



BERGEN
KOMMUNE

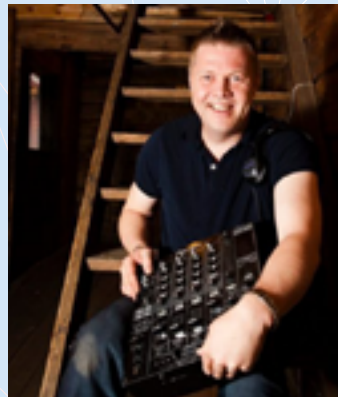
NR. 3 / MARS 2020

25. ÅRGANG

info posten



Åsane fritidsklubb



DJ Geir



TV BRA



Følg Infoposten på Facebook!

Kjære leser!

Ja, nå blir det lysere og lysere for hver dag - det er vår i luften og fuglekvisper. Herlig, ikke sant? Framover blir det superfint å være ute. Kanskje blir du med Synneve på KulTur i Fana, med Turlaget på friluftskveld i Nipedalen eller med NFU til Halsnøy? Du kan lese om alle disse turene i dette nummeret av Infoposten. Velg én tur eller bli med på alle!

God tur!

Hilsen Birthe

Vil du vil ha ditt bilde og din historie i Infoposten?

Send e-post til kulturinfo@bergen.kommune.no.

Spør gjerne en ansatt i klubben, koret eller bandet ditt om hjelp til å skrive og sende bilder, eller inviter oss på besøk der du bor, jobber eller tilbringer fritiden!

Har du forslag til noe vi kan skrive om?

Tips oss på kulturinfo@bergen.kommune.no hvis det er noe du ønsker å lese om i Infoposten.

Vi kan også informere om fritidstilbud og arrangementer. Innsendingsfrist er den 10. i hver måned. NB! Send tekst og bilder hver for seg (helst ikke pdf). Bildene må være store, min. 1 MB og helst jpg.

Infoposten skal være lett å lese og forstå. Derfor vil redaksjonen av og til endre litt på tekster og bilder som folk sender inn.

Har du flyttet? Husk å gi beskjed!

Ønsker du ikke lenger å motta Infoposten eller har du fått ny adresse?

Gi beskjed til Forvaltningsenheten din:

Bor du i Arna, Bergenhus eller Åsane ring tlf. 55 56 70 70 eller send e-post: forvaltningsenhet.sonenord@bergen.kommune.no

Bor du i Fana, Ytrebygda eller Årstad ring tlf. 55 56 51 90 eller send e-post: forvaltningsenhet.sonesor@bergen.kommune.no

Bor du i Fyllingsdalen eller Laksevåg ring tlf. 55 56 54 40 eller send e-post til: forvaltningsenhet.sonevest@bergen.kommune.no

Støttekontakter og besøkshjem må kontakte sin kontaktperson i Botjeneste, Avlastningsenhet, eller Etat for tjenester til utviklingshemmede på tlf. 53 03 30 40

Hva skjer med

Tekst: Birgit Kårbø
Foto: Trude Kraft Solbue, Birgit Kårbø

Dansekampen?



Fra Dansekampen 2018.



Eileen Dalland.

Vi har hørt rykter om at Dansekampen skal flyttes fra mai til november. Vi spurte Eileen Dalland, som leder arbeidet med kulturtilbudene i kommunen, om hva som skjer.

Spørsmål: *Hvorfor flyttes Dansekampen?*

Svar: Om sommeren er fint å kose seg ute i solen, så vi håper det er flere som har lyst til å komme inn og se på de flinke danserne i dansekampen når vi gjør det i november.

Spørsmål: *Hva blir annerledes med årets Dansekampen?*

Svar: Det åpner et nytt, stort og flott kulturhus i Åsane til høsten, og der skal Dansekampen være i år. I tillegg er Dansekampen blitt en del av Høstfestivalen, så det er bare å glede seg til en super uke med sang, dans, teater, musikk og mye mer.

Spørsmål: *Hvorfor skal folk melde seg på Dansekampen og Høstfestivalen?*

Svar: Noen ganger er det skummelt å skulle opptre for andre, men på Dansekampen er det alltid god stemning. Jeg synes at enda flere skal tørre å melde seg på Dansekampen og Høstfestivalen i år. Begynn å øve nå, og øv jevnt og trutt frem mot november. Da er du skikkelig god til du skal opptre!

Velkommen i klubben!

Tekst: Synneve Espedal
Foto: Shadi Doroduian, Synneve Espedal, Unsplash

Fritidsklubbene til Bergen kommune har mange aktiviteter for folk med forskjellige interesser. Hvis du liker å lage ting, eller bare har lyst til å treffe andre, så er du velkommen i klubben!

Du må melde deg på for å delta i klubbene. Det kan bli fullt, så det er lurt å melde deg på med én gang for å sikre deg plass.

Du kan prøve to ganger gratis for å se om det er du liker deg i klubben. Hvis du ikke har lyst til å fortsette etter to ganger kan du melde deg av uten kostnad.

Når du er påmeldt kan du få viktig informasjon om det som skjer på klubben. Du får regning i posten i slutten av semesteret.

Du melder deg på på nettet:
www.deltager.no/bk - søk navnet til klubben.

Fullstendig program for fritidsklubbene blir delt ut på klubbene.

Du finner det også på **www.bergen.kommune.no**

"Tiden vi tilbringer sammen er den mest dyrebare vi har"

Kong Harald

Elvetun kulturverksted

Elvetun ungdomshus, Elvetun 21

Tirsdager klokken 17.30-20.00

Klubbledere: Shadi og Matias, med hjelp fra Marie og Linnea.

Eksempler på aktiviteter: trykk med grønnsaker, laminering, male bilder, modellkitt og bingo.

Nykronen kreative verksted

Ny-Krohnborg kultursenter, Rogagaten 9

Torsdager klokken 17.30-20.00

Klubbledere: Shadi, Åsne og Marianne.

Eksempler på aktiviteter: bingo, quiz, kreative verksteder, matlaging, sangkvelder.

Tirsdagsklubben i Ytrebygda

Ytrebygda kultursenter, Sandslivegen 98

Tirsdager klokken 17.30-20.00

Klubbledere: Joakim og Åsne

Eksempler på aktiviteter: karaoke, utflukter, graffitikurs, filmkveld, bingo og kreative verksteder.

Åsane fritidsklubb

Åsane kultursenter, Åsane senter 40

Tirsdager klokken 17.30-20.00

Klubbledere: Synneve og Alma

Eksempler på aktiviteter: Kreative verksted med tøynett, maling og figurlaging, temakvelder, bingo og trommersirkel.



Male på bokser

Tekst og foto: Synneve Espedal

På Åsane fritidsklubb har de hatt kreativt verksted, der de malte på fine bokser!

Pappesker formet som hjerter, firkanter og sekskanter ble malt i flotte farger. Noen valgte også å pynte dem med servietter limt på med decoupage-lim.

De hadde også besøk av tre studenter fra sykepleieskolen, som ville se hva de gjorde på i klubben. Det var hyggelig med besøk!

Kommende aktiviteter

Du kan finne semesterplanen til Åsane fritidsklubb, og for de andre klubbene og aktivitetene, på nettsiden til Bergen kommune.

Gå inn på www.bergen.kommune.no og søk "Åsane fritidsklubb", så kan du laste ned planen og se hvilke aktiviteter vi skal ha videre denne våren.







Ut på tur,
aldri sur!



Bli med på KulTur

Tekst og foto: Synneve Espedal og Unsplash

Bli med på tilrettelagte søndagsturer med kulturelle innslag. Vi arrangerer seks turer i året - tre om høsten og tre om våren.

Turene går på vei, grusvei eller i lett terreng, og har en lengde på 2-4 km. Om du blir med på KulTur får du et motivasjonskort. De som er med på alle turene får premie. Turene passer folk i alle aldre.

- Tid: Søndager fra kl. 11.00 til ca. kl. 13.00
- Sted: Ulike steder i Bergensområdet

På turene er det viktig å huske matpakke og drikkeflaske, sitteunderlag og å kle seg etter været.

Påmelding via www.deltager.no/BK - søk "KulTur"
Påmeldingsfrist: torsdag den uken turen skal skje

Neste KulTur med Synneve:

- **Søndag 29. mars kl. 11.00**
- **Vi skal gå på en turvei i Kloppedalen på Nesttun.**

Vi starter og avslutter ved Fana kulturhus. Hit er det lett å komme seg med Bybanen. Turen er rullestolvennlig. Vi skal gå på asfaltert og ganske flat vei, i ca. tre km.

Har du spørsmål? Send en e-post til turlleder: synneve.kultur@gmail.com eller ring Synneve på telefon 408 19 120 (NB! telefonen besvares kun på turdagen kl. 9.00-13.00).

*Sett av datoene for vårens turer:
29. mars, 26. april og 31. mai*

Friluftsliv med Turlaget

Tekst og foto: Bergen Turlag
Foto: Bergen Turlag og Arve Løvenholdt

Én onsdag i måneden arrangerer Bergen og Hordaland Turlag friluftskvelder ved Tennebekktjørna i Nipedalen.

Velkommen med på friluftskvelder i 2020!

Vi skal ha mange gøye aktiviteter fram mot sommeren. Alle aktiviteter er gratis og åpen for alle.

Ta med ledsager om du har behov for det. Du kan være med selv om du sitter i rullestol. Det blir servert et enkelt måltid.

Mer informasjon finner du her:
www.bergenoghordalandturlag.no

Kommende datoer:

- Onsdag 11. mars: Natursti
- Onsdag 15. april: Turbingo og lavvo
- Onsdag 13. mai: Spikking - vi bygger trebåt
- Onsdag 10. juni: Sommeravslutning med musikk, kano og bading.

Kjenner du andre som kanskje vil være med?

Fortell dem om friluftskveldene!

Har du spørsmål?

Kontakt Sigrid Kvåle Myksvoll, tlf. 55 33 58 15 eller 908 50 308



Følg gjerne gruppen
"Friluftsliv tilrettelagt for
utviklingshemmede,
Bergen og Hordaland Turlag"
på Facebook.



Rockeklubben

Elgen

Tekst: Birgit Kårbø
Foto: Cathrine Nordkvist, Tore Christer Storlid

Elgen er en månedlig rockeklubb for ungdom og voksne, med live musikk, diskotek og kafé.

Rockeklubben holder til i Linken, i underetasjen til Fana kulturhus. Hvis du kommer med rullestol må du bruke hovedinngangen i kulturhuset, og ta heisen ned.

Billetten koster kr 50,-.

Du kan kjøpe billett i døren, men det er mange som liker å komme, så det kan bli fullt. Derfor er det lurt å være tidlig ute, eller kjøpe billett på nettet på forhånd.

Gå inn på **www.ticketco.no** og søk på "Elgen".

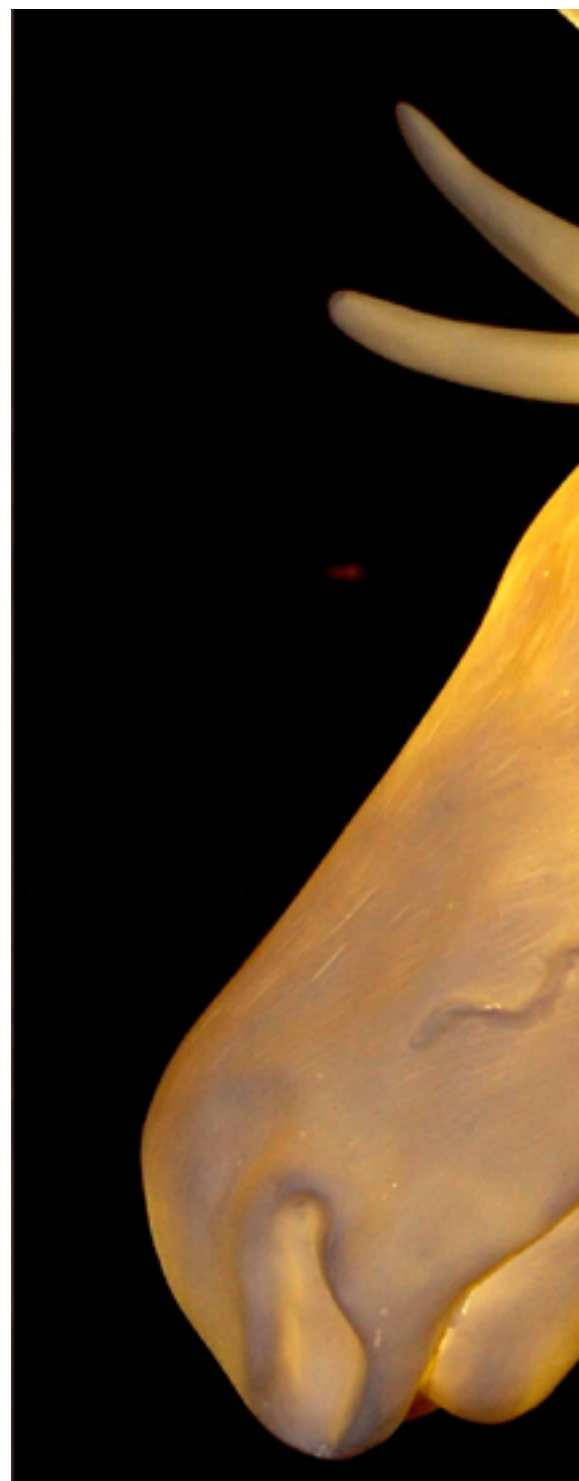
Ledsager kommer inn gratis hvis du har ledsagerbevis.

Du kan kjøpe mat og drikke i kiosken, så husk penger til dette. Kun kontanter i kiosken!

Aldergrense 15 år.

Har du spørsmål? Ring 408 18 157.

"På Elgen er det alltid god stemning!"



Kommende datoer for Rockeklubben Elgen:

- 13. mars
- 17. april
- 8. mai
- 20. juni

Åpningstid: kl. 18.00-21.00







Glad i å danse?

Tekst: Birthe Stenhjem
Foto: Trude Kraft Solbue

Club Darling Point

i Grieghallen (Peer Gynt sal)

Onsdag 25. mars kl. 18.30

Pris: kr 200 for medlem, kr 300 for ikke-medlem.

Bestilling av bord: kun for rullestoler

Spørsmål?

Ring eller send sms til tlf. 924 55 439.

Du finner Club Darling Point på Facebook også.

Neste dato: 22. april

Tirsdagstreffet

i Ljoshall, Indre Arna

10. mars kl. 18.00 -20.30

Dans og servering av brødmatt, kaffe og brus.

Aldersgrense: 18 år.

God parkering og tilkomst for rullestolbrukere.

Pris: Kr 120.

Spørsmål? Sissel T. Haugsgjerd

tlf. 980 67 970/e-post: sissleiv@online.no

Arrangør: Edru Livsstil Arna/Bergen

Kommende datoer:

14. april, 12. mai og 9. juni.

Stordans

i Åsatun

Tekst: Birgit Kårbø
Foto: TV BRA



Åsane Ungdomslag viderefører en lang tradisjon når de ønsker alle velkommen til festkveld i Åsatun! DJ Geir vil sørge for god og variert dansemusikk!

- Tid: Torsdag 26. mars kl. 18.00-21.00
- Sted: Åsatun, Forvasshaugen 6 (like bak Gullgruven senter)
- Pris: Kr 100,-. Betaling i døren - kontant eller Vipps.
Gratis inngang for ledsagere ved fremvist ledsagerbevis.
- Alkoholfritt
- Aldersgrense: 15 år
- Åpen kiosk med lett mat og drikke
- Påmelding på e-post: stordans@aatun.no
Privatpersoner: oppgi navn + eventuell ledsager
Bofellesskap: oppgi antall beboere som vil delta + antall ledsagere
- Påmeldingsfrist: 20. mars.
Vi tar forbehold om nok påmeldte for gjennomføring av arrangementet.





BRA SENDING!

Tekst: Birgit Kårbø
Foto: TV BRA

Torsdag 20. februar var endelig BRA | SENDING tilbake! Tema for denne sendingen var "forandring", og gjest i sofaen var selveste Else Kåss Furuseth.

Else Kåss Furuseth er komiker, skuespiller, programleder og reporter. På BRA | SENDING snakket Else og Isabell om det å takle nye ting, om at det er viktig å snakke om problemer, og at man er god nok som man er, selv om man føler seg rævva.

I programmet møtte vi også Kjersti Andersen, som hadde "bli ny"-dag hos frisøren.

Se hele sendingen på www.tvbra.no!

Forandring i TV BRA

Fra nå av skal TV BRA samarbeide med TV 2, og skal være en tv-kanal for hele landet. Isabell Aanes skal fortsette som fast programleder, og Kari Anne Revheim som reporter i Bergen.

I tillegg skal vi fremover møte Svein André Hofsfø, som mange kjenner fra sin filmrolle som Detektiv Downs. Han skal være politisk reporter i Oslo, og skal snakke med politikere på Stortinget om aktuelle saker som angår folk med utviklingshemming.

Følg med på TV BRA i vår!

www.tvbra.no



RADIO 2

Programleder Jan Helge Laastad i Radio2 inviterer deg til å ta kontakt dersom du vil være med og lage radio, eller har ønsker om hva du vil høre. Send e-post: radio2@live.no

Lytt til Radio2 på nettet:

www.nettradionorge.com/radio2-bergen

Kino

med høytlesning

Tekst : Birgit Kårbø og Bergen kino
Foto: Birgit Kårbø

Synes du det er vanskelig å følge med på handlingen i filmen når du er på kino? Da kan du komme på kino med høytlesning i Konsertpaleet!

Seks ganger i året tilbyr Bergen kino, i samarbeid med Bergen kommune, filmvisninger med høytlesning. Her kan publikum ha på øretelefoner, og få forklart og tolket handlingen i filmen underveis av en høytleser som sitter i salen.

Disse filmene begynner alltid klokken 18.00.
Billettene koster kr 50,-. Ledsager må også betale.
Det er loddtrekning hver gang, og du kan vinne kult filmstasj.

Vil du bestille billett på forhånd? Ring 55 56 90 50 (hverdager kl. 08.00-14.00)

Er det en film du har lyst til å se med høytlesning? Send ditt filmforslag til andreas@bergenkino.no





Flukten over grensen

Tekst : Birgit Kårbø og Bergen kino

Kino med høytlesning

Tirsdag 17. mars og torsdag 19. mars kl. 18.00

Flukten over grensen er en film fra andre verdenskrig. Den handler om fire norske barn som må flykte alene over grensen til Sverige etter at foreldrene deres er arrestert av tyskerne.

Det er midt på vinteren, og de må gå langt gjennom snøen i skogen. På veien må de passe seg for tyske soldater. Heldigvis møter de gode hjelpere underveis. Men hvem kan de egentlig stole på?

Flukten over grensen er en film som handler om tillit og vennskap, om frykt og om stort mot hos små mennesker.

Filmen er basert på Maja Lunde sin bok.
Den har aldersgrense 9 år.

Billetter til høytlesningskino koster kr 50,-. Ledsager må også betale.
Konsertpaléet, KP 4

Livsstilskurs

- mat og fysisk aktivitet

Tekst og foto: Etat for tjenester til utviklingshemmede

Etat for tjenester til utviklingshemmede arrangerer todagers livsstilskurs for personer med utviklingshemming med ledsagere.



Kurset tar for seg kosthold og aktivitet. Det blir smaksoppgaver, diskusjoner, utveksling av erfaringer og litt fysisk aktivitet.

Det er plass til 30 personer inkludert ledsager. Det forventes at ledsagerne bistår kursdeltakerne ved behov, både gjennom formidling og i aktiviteter.

Tid:

- Tirsdag 24. mars kl. 17.30-20.30
- Mandag 30. mars kl. 17.30-20.30

Sted:

Solplassen dagsenter, Godviksvingene 125.

Tenk miljø, og kjør sammen eller ta bussen hvis det er mulig.

Påmelding til siren.loy@bergen.kommune.no innen 17. mars.





Leiren er støttet av Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet, Sparebanken Vest og Sparebank 1 Stiftelsen Kvinnherad

Sommerleir

på vakre Halsnøy

Tekst og foto: NFU

**Blir du med på sommerleir på Sunnhordland Folkehøgskule i Kvinnherad?
NFU inviterer voksne/unge til ferieleir fra mandag 29. juni til søndag 5. juli.**

På sommerleiren blir det bading, hobbyaktiviteter, velværekurs, konsert, bowling, diskotek, karaoke, kino og natursti. Du treffer mange nye mennesker, og kan få venner for livet!

Leiren er for medlemmer i NFU. Er du ikke medlem? Det kan du enkelt bli!
Du finner innmeldingskjema her: www.nfunorge.org

Pris per deltaker er kr 4 300. Om du trenger ledsager får du med en person gratis.
Påmelding innen 15. april.

Mer informasjon om leiren og påmelding finner du her: www.stord.frivilligsentral.no
Spørsmål? Tlf. 473 90 849, e-post: anne-line.innvaer@stord.kommune.no



Russetreff

Tekst og foto: BTS Bryr seg

Onsdag 6. mai arrangerer BTS Bryr seg russefest på Kronbar. Det blir konsert, pølsegrilling, aktiviteter og leker, dans og salg av brus og snacks.

Russetreffet er et arrangement for avgangselever, russ og andre over 18 år som har en utviklingshemming. Her er alle velkomne, enten de kommer i russebukse eller uten! Det vil være tilrettelagt for rullestolbrukere, og vi lager også til rolige soner, slik at man kan trekke seg tilbake om det skulle bli behov for det.

Arrangementet er rusfritt, og det er gratis inngang

Tid: Onsdag 6. mai kl. 18.00-21.00

Sted: Kronbar ved Høgskolen på Vestlandet, Inndalsveien 28

Aldersgrense: 18 år

Ved spørsmål om arrangementet - send e-post til bts.bryrseg@hvl.no, eller ring tlf. 468 79 414.

BTS Bryr seg er en gruppe frivillige og engasjerte studenter, som ønsker å gjøre en positiv forskjell. De arrangerer forskjellige arrangementer for gode formål! BTS Bryr seg er en undergruppe av BTS – Studentersamfundet ved HVL. (Høgskulen på Vestlandet).



PopLAB

Kreative verksteder for alle
Utvalgte lørdager kl 12.30-15.30

Oasen senter - Vestkanten Storsenter - Åsane Storsenter



Oasen:

- 29. februar
- 28. mars
- 25. april
- 23. mai

Vestkanten

- 22. februar
- 14. mars
- 18. april

Åsane kultursenter:

- 15. februar
- 21. mars
- 18. april
- 2. mai



Utforsk din kreativitet med form og farge, gjennom ulike teknikker og materialer.
Tilrettelagt for utviklingshemmede, og åpent for alle 0-100 år.
Gratis.

For mer informasjon:
www.bergen.kommune.no
Facebook.com/poplabibergen



BERGEN
KOMMUNE

Kontakt oss gjerne!



Kultur og fritid

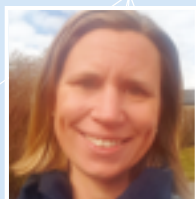
Enhet for kulturformidling og deltakelse, Team aktivitet

Cathrine Akse Nordkvist

Telefon: 408 18 157

E-post: cathrine.nordkvist@bergen.kommune.no

Adresse: Neumanns gate 1, 5015 Bergen



Sport og idrett

Etat for idrett, Aktivitetsavdelingen

Marte Jespersen Brunborg

Telefon: 55 56 24 93/55 56 24 80

E-post: marte.brunborg@bergen.kommune.no

Adresse: Nygårdsgaten 114, 5008 Bergen

FYSAK

Camilla B. Rødberg

Telefon: 945 01 303

E-post: camilla.rodberg@bergen.kommune.no

Redaksjon

Enhet for kulturformidling og deltakelse, Team kommunikasjon og markedsføring

Birthe Stenhjem, Birgit Kårbø, Trude Kraft Solbue

E-post: kulturinfo@bergen.kommune.no

Adresse: Neumanns gate 1, 5015 Bergen

