorde. – Det var viktig for meg å ha en plass der jeg kan være ute på sommeren. Balkong var et krav. Og enda viktigere: – To soverom. Jeg må ha et kontor til hjemmedagene. Jeg er ikke så glad i å ha alle PC-tingene mine der jeg skal sove.

Et prosjekt – og en mulighet

Leiligheten trengte en del arbeid. Det så ikke Kasper på som et problem. – Litt oppussing på prosjektet, det går fint det. Og arbeid har det blitt,

med et tydelig mål. – Jeg vil bare fjerne alle dører og få det åpent. – Jeg har hatt elektriker inne. Vi slo ned et par vegger og fjerna de gamle løsningene. Fjerna lister, skal legge nytt gulv og så legge lister igjen, sparkle og male.

Selv tar han det hele med et glimt i øyet. – Jeg er jo mer konsulent. Jeg er mer en PC-mann. Men jeg prøver å lære. Noen ganger går det, noen ganger går det ikke.

Ungkarstil med en plan

Han liker det enkelt. Når alt er ferdig, er det én stil som peker seg ut. – Det blir nok litt sånn ungarstil. Jeg er veldig glad i svart-hvitt-detalljer. Helst ha farge inn i form av maleri og bilde.

Og så er det noen helt klare prioriteringer: – Nå kommer jo mesterskap snart, VM i fotball, så vi må ha en stor TV og en god sofa.

Første gang alene

For første gang skal han bo alene. – Det blir første gang jeg bor alene i mitt liv. Veldig klar for det, egentlig.

Selv om ikke alle er like klare. – Mor ville ikke at jeg skulle flytte, ler han. Men behovet er der. – Jeg liker å ha et sted å lande litt, og så ta det sosiale etterpå.

Han har ingen planer om å flytte med det første. – Jeg ser for meg at det blir minimum fem år her. Derfor gjør jeg så mye jobb nå før jeg flytter inn.

– Bare gjør det

Når han ser tilbake på hele reisen, er det én ting som går igjen: – Bare gjør det.

Forkjøpsretten opplevde han som enklere enn ryktet tilsier. – Jeg synes ikke det var vanskelig i det hele tatt. Ganske intuitivt når du leser litt på det.

Men det viktigste har kanskje vært noe annet. – Å ha gode folk rundt seg som kan hjelpe til med ting, og som har den kunnskapen man kanskje ikke har selv.

Fra en rolig start på Finn – til nøklene i hånda og oppussing i gang. Noen ganger holder det å være den som faktisk sier ja til slutt.

Rekord i bruk av forkjøpsrett

I 2025 brukte 432 Bate-medlemmer forkjøpsretten for å sikre seg bolig. Det er rekord – og trenden fortsetter.

Forkjøpsrett i 2025

- 432 boliger kjøpt på forkjøpsrett
- 38,5 % av alle borettslagssalg
- Høyeste nivå noensinne i Bate

I 2025 ble forkjøpsrett brukt 432 ganger i Bate – det høyeste nivået Bate noen gang har registrert. Nesten fire av ti borettslagssalg ble avgjort på denne måten.

– Dette viser hvor viktig forkjøpsretten er for medlemmene våre. Når konkurransen om boligene er stor og mange boliger selges raskt, velger flere å bruke ansienniteten sin aktivt, sier Torunn Nicolaisen, fagansvarlig forkjøpsrett i Bate.

Bruken er over fem ganger høyere enn i 2019, da forkjøpsretten ble brukt 79 ganger.

Trenden fortsetter

Tallene for første kvartal 2026 viser at bruken fortsatt er høy. Allerede i januar, februar og mars er forkjøpsrett brukt langt oftere enn i årene før 2024. Det bekrefter at flere følger markedet tett – og er klare når riktig bolig dukker opp.

– Mange opplever forkjøpsretten som en tryggere måte å kjøpe bolig på, særlig når prisene er høye og budrundene kan bli intense, sier hun.

Forkjøpsretten brukes etter at selger har akseptert et bud. Det betyr at et medlem kan overta kjøpet til samme pris, uten å delta i selve budrunden. For mange oppleves dette som en viktig fordel i et marked der budrunder kan gå raskt og prisene presses opp.

– For mange betyr forkjøpsretten mindre stress og mer forutsigbarhet i et tøft boligmarked, sier Nicolaisen.



Her er det plass til alle

En rolig kveld rundt Stokkelandsvannet i Sandnes samler turgåere, mosjonister – og en liten løpegjeng som vil få alle med, uansett nivå.



† På bildet ser vi, bak fra venstre: Jonas Pedersen, Ron Einar Tonstad, Sverre Soleng og Andreas Lodden. Foran fra venstre: Knut Ove Tjøstheim, Knut Reier Indrebø, Ole Haga og Sondre Tysse.



←← Sverre Soleng er en av flere som trives med løping sammen med andre.

← Stokkelandsvannet i Sandnes rundes flere ganger i uka for stayerne i løpeklubben.

Det er overskyet, nesten vindstille og rundt åtte-ti grader. En kveld uten unnskyldninger for å bli inne. Lyset ligger lavt over vannflaten og spiller seg i det stille vannet, mens praten fra folk langs stien blander seg med lyden av joggesko. Rundt vannet går folk i jevnt tempo – med hund, barnevogn eller musikk på øret. Midt i dette står en liten gjeng klare til økt. Åtte stykker denne kvelden.

To økter i uka

– Vi har to treninger i uka, onsdag og søndag. Da møtes vi og løper, sier Sverre Soleng.

Det høres enkelt ut, og det er poenget. Stayer løpeklubb er en lavterskelklubb i Sandnes, startet i 2022 og formelt etablert i 2023. Målet er å fremme folkehelse gjennom et sosialt og inkluderende løpemiljø, med trivsel og mestring for alle nivåer. Det gir en fleksibilitet som gjør det enkelt å kombinere trening med jobb, studier og familieliv.

Kveldens økt er intervaller – korte eller lange, harde eller rolige. Du bestemmer selv, og det skal være gøy.

Fra liten gjeng til klubb

Klubben startet med noen få som likte å løpe og etter hvert begynte å møtes

fast. – Vi var ivrige, men lite organisert. Så fikk vi faste tider og ble inspirert av andre miljøer, som Grødem Runners. Da lagde vi noe selv.

Slik ble det klubb, med navn og organisering. I dag har de rundt 20–25 medlemmer, men oppmøtet varierer. – Noen ganger er vi få, andre ganger flere. Det viktigste er at du har noen å løpe med.

Intervaller og sosialt samvær

To runder rundt vannet med drag og pauser. Når de løper er det stille, men i pausene kommer praten. – Det er ikke mange som snakker under intervaller, men i pausene går det i ett, sier Soleng.

På søndagene er tempoet enda roligere. – Da er det en time rolig løping, og stort sett bare drøs hele veien.

Inspirasjon og inkludering

Langs vannet passerer andre som også er ute. Noen løper, andre går. Flere stopper også opp for å følge med, før de fortsetter videre i eget tempo rundt vannet. Kanskje vurderer de å bli med en dag. – Løping er én ting, men det skal være sosialt også. Det skal være kjekt, sier Soleng.

Klubben samler også folk til løp gjennom året, mest for opplevelsen.

– Vi møtes før start, heier på hverandre og har det sosialt.

Likevel finnes det et lite konkurranseinstinkt, slik det ofte gjør. – Litt intern konkurranse er det jo, men for de fleste handler det om å slå seg selv. Se framgang og bli litt bedre.

Åpen for alle

Rekrutteringen skjer uten store kampanjer. Noen finner klubben på nett, andre legger merke til dem langs vannet.

– Hvem som helst kan bli med. Du trenger ikke være i form. Den kommer etter hvert.

Han legger ikke skjul på at det er én gruppe de gjerne skulle sett mer av. – Vi har litt få damer. Det hadde vært veldig kjekt med flere.

Enkelt og tilgjengelig

Økta nærmer seg slutten. Pusten er tyngre, men stemningen lett. De samler seg igjen og småprater. Kombinasjonen av enkel trening og fellesskap gjør at mange kommer tilbake uke etter uke.

– Det er veldig enkelt, sier Soleng. – Du kommer når det passer. Du løper i ditt tempo. Du får en god drøs. Og så kommer du deg ut. Mer skal det ikke til.

Løpebølgen som senket terskelen

Startet som sideprosjekt, inspirerer podkasten Lavterskel tusenvis til å løpe – og viser at alle kan starte der de er.

John Hauge har bakgrunn fra trening og folkehelsearbeid, og så tidlig at noe var i ferd med å skje i løpemiljøet.

– Vi så at løping økte ekstremt i popularitet. Vi traff egentlig ganske tidlig på denne løpebølgen, forteller John Hauge.

Da vi var innom, var man klar for innspilling av nok en podkast. Som vanlig skjer det i hagestua på Ullandhaug, der hvor Kalle Mæland Nilsen bor – med en fantastisk utsikt langt, langt innover i Ryfylke.

Løpingens enkelhet ble raskt et sentralt poeng i både interessen og det som senere skulle bli podkasten. – Det er en spesiell idrett. Den er ekstremt tilgjengelig. Du trenger nesten ikke utstyr, og det finnes mange løp, klubber og miljøer – spesielt for voksne.

Mer enn trening

Det som startet som en felles interesse, utviklet seg til et prosjekt som kombinerte fag og formidling. For John Hauge handlet det tidlig om mer enn bare løping.

– Vi tok med oss tema som vaneendring, kosthold, søvn og psykisk helse. Det har vært viktig for oss. Samtidig ønsket vi å løfte fram historiene til vanlige folk – mennesker som balanserer jobb, familie og trening i hverdagen.



↑ John Hauge (t.v.) og Kalle Mæland Nilsen trives bak mikrofonen.
Foto: Per Thime

Fokuset har aldri vært på toppidrett eller marginer. – Det handler ikke om å hente sekunder, men om å bidra til bedre folkehelse.

Løping uten prestasjonskrav

For Kalle Mæland Nilsen handler mye av arbeidet om å endre oppfatningen av hva løping er. – Mange tror at hvis de skal være med på løp, så må de nesten kunne vinne.

En av de tydeligste beskjedene fra Lavterskel er også den enkleste: start forsiktig. Nilsen beskriver en klassisk feil mange gjør. – Folk som ikke har trent på ti år, går rett på å løpe åtte kilometer rundt Stokkavannet. Det går ikke.

I stedet handler det om å bygge opp kroppen gradvis, med små og realistiske steg. – Hvis du må starte med å gå, så



gjør du det. Ett minutt løping og ett minutt gange er en fin start.

Han oppsummerer det enkelt. – Gåing og løping er egentlig det samme. Det går bare litt fortere å løpe.

Fra idé til 250 episoder

Podkasten startet uten store planer – mer som et sosialt prosjekt enn et medieprosjekt. – Det var egentlig bare en unnskyldning for å henge sammen, forteller Hauge. Men responsen kom raskt, og prosjektet vokste naturlig videre. I dag har de passert 250 episoder og et stort og stabilt publikum. Likevel er det ikke tallene som betyr mest. Det viktigste skjer utenfor studio. – De beste øyeblikkene er når vi treffer lyttere på løp og hører hva det har betydd for dem.

Podkasten har også åpnet for tyngre og mer personlige historier. – Vi har hatt gjester som deler ganske tøffe historier. Det gir perspektiv. Mange bruker trening for å komme gjennom

hverdagen. Noen har det tøft en del ganger og da vet vi at ganske mange får en litt bedre hverdag når de kommer seg ut på en joggetur.

Et sosialt løpemiljø

Løping har for mange blitt mer enn trening – det har blitt en sosial arena. Hauge peker på at dette er en undervurdert side av fenomenet. – Vi har ikke så mange steder å bli kjent med nye folk. Løping har blitt en sånn arena.

Når folk faktisk begynner å løpe

Responsen fra lytterne har vært tydelig: mange har tatt steget fra sofa til joggesko etter å ha hørt på podkasten. Mæland Nilsen synes akkurat det er spesielt motiverende. – Det er utrolig kjekt å høre at folk faktisk har begynt å løpe. Vi prøver av og til å klappe oss selv på skuldrene og si at vi nok har bidratt til noe.

Samtidig er budskapet konsekvent: – Du trenger ikke være Ingebrigtsen for å komme i gang.

Disse står bak Lavterskel-podkasten

Sindre Jørgensen

Jobber som politi og har bakgrunn fra svømming, sykling og løping på høyt nivå.

Sigurd Helgeland

Tobarnsfar og jobber ved SiS Sportscenter, begynte å løpe som voksen.

Kalle Mæland Nilsen

Bonde fra Ullandhaug og vert for innspillingene i vinterhagen hjemme på gården.

Åsmund Tveitevoll

Jobber med trening, helse og prestasjon, med sterk interesse for fysiologi og teori.

John Hauge

Personlig trener og initiativ-taker til Lavterskel-podkasten.

Slik kommer du i gang

– med en liten dytt fra Bate

Medlemsfordel!

Bate-medlemmer har **15 %** rabatt!

Har du kjent på tanken om at du «burde» begynne å trene – men ikke helt fått det til i praksis? Du er langt fra alene. Hverdagen er travel, og dørstokkmila kan være lang. Nettopp derfor kan medlemsfordelene gjennom Bate være det lille ekstra som gjør det lettere å komme i gang. Sammen med SATS får du både økonomiske fordeler og en trygg start på treningsreisen.

Er du allerede medlem hos SATS, kan du enkelt aktivere Bate-rabatten ved å kontakte kundeservice. For nye medlemmer venter en ekstra bonus: en gratis PT-start. Her får du en personlig gjennomgang med trener som hjelper deg å sette realistiske mål, bli kjent med utstyr og lage en enkel plan tilpasset deg. For mange er dette akkurat det som skal til for å føle seg trygg – og motivert.

Men gode intensjoner er én ting – gjennomføring er noe annet. Et smart tips er å gjøre treningen til en naturlig del av uka: Sett av faste tider, pakk treningsbagen kvelden før, og senk kravene i starten. Du trenger ikke gi alt på første økt. Tvert imot er det ofte bedre å begynne rolig, slik at kroppen venner seg til belastningen og du unngår å gå lei eller bli skadet.

Til syvende og sist handler det om å finne en rytme som fungerer for deg. Sett deg små, realistiske mål – og gi deg selv litt rom underveis. Det viktigste er ikke hvor hardt du trener, men at du kommer i gang og holder det gående over tid. Da blir trening ikke bare noe du «burde» gjøre – men noe du faktisk har lyst til.





←← Søtt og sunt – Maria nyter sin superdigge mangosorbet.

← Chiapuddingen fra Marias første bok er en av hennes enkle favoritter.

Det søte, sunne liv

Da Maria Haugland i 2017 fikk diabetes type 1, måtte hun legge om kostholdet. Det endret også retningen på livet.

I stedet for å gå rett på insulin, ble hun nysgjerrig på hvordan kostholdet kunne endre helsen. Hun la om livsstilen, og opplevde både et sterkt svangerskap og å være i god form etterpå.

I dag inspirerer hun tusenvis med enkle oppskrifter, hjemmelaget iskrem og en tilnærming til mat som både handler om helse og matglede. Interessen har blitt et levebrød.

Forfatter og influenser

Maria Haugland har nær 30 000 følgere på Instagram. Hun holder kurs og foredrag, gir veiledning og skriver bøker, og deler oppskrifter og råd

om kosthold, trivsel og livsstil på egne flater.

Hun har vært særlig opptatt av betennelsesdempende og blodsukkervernlige ingredienser, og utviklet blant annet sin egen gurkemeiemiks, som hun først delte med venner og på Instagram. Responsen var stor, og hun fikk støtte til å utvikle ideen videre. Resultatet ble produktet «Gyllen gurkemeieblend», som selges i utvalgte butikker.

Den første boka kom i 2025: *Lev, spis, nyt*, som handler om livets små øyeblikk og har fokus på enkle grep som kan gi

bedre hverdagsrutiner og livskvalitet. Kort tid etter ble hun kontaktet av forlaget Cappelen Damm, som ønsket en ny bok. Det ble *Ninja CREAMi-boken*, med blodsukkervernlige oppskrifter preget av iskremglede og sunne smaksopplevelser.

Enkelt og greit

– Å jobbe med iskremboken var en ekstra kjekk prosess, forteller Maria.
– Mye fordi det handler om noe så hverdagslig som is, men også fordi det betyr mye i familiens hverdag.

Hjemme hos familien er iskrem en favoritt. En av de enkleste oppskriftene

→ Kokosmelk og mango er alt som skal til for å lage en forfriskende sorbet.



↓ Tre, to, en, frys! Ha ingrediensene i en blender, gi dem en tur innom fryseren og vipps så har du kjempedigg is klar!



i boka er en mangosorbet laget av mango og kokosmelk. – Den er skikkelig digg og kremete, og utrolig lett å lage, sier Maria. – Når folk ser hvor lite som skal til, får de ofte en aha-opplevelse.

Arbeidet med boka bød også på latter og ærlige tilbakemeldinger. – Smak er individuelt, sier Maria. – Jeg er vant til lite sukker, så det jeg synes er søtt, er ikke alltid søtt nok for barna mine eller mannen min. Så da får jeg høre det, ler hun.

Is uten grenser

Iskrem gir rom for mye variasjon. Det finnes mange måter å lage den på, og det er lett å tilpasse variantene etter hva du har lyst på. – Jeg trener en del, så noen ganger lager jeg iskrem med proteinpulver i, sier Maria. Hun koser seg også gjerne med iskrem til kveldsmat.

Men det handler altså om mer enn smak. Med diabetes er hun bevisst på hva kroppen reagerer på. – Vanlig butikkiskrem kan være veldig krevende. Du trenger sinnssykt mye insulin for å spise det. Så da jeg fikk meg ismaskin, var det sånn: Wow! Lifesaving!

Sunt og søtt, på egne premisser

Når du lager iskrem hjemme, blir det enklere å tilpasse oppskriftene. Du kan



↑ Iskrem og chia pudding er populære hos familien. Her diskuterer Maria oppblodsukkervennlige nyheter.

lage alt fra friske sorbeter til proteinrike varianter og vegansk iskrem, og justere ingrediensene etter smak og behag og behov.

– Det beste er kontrollen du har på det du spiser, synes Maria. – Du slipper lange ingredienslister og kan bruke naturlige råvarer du kjenner. Akkurat det gjelder egentlig all mat du lager selv. Når du først begynner å eksperimentere litt, blir kjøkkenet et sted for både kreativitet og gode måltider.

Mulighetene er mange. Et enkelt tips er å smelte sjokolade og røre den inn før servering, slik at det dannes små, crispy sjokoladebiter i iskremen. Maria liker også å variere med frukt og bær, eller klassiske smaker som vanilje.

– Vanilje er favoritten. Der er jeg nok litt tradisjonell, smiler hun.

Lite innsats, mye smak

For Maria handler det om å holde det enkelt, og kunne lage noe godt uten for mye planlegging. Mangosorbeten er et eksempel på det: få ingredienser og kort tilberedningstid. Et annet eksempel er chia-pudding med nøttesmør, bær og granola som topping. – Men du kan toppe med akkurat hva du vil. Og den trenger bare stå et par timer i kjøleskapet, så er den klar.

– I boka har vi også en oppskrift vi kaller «Latmanns-isen», inspirert av mannen min. Den består av melk og proteinpulver, og *that's it!* ler Maria.

Det trenger ikke være så komplisert for å få en smak av sommer. Hun trekker fram noen andre sommerfavoritter:

– Iskaffe, milkshake og mocktails er perfekt når det er varmt i været. Jeg bruker gjerne kombucha som base for å gjøre mocktails litt mer spennende, sier hun. – Et annet praktisk tips er frosne norske bær, som kan brukes direkte i oppskriftene uten varmebehandling først.

Smak, frihet og kontroll

Å lage mat og iskrem handler ikke bare om ingredienser og sunne valg. Det handler også om friheten til å leke. For Maria Haugland har det gitt større trygghet i kostholdet. Og matglede for hele familien.

Nyhet: 15 % rabatt på ladeskap for elsykkel



Ny fordel



Lad elsykkelen trygt og enkelt med Ampliuz sine smarte ladeskap. Bate-medlemmer får nå **15 %** rabatt på ladeskapene som er utviklet med fokus på brannsikkerhet og tyveribeskyttelse, og gir deg en trygg og ryddig ladeplass for batteriet. Skapet passer ypperlig i garasjen eller boden.



Unngå problemer i etterkant ved å bruke ekspertisen i forkant

Med Rogaland som primærområde, utfører vi taksering av fast eiendom.

Teamet har både bredde- og spisskompetanse, og tilbyr følgende tjenester:

- Tilstandsrapport
- Verditaksering – privat og næring
- Innbo- og løsøretaksering
- Reklamasjonsrapport
- Byggelånskontroll
- Uavhengig kontroll for tiltaksklasse 1
- Termografering og trykktesting
- Auto- og båttaksering
- Energirådgiving

T: 51 50 24 30 | post@takst-team.no | takstteam.no

MEDLEMSFORDEL



10% rabatt på alle Tilstandsrapporter og Verditakster til privatbolig

DOLLY ♥ BATE

Vi er stolte av vårt samarbeid med BATE og håper det er til glede for alle BATE-medlemmer som er hekta på DOLLY DIMPLES pizza. *Dolly Dimples ble startet allerede i 1985. I 40 år har vi sørget for minneverdige smaksopplevelser og hverdagsgleder til generasjoner av pizzaelskende nordmenn!*

Logg inn på Min Side hos bate.no og hent rabattkoden din, så får du 6% rabatt når du kjøper pizza og tilbehør fra DOLLY DIMPLES.



Smaken av fellesskap i Misjonsmarka

I ærverdige Misjonsmarka i Stavanger har beboere gått sammen i et hagelag. Støtte fra Bates grønne kroner ga dem drahjelpen de trengte for å lage en utendørs kjøkkenhage – til glede for både naboer og forbipasserende.





← DAGENS VAKTLAG:
Fra venstre:
Anne Lise Fossum,
Ingrid Vikse,
Eirik Holm Alfarnes
og Maria Johannessen.

- Nå er vi ti beboere med i hagelaget. Faktisk har vi måtte sette opp venteliste. Engasjementet har vært over all forventning.

Det sier «blokkbonde» og primus motor Eirik Holm Alfarnes.

Vi møter ham i uteområdet mellom noen av blokkene. Området, døpt «Hagen på Markå», er fortsatt under utvikling, men navnet gir mening. Over 50 pallekarmer er satt ut, og i rundt 20 av dem er det plantet gulrøtter, hvitløk, rabarbra, salat, spinat og squash - for å nevne noe.

Kjøkkenhagen rammes inn av frodige hekker og kortklipte plener. De karakteristiske murblokkene fra 40-tallet setter en rolig og solid ramme.

I dag er det Alfarnes, Anne Lise Fossum, Ingrid Vikse og Maria Johannessen som har hagevakt. De står for vanning, planting og høsting.

- Vi har satt opp en uketurnus med ansvar fordelt på medlemmene i hagelaget. Det fungerer veldig fint, sier Johannessen.

Dugnadsånd og grønne midler

Visjonen om en kjøkkenhage startet i 2023. Da sendte det ene borettslaget i Misjonsmarka, Stokkaveien 57, inn en søknad til Bates bærekraftsfond,

Grønne kroner. Målet var å gjøre om en sliten lekeplass til et trivelig fellesområde.

Søknaden ble innvilget, og 30 000 kroner kom på plass. Borettslaget tok deretter kontakt med Misjonsmarkens Velforening, som har ansvar for uteområdene. Sammen ble de enige om å bruke midlene til å etablere en kjøkkenhage - og hagelaget ble til.

Halvannet år senere er sandkasser og gamle lekeapparater byttet ut med nye benker, pallekarmer og massevis av spiselige vekster.

- Pengene fra Bate har vært helt avgjørende. I tillegg har vi fått støtte fra Eiganes og Våland bydelsutvalg. Og så betaler medlemmene i hagelaget en årlig kontingent, som går til innkjøp og drift, forteller Alfarnes.

Men viktigst av alt: mange dugnadstimer fra engasjerte beboere.

- Det har blitt mye graving og bæring av jord, men det har vært verdt det, forteller hagelaget.

Mer enn frukt og grønt

Hagelaget handler om mer enn å dyrke mat. I en tid der mange føler seg alene, skaper «Hagen på Markå» møteplasser på tvers av generasjoner og blokker.

- Vi kom sammen på grunn av interessen for hage, men vi blir jo også kjent som mennesker. Det betyr mye. Det er viktig å skape steder folk kan møtes, sier Johannessen.

En annen i gruppa, Ingrid Vikse, skyter inn:

- Jeg ser at flere setter seg ned på benkene her nå. Det er kjekt å se - dette skal være en plass for alle!

Fra snarvei til møteplass

«Blokkbonden» Alfarnes skuer utover området som ligger som et atrium mellom bygningene.

- Tidligere var dette mest en snarvei - folk hastet bare gjennom. Nå håper vi å forme området slik at flere stopper opp, går noen omveier gjennom kassene - og kanskje plukker med seg noe spiselig på veien.

- Litt som på Ikea, med andre ord?
- Nettopp, sier Alfarnes og ler.

Planen for neste år er å etablere bed med frukt, bær og blomster som alle forbigående kan glede seg over - ikke bare medlemmer av hagelaget.

- Rett og slett lovlig epleslang, avslutter han.

↓ VELKOMMEN INN: «Hagen på Markå» er en naturlig møteplass for beboerne i Misjonsmarka.

Misjonsmarka

På Misjonsmarka på Kampen i Stavanger finner du 13 borettslagsblokker, med totalt 224 boliger. Blokkene ble bygget mellom 1948 og 1954, og var det første store boligprosjektet til Bate.



Bates grønne kroner

Et lite bidrag som kan gjøre nabolaget bedre. Søknadsfristen i år er 31. august 2026.

Bates grønne kroner er bærekraftsfondet til Bate. Her kan borettslag, sameier og velforeninger søke om penger til tiltak som gjør det bedre å bo sammen.

Det kan for eksempel være:

- kjøkkenhager og grøntområder
- benker og møteplasser ute
- bytte- og deleboder
- små tiltak som skaper mer liv og fellesskap

I 2026 skal 400 000 kr fordeles på ulike tiltak, og hvert boligselskap kan søke om inntil 30 000 kr. Det er styret i boligselskapet som sender inn søknaden. Søknadsfristen er 31. august 2026.

Bates grønne kroner er én av måtene vi i Bate bygger gode hverdager – der folk bor.



Les mer om Bates grønne kroner

↑ KORTREIST: Reddik og squash rett fra hagen til kjøkkenbenken.

SØRLANDSIDYLL på Dvergsnesåsen

På Dvergsnes, et lite kvarter utenfor Kristiansand sentrum, skal Bate bygge 70 nye kvalitetsleiligheter sammen med BRG.



Dvergsnesåsen er kjent for å være et område som bader i sol og yrende båtliv. Her er du omgitt av natur på alle kanter. Nabolaget er trygt og etablert, med kort vei til både skole, barnehage og butikk.

I hjertet av Dvergsnes, med god utsikt mot sjøen, kommer det nå 70 nye leiligheter i regi av Bate og BRG. Leilighetene er fordelt på tre trivelige bygg. Salget har allerede startet for de to første byggene.

Alle leilighetene får gode uteplasser vendt mot et felles grøntområde med bra solforhold. Balkongene er trukket inn i bygget for å skape lune, private soner som skjermer for innsyn og vind. Leilighetene blir like lekre på innsiden som på utsiden. En kan velge mellom tre stilige interiørkonsepter – uten tillegg i prisen.

Se ledige boliger på dvergsnesasen.no



NÅ STARTER SALGET på Støperiet Øst!

Første salgstrinn består av byggene «Smiå», «Verftet» og «Fabrikken», med til sammen 57 leiligheter.

I Støperigata i Stavanger skal vi transformere et helt kvartal, med fem nye bygg rundt et grønt og lunt tun. Er du glad i Østre bydel, kan du knapt få bedre plassering. Her får du tøffelavstand til Ostehuset, Lervigsparken og Oransjeriet.

Nå starter salget av de tre første byggene – «Smiå», «Verftet» og «Fabrikken». Her har Bate-medlemmer hatt forkjøpsrett fram til 3. juni kl. 12, og nå kommer de resterende leilighetene ut for salg.

De tre byggene rommer til sammen 57 spennende leiligheter med ulike kvaliteter og størrelser. Her finner du alt fra romslige, gjennomgående leiligheter med masse lys, til koselige førstegangsleiligheter og eksklusive toppleiligheter.

Se ledige leiligheter på stoperiet-ost.no

Finn ditt nye hjem

Se hele menyen på bate.no/bolig



Hageleilighetene på Kvitodden

Hundvåg, Stavanger

Leiligheter med store, private terrasser og skjermede hager – disse finner du ikke mange av!

Estimert ferdigstillelse: Vinteren 2027/2028.

Ledige boliger fra 61 til 120 kvm

Pris: 4 290 000–6 990 000 kr

Soverom: 1-3

hageleilighetene.no



Skogens ro

Kleivane, Sandnes

I Skogens ro finner du lekre leiligheter med nydelige omgivelser – perfekt for deg som er glad i tur og vakre solnedganger.

Flytt inn i dag – eller overta i september.

Ledige boliger fra 78 til 106 kvm

Pris: 5 190 000–7 090 000 kr

Soverom: 2-3

skogensrokleivane.no



Køhlerlåven

Hillevåg, Stavanger

Lekre nye boliger i historisk bygg. Velg mellom leilighet på ett plan eller bybolig over to etasjer.

Kun to boliger igjen!

Ledige boliger fra 64 til 110 kvm

Pris: 4 990 000–8 740 000 kr

Soverom: 2-3

kohlerlaaven.no



550

Bryne sentrum

Herlige leiligheter i perfekt avstand til Bryne sentrum. Innholdsrike planløsninger og parkering inkludert.

Flytt inn høst.

Ledige boliger fra 72 til 148 kvm

Pris: 5 198 000–11 998 000 kr

Soverom: 2-3

550bryne.no

BATE

5% BONUS OG RABATT

Montér har alt du trenger til ditt bygge- og oppussingsprosjekt. Som medlem i BATE får du alltid 5% medlemsbonus. I tillegg får du 5% medlemsrabatt* på det du handler.

Merk: For å få BATE-rabatt viser du fram medlemsbeviset ditt, som du finner i BATE-appen. Det er ikke mulig å kombinere BATE-fordelen med andre fordelsprogram hos Montér.

Gå inn på BATE sin app for å finne ditt nærmeste Montér byggevarehus.

*Rabatt gjelder ikke kampanjevarer eller nettoprisede varer

Når resultatet teller

Montér

Konkurransesider

Klar for litt hjernetrim?
Finn løsningsordet i kryssordet.
Få med familien på quiz.
Og let etter fem feil.
Lykke til!



Sommerquiz

1. Hvilket år ble Hennig Olsen grunnlagt?
2. Hvilke to blomster er Norges nasjonalblomster?
3. Hvor langt er det å løpe rundt Stokkalandsvannet på Sandnes?
4. I hvilken disneyserie følger vi to stebrødre som finner på storslåtte prosjekter i sommerferien?
5. Hvor mange haityper er det vanlig å finne i Norge?
6. I hvilke land ble VM i fotball holdt forrige gang, i 2002?
7. Hva heter boken Hanne Sigbjørnsen (Tegnehanne) ga ut i 2025?
8. Hvor mange sesonger er det i favorittserien til Frida Moe Larsen, «One Tree Hill»?
9. Hva betyr navnet til drikken som heter Kombucha?
10. Hva heter norskekystens høyeste fyrtårn, og hvor høyt er det?



Kryssord

Premie: 5 Flaxlodd.

XORD .no	ARISTO- KRATI	MAT- TILBEHØR	VINYL- PLATE	KILE- VINK	ETTER- SMAK	HOVED- STAD	RAPPOR- TERT	HOVEN BRINGE	FLATE- MÅL	BROR TIL ABEL	LOKKE	GRUNN- STOFF- VARIANT	LIKE MINKE	KONDI- SJON- ERTE	MYLDRER
FLATE- MÅLET					RØPET						ØDE				
STEIN- KUM								EDLE RED- SKAPER					VIL SI SNØV- LETE		
LØFTE			KAR- JOLEN HYLET						LATENT MARGEN						
								ØVRIG PERFEKT					SÅR- MERKE SLO		
ARMSLAG	STRØM INVE- STERES			STUSSE HISSIG						SLÅ LÆRD					DISTRIKT NORD- LAND
AV- GJØRDE															
						PÅ DEN MÅTEN ELVENE						BY VOKSTE			
STJELE			LEM GRUS					BLI GAMMEL FISK					HAST MYLDRET		
LØSNE							KOSELIGE SVÆRT GODT				HØLJET INFRA- RØD				
VANN				AKTET PÅ					GJENGA						
FELT- HERRE								TILBAKE- TOGET							

Løsning forrige nummer: Pengemarkedsrente. Gratulerer til vinner Jan Kristian Byberg!

Quiz-svar:

1. 1924
2. Røsslyng og Bergfrue
3. 4077 meter
4. Phineas and Ferb
5. 9, alle er ufarlige for mennesker
6. Sør-Korea og Japan
7. Det går bra
8. 9
9. Te-sopp
10. Stettringen fyr, 45 meter



Finn fem feil

Premie voksne: 5 Flaxlodd.

Premie barn: Bate-bamse.

Gratulerer til Christina Byberg og Christina Nessa som vant konkurransen i forrige nummer! Navn på vinnerne blir publisert i neste Ditt Bate-magasin. Lykke til!



For de voksne



For barna



Slik sender du inn svaret ditt

Finn fem feil: Finn feilene og send et bilde av svaret. **Kryssord:** Send en e-post med løsningsordet. Løsninger sendes til dittbate@bate.no innen 9. august 2026 for å bli med i trekningen av 5 Flaxlodd. Husk å legge ved navn. Du kan også rive ut siden og sende den inn per post til Bate boligbyggelag, att: Kommunikasjonsavdelingen, Postboks 88 Sentrum, 4001 Stavanger.

Smart å være medlem

Som Bate-medlem får du bonus og rabatter på over 50 medlemsfordeler. Bank og forsikring, bolig og interiør, kultur og fritid. Last ned appen, registrer bankkortet og spar bonus i dag! Husk å vise medlemsbeviset ditt for å få rabatt - det finner du også i appen.



Nysted

10 % rabatt på maling, tapet, gardiner og gulvtepper (ord. varer i butikk) og 3 % bonus på hele kjøpet i fysisk butikk.



Lyreco

5 % bonus på alt du handler i fysisk butikk hos Lyreco.



Montér

5 % rabatt på ord. varer, og 5 % bonus på hele handelen i fysisk butikk.



Skousen

15 % rabatt på ord. pris på lagerførte varer i butikk i Rogaland + 5 % bonus i fysisk butikk.



Rogaland Sparebank

Ekstra god rente på boliglån og sparing.



Bohus

5 % rabatt på ord. priser og 5 % bonus på hele kjøpet i utvalgte butikker.





Er du på flyttefot?

Husk at du har medlemsfordeler som gjør flyttingen litt enklere, enten du skal bestille utvask eller trenger noe til ditt nye hjem.



Fordel 1:

Forsikringer



- 15 % rabatt fra første skade-forsikringsprodukt - og du går rett inn til nivå 2 i ifs fordelsprogram
- Flere gode tilbud på forsikringer

Fordel 2:

Flyttevask og flyttehjelp

- Opptil 25 % rabatt på utvask og lagring
- 10 % rabatt på flyttehjelp



Fordel 3:

Strømvavtale

POLAR kraft



- Få igjen 2 % bonus av pengene du bruker på strøm

CityMaid

Fordel 4:

Vaskehjelp

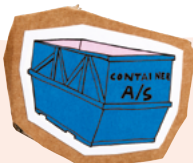
- 5 % bonus på vaskehjelp

Fordel 5:

Container



- 20 % rabatt på transport av 8 m3 og 10 m3 containere
- Gratis leie av container i inntil 14 dager



Se alle flyttefordeler:



Psst! Husk at du må registrere kredittkort og/eller bankkontoen din på Min side for å få bonus. Rabatt får du ved å vise fram medlemsbeviset i Bate-appen.

Bolig og interiør

Bohus

Gjør det fint hjemme

BOHUS: Spar penger på Forus, Bryne, Egersund, Lyngdal og Sørlandsparken med flere. Du får 5 % bonus på alt du handler og 5 % rabatt på ord. varer ved fremvisning av medlemsbevis.



Ditt byggevarerhus

MONTÉR: Nasjonal avtale*: 5 % bonus på alt du handler. 5 % rabatt på ord. varer ved fremvisning av medlemsbevis (gjelder ikke nettoppriser og kampanjeverer).

modena

Skandinavias ledende på fliser

MODENA FLISER: Nasjonal avtale*: 5 % bonus på hele kjøpet.



Til hverdags og fest

LYRECO: Du får 5 % bonus på alt fra kontorartikler, datarekvisita, kaffe og te, renholdsprodukter, alt til festen, tørkepapir og mye mer.



Solskjerming og garasjeporter

FASADEPRODUKTER: 45 % rabatt på inn- og utvendig solskjerming og garasjeporter (gjelder ikke montering).

ACsenteret

Miljøvennlig oppvarming

ACSENTERET:

10 % rabatt på varmepumper (veil. pris) og 20 % rabatt på service og ventilasjonsanlegg (veil. pris).
Gratis befaring.

Takst Team

Erfarne takstmenn

TAKST TEAM:

10 % rabatt på flere tjenester.



Din lokale ekspert på hvitevarer

SKOUSEN HVITEVARER: 5 % bonus på varer i butikk og 15 % rabatt på ord. pris på lagerførte varer i butikk i Rogaland. Gratis levering til fortauskant (les mer på bate.no).

Hageland

Et blomstrende hagesenter

TRONSHOLEN HAGESENTER: 10 % rabatt ord. varer i butikk (gjelder ikke hagemøbler, drivhus, Biohort, BEDD).



En av distriktets ledende håndverkerbedrifter

NYSTED: 10-27 % rabatt på utvalgte varer. 3 % bonus på hele kjøpet.



Rabatt på interiørdesign

BOLIGKONSULENTENE: Velg mellom tre pakker: Basic interiørdesign, Medium interiørdesign og VIP interiørdesign. Sjekk bate.no/fordeler for priser.



Alt til oppussingen

RIGHT PRICE TILES FORUS: Alt innen badetrom, fliser, laminat, lim og fug. Få 5 % bonus på alt i butikken på Forus.

HADELAND GLASSVERK

Glass, belysning og interiør

HADELAND GLASSVERK: Nasjonal avtale*: 10 % rabatt på ord. varer i butikk (ikke mat/drikke, belysning eller Icon-serien). 5 % bonus på alt du handler i butikk (ikke mat/drikke).

gardenbox

Kvalitetsprodukter til hage

GARDENBOX.NO: 10 % rabatt på alle produkter, inkl. Vekst-serie av plengjødsel og gressfrø utviklet for norske forhold. For grønnere plen og frodigere hage.



Det du har på hjertet, levert på døra

INTERFLORA: Du får 5 % bonus på blomster bestilt og betalt på interflora.no. Gjelder også blomster kjøpt i fysisk butikk hos Aarrestad Blomster i Sandnes, Muségatens Blomster og Sølvberget Blomster i Stavanger.

AMPLIUZ

Trygg lading av elsykkel

AMPLIUZ: 15 % rabatt på ladeskap. Lad elsykkelen trygt med et smart ladeskap med fokus på brannsikkerhet og tyveribeskyttelse.

Reise og fritid

SATS

Tren med oss

SATS: Kom i form – litt billigere enn alle andre. Som medlem får du 15 % rabatt. *Kan ikke kombineres med andre tilbud. Gjelder kun i Rogaland.



Hele regionens hockeylag

STAVANGER OILERS: 25 % på ord. billetter. Gjelder voksenbilletter i rød sone. Gjelder grunnserien. Begrenset antall. Bestill via bate.no/fordeler.

STAVANGER KONSERTHUS

Kulturopplevelser til medlemspris

STAVANGER KONSERTHUS: Rabatt på utvalgte konserter. Følg med på bate.no for nye tilbud.

KONGEPARKEN

Over 60 attraksjoner og opplevelser i magiske omgivelser!

KONGEPARKEN: Rabatt på overnatting, dagskort og sesongbilletter. Sjekk medlemsfordelen på bate.no.

Stavanger Turistforening



Ut på tur

STAVANGER TURISTFORENING: Du får 20 % rabatt på utvalgte arrangementer.



Hotell og spa på stranden

SOLA STRAND HOTEL:

Bestill en drømmeweekend nå. 10 % rabatt og 5 % bonus på overnatting inkludert frokost.



Stort utvalg av hoteller

THON HOTELS: 12 % rabatt på ord. pris, inkl. frokost. Fri kansellering til kl. 16 samme dag. Bestill via bate.no/fordeler.



Smaken du blir hekta på

DOLLY DIMPLES: Du får 6 % rabatt på all mat og drikke.



Norges største akvarium

AKVARIET I BERGEN: Krokodiller, pingviner og alt imellom. Få 20 % rabatt på billetter.



Sauna i Rogaland

BOOKSAUNA: Unike utendørs saunaopplevelser i Stavanger, Sandnes, Jæren, Sirdal og Hjelmeland. Se bate.no for Bate-pris.

ODEON

Film er best på kino

ODEON KINO STAVANGER/SANDNES:

Du får 15 % rabatt per billett. Maks to billetter til medlemspris per visning.



BRYNE KINO

Kino på Jæren

BRYNE KINO: Du får 15 % rabatt per billett. Maks to billetter til medlemspris per visning.



Kino i Haugesund

EDDA KINO: Du får 15 % rabatt per billett. Maks to billetter til medlemspris per visning.



Likt og delt siden 1970

PEPPES PIZZA: Nasjonal avtale*: 5 % bonus på kjøp i restaurantene i Stavanger, Kristiansand og Trondheim.



Ikke gå glipp av bonus

For å spare bonus må du sørge for at kontonummeret ditt er registrert på Min side. Handler du med kredittkort, må du også registrere kortnummeret.

Sjekk at alt er på plass.

Skann koden eller gå til minside.bate.no.



Trygghet og økonomi



Spar penger

ROGALAND SPAREBANK: Som Bate-medlem får du gode betingelser på alt fra barne- og ungdomsspar, BSU, sparekonto o/60 og boliglån.



Forsikring for medlemmer

IF FORSIKRING: Flere gode tilbud på forsikringer. Se bate.no for oppdatert informasjon.

ADIUS

Advokatkontor i Stavanger

ADIUS ADVOKATER: 20 % rabatt på veil. timepriser, og kostnadsfri telefonsamtale for å avklare et evt. engasjement av advokat. Les mer på bate.no.

Tjenester

aktiv.
Eiendomsmegling

Eiendomsmegler

AKTIV EIENDOM ROGALAND: Gratis fotograf, interiørveiledning, e-takst og verddivurdering ifm. boligbytte. Husk å informere om medlemskapet ved inngåelse av kontrakt. Se bate.no for hvilke avdelinger det gjelder.



Boligsalg på Haugalandet

MEGLERHUSET RELE: Gratis fotograf (verdi 4 960 kr.) ved inngåelse av megleroppdrag på alle typer boliger.



Norges største trafikkskole

WRIGHT TRAFIKKSKOLE: Nasjonal avtale*: 5 % bonus med aktivert medlemskap på trafikalt grunnkurs, personbil, tilhenger, moped og MC.



Din lokale trafikkskole

GERDS TRAFIKKSKOLE: 5 % bonus med aktivert medlemskap på trafikalt grunnkurs, personbil, tilhenger, moped og MC.



Elektrikertjenester

RØNNING ELEKTRO: 15 % rabatt på timepriser, 20 % rabatt på materiell. Du får også gode priser på ladestasjon.



Ledende rørlegger

SIG. HALVORSEN: 10 % rabatt på ord. varer i butikk, 20 % rabatt på timepris rørlegger og 30 % rabatt på lagerført materiell (rør og rørdeler).



Gjenvinning av avfall

WESTCO MILJØ: 20 % rabatt på transport og gratis leie i inntil 14 dager.



POLAR kraft

Bates strømavtale

POLAR KRAFT: Få 2 % bonus tilbake på strømforbruket ditt – etter at strømstøtte/Norgespris er trukket fra. Bestill på bate.no/fordeler

CityMaid

Rengjøring

CITYMAID: 5 % bonus på alle vaskeoppdrag – fra fast vaskeavtale til flyttevask og storrengjøring.



APR fikser flyttelasset

APR FLYTTING: 10 % rabatt på flytting, 5–25 % rabatt på utvask og lagring av eiendeler.



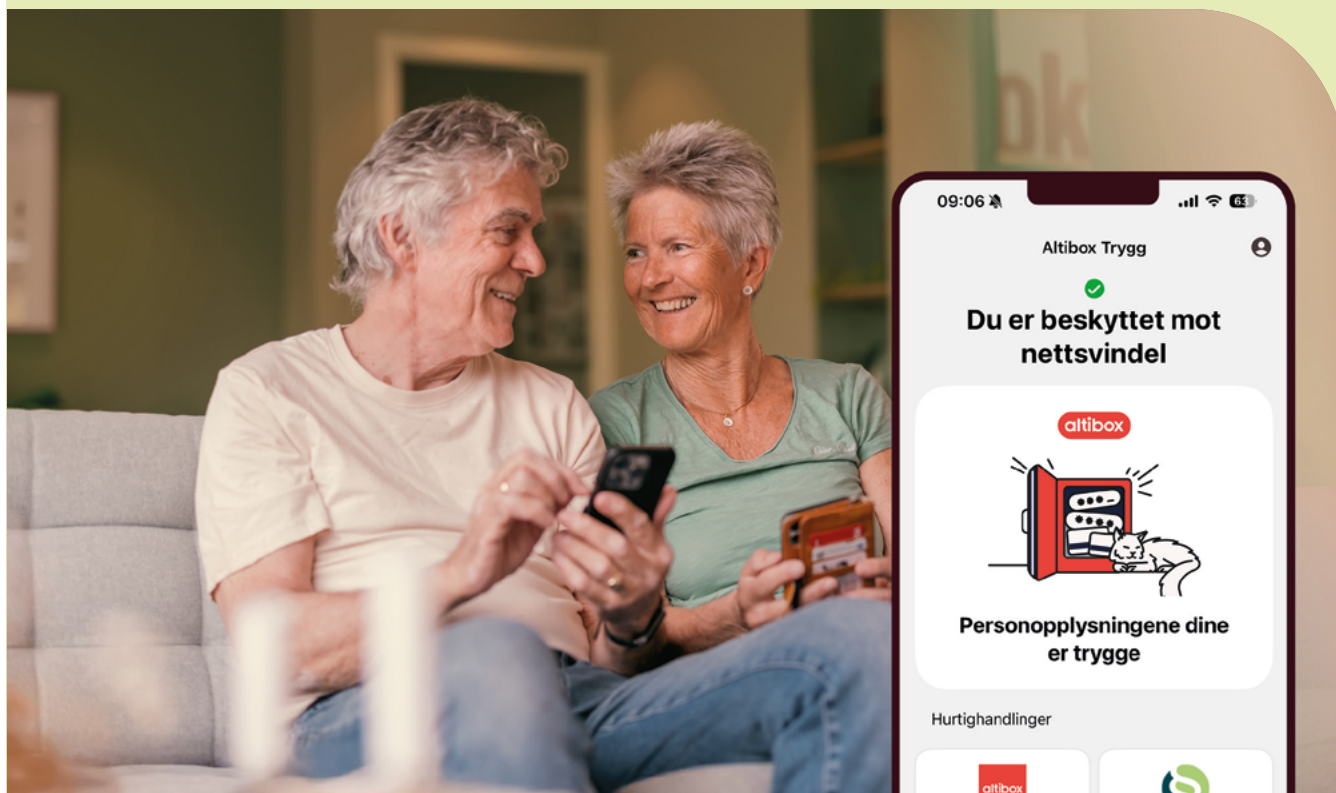
Gode priser på dekk

BESTDRIVE: Nasjonal avtale*: 5 % bonus på alle kjøp i varehus, 8 % rabatt på utvalgte dekk og 10 % rabatt på verkstedtjenester. Rabatt på dekkhotell.



Rask hjelp med din glasskade

HURTIGRUTA CARGLASS: Du får 5 % bonus og flere andre fordeler. Se mer på bate.no.



Surfe trygt på nett?

Klart det er mulig!

Har du fiberbredbånd fra Altibox? Da er du automatisk beskyttet med Nettvern, som blokkerer skadelige nettsider når du surfer hjemme.

Bestiller du **Altibox Trygg** i tillegg, er du beskyttet mot svindel, hacking og ID-tyveri, både hjemme og på farten. Hvis uhellet likevel skjer, får du juridisk hjelp samt kompensasjon for eventuelle tap.

Altibox Trygg koster kun 149 kr/mnd og forsikrer deg mot nåtidens største trusselbilde – nettsvindel.

Les mer på lyse.no/altibox/sikkerhet



Medlemsfordel



The boss in town!

99% av alt du kaster går til gjenvinning

**Bate-medlemmer får 20% rabatt
på transport av
8m³ og 10m³ containere.**

**Containeren kan du ha
i 14 dager uten leie.**

**Bestill i dag!
Tlf: 51 64 40 00**

 **WESTCO**
miljø
www.westco.no

Medlemsfordel



Har du behov for elektrikertjenester?

Ring, så kommer du til vår hyggelige kollega **Mads!**



Som BATE medlem får du
15 % rabatt på timesats
20 % rabatt på varer

☎ 51 82 80 00

✉ ronningelektro@ronning-el.no

🌐 ronning-el.no

Medlemsfordel



La oss gjøre jobben - bestill rørlegger i dag!



TRENGER DU rørlegger?

Har du rør som lekker, for lite varmtvann eller drømmer du om å oppgradere badet? Som BATE-medlem får du 20% på timepris rørlegger, 10% på ordinære varer til badet og 30% på lagerførte rørdeler.



 **SIG.HALVORSEN**
EN DEL AV TEQVA



NYSTED

VELKOMMEN VÅR & LYSERE TIDER!

LUXAFLEX®
SOLSKJERMING

-30%

Bestill en kostnadsfri befaring*



Gjør hjemmet klart for lysere tider med skreddersydd solskjerming som både ser bra ut og fungerer perfekt!

Enten du vil ha stilrene plisségardiner, klassiske markiser, smarte screens eller deilige gardiner hjelper vi deg å finne den perfekte løsningen.

*TILBUD OM GRATIS BEFARING GJELDER FOR KUNDER SOM BOR I SANDNES/STAVANGER OG OMEGN.

**FLYTTING
LAGRING
UTVASK
MONTERING**

SJØHAGEN 3
4016 STAVANGER

TLF: 4000 2

APR

APR

WWW.APR.AS

STAVANGER - SANDNES - KRISTIANSAND

Adius Advokater ANS

- stolt samarbeidspartner med Bate

Samlivsbrudd – arv – reklamasjonssaker – fast eiendom m.m.

Ta kontakt på post@adius.no eller 51 50 11 00 for kostnadsfri avklaring av hvorvidt det er behov for advokatbistand.

20% avslag på timerater for Bate-medlemmer.



ADIUS

BÅTE MEDLEMSTILBUD

-10%

PÅ VARMEPUMPE

-20%

PÅ SERVICE



Klar for varmen?

Få sval komfort med varmepumpe

Medlemsfordel

AC senteret

Se betingelser på Båte sine medlemsider

Bestill gratis befaring



OPPTIL
45%

45% på inn- og utvendig solskjerming og garasjeporter, 30% på gardinlengder



GRATIS oppmåling, gode råd og uforpliktende tilbud – ring 911 50 200

Spar tusenvis med dine nye medlemsfordeler!

Medlemmer får ytterligere **5% BEST-PRIS-GARANTI** hvis produktet er på kampanje ved bestilling, med lik eller høyere rabatt.

Se alle tilbud under medlemsfordeler på bate.no

Medlemsfordel

Illustrasjonsbilder - KI

 **FASADE**
PRODUKTER



TANGEN7

Selskapslokaler ved bryggekannten



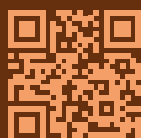
ROM FOR LIVETS STORE DAGER

Attraktive selskaps- og
konferanselokaler ved sjøkanten
på Randaberg – bare 10 minutter
fra Stavanger sentrum.

INTERESSERT?

Ta kontakt med Lene Bråten
på telefon 970 43 240 eller
lene.braten@brind.no

Tangen 7
4072 Randaberg
www.tangen7.no



BRYLLUP • KONFIRMASJON • JUBILEUM • MINNESTUND

KURS • KONFERANSE • MØTER • FIRMAFEST • JULEBORD



Du får
2 % bonus
på **hele** strøm-
forbruket

Spotpris +
3,63 øre/kWh
i påslag.
39 kr/md
i fastbeløp.

Medlemsfordel

Strøm til spotpris - time for time:

Spar penger på strøm

I dag kan det være vanskelig å følge med på alt rundt strøm. For våre medlemmer er det viktig å ha en trygg og stabil strømleverandør som gjør det enkelt for deg å være strømkunde.

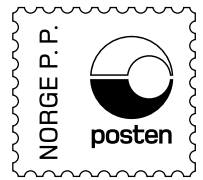
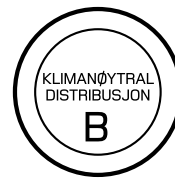
- Spotpris + **3,63 øre/kWh** i påslag. 39 kr/md i fastbeløp
- **2 % bonus** hver måned - etter at strømstøtte/Norgespris er trukket fra
- Du får alt på en faktura, strømstøtte og nettleie
- Ingen forskuddsbetaling og ingen binding
- I tillegg er appen gratis



Les mer om avtalen:
bate.no/fordeler/bates-stromavtale

Prisen følger strømmarkedet time for time. eFaktura gebyrfritt, 7,50 kr pr papirfaktura. Ingen bindingstid. Etterskuddsvis fakturering. Avtalen gjelder privatkunder og forutsetter godkjent kredittvurdering. Gratis app som gir deg full kontroll. Avtalen kan sammenlignes på Forbrukerrådets strømprisportal.





Returadresse:
BATE BOLIGBYGGELAG
Postboks 88, Sentrum
4001 Stavanger



Skap minner i sommer! Bestill på bate.no/fordeler/kongeparken

Barnas drømmeferie: Overnatting i BateLodge

BateLodge 10 % rabatt på overnatting i parken (15 % i lavsesong)

Sesongkort 999 kr (ord. 1 699 kr)

Dagskort 35 % av ord. pris

En minnerik opplevelse for hele familien

Bo som Brumle i et stort hyttetelt midt i parken – utstyrt med soverom, stue, balkong og eget bad. Inkludert frokost og middag og 2-dagers billett til parken, kjekke kveldsaktiviteter for barna og vekking av Gråtass om morgenen. Velg om du vil bo ved vannkanten i Laksefjord eller oppover i høyden.

BATE

I samarbeid med  KONGEPARKEN