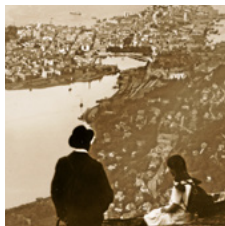




Fra sorg til glede

4



10

Nokke for oss sjøl



Bydel i endring

12



17

Skolebygg for fremtiden



BERGEN KOMMUNE

BERGENSEREN

INNBYGGERMAGASIN FRA BERGEN KOMMUNE

NUMMER 4 DESEMBER 2019



FIKK TROEN PÅ SEG SELV

Side 6

– Når du kommer deg ut, kommer livsgleden

– Du må huske at det er hardt å være nitti og holde på med dette her, ler **Gunnar Greve (90)** før han setter stokken foran seg og fyker ut i taxien.

TEKST OG FOTO: ANN-KRISTIN LOODTZ

Den godt voksne pensjonisten deltar på Sterk og stødig-trening på kommunens Frisklivs- og mestringsenter. Hver tirsdag treffes han og rundt 20 seniorer til 45 minutters trening, med kaffe og kjeks etterpå.

– Det har vært en fantastisk inspirasjon for meg å delta her. Du vet, det er tungt å leve når man er blitt så gammel som meg, å holde det gående. Så for meg har det vært helt avgjørende å være med i denne gruppen, forteller Gunnar.

Lang tids sykeleie

Aldersspennet i gruppen er fra 70 til 90. De er uforskammet heldige med god helse, kan man tenke. Men det handler også om egeninnsats, mener Gunnar. På våren fulgte han treningstilbudet «Trygg på to bein», men fikk et opphold etter april fordi han ble innlagt på sykehus i fire uker. Han har prostatakreft, utlagt tarm og fikk i vår komplikasjoner med helsen som følge av en alvorlig betennelsesinfeksjon.

– Tiden på sykehuset satte meg veldig tilbake. Så da måtte jeg begynne på nytt for å arbeide meg opp igjen – både fysisk og mentalt, forteller han ærlig.

– Mitt ansvar å ha det bra

Gunnar har et smil som lyser opp like vakkert som solen skinner. Om kroppen er skranten, er sinnet fortsatt sprekt. I yngre dager var han vant til å være aktiv, junior kretsleder på Brann i 1945. Men alderen og helsen krever sitt, og da han mistet konen for fire år siden, ble alt veldig tungt.

– Jeg følte at livet nærmest var slutt, og så ikke meningen med det hele. Men etter hvert skjønte jeg at jeg selv måtte ta initiativ til å ha det bedre. Du vet, i min alder så er mange venner allerede døde, så det er ingen som kommer løpende for deg, påpeker han.

– Derfor må man selv oppsøke lag og organisasjoner, konserter, teater og treningstilbud som her. Og når du kommer deg ut, da kommer livsgleden, smiler

Gunnar og tilføyer at han har møtt fantastiske folk og blitt litt overrasket over hvor mye god hjelp man kan få.

Denne tirsdagen kom taxien tidlig, så Gunnar får ha kaffestunden til gode. Men resten av gjengen tar seg tid til litt hygge. Flere av dem har hatt lignende erfaringer som Gunnar. Blant dem er Bjørg Lande (81). Hun har hatt en vanskelig tid med sorg, og flytting til Bergen etter at ektemannen døde.

– Jeg måtte bestemme meg for at dette er mitt liv, og jeg må gjøre det beste ut av det. Heldigvis har jeg lett for å le, det er mye glede i det, skratter hun over kaffen.

– Mer enn bare trening

Trimgruppen har fokus på styrke, kondisjon og bevegelighet. De samles rundt hver sin stol og tar det derfra. I tillegg får de enkle øvelser som de kan gjøre i hjemmelekkse. Mange av deltakerne forteller at de opplever forbedringer på funksjon og bevegelighet i hverdagen. Men for dem handler Sterk og stødig-tilbudet om så mye mer, utdyper yngste hanen i kurven, Jon (70):

– Når du blir så gammel som oss, er det viktig å ha et sted å gå, og treffe folk, uansett vær. Og det krever mer av deg å komme ut, så en tur ned her oppleves som en full dag på jobb før i tiden.

Nye kursstilbud for senior

Frisklivs- og mestringsenterer flyttet inn i nye lokaler tidligere i år, i Damsgårdsveien 40. Her har de et bredt kursstilbud for alle aldersgrupper. Sterk og stødig tilbys i tillegg flere steder i bydelene.

I mars starter de dessuten opp et nytt

– Etter hvert skjønte jeg at jeg selv måtte ta initiativ til å ha det

bedre

Gunnar Greve (90)



SPREK TIL SINNS: Gunnar Greve finner kilde til livsglede i ukentlige Sterk og stødig-samlinger.

seniorkurs. Temaene er blant annet livsstil, hverdagsglede og livskvalitet, bolig, brannforebygging og velferdsteknologi (hjelpemidler som kan gjøre hverdagen enklere), samt generelt hvordan håndtere det å bli eldre. Kurset går over seks ganger, med teori først og så en halvtime med tilpasset trening mot slutten.

– Frisklivs- og mestringsenteret gjennomfører forebyggende hjemmebesøk hos innbyggerne over 80 år for å gi informasjon om kommunens tjenester. Men vi ser at det også er viktig å nå dem som er litt yngre så derfor tilbyr vi dette kurset, sier rådgiver Gunfrid Boge og oppfordrer interesserte til å ta kontakt på telefon 53 03 53 80 for påmelding.

I tillegg har de kurs som er åpne for alle aldersgrupper, for eksempel i hverdagsglede som du kan lese om til høyre. Instruktør Elisabeth Samsset forteller at de opplever det som en stor styrke at det er god aldersblending.

– På et av kursene jeg har nå, er den



GJØR GJERNE HJEMMELEKSE:

– Treningen holder oss litt mykere og gjør godt, sier Aud Bruvik (88, th.). - Jeg trener hjemme på å stå på ett bein, jeg har blitt bedre til det, smiler Kari Lorentz (77).

yngste 20 og den eldste over 70. Det knyttes bånd på tvers av generasjoner, og deltakerne finner god støtte i hverandre, oppsummerer hun.

GODE ØVELSER Å GJØRE HJEMME:

- Stå på ett bein, 10 sekunder av gangen
- Gå opp og ned på tå
- Sette deg og reise deg fra en stol
- «Plukke epler» – strekk armen opp og lat som du plukker et eple, bøy deg ned mot en tenkt bøtte du har på den andre siden og «slipp eplet». Bytt side.
- Balansere på en linje
- Sitt på en stol og plasser høyre hånd på motsatt kne. Vri kroppen mot venstre til du kjenner en strekk i siden. Hold litt, og bytt side.
- Telemarksnedslag – ta et langt steg fremover og skyv kroppsvekten over på fremste bein. Skyv ifra og flytt beinet inn igjen.

Vil du ha mer informasjon eller melde deg på kurs eller treningsgruppe ved kommunens Frisklivs- og mestringsenter?

Ring 53 03 53 85
åpningstidene 9.00-15.30
Eller send e-post:
frisklivogmestring@bergen.kommune.no
Besøksadresse:
Damsgårdsveien 40.

www.bergen.kommune.no/friskliv

Fem tips til en gladere hverdag

Synes du det er vanskelig å finne mening og glede i hverdagen? Ifølge forskning er det fem ting som kan hjelpe deg.

Å VÆRE OPPMERKSOM

Å være til stede i øyeblikket, enten du går en tur, snakker med en venn eller holder på med en aktivitet.

Å VÆRE AKTIV

Det kan være å gå en rask tur, gå på kino, finne en fysisk aktivitet som du liker eller drive frivillig arbeid.

FORTSETTE Å LÆRE

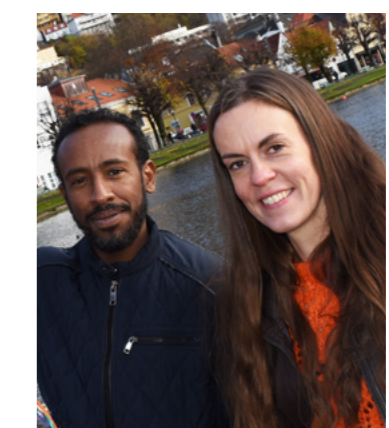
Prøv noe nytt, ta opp en hobby, reparere en sykkel eller oppdage en ny musikkjanger. Gå litt utenfor komfortsonen. Med god balanse mellom utfordringer og ferdigheter, opplever du å komme i flytsonen din.

Å KNYTTE BÅND

Tenk på menneskene rundt deg som hjørnesteiner i livet ditt, og invester tid og omtanke i å utvikle et forhold til dem.

Å GI

Gjør noe for en annen, eller ta del i en felles oppgave. Å gi handler også om å være raus med seg selv, å gi aksept for at ting kan være vanskelig å forandre.



FRA HJERTET: – Barna er en stor glede. De er engler på jord. Alt kommer fra hjertet, sier Johannes som jobber i barnehage og denne dagen er på bytur med tre av barna.

Nytt kurs i hverdagsglede

På nyåret starter Frisklivs- og mestringsenteret nytt kurs i hverdagsglede. Kurset er laget for å gi deg et løft i hverdagen og går over seks samlinger.

– Hverdagsglede handler både om å ha gode følelser og om å fungere godt, beskriver kursholderne Elisabeth Samsset og Karoline Heggøy. De forteller om gode erfaringer fra andre steder i landet.

– Kursdeltakerne sier de blir mer oppmerksomme på hva de kan gjøre for seg selv. I stedet for å se begrensningene, så fokuserer de på handlingsrommet, forteller de. – Man klarer gjerne ikke å prøve alt, men selv små endringer kan gi en positiv effekt i hverdagen.

Andre kurs i 2020

Av andre kurs som starter på nyåret, er kurs i mestring av belastning (KIB), seniorkurs og kurs for deg som vil slutte med røyk eller snus. I tillegg arrangeres tema- kvelder, se nettsiden for oppdatert informasjon.



GYLNE STUNDER: – Å, jeg liker no å kose meg. Gå på tur eller kjøpe fine blomster. Snakke med en venninne på telefonen, kanskje en tur på kino, det skal jeg nå, smiler Ingunn Eikeland. Hun har svart belte i å skape små stunder med hverdagsglede, og plenty med forslag til hva som kan gjøre henne glad. – Det har jo litt med været å gjøre, men det er egentlig ikke så nøye, smiler hun før hun farer av gårde for å se «Down-ton Abbey». Th. kursleder Karoline Heggøy.

Unge bergensere forteller

En hjelpende hånd eller god støtte til rett tid, kan utgjøre den store forskjellen. Slik får de styrke til å stå trygt i seg selv.

TEKST: NINA BLÅGESTAD, VIBEKE BLICH, ANDREW M.S. BULLER, ANN-KRISTIN LOOTZ



FOTO: NINA JOHNSEN

Bestevenn

– Det er trygt å ha en god venn der sammen med meg, sier Renate Rolland Kvamme (25). Sammen med Magnus Olsen (27) er hun med i Musikalløvene og sto på scenen i den store, inkluderende forestillingen Scenedrøm i november. De bor også i samme bofellesskap, og helt siden oppstarten i 2015 har de to vært med i teatergruppen som øver hver onsdag på Åsane kultursenter. – Renate og jeg er veldig gode venner. Det er hele gruppen vår. Vi er et godt team, sier Magnus.

– For første gang føler jeg meg ikke annerledes, forteller studenten Sumaya. Hun har kjent på det å være utenfor halve livet, men har hatt opplevelser som gjør at hun i dag har fått et engasjement for å hjelpe andre. Det begynte med gode vennskap, en jente-gruppe som ble etablert i Fridalen for ti år siden.

– Jeg tror ikke jeg har vært der jeg er i dag, om jeg ikke hadde hatt den gruppen, forteller Sumaya. Hun har tatt oss med til Fridalen skole, der hun nå jobber som frivillig med nye jenter som deltar i gruppen.

21-åringen er smilende og blid, dialekten er kav bergensk. Ansiktet er pakket inn i en lys hijab. Sumaya vokste opp rett ved skolen. Jentene i nabolaget lekte ute i gaten, men flere hadde mange søsken

hjemme og foreldre som ikke hadde anledning til å ta dem med på ting. Da startet helsesøster på skolen et prosjekt for å få jenter med minoritetsbakgrunn med på fritidsaktiviteter i nærmiljøet. I denne jentegruppen følte Sumaya en støtte, der fikk hun opplevelser med andre jenter som følte seg litt annerledes.

– Vi prøvde mange forskjellige ting, skøyter, gruppetrening og turer. Det jeg husker best, er ridningen. Vi kjørte buss til en gård og hadde det så gøy på bussen. De fleste var litt redde for hesten, men mestret det til slutt. Det er mitt beste minne fra Jentegruppen, sier Sumaya.

Passet ikke inn

På ungdomsskolen følte hun seg for første gang utenfor. Hun følte seg ikke god nok, prøvde å passe inn, men var ikke seg selv, rett og slett.

JENTEGRUPPEN

Jentegruppen startet på Fridalen i 2009. En gang i uken samles jenter mellom 10 og 12 år, hovedsakelig med minoritetsbakgrunn. Gruppene begynner med mat, og deretter utprøving av en aktivitet som håndball, skøyter eller svømming. Målet er at de skal begynne på en aktivitet i nærområdet. I dag finnes tilbudet også på Kronstad, Ny-Krohnborg og Slettebakken.

Vendepunktet kom da hun i 10. klasse var på besøk i hjemlandet Somalia. – Jeg passet ikke inn der heller. Da begynte jeg å lese meg opp på min egen religion og kultur, og fant ut at jeg kan ta det beste fra begge kulturer. Jeg tenkte «vet du hva, jeg vil være meg selv. De som betyr noe vil like meg likevel, de andre kan jo bare...», sier Sumaya med et smil.

Vil være et forbilde

Hun synes det er viktig å vise frem jenter som selv har valgt å gå med hijab.

– Jeg får ofte spørsmål om hvorfor jeg som er så ung, moderne, «skikkelig bergenser», kjører bil og studerer, går med hijab. Jeg synes det er greit at folk spør, da kan vi lære av hverandre. Skulle likevel ønske folk kunne se forbi den av og til.

Hun tror jentene har lettere for å åpne seg for henne, som selv har en minoritetsbakgrunn.

– Jeg vil være et forbilde for andre jenter. Å vise at de kan klare det de vil.



FOTO: NINA BLÅGESTAD

SEPERASJONSANGST: – Jeg har lært å si mer til meg selv «dette klarer jeg, sier "Yvonne" (11). Hun fikk hjelp til å takle engstelsen. – Jeg har lært å si mer til meg selv «dette klarer jeg».

på Osterøy. Hos onkel og tante opplevde han faste rammer, trygghet og kjærlighet, og han vokste opp med to søskenbarn på omtrent samme alder.

– De har blitt min familie. Min mamma, pappa, bror og søster, selv om jeg ikke bruker de ordene.

Oscar (18) ble lettet da barnevernet kom på SFO.

For ham ble fosterfamilien starten på en god oppvekst. – Å komme til dem, reddet livet mitt, sier han ettertenksomt.

Oscar fremstår som høy og sterk, med mørk og trygg stemme. For ti år siden var han liten og redd. Livet var tøft hjemme. Faren var død, og morens problemer med alkohol eskalerte.

– Det var ganske brutalt. Da jeg var åtte, tenkte jeg at det ikke hadde vært så ille å dø, forteller han ærlig. Når det ble for utrivelig hjemme, ringte han på hos bestekompien. Det var en lærer på skolen og moren til bestekompien som hadde meldt ifra om at Oscar hadde det vanskelig. Barnevernet spurte om han hadde familie eller andre kjente han hadde lyst til å bo hos. Kort tid etter fikk han flytte inn til sin avdøde fars søster med familie

MESTRINGSKURS PÅ BARNE- OG FAMILIEHJELPEN

– Cool kids er et gruppetilbud for barn i alderen 7-12 år som opplever at redsel eller bekymringer gjør at det blir vanskelig å få til det de egentlig har lyst til.

– Chilled er et mestringskurs for ungdom mellom 13 og 18 år som gruer seg for å være i store folkemengder, snakke høyt i klassen eller ta ordet i vennegjengen.

Les mer og se flere tilbud fra Barne- og familiehjelpen på kommunens nettside.

og begynte også med friidrett og etter hvert annen trening. Treningen er et fristed.

– Å trene er som terapi for meg. Når jeg er sterk fysisk, er jeg også sterk mentalt. Det føler jeg.

Han er ikke lenger liten og redd, og takker fosterfamilien sin som har hjulpet ham til å bli den han er i dag. – Jeg er fornøyd med den jeg har blitt, og har livet foran meg.

«Yvonne» (11) måtte øve på å stole på seg selv.

Hun vil helst være anonym, en helt alminnelig, litt beskjeden jente med lyst, langt hår. Hun slet med engstelse. Lavmælt forteller hun om hvordan hverdagen var for henne og familien for en tid tilbake.

– Jeg var redd for å være alene hjem-

me. Ble urolig hvis foreldrene skulle en tur på butikken. Ringte dem stadig – samtidig som jeg beklaget. Og da jeg var på skolen, kom redselen. Bare tanken på å gå hjem fra skolen og låse seg inn i et tomt hus, var helt forferdelig. Så jeg torde ikke å gå hjem, forteller hun.

Fikk hjelp på kurs

Engstelsene plaget henne såpass at foreldrene trengte råd. De visste ikke hva de skulle gjøre, men helsesøster på skolen foreslo kurset «Cool kids». Det er Barne- og familiehjelpens mestringskurs for barn og unge som strever med uro og engstelse. For familien traff kurset blink.

– Vi satt sammen i en gruppe, snakket om engstelse og litt forskjellig. Den første gangen var jeg litt nervøs for å møte de andre. Vi fikk en bok og skulle gjøre ulike øvelser, sier hun.

11-åringen fikk i oppgave å trene på å

FORANDRINGEN: – Tante og onkel er fantastiske personer som har reddet livet mitt, sier Oscar om fosterforeldrene som tok imot ham da han var åtte år. – Jeg skulle ønske fosterforeldre fikk få bedre økonomiske vilkår slik at flere barn kan få oppleve samme stabilitet som meg, sier Oscar.



FOTO: ANDREW M.S. BULLER

Fra ensom til sosial

På barneskolen i Bergen hadde Oscar en bestekamerat. Men når kameraten også ville være med andre, valgte Oscar å gå for seg selv i friminuttene. På Osterøy oppfordret fosterfamilien han til å ta kontakt med folk og skaffe seg venner. Sakte, men sikkert ble han tryggere på seg selv og fikk det bedre når han snakket med folk.

Også faglig ble det bedre for gutten. Han fikk leksehjelp hjemme og god oppfølging på skolen.

– Lærerne på skolen jeg kom til, var veldig flinke. De var oppmerksomme, og jeg fikk hjelp da de så at jeg trengte det. Håndskriften min var omtrent uleselig, så det ble satt av tid, og de hjalp meg på rett vei.

Med tryggheten hjemme og på skolen kom selvtilliten. Oscar fikk flere venner

BARNEVERNET OG FOSTERHJEM

Barnevernets hovedoppgave er å beskytte de mest utsatte barna fra omsorgssvikt. Blir barnevernet kjent med slike forhold, har de en lovbestemt plikt til å undersøke hvordan barnet har det, og om nødvendig sette i verk tiltak. Et viktig prinsipp er at tiltak skal være til barnets

beste. Barn som ikke får tilstrekkelig omsorg fra sine foreldre, får enten tilbud om fosterhjem, plass i institusjon eller oppfølging i egen bolig.

Alle som får kjennskap til at barn og unge har det vanskelig i hjemmet eller i sitt nærmiljø, har ansvar for å melde fra

om dette til barneverntjenesten der barnet bor. Mange barn og unge i bergensområdet trenger fosterhjem. Har du og din familie lyst til å bli fosterforeldre? Finn mer informasjon om dette på bufdir.no/fosterhjem

Vennskap på Ortun

– Det viktigste for å ha det bra på skolen er å ha gode venner, godt klassemiljø og lærere som bryr seg på ekte, som ikke bare sier stakkar deg, men faktisk prøver å løse problemet, sier Marie (15) og Mei (15) på 10. trinn. – Flere lærere er flinke til å snakke med oss, og vi får alltid snakke med dem alene om det vi trenger, tilføyer de. De to vennene forteller at de også er åpne med hverandre. På skolen har de miljøterapeut og helsesøster, men de skulle gjerne visst mer om hva de kan få hjelp med på helsestasjonen. – De fleste tror den bare er til for at du kan ta abort, få kondomer og ta vaksine.



FOTO: PRIVAT

låse seg inn hjemme. Ett steg av gangen, og til slutt ventet en belønning.

– Først trente jeg noen ganger ved å ringe foreldrene mine når jeg kom til døren. Så skulle jeg ringe etter jeg hadde låst meg inn. Etterpå ble jeg veldig glad og litt stolt av meg selv som hadde klart det, sier hun.

Gradvis ble hun tryggere, forteller «Yvonne». De hadde det gøy på kurset, og det ble et godt samhold i gruppen. De delte hemmeligheter som de ikke kunne fortelle videre.

– Jeg har lært å tro mer på meg selv, og si til meg selv «dette klarer jeg».

Redd for klimaet

Barne- og familiehjelpen forteller at ut-

over separasjon, er klimaangstelse noe som går igjen blant deltakerne. Det var også en stor frykt for 11-åringen.

– Da jeg først fikk vite om klima-problematikken, ble jeg sykt redd. Jeg visste ikke hva som skjedde. Hvis det ble veldig varmt ble jeg redd, eller hvis det var mye regn. En periode var jeg veldig redd hvis jeg hørte en alarm, bare jeg hørte en liten pipelyd trodde jeg det var flyalarmen, sier hun.

– Det er jo store ting som ikke bare går vekk med et «vosj», men nå tenker jeg ikke like mye på dette lenger, sier hun.

For henne og familien har det vært en stor hjelp i kurset. Foreldrene synes datteren er blir tryggere, og 11-åringen føler selv hun ha fått det bedre. Familien an-

STØTTENDE SKULDER: – Å ha en miljøterapeut er som å alltid ha en tilgjengelig og støttende skulder, og det trenger vi, sier femtenåringene Diana (t.h) og Marion på Sandgotna skole. Daniel Andreassen er en av to miljøterapeuter på skolen.



FOTO: VIBEKE BULCH

befaler andre å ta i bruk de tilbudene som finnes, og gjerne så tidlig som mulig.

– Nå vet jeg hva jeg skal gjøre hvis jeg blir veldig engstelig for noe annet, tenke mer grønne tanker. Inn det ene øret og ut det andre! Jeg er veldig glad for at jeg gikk på kurset, for det hjalp! konkluderer hun.

– Å ha en som bare lytter til deg

gjør alt mye enklere. Klumpen i magen blir mindre bare av å prate med noen, sier Diana Madi (15). Sammen med Marion Nilsen (15) går hun i 10. trinn på Sandgotna skole. De synes de to miljøterapeutene på skolen gjør livet i Loddefjord lettere. Miljøterapeutene jobber med å forebygge mobbing, skolefravær og andre sosiale utfordringer. Elevene er flinke til å spørre dem om råd når ting blir vanskelig, men utfordringene stopper ikke når skoleklokken ringer. På ettermiddager, i helger og ferier er de der likevel. Arbeidet miljøterapeutene gjør, følger med ut av skolegården. De hjelper og gir råd videre i livet, mener jentene. For dem betyr det mye:

– Det er fint å ha en som er der for å høre på meg hvis det er noe jeg ikke kan snakke med de hjemme eller med læreren om. Jeg kan fortelle nesten alt.

MILJØTERAPEUTER

Flere ungdomsskoler i Bergen har ansatt miljøterapeuter som jobber for trygghet og trivsel i skolemiljøet. Sandgotna skole ansatte den første etter dårlig resultat for bydelen i en levekårsundersøkelse. Mer om områdesatsing i Loddefjord leser du på side 12.

Miljøterapeutene har taushetsplikt, så jeg føler meg trygg med hva jeg kan si inne på kontoret til Daniel, sier Diana, som innrømmer at samtalene deres påvirker hvordan hun tenker og valg hun senere har tatt. Marion er enig:

– Det er veldig greit å ha miljøterapeutene i nærheten. De lytter til deg og hjelper deg. Jeg trives godt på skolen og føler meg trygg og har det gøy her, sier Marion.

Når du skal skape deg en fremtid, må du ta i litt skikkelig i

mener Fato Kamara (21), som er et av Bergens nye stjerneskudd. Som liten kom hun med moren til Norge fra Sierra Leone. Det er i Bergen nord hun føler seg mest hjemme, men nå skaper den sprudlende 21-åringen seg en fremtid fra basen i Oslo. Der driver hun med musikk, lager demoer, tar spillejobber og drømmer om internasjonal suksess.

– Jeg har gått på skole, og gjort ting som en vanlig «kid» gjør, men jeg har alltid elsket musikk. Musikk er det eneste jeg ønsker å drive med i hele verden. «If there is a will, there is a way», sier Fato.

Veien om Ny-Krohnborg

Den musikalske karrieren startet på Ny-Krohnborg kultursenter. Det var kameraten Abraham som dro henne. Hun som aldri hadde satt sin fot i et ordentlig lyd-studio, skjønte fort at dette var en reise hun ville være med på. 17 år gammel meldte hun seg på et produksjonsprogram for unge. – Miljøet på Ny-Krohnborg var veldig inkluderende, og jeg gledet meg alltid til å gå dit. De voksne der var hyggelige. Det var et deilig miljø der jeg følte meg sett og hørt. Der var jeg ikke bare en «kid» som ikke visste hva jeg gjorde. Jeg lærte mye om låtskriving, og det var sykt stas. Jeg tror faktisk ikke jeg hadde endt der

Hjelp på skolehelsetjenesten

På hver skole er det helsesykepleier tilgjengelig, og på helsestasjoner for ungdom i hver bydel jobber det også leger og personell med kompetanse på psykisk helse. – Mange unge kontakter helsestasjonen om tema som angår psykisk helse, kroppspress, pubertet, seksuell helse, kjønnsidentitet, prevensjon og rusbruk blant ungdom, forteller helsesøster Agnes Gjertsen. – Vi er der for alle. Vi er et lavterskeltilbud uten timebestilling med et drop in-tilbud. All ungdom opp til 23 år er velkommen til alle helsestasjonene. Engen helsestasjon tar også imot studenter opp til 26 år, sier hun.

FOTO: FABIAN BILDVIK



Våre stemmer teller like mye

– Matias Alexander Baltazar Birkeland (21) og August Simonsen (22) er blant de yngste som er valgt inn i Bergen Bystyre. For Matias (Ap) startet engasjementet ved stortingsvalget i 2013, mens valget i USA satte fart på engasjementet til August (V). – Jeg hadde lyst til å gjøre noe for andre, og

fant ut at den mest effektive måten er å engasjere seg i politikken, sier August. Selv om de begge kan høre at de ikke er «tørre bak ørene», er de ikke redde for å ha egne meninger. – I bystyret er vi på like fot. Vår stemme teller like mye som en på 50 eller 60 år, eller en som har sittet lenge i bystyret, sier de.

FOTO: NINA BLÅGESTAD



TIPS TIL DEG SOM VIL DRIVE MED MUSIKK

Du kan blant annet besøke Ny-Krohnborg kultursenter, bli med på musikkverksted for jenter i Fana og Ytrebygda eller musikalsk workshop i Fyllingsdalen. Kommunen tilbyr også øvingskonteinere på Grønneviksøren. Mer info www.bergen.kommune.no/kultur

Hør «Don't Call My Name» fra finalen Årets Urørt 2019.



jeg er i dag om det ikke hadde vært for musikkmiljøet på Ny-Krohnborg og de folkene jeg har møtt der, helt ærlig, sier Fato.

Vit hva du vil og gjør det!

På Ny-Krohnborg traff hun Kjartan Ericsson og Myrna Braza. I bursdagsgave fra Myrna fikk hun spille inn en av sine første låter, «Sun», i et ordentlig studio. Det ble en døråpner og er den samme låten hun sendte til plateselskapet Made før hun signerte med dem i 2017. Til andre spirende musikere har hun et råd å komme med:

– Jeg sier alltid at det viktigste er å vite hva du vil, og gjøre det. Ikke sitt og vent på å bli oppdaget! Gå ut, les om industrien du vil inn i, bygg nettverk. Jeg fikk mye nei, men jeg tenkte bare - LOL, hvem bryr seg? Bor du et sted det ikke er så mye kulturtilbud, prøv å få ting til å skje. Bruk alle ressursene for det det er verdt.

Drømmen er å holde på med musikk resten av livet. Også moren støtter henne, selv om hun i starten var skeptisk til at datteren ikke valgte et akademisk yrke.

– Du kommer til et land der alle muligheter er åpne, så sier kid'en din at hun vil drive med musikk, ler hun og tilføyer at støtten og forståelsen hun får fra moren og broren betyr mye.

– Det er så givende å lage musikk som får folk til å føle noe. Det er bare det jeg vil, sier den unge og lovende bergens-artisten.

SIKTER FOR STJERNENE: Kamara er et av Bergens nye stjerneskudd. En god start fikk hun i musikkmiljøet på Ny-Krohnborg kultursenter. Bildet er fra Campindie på Blå i Mai 2019.



– Vi e`kje fra Norge, vi e fra Bergen

Den bergenske begeistringen kan virke grenseløs for utenforstående. Hvordan har det sterke identitetsfellesskapet i byen vår oppstått, spurte vi forfatter, historieprofessor og **bergenser**, Morten Hammerborg.

TEKST VIBEKE BLICH

Bergen by har i lang tid vært vendt mot fortiden og ikke fremtiden. Oslo er en by som hele tiden skal bli til noe, mens i Bergen har det handlet om hva byen har vært. Helt siden Edvard Edwards skrev den første bybiografien på 1600-tallet, har fortellingen om Bergen først og fremst vært en forfallsfortelling, sier Hammerborg. Det er i denne fortidsorienteringen, at noe av forklaringen til den sterke identiteten ligger, mener han.

En stat i staten

Det er uenighet om når byen Bergen faktisk oppsto; det offisielle svaret er fremdeles at det var kong Olav Kyrre som grunnla byen i 1070. I Norgesveldets dager på 1200-tallet bygges Håkonshallen, og Bergen er landets politiske sentrum. Så kommer Hansatiden, svartedauden og 400-årsnatten under dansk styre. Frem mot midten av 1600-tallet vokste handelsbyen Bergen til å bli Skandinavias nest største by, nest etter København. Bergen levde av tørrfisk, Nordland ga byen råstoffet den trengte, Europa var markedet.

Lenge var Bergen som en byrepublikk

å regne, som kun svarer for en makt i hele verden, nemlig kongen i København.

Det irrelevante Østlandet

– Levde du i Bergen før 1800, var verdensbildet ditt ganske annerledes enn det ser ut for oss som bor her i dag. Byen mellom de syv fjell var på en måte verget mot omkringliggende farer, enten det var striler eller annet som truet. Den lille, tette og konsentrerte byen rundt Vågen, har i århundrer dyrket seg selv som en slags europeisk utpost i et ugjestmildt land, forteller Hammerborg.

Byen har vært ekstremt internasjonal siden det tyske Hansaforbundet etablerte seg på Bryggen på midten av 1300-tallet. Flere utlendinger slo seg ned i byen: hanseater, tyskere, nederlendere, skotter og engelskmenn, og det blandede borgerskapet skapte grobunn for mange låneord og den særegne bergenske dialekten.

– Vi har hatt en sammenhengende urban bykultur gjennom århundrene som ingen annen norsk by har. Identitetsfellesskapet «bergensere» oppstod av dette, sier han.

Da en engelsk turist i 1806 besøker Trondheim og Christiania (Oslo), spør han

Bernt Anker, Norges rikeste mann:

– *Hvordan er det med Bergen, den største byen i Norge?*

– Bergen er mindre kjent i Christiania enn London og Paris. I virkeligheten betrakter vi nesten ikke byen som en del av vårt land eller som bebodd av nordmenn.

Fra metropol til utpost etter 1814

En radikal overgang skjer i 1814. I norsk historie er det starten på fortellingen om folkestyret og da det vakre, egentlige Norge stiger frem. Men for Bergen er det på ett vis en katastrofe. For da går man fra byrepublikk, der man lever i takt med handelens konjunkturer og ellers blir latt være i fred, til å bli integrert i den norske enhetsstaten.

Rundt 1800 var det nesten 18 000 innbyggere i Bergen mot 9000 innbyggere i Christiania og i Trondheim, og nesten like mye i Kristiansand.

Etter 1814 begynner Norge å bygge hovedstaden Christiania og alle landets ressurser samles i hovedstaden. Slottet, Stortinget, alle departementene, universitetet, museer og teater blir bygget. Man prøver med begrensede midler å bygge en ordentlig hovedstad som kan måle seg

med hovedsteder andre steder i Europa.

– Alt av viktighet samles i ett punkt. Ingenting havner i Bergen, selv om Bergen er landets største by på den tiden nasjonalstaten Norge opprettes. Det politiske, økonomiske og kulturelle sentrum for hele Norge blir i Oslo, og Bergen blir stående som tilskuere heller enn deltager i nasjonsbyggingsprosessen, sier Hammerborg.

Til å begynne med er det lite irritasjon å spore blant bergenserne over dette, det var umulig å overskue hvor viktig dette skulle bli over tid. Først mot andre halvdel av 1800-tallet blir det åpenbart at Bergen er parkert på sidelinjen. Hovedstadspressen skriver hånlig om stillstandsbyen Bergen, og raseriet i Bergen tiltar.

– Vi var størst og vi ble neststørst. Det er traumet i det bergenske...
Morten Hammerborg



1 NAVNEENDRING? NEI TAKK: I 1929 ville staten endre navnet fra Bergen til Bjørgvin. Ideen var, som i målstriden, at et «ekte Norge» måtte ta i bruk språk og navn fra før dansketiden. Forslaget førte til den største massedemonstrasjonen i Bergens historie, og siden har ingen forsøkt å tukle med byens navn. Bildet viser bylivet i Strandgaten og er tatt før den store brannen i 1916 som la denne delen av Strandgaten øde. Dagens hus er gjenoppbygd på tidlig 1920-tall. (Foto: Bergen byarkiv)

2 KA E' DET MOT BERGEN: Bergen beholder et selvbilde av seg selv som noe grandios, edelt, vakkert. Bildet er tatt med utsikt fra Ulriken rundt år 1913 til 1915. (Foto: Bergen byarkiv)

3 PÅ SPORET: Bergen Sporvei i arbeid i Kalfarveien. Bildet er fra før 1920. (Foto: Bergen byarkiv)



EKTE BERGENSER: De to beste tingene med Bergen er begeistringen og energien du får ved å være stolt og selvforelsket i byen, mener Morten Hammerborg. (Foto: Vibeke Blich)

4 UNDER EGET FLAGG: Det finnes en ambivalens mot det nasjonale i Bergen. Det er bare her vi kan finne på å si at vi ikke er fra Norge. Opprinnelsen til uttrykket skal være fra 1600-tallet. Bergenske skip seilte med en egen variant av det danske flagget. Av andre båter ble det sagt at de ikke var norsk, men fra Bergen siden de førte eget flagg. Bildet viser Fisketorget og Vågen rundt 1910-1915 med flere skip liggende til kai – uvisst med hvilket flagg. (Foto: Bergen byarkiv)

SE BYEN REISE SEG ETTER BYBRANNEN:

Bybrannen i 1916 herjet 15.-16. januar. Fotoet viser etterslukking i Strandgaten 16. januar. Bergen byarkiv har laget en nettutstilling om brannen, gjenreisningen, byen og menneskene. Se den her:

www.bergenbyarkiv.no/bybrannen/

(FOTO: MITTET, BILDET ER FRA ARKIVET ETTER FORMANNSKAPET I BERGEN. BERGEN BYARKIV)

Vil du lese mer bergenshistorie? Bergen byleksikon har egen nettutgave: www.bergenbyarkiv.no/bergenbyleksikon/

Bli med å feire 950 år

Bergen fyller 950 år i 2020. Jubileet skal være inkluderende og tilgjengelig for hele byens befolkning gjennom hele året.

Verdiene for jubileet er identitet, demokrati og bærekraft, og tema som går som røde tråder gjennom året er:

Dyrk: Bergen er en grønn by. Dette året skal vi sette fokus på å dyrke selv. Det er gøy, miljøvennlig og smaker kjempegodt.

Spis: Vi vil dele kunnskap, smake på lokal og internasjonal mat og sette fokus på å spise opp maten.

Gå mann: Det blir guidede arkitekturvandring med byarkitekten, og flere andre tematurer planlegges. Blant dem er "Bergen på langs" langs historiske veifar fra Hordvik til Krokeide.

Havbyen: Tørrfiskhandel, sjøen, fisken og havet har vært sentral i utviklingen av byen. I jubileumsåret skal historien fortelles og kunnskap deles.

Syng ut: Bergen er en syngende kommune, og det må jubileet gjenspeile. Vi får en helt ny bysang, laget av Elin Hestenes og Kristine Bjånes, i samarbeid med både barn og eldre.

Nabolaget: Det blir bursdagsfester i nærmiljøene til eldrecentre og barnehager, nabolagsfester på Fysak-husene, Folkeverksteder, Fun Palaces, Bærekraftige liv og mye mer.

Bli med å bidra

Har du eller organisasjonen din et prosjekt eller en aktivitet som kan passe inn under markeringen av 950-årsjubileet? Da vil vi gjerne høre fra deg. Registrer ditt arrangement på: www.bergen950.no/register

Har du spørsmål?

Kontakt prosjektkoordinator, Trude Bruket, på e-post: trude.bruket@bergen.kommune.no eller telefon 970 19 893.

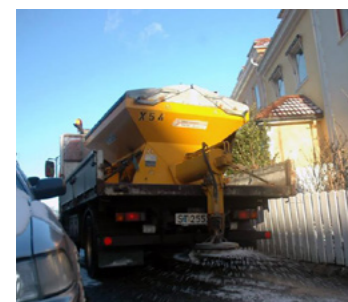
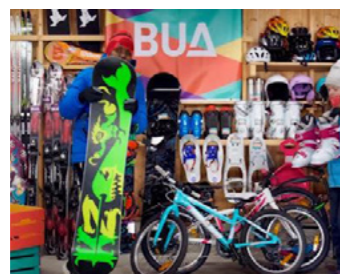


Vinter i vest

Lån ski, skøyter og utstyr gratis

På BUA bak Fysak Melke-plassen kan du låne sport- og fritidsutstyr helt gratis. Åpningstider er tirsdager og torsdager klokken 17.00-19.00.

facebook.com/BUAMelkeplassen/

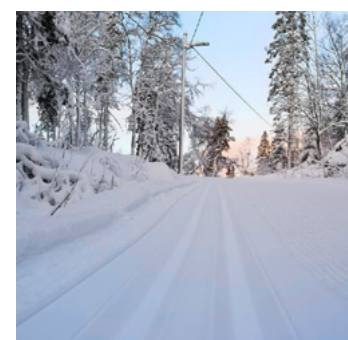


Glatte veier? Meld fra ved manglende strøing

Bergen kommune brøyter, strør og salter kommunale veier, gater, trapper, fortau og gang- og sykkelveier. Opplever du manglende brøyting eller glatte veier, meld fra til [feilmelding.bergen.kommune.no/](http://www.feilmelding.bergen.kommune.no/)

På skøyter

Slåtthaug isbane åpner i desember, litt forsinket på grunn av vedlikeholdsarbeid. Bergenshallen er åpen, og Skansedammen, Stemmemyren og Varden tennisbane blir islagt når forholdene ligger til rette for det. Følg med på: facebook.com/ldrettsservice



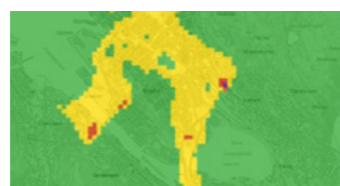
Setter skispor på byfjellene

Etat for idrett, preparerer skiløyper på Fløyen, Frotveit over Grindåsen og Totland når snøforholdene tillater det. Løypen på Gullfjellet kjøres av IL Gullfjell. På nettsidene våre og Facebook finner du kart over løypene og oppdateringer når løypen er kjørt.

Følg med på luftkvaliteten i din bydel

Bergen kommune samarbeider med "Luftkvalitet i Norge", som er en ny nasjonal nettside for luftkvalitet. Her finner du detaljerte kart med fargekoder over hele Bergen, der du kan se varslet luftkvalitet time for time 48 timer frem i tid. Merk at plutselige svingninger innenfor en kort periode der det er meldt lite forurensning, kan skyldes lokale anleggsarbeider. På nettsiden til Bergen kommune vil vi fortsatt informere om eventuelle strakstiltak, langsiktige tiltak, helseråd og langtidvarsler for luftkvalitet.

www.luftkvalitet.miljosstatus.no/
www.bergen.kommune.no/luftkvalitet



Mye vind og nedbør?

Du kan selv forebygge oversvømmelser ved å rydde løv vekk fra sluk og takrenner, og se til at det er ordentlig drenering rundt egen bolig. Eier har selv ansvar for å sikre privat eiendom ved dårlig vær. Vi har ansvar for kommunale eiendommer, veier samt vann- og avløpsnett. Ved hendelser som veltede trær, feil på vann og avløp, vei, park og miljø, gi oss beskjed på www.feilmelding.bergen.kommune.no/

Ved akutte og kritiske feil, kontakt kommunens vaksentral på telefon 55 56 78 15, e-post: vaksentral@bergen.kommune.no

Ny blomstring i Bergen vest

I Loddefjord og Olsvik samarbeider lokalbefolkningen og kommunen tett for å skape ny trivsel og bedre levkår, godt hjulpet av statlige midler.

TEKST OG FOTO: KRISTIN BERGITTE HAUGE

Det er tidlig mandag ettermiddag og rett etter skoletid. På Elvetun ungdomshus, rett bak Vestkanten, strømmer det på med barn i alderen 10 til 12 år. I september startet et nytt tilbud med juniorklubb på huset. Det har allerede rukket å bli svært populært.

– Det er gøy å være her. Jeg treffer mange venner og vi spiller spill, maler og spiser mat, forteller Milano Kawanali (12).

Vil bedre levkårene

I 2016 utarbeidet Bergen kommune en levkårsrapport, som blant annet viste at Laksevåg bydel har ekstra utfordringer knyttet til levkår. Året etter bestemte bystyret at Loddefjord og Olsvik skulle prioriteres med områdesatsing.

– Fra tidligere har kommunen områdesatsinger i Ytre Arna, Solheim Nord og Indre Laksevåg. Arbeidet her har gitt oss verdifulle erfaringer som vil komme til nytte i Loddefjord og i Olsvik, sier Mary A. Økland, programleder for områdesatsingen i Bergen.

Områdesatsing er en helhetlig og sammenhengende innsats i et definert geografisk område, for å styrke både fysisk og sosial standard i tett samarbeid med lokalbefolkningen. Tiltak kan være opprusting av fellesarealer, grøntarealer, trygg skolevei, bidra til å styrke kulturelle og sosiale aktiviteter og utvikle nabolag, samt gi et bedre fritids- og aktivitetstilbud til ulike grupper.

Cecilie Krohn er koordinator for områdesatsingen i Loddefjord og Olsvik. En viktig del av jobben hennes handler om å engasjere lokalbefolkningen og lytte til deres meninger og ønsker.

– For å få et best mulig kunnskapsgrunnlag har vi i løpet av 2018 gjennomført forprosjekter i begge områder, med innbyggerundersøkelser, kvalitative intervju, folkemøter og innspillmøter, forteller Krohn.

– Hittil har vi prioritert barn og unge, men videre vil vi jobbe med tiltak som kommer resten av lokalbefolkningen til gode. Fra forprosjektet ser vi at i tillegg til nærmiljø, er tema som utdanning og byutvikling viktige områder å satse på, sier hun.

Lytter til barn og unge

Våren og sommeren 2018 gjennomførte kommunen et prosjekt med «Barnetrakk» i Loddefjord og Olsvik, der 370 elever fra 6. og 9. trinn deltok. Gjennom å ta bilder, tegne, skrive og markere på kart har elevene formidlet tanker om nærmiljøet sitt. Informasjonen fra Barnetrakk benyttes aktivt i områdesatsingen.

– Blant annet har vi fått vite om steder barna ikke føler seg trygge. Det kan handle om manglende eller dårlig belysning, bratte og glatte snarveier og trafikkarfarlige veier, sier Krohn.

Områdesatsingen samarbeider tett med lokale skoler, FAU, idrettslag og andre ideelle aktører. Også ulike kommunale avdelinger bidrar med tjenester og drift.

– For tiden jobber vi sammen med Kommunal- og moderniseringsdepartementet om en plan for satsingen frem mot 2026, sier Krohn.

Satser på Elvetun

Tilbake til ungdomshuset Elvetun. Tidligere i høst startet Linn Broderstad i en nyopprettet stilling som aktivitetskoordinator på huset. Hun er tilknyttet Fyllingsdalen og Laksevåg kulturkontor, og skal utvikle og drifte Elvetun.



HOPP OG SPRETT: De nye trampolinene i Olsvikparken er flittig i bruk. Her er det en gjeng fra 3. trinn som benytter SFO-tiden til lek og aktivitet i parken. Fra venstre: Nora, Tone, Saga (foran) Sofia (bak).



FOTO: CHRISTOFFER MØGSTER

GOD TRIVSEL: Amanda Ramirez liker å lage ting og å være med venner. På Elvetun får hun mulighet til begge deler.

GAMER MED VENNER: Milano Kawanali har vært på juniorklubben hver gang siden den åpnet tidlig i høst. Her er han på gaming-rommet på Elvetun.

– Vi har tilbud for elever fra 5. til 10. klasse, men ønsker også å åpne for aktiviteter for ungdom i videregående skole. Her kan de få en sosial og rusfri møteplass, sier hun. Broderstad har mange planer for huset fremover.

– Vi skal frigjøre flere rom til aktiviteter og pusse opp. Det er planer om å starte en redesigngruppe der ungdommene kan bidra både med ideer og det praktiske arbeidet, sier hun.

Uteområdet ved Elvetun fikk mange markeringer og forslag til forbedringer i «Barnetrakk». Nå samarbeider områdesatsingen med blant annet Molastiftelsen og Etat for bygg og eiendom om å oppgradere uteområdet. Elevrådet på Sandgotna har bidratt aktivt med blant annet innspill på bruk av farger. Bygget er nå blitt malt, og prosjekteringen av utearealene er i gang.

– Det skal bli bedre belysning utenfor,

og det skal bygges et amfi. Bordtennisbord, parkourbane og trampoline skal på plass, og det er også kommet forslag om hengekøyer og frukttrær, forteller koordinator Cecilie Krohn.

Mer aktivitet i Olsvikparken

I hjertet av Olsvik, omkranset av skole, idrettshall, barnehage og blokker, ligger Olsvikparken. Gjennom «Barnetrakk» og innspillmøter har det kommet frem ønsker om å gjøre noe med parken.

– Barn og unge meldte tilbake at de synes den har vært litt kjedelig, forteller parkforvalter i Bymiljøetaten, Marianne Aasheim. Hun har det daglige ansvaret for parken og har samarbeidet med områdesatsingen om å ruste den opp. Siden i sommer er det kommet på plass to trampoliner, en stor disse og pumpruckbane – en slags mobil sykkelbane.

– I tillegg har parken og fotballbanen



HØY AKTIVITET: Ungdomshuset Elvetun er et samlingssted for ungdommer både fra Loddefjord og Olsvik. Her skjer det mye for tiden, både med nye aktiviteter og oppgradering av fasilitetene både inne og ute. Fra venstre: Cecilie Krohn, koordinator for områdesatsingen i Loddefjord og Olsvik, Linn Broderstad, aktivitetskoordinator for Elvetun og Mary Økland, programkoordinator for områdesatsingen i Bergen.

fått ny grus, og vi skal plante både frukttrær og bærbusker, forteller Aasheim. Hun er ofte i parken og observerer at den er hyppig i bruk.

– Trampolinene og pumpruckbanen er populære. Banen kan brukes på ulike måter, til å løpe på, eller sykle på, og den kan brukes av barn i ulike alder. Nå ser jeg at barn leker her på dagtid. Slik var det ikke før.

OMRÅDESATSING I BERGEN KOMMUNE

- Områdesatsingen i Loddefjord og Olsvik fokuserer på et godt nærmiljø, byutvikling, oppvekst og utdanning
- Andre områdesatsinger i Bergen:
 - Årstad bydel Solheim nord (Damsgårdssundet)
 - Ytre Arna
 - Indre Laksevåg

www.bergen.kommune.no/omradesatsing

Slik er levkårene i Bergen

Bergen kommune har nylig laget en folkehelseoversikt der levkårene i bydelene er kartlagt. Du kan sjekke ditt nærområde på:

www.bergen.kommune.no



DYRKER: Amcha Ali dyrker mikrogrønt mens hun lærer seg norsk.

Nye veier til jobb for ferske bergensere

Vi har møtt **tre flyktninger** som tar ulike veier til et felles mål – jobb og en trygg fremtid.

TEKST OG FOTO: NINA BLÅGESTAD



I JOBB: Ahmad M. Alghabari stortrives i jobben han fikk gjennom prosjektet «Raskt i arbeid»

Når datteren min blir større og folk spør hva faren hennes gjør, vil jeg at hun skal svare at han er bussjåfør og er aktiv i byen, sier Ahmad Abdulrahman Makkia (26).

Han er en av 15 deltakere på Forkurs for yrkessjåfør. Kurset startet i høst og er et pilotprosjekt i regi av Introduksjonssenteret for flyktninger i samarbeid med Tide. Kurset forbereder elevene til å ta førerkort klasse D hos trafikkskole. De fleste deltakerne har allerede kjørt buss eller lastebil i hjemlandet, men for å ta yrkessjåførutdanning i Norge, kreves det B1-nivå i norsk. Tide stiller med instruktør som gir praktisk opplæring i bussen og stiller i klasserommet.

– Som bussjåfør får man hele dagen spørsmål, og da må man kunne språket godt. På kurset lærer vi mange nyttige ord, og lærerne er flinke til å forklare, sier Makkia.

– Trygghet for familien

Makkia kommer fra Aleppo. I Syria tok han utdannelse innen juss og jobbet som konditor, skredder, i butikk og jobbet med å kjøre ut mat for Røde Kors. I 2015 flyktet han, via gummibåt over Middelhavet, og så gjennom 12 land før han endte opp i Norge. Den første tiden var han på asylmottak, som han beskriver som venting på at livet kunne begynne igjen.

Han bor i sentrum sammen med konen, som han møtte på Nygård skole, og den seks måneder gamle datteren. Da han kom med på yrkessjåførkursen, ble

han veldig glad og ivrig.

– Å få en fast jobb vil bety mye. Det vil gi meg trygghet, jeg kan kjøpe hus og betale skatt som andre, sier familiefaren.

Språket spirer i ny klasse

Amcha Ali (50) er en av 13 elever fra syv nasjonaliteter i klassen i urbant landbruk i regi av Introduksjonssenteret for flyktninger, Nygård skole og AIF AS. Tanken bak den nye klassen er å starte med noe deltakerne kan godt fra før, jordbruk og fiske, og få det norske språket og samfunnet under huden gjennom praktisk arbeid.

Akkurat nå holder klassen på å dyrke mikrogrønt. De har også laget lykter, hjemmelaget såpe, urtesalt og diverse syltetøy og chutneyer som skal selges på julemarked. Til våren skal de dyrke i jorden. På slutten av timen skriver de ordene de har brukt på et nettbrett.

– Kurset er veldig bra. Vi gjør ting sammen. Og har det hyggelig, sier hun.

I Syria drev hun og mannen en liten gård. De hadde en ku og av og til sauer. De dyrket og solgte grønnsaker. Familien kom til Bergen for halvannet år siden. Som for mange av klassekameratene er dette hennes første møte med skolelivet.

– Målet er lære meg norsk og gå mer på skole, sier hun.

Ahmad kom raskt i jobb

Siden april har Ahmad M. Alghabari jobbet i RsV Miljø. Han river, bygger nye vegger og tak, fjerner sopp og skifter



BUSSJÅFØR: Ahmad Abdulrahman Makkia drømte egentlig om å bli pilot, men satser nå på bli flybussjåfør.

bjelker. Han stortrives med å være ute, selv om regnet høljer ned.

«Raskt i jobb» er en satsing der arbeidstakere med flyktningsbakgrunn går rett i arbeid. Prosjektet startet i 2017 og er et samarbeid mellom Introduksjonssenteret for flyktninger og NAV. Det gir individuell oppfølging og ulike tilskudd som lønnsstilskudd og mentortilskudd. For arbeidsgiveren har Ahmad vært en berikelse.

– Vi er i beit for folk og ville prøve. Det har vært en suksess så langt, Ahmad er arbeidsvillig og lærer fort. Målet er fast ansettelse, sier Arne Kronheim, daglig leder i RsV Miljø.

– Den dagen jeg fikk jobb her, var helt fantastisk. En lykkedag, sier 30-åringen.

I Syria jobbet han som revisor og bygningsarbeider. Nå vil han bli i byggebransjen og håper å kunne kjøpe seg bolig.

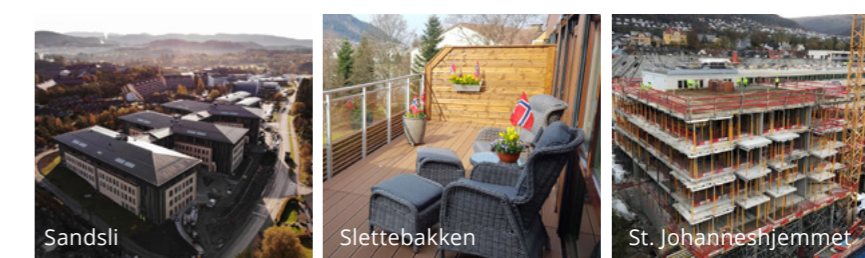
– Følelsen av å være uavhengig er det beste, sier han.

NYE TILTAK

■ Flyktninger bosatt i Bergen er med i et toårig introduksjonsprogram. For at den enkelte skal komme i arbeid og bli selvforsørgende, tilbys ulike kvalifiserende tiltak og direkte jobbmatch mot arbeidsgivere. Tre nye tiltak er «Forkurs for yrkessjåfør», «Arbeidsinkludering i urbant landbruk» og «Raskt i jobb»

■ Vil du bli flyktningsguide? Bergen kommune og Røde Kors samarbeider om å rekruttere frivillige flyktningsguides. Du bruker et par timer i uken, som veiviser inn i samfunnet. Kontakt med Bergen Røde Kors på telefon 55 30 79 79 eller e-post bergens@redcross.no.

Byggeboom i eldreomsorgen



Kommunen bygger eller forbedrer nå til sammen **900** sykehjems- og omsorgsplasser.

TEKST: ENDRE HOVLAND

Bergen kommune gjør seg klar for å møte de store utfordringene som oppstår når det blir flere eldre i årene fremover. Viktigst er satsingen på velferdsteknologi og tjenester som gir hjelp-til-selvhelp slik at flere kan mestre hverdagen i egen bolig. Kommunen jobber med nye måter å organisere tjenestene på og innfører nå tverrfaglige team som kartlegger den enkeltes hjelpebehov. Dette for å sikre riktige tjenester til hver enkelt og god hjelp til å gjenvinne tapte funksjoner.

For at kommunen i fremtiden skal kunne levere gode tjenester til eldre med større hjelpebehov, må det også bygges nye sykehjemsplasser. Bystyret har vedtatt en plan for å bygge eller forbedre nesten 900 plasser der eldre kan få omsorg hele døgnet. Innen 2026 skal jobben være gjort, men i samme periode må kommunen også avvikle mange av dagens plasser som ikke holder den standarden folk flest forventer. Dette innebærer at byggingen de neste årene vil gi en total økning av cirka 400 plasser i nye sykehjemsbygg.

Blir eldre og friskere

Fremover er det forventet en positiv befolkningsutvikling ved at innbyggerne lever lengre og blir friskere. Økningen i antall eldre fører samtidig til at antall mennesker med større hjelpebehov vil øke.

Satsingen innen eldreomsorgen i Bergen vil på kort sikt gjøre at eldre får kortere ventetid i korttidsseng for de flyttes til ledig langtidsplass på sykehjem. På lengre sikt forventes det at kommunen klarer å legge til rette for at flere kan bo lengre hjemme, med gode hjemmetjenester. Sykehjem vil i enda større grad bli en institusjon for de som er så syke at behandling ikke lenger kan gis i hjemmet.

– Stort kvalitetsløft

Plassene som nå bygges, gir et stort kvalitetsløft til eldreomsorgen i Bergen. Rommene blir større og mer tilrettelagt for brukerne. Det blir slutt på aldershjem med dårlig standard og at beboere må dele rom på sykehjem, forteller fagrådgiver Bente Wergeland i Byrådsavdeling for eldre, helse og frivillighet.

I de nye rommene er det for eksempel taksinker i alle rom som gjør at beboere kan hjelpes til badet uten at pleierne må gjøre tunge løft.

– Dette er tryggere for beboerne samtidig som arbeidshverdagen blir mye lettere for ansatte, utdyper hun.

Bruken av velferdsteknologi gir mange nye muligheter. De nyeste sykehjemmene blir utrustet med smartdører som bare åpner seg for pleierne og den beboeren som bor på rommet. Nettvarde gjør det enklere å lokalisere hjelpetrengende beboere som dermed kan bevege seg friere rundt på sykehjemmet.

Her bygges det

2018

- Slettebakken Menighets Eldresenter – 35 nye og 11 oppgraderte sykehjemsplasser.

2019 – disse ble ferdige i år:

- Siljuslåttan sykehjem – helt nytt sykehjem i Ytrbygda med 90 plasser

- Landås menighets eldersenter – 26 oppussede plasser

- Omsorgssenteret Bergen indremisjon på Møhlenpris – 35 nyoppussede plasser i et 129 år gammelt hus(!)

2020

- Sandsli bo- og aktivitetssenter nytt bygg med 120 sykehjemsplasser og 30 Omsorg Pluss-boliger.

- Haraldsplass – den kommunale mottaksavdelingen for personer som skrives ut fra sykehus flyttes hit, totalt 24 plasser

- Domkirkehjemmet i Kong Oscars gate – 18 oppgraderte plasser

- Storetveit sykehjem – 53 plasser skal pusses opp. Plassene på Storetveit skal frem til 2026 brukes som midlertidige plasser for dem som må flytte som følge av byggarbeider på sykehjemmet der de bor.

2021:

- St. Johanneshjemmet på Møhlenpris – 41 forbedrete Omsorg Pluss-boliger skal stå klare

- Hordnestunet – får 20 forbedrete plasser.

2022:

- Nytt sykehjem i Åsane klart med 100 nye plasser.

2024:

- Frieda Fasmers Minne i Loddefjord erstattes med et nytt sykehjemsbygg med 120 plasser

2026:

- Slettebakken erstattes med et nytt sykehjemsbygg med 90 plasser.

- Midtbygda sykehjem i Åsane – ombyggingen skal være ferdig, noe som gir 79 forbedrete plasser.

I tillegg er det planer om 46 forbedrete plasser og 14 nye plasser på Stiftelsen Metodisthjemmet Bergen ved Haukeland, men det er usikkert når dette vil bli bygget.

Holen skole blir klimaforbilde

ILLUSTRASJON: BRICK VISUAL, ARKITEKTER: LAB MED ARKITEKTRUPPEN, CUBUS AS OG HUS ARKITEKTER AS



Når kommunen bygger nye **Holen skole**, skjer det på fossilfri byggeplass og etter strenge miljøkrav. – Dette blir et foregangsbygg innen miljø for Bergen kommune, sier prosjektleder Hanne Thorsen.

TEKST OG FOTO: NINA JOHNSEN

Holen skole er kommunens første byggeprosjekt som skal være fossilfritt. Prosjektleder Hanne Thorsen og byggherreombud Torhild Kvingedal forteller at prosjektet har høye ambisjoner for å ivareta klima og miljø.

– Vi har tatt utgangspunkt i klima- og energihandlingsplanen «Grønn strategi» til Bergen kommune og utformet et miljøprogram med tolv mål som prosjektet er forpliktet til å følge, forklarer Kvingedal.

Grønn teknologi

Ett av målene er at byggeplassen skal være fossilfri. Det innebærer at maskiner enten skal være elektriske eller gå på biodiesel uten palmeolje. Et annet viktig mål er at de skal sortere minst 95 prosent av avfallet i byggefasen og levere dette til godkjente avfallsmottak eller direkte gjenvinning.

– Videre skal skolen bygges som et nesten nullenergibygg. Dette vil føre til at vi får lavere energibruk når elever og lærere inntar bygget, sier prosjektleder Thorsen.

Hjertesone og sykkelvennlig

Et fjerde miljømål handler om å ivareta fotgjengere.

– Skolen skal få hjertesone. Barna skal få en trygg skolevei. Prosjektet skal legge til rette for å hindre unødvendig trafikk i skolens uteområder. I tillegg tilrettelegges det for at ansatte skal kunne gå og sykle til jobb, sier hun.

Det blir også jobbet for å få Holen skole BREEAM NOR-sertifisert. Prosjektet sikter mot nivå «Excellent». Det nest høyeste nivået.

– Dette er en miljøsertifisering av bærekraftige bygninger. Vi har spesielt fokus på transport, energi og innemiljø, sier Kvingedal.

Ikke vanskelig

Prosjektlederen og byggherreombudet håper at prosjektet Holen skole skal inspirere andre til å etablere fossilfrie byggeplasser.

– Ja, vi håper at det skaper ringvirkninger på flere byggeplasser, sier de.

De var spente på om det ville bli en utfordring å få tak i nok biodiesel, da de satte kravet om null fossile utslipp på byggeplassen.

– Så langt har dette gått bra, sier Thorsen.

Hun sier at det er viktig å finne en balansegang for hvor langt de kan presse på for å oppnå miljøsyn og samtidig få

gjennomført prosjektet. På Holen skole har de satt grensen for ingen fossile utslipp på selve byggeplassen.

– Vi må starte et sted. På sikt ønsker vi å utvide til at kravene også gjelder leveranser. Hvor grensen skal settes, må vi vurdere etter hvert som utviklingen går fremover, sier prosjektlederen.

Sikter mot nullutslipp i 2030

Klima- og energihandlingsplanen Grønn strategi ble vedtatt av bystyret i september 2016. Den viser hvordan hele kommunen kan bli fossilfri i 2030. Silje Arnøy, rådgiver i Klimaseksjonen, sier at for å nå dette målet, er det helt vesentlig å få ned utslipp fra både drift og anleggsplasser.

– Fossilfrie byggeplasser er et lavhengende tiltak. Her er det ikke nødvendig med en enorm teknologitvilling. Vi kan få dette til med de alternativene vi har i dag, sier hun.

Arnøy har tro på Bergen når målet om å bli en utslippsfri kommune om droye ti år.

– Jeg har helt klart tro på dette, men det krever mye av politikere, næringslivet og innbyggerne. Alle må samarbeide, men uten at det trenger å være begrensende. Vi skal fortsette å bygge i Bergen, men på



FOSSILFRITT: Holen skole er en fossilfri byggeplass. Alle maskiner går enten på elektrisitet eller biodiesel uten palmeolje.

en annerledes og mer miljøvennlig måte. Slik som på Holen skole, sier hun.

Rådgiveren poengterer at det ikke er alle sektorer der utviklingen har kommet like langt foreløpig.

– Vi har ti år på oss. Innen 2025 har regjeringen et mål om at vi ikke skal selge flere bensin- og dieselbiler i Norge, og på sikt ser vi for oss en bilpark som er tilnærmet 100 prosent elektrisk. Vi må plukke tiltak litt etter litt, og til slutt skal vi klare å fullføre Grønn strategi, sier hun.

Mest ambisiøse i landet

Bergen kommune setter klima høyt i arbeidet med nye og rehabilitering av offentlige bygg. Klima- og miljøplanen for kommunens virksomhet omhandler alt fra energibruk og avfallshåndtering til transport til og fra byggene.



– Energibruk i kommunale bygg skal reduseres med 15 prosent innen 2020 og 25 prosent innen 2030 sammenliknet med 2015, informerer hun.

Klimarådgiveren mener at Bergen er en fremoverlent kommune på miljø og klima.

– Vi har de mest ambisiøse klima- og miljømålene i Norge. Oslo er nærmest oss. De skal redusere utslippene med 95 prosent, mens vi skal bli helt fossilfrie, sier hun fornøyd.

Arnøy forteller at flere kommuner i nærheten begynner å nærme seg ambisjonsnivået til Bergen.

– Det blir lettere å få gjennomslag dersom flere stiller krav. Det vil påvirke markedet og hastigheten på utviklingen av teknologi, sier hun.

Fossilfri fremtid

Terje Reinan, avdelingsleder i Etat for utbygging, fremhever at fremtidige bygge- og anleggsplasser i Bergen kommune skal være fossilfrie.

– Holen skole var første store pro-

NYE HOLEN: Etter planen skal nye Holen skole stå klar til skolestart i 2021. Skolen blir bygget etter strenge miljøkrav, både på byggeplassen og for det ferdige skoleanlegget.

GRØNN STRATEGI: Bergen kommune har et ambisiøst mål om å bli helt fossilfri innen 2030. Byggherreombud Torhild Kvingedal, prosjektleder Hanne Thorsen og klimarådgiver Silje Arnøy besøker den fossilfrie byggeplassen til prosjektet Holen skole på Laksevåg.

FOTO: LARS OVE KVALBEIN



GODT GATEMILJØ: I oktober var det fest i nabolaget på Møhlenpris. Da var første fase av prosjektet «Bilfri bydel Møhlenpris» fullført.

Bilfri bydel på Møhlenpris

Bymiljøetaten er i full sving med prosjektet «Bilfri bydel Møhlenpris». Ved å redusere biltrafikk og parkering, blir det lagt til rette for mer lek og opphold i gatene.

TEKST: HÅVARD PRESTEGÅRDEN OG NINA JOHNSEN

Bilfri bydel Møhlenpris» er en del av Grønn strategi. Planen slår blant annet fast at privatbilismen i Bergen skal reduseres med minst ti prosent innen 2020 og 20 prosent innen 2030. For å redusere biltrafikk, vil kommunen – i tillegg til å styrke kollektivtrafikk, sykkel og gange – ta i bruk restriktive tiltak som for eksempel parkeringsbegrensninger.

Ny type byrom

Fase 1 av «Bilfri bydel Møhlenpris» er allerede fullført. Det ble markert med en storstilt fest i oktober. Deler av Zetlitz gate og Welhavens gate har blitt fornyet. Møhlenpris-beboere, Graveklubben og kommunen har engasjert seg for å skape en ny type byrom i Bergen: Zetlitz gate og Welhavens gate er blitt sambruksområder.

Lars Ove Kvalbein, prosjektleder i Bymiljøetaten, forteller at dette innebærer at det ikke lenger er definerede områder for gående, kjørende og syklende.

– Det er ingen fortauskanter eller skilt som skiller ulike typer trafikanter. I stedet vil gatedekket, trær og ny møblering i gatene vise hvordan vi skal oppføre oss, sier han.

Bare begynnelsen

Arbeidet med å gjøre området mest mulig bilfritt fortsetter i tett dialog med beboerne.

– Nå fremover skal vi se systematisk på hele Møhlenpris og samle inn informasjon som kan hjelpe oss med å finne løsninger for trafikkmønster og gatebruk, parkering, materialbruk, beplantning, lek og opphold i gater og byrom, sier Kvalbein.

Mye har allerede skjedd på Møhlenpris. Nylig har det kommet flere nye plasser for bildeling og lade-plasser for elbiler. Snart kommer en nyvinning i Bergen: Sykkelhangarer. Her skal beboerne kunne låse inn syklene, trygt og tørt.

GRØNN STRATEGI

- Rundt en tidel av klimagassutslippene i Bergen er fra offentlige byggeplasser.
- Kommunens klima- og energihandlingsplan Grønn strategi setter mål om at Bergen kommune skal bli fossilfri i 2030.
- Sammen med store offentlige utbyggere i fylket jobber Vestland med en felleserklæring om å sette krav om utslippsfri teknologi på byggeplassene de har ansvar for. Bergen kommune deltar i dette arbeidet.

Kontaktinformasjon

SENTRALBORD BERGEN KOMMUNE

55 56 55 56

HUSK KOMMUNETORGET

Kommunal informasjon i Bergens Tidende hver lørdag. Informerer om åpne politiske møter, planer, kulturaktiviteter og spesielle helse- og omsorgstilbud i kommunal regi. Du finner også viktige meldinger og oppfordringer til befolkningen.

DU MØTER OSS PÅ

FACEBOOK facebook.com/bergenkommune
INSTAGRAM instagram.com/bergenkommune_ung
CHAT bergen.kommune.no
TWITTER twitter.com/bergenkommune
E-POST postmottak@bergen.kommune.no

Kundesentre

INNBYGGERSERVICE, KAIGATEN 4

Hjelp til å finne frem i kommunal/offentlig forvaltning, internett for publikum
Tlf. 55 56 55 56 / 55 56 62 04 – Faks 53 03 16 40
Åpningstider mandag og fredag kl. 08.00–15.00, tirsdag–torsdag 08.00–20.00.
Bergen kommune, pb. 7700, 5020 Bergen
E innbyggjerservice@bergen.kommune.no

Bergen Rådhus er for tiden stengt. Alle henvendelser til Bergen kommune går via Innbyggjerservice.

ELEKTRONISK SPØRRETJENESTE

Still spørsmål til kommunen via nettpat/chat på bergen.kommune.no
Mandag – fredag kl. 08.00–15.00
Tirsdag – torsdag kl. 08.00–20.00

BYOMBUDET

Byombudet skal arbeide for at det i den kommunale forvaltningen ikke blir gjort urett mot den enkelte borger.
Telefontid kl. 09.00–11.00 og 12.00–14.00
E byombudet@bergen.kommune.no

BYMILJØETATEN

Tlf. 55 56 56 90
Johannes Bruns gate 12
Åpent kl. 08.00–15.00
Telefontid kl. 08.00–15.00

PLAN- OG BYGNINGSETATEN

Tlf. 55 56 63 10
Johannes Bruns gate 12
Åpent kl. 08.00–15.00
Telefontid kl. 08.00–15.00

BOLIGETATEN

Tlf. 55 56 65 76
Domkirkegaten 6A
Åpent kl. 09.00–15.00
(Mandag kl. 09.30–15.00)
Telefontid kl. 08.00–15.00

KEMNEREN

Tlf. 53 03 08 00
Nonnesetergaten 4
Åpent kl. 09.00–14.30,
fra 15. september kl. 09.00–15.00
Telefontid kl. 08.00–15.00

VANN- OG AVLØPSETATEN

Tlf. 55 56 60 00
Fjøsangerveien 68
Åpent kl. 08.00–15.00
Telefontid kl. 08.00–15.00

GRAVPLASSMYNDIGHETEN I BERGEN.

Tlf. 55 59 32 00
E bergen@gravplass.no
W gravplass.no

Kommunens nødnumre

VAKTSENTRALEN

Vaktsentralen er åpen hele døgnet for melding av feil på vann, vei og kloakk.
Tlf. 55 56 78 15

NØD- OG BRANNSENTRAL

Felles for 30 kommuner i Hordaland og Sogn og Fjordane.
Ring 110

Forvaltningsenhetene i bydelene

Søknad om praktisk hjelp og bistand, middagslevering, hjemmesykepleie, psykiske helsetjenester, opphold i sykehjem, servicebolig, dagsentertilbud, avlastning, trygghetsalarm, omsorgslønn, støttekontakt, ledsagerbevis m.m.

SONE NORD

Arna, Bergenhus, Åsane
Tlf. 55 56 70 70

SONE VEST

Fyllingsdalen, Laksevåg
Tlf. 55 56 54 40

SONE SØR

Fana, Ytrebygda, Årstad
Tlf. 55 56 51 90

For spørsmål om egenbetaling opphold i institusjoner, kontakt Kemneren, tlf. 53 03 08 00. For spørsmål om egenbetaling for hjemmetjenester etc, kontakt forvaltningsenheten i din bydel.

FORVALTNINGSENHET PSYKISK HELSE

Søknad om tjenester til mennesker med psykiske lidelser.
Møllendalsveien 1a. Tlf 55 56 84 70.

Kulturkontor

ARNA OG ÅSANE KULTURKONTOR

Åsane senter 40
Tlf. 55 56 71 15

FANA OG YTREBYGDA KULTURKONTOR

Østre Nesttunvegen 18
Tlf. 55 56 11 06

BERGENHUS OG ÅRSTAD KULTURKONTOR

Kong Oscars gate 54
Tlf. 55 56 92 10

FYLLINGSDALEN OG LAKSEVÅG KULTURKONTOR

Håsteins gate 3
Tlf. 55 56 96 00

Helse og omsorg

NÅR LIV OG HELSE STÅR I FARE

Ring 113

BERGEN LEGEVAKT

Bergen helsehus, Solheimsgaten 9
Døgnapent – akutte henvendelser
Tlf. 116 117 / Tlf. 55 56 87 00 (administrasjonen)

LEGEVAKTSTASJONEN I FANA

Kommunehuset på Nesttun
Wollert Konows Plass 2
Åpningstider: Mandag-fredag kl. 16.00–22.00
Lørdag, søndag, helligdager kl.12.00–18.00

LEGEVAKTSTASJONEN I LODDEFJORD

Vannkanten, Lyderhornsveien 353
Tlf. 55 51 33 70
Åpningstider: Mandag-fredag kl. 16.00–22.00
Lørdag, søndag, helligdager kl.12.00–18.00

LEGEVAKTSTASJONEN I ÅSANE

Åsane senter 38 /Tlf. 55 56 70 00
Åpningstider for alle er
mandag–fredag kl. 16.00–22.00,
lørdag, søndag, helligdager kl. 12.00–18.00.

KRISESENTER FOR BERGEN

OG OMEGN
Døgnbemannet tilbud for voldsutsatte kvinner, menn og barn.
Tlf. 55 31 50 50

RÅDGIVNINGSKONTOR FOR HØRSELSHEMMEDE OG DØVBLINDE

Telefontid kl. 07.45–15.30
Åpent uten avtale man/tirs/tors kl. 10–14.
E hjelpemiddelhuset@bergen.kommune.no

KOMMUNAL HJELPEMIDDELSERVICE

Korttidsutleie av hjelpemidler.
Kokstaddalen 43, 5257 Kokstad
Tlf. 53 03 48 80
E brukerservice.hjelpemiddelhuset@bergen.kommune.no

KREFTKOORDINATOR

Gir råd til kreftrammede og deres pårørende.
Telefontid kl.08.30–15.00
Tlf. 55 56 53 89 / 408 03 883
E kreftkoordinator@bergen.kommune.no

Barnevernet

Barneverntjenesten har kontorer i fire byområder. Kontaktinfo på **W** bergen.kommune.no

Nasjonal alarmtelefon for barn og unge:
Tlf. 116 111

BARNEVERNVAKTEN

Hverdager kl. 08.00–02.00 / Helg kl. 17.00–02.00
Tlf. 55 36 11 80
Evt. via politi 02800

BARNE- OG FAMILIEHJELPEN

Ungdom og familier som trenger råd og veiledning, kan henvende seg direkte, uten henvisning, for å få hjelp.
Telefontid: 11.30–12.30
Arna/Åsane: tlf. 408 07 301
Bergenhus/Årstad: tlf. 408 08 914
Fana/Ytrebygda: tlf. 408 08 939/55 56 12 83
Fyllingsdalen/Laksevåg: tlf. 408 08 937

Sosialtjenesten

NAV ARNA

SOSIALTJENESTE
Øyrane Torg, Ådnavegen 63
Postboks 193, Indre Arna, 5888 Bergen
Tlf. 55 55 33 33, tastevalg 1.

NAV BERGENHUS

SOSIALTJENESTE
Valkendorfgaten 6, 5012 Bergen
Tlf. 55 55 33 33, tastevalg 1.

NAV FANA SOSIALTJENESTE

Østre Nesttunvegen 8,
Postboks 3, 5852 Nesttun
Tlf. 55 55 33 33, tastevalg 1.

NAV FYLLINGSDALEN

SOSIALTJENESTE
Spelhaugen 18, 5147 Fyllingsdalen
Tlf. 55 55 33 33, tastevalg 1.

NAV LAKSEVÅG

SOSIALTJENESTE
Vestkanten, 5. et. Loddefjordveien 2
Postboks 123, 5881 Bergen
Tlf. 55 55 33 33, tastevalg 1.

NAV YTREBYGDA

SOSIALTJENESTE
Aurdalslia 10
Postboks 104, Sandsli, 5862 Bergen
Tlf. 55 55 33 33, tastevalg 1.

NAV ÅRSTAD

SOSIALTJENESTE
Solheimsgaten 13
Postboks 7715, 5020 Bergen
Tlf. 55 55 33 33, tastevalg 1.

NAV ÅSANE SOSIALTJENESTE

Åsane Senter 19
Postboks 14, 5826 Bergen
Tlf. 55 55 33 33, tastevalg 1.

NAV KONTAKTSENTER

VESTLAND/PENSJON
Tlf. 55 55 33 33

Idrett

ETAT FOR IDRETT

Tlf. 55 56 24 80
Telefontid kl. 07:45–15:30
E idrettsservice@bergen.kommune.no

FYSAK ALLAKTIVITETSHUS

Tlf. 53 03 96 90
W fysakbergen.no

Veterinærsvakt

SMÅDYRVAKT

Tlf. 820 90 060.

HEST- OG PRODUKSJONS-DYRVAKT

Bergen sør, tlf. 480 72 422
Bergen nord, tlf. 409 12 088
Tilgjengelig hele døgnet unntatt hverdager kl. 08.00–16.00.