



BERGEN  
KOMMUNE

NR. 3 / NOVEMBER 2023

28. ÅRGANG

# info

## posten



**Teatertigrene 10 år – feiret med forestilling**



**Slik var Høstfestivalen 2023 i Åsane kulturhus**



**Tips til opplevelser og aktiviteter**



**Landsturnering i fotball og håndball**

OMSLAGSFOTO:

Høstfestivalen: Marita Myhre

Landsturnering: Vadmyra IL

Tips til aktiviteter (Kristian Linz): Helge Kvamme

Teatertigrene: Marita Myhre

## Har du forslag til noe vi kan skrive om?

Tips oss på [infoposten@bergen.kommune.no](mailto:infoposten@bergen.kommune.no) hvis det er noe du ønsker å lese om i Infoposten.

Vi kan også informere om fritidstilbud og arrangementer. Neste utgave er planlagt å komme ut i januar. Innsendingsfrist for stoff er 4. desember.

## Har du flyttet? Husk å gi Infoposten beskjed!

Har du fått ny adresse? Eller kanskje du ikke ønsker å motta Infoposten i posten lenger?

Meld fra til Infoposten, ved å sende en e-post til: [infoposten@bergen.kommune.no](mailto:infoposten@bergen.kommune.no)

Vil du heller lese Infoposten på nett? Du finner den på [www.bergen.kommune.no](http://www.bergen.kommune.no)



*Gleder du deg til jul? En av de fine tingene å oppleve i førjulstiden er Pepperkakebyen, som åpner 18. november. Les om den og flere andre juleopplevelser på side 20 og 21. FOTO: Unsplash*

# Kjære leser!

## Her kommer årets siste utgave av magasinet Infoposten.

I denne utgaven får du glimt fra fine ting som har skjedd i høst. Les om Høstfestivalen, som ble holdt i sane kulturhus i oktober. Du får også glimt fra Setersprell, kulturfestivalen på Helgeseter. Og visste du forresten at Teatertigrene fyller hele 10 år i år? Se hvordan det var da de feiret med forestillingen "Mowgli og vennene hans". Og ikke minst, se hvor gøy Vadmyra IL hadde det på Landsturneringen i fotball og håndball i Lillehammer!

Du får også mange tips til hva du kan finne på i tiden fram mot jul. Gå ikke glipp av Scenedrøm-forestillingen på selveste Den Nationale Scene. I tillegg kan du bli med på friluftskveld med turlaget, kino, danseforestilling med Dansedrøm, konserter med biblioteket, og mye mye mer.

Vi håper du får en super førjulstid, og ønsker deg også en GOD JUL! Neste utgave av Infoposten kommer i januar. Ses i 2024!

Hilsen fra oss i redaksjonen

## Innhold:

### Side 4–5:

Reportasje fra Høstfestivalen 2023

### Side 6:

Biblioteksprogram:  
Konserter med Kristian Linz

### Side 7:

Rockeklubben Elgen  
Club Darling Point

### Side 8–9:

Masse moro på landsturnering

### Side 10:

Scenedrøm på DNS

### Side 11:

Kino med høytlesning:  
Den første julen i Skomakergata

### Side 12–13:

Slik var Setersprell 2023

### Side 14:

Nytt tilbud i Fyllingsdalen

### Side 15:

Danseshow med Dansedrøm  
Tilbud i Åsane kirke og Ytrebygda kirke

### Side 16–17:

Bli med turlaget ut på tur!

### Side 18–19:

Teatertigrene 10 år

### Side 20–21:

Nyt førjulstiden! Tips til  
opplevelser og aktiviteter

### Side 22:

Molly forteller:  
The Kidness Rock Project

### Side 23:

Solgården i Spania



@infoposten



1



2



3

# – Høstfestivalen er noe alle må oppleve!

TEKST OG FOTO: Marita Myhre

**Under Høstfestivalen i oktober kunne du oppleve hele tre tøffe sceneshow, vakker kunstutstilling og mange blide ansikter.**

Høstfestivalen er årets høydepunkt for mange. I år skjedde den på flotte Åsane kulturhus.

## Egen kunstutstilling

Festivalen startet med åpning av kunstutstilling inne i kulturhuset sitt utstillingsrom. Utstillingen bestod blant annet av mange fine og fargerike malerier. Kunstnerne kommer fra tre fritidsklubber: Åsane fritidsklubb, Nykronen kreative verksted og Elvetun kulturverksted.

Utstillingen ble værende på kulturhuset i flere

dager, så det var mange mennesker som fikk sett de fine kunstverkene.

## Sceneshow

Festivalen hadde hele tre sceneshow, med både dans, rockemusikk, skuespill og mye mer.

En av de som stod på scenen var Marita Bøe, som spilte Pinky – verdens yngste sjørøver. Hun hadde laget showet sitt helt selv: både bevegelsene, kostymet og gjenstandene på scenen. Blant annet hadde hun laget en rosa sjørøverskute.



4



5



7



6

#### BILDER:

- 1: Trond og Fredrik i salen før sceneshowet.
- 2: I år skjedde Høstfestivalen på Åsane kulturhus.
- 3: Publikum følger nøye med på det som skjer på scenen.
- 4: Team Boys gjør seg klar på scenen. Her er de sammen med konferansier Fredrik Elholm, som ledet oss gjennom programmet.
- 5: Det var mange folk som kikket på de fine maleriene.
- 6: Marita Bøe som Pinky – verdens yngste sjørøver.
- 7: Blomsteroppsett laget av kunstnere fra Elvetun kulturverksted

### En opplevelse!

Trond og Fredrik er begge med i bandet Team Boys, som fremførte flere låter under det ene sceneshowet. Trond spiller trommer og Fredrik synger og rapper. Begge er også låtskrivere.

De har vært med på Høstfestivalen flere ganger, og synes det er veldig fint. – Høstfestivalen er noe alle må oppleve, sier Trond.

Fikk du ikke med deg Høstfestivalen denne gangen? Da må du komme neste år!

## Høstfestivalen

En årlig feiring av kreativitet og kulturelle uttrykk i alle former og farger.

Festivalen er åpen for alle, men spesielt tilrettelagt for at personer med utviklingshemming skal få uttrykke seg og dele sine talenter.

I regi av Kulturetaten.

# Konsserter med Kristian Linz

Gå ikke glipp av gratis konsserter i november, i regi av Bergen Offentlige Bibliotek.



FOTO: Helge Kvamme

Få med deg konsert med Askøys syvende største popstjerne: Kristian Linz, som egentlig heter Kristian Nicholas Lindseth.

Han kommer for å spille låter han har laget selv, men også klassikere som du kanskje har hørt før. Han tar også imot ønskelåter. Siden det nærmer seg jul, blir det noen julesanger også.

Arrangementene er spesielt tilrettelagt for ungdom og voksne med utviklingshemming, og har gratis inngang.

[www.bergenbibliotek.no](http://www.bergenbibliotek.no)

20. november kl. 10.15–11.00  
Fana kulturhus

22. november kl. 10.30–11.15  
Laksevåg bibliotek

27. november kl. 10.30–11.15  
Åsane bibliotek

28. november kl. 10.30–11.15  
Loddefjord bibliotek

# Rockeklubben Elgen

**Elsker du å høre god fengende musikk, danse og være sammen med andre?**

Velkommen til siste Elgen før jul! Jule-Elgen!

Rockeklubben Elgen er en åpen klubb for ungdom og unge voksne med utviklingshemming (fra 15 år). Klubben arrangeres 3-6 fredager i halvåret. På klubbkveldene er det gjerne konsert, DJ og dans/diskotek.

Fredag 8. desember

Kl. 18.00–21.00

Fana kulturhus, Linken,  
Østre Nesttunvegen 18

Pris: kr 50 for inngang, kr 50 for mat og drikke



Konsert med bandet Team Musikk under Rockeklubben Elgen i fjor.  
FOTO: Tone B. Lonar

I regi av:

Fana og Ytrebygda kulturkontor, Kulturetaten

E-post: [fana-ytrebygda.kulturkontor@bergen.kommune.no](mailto:fana-ytrebygda.kulturkontor@bergen.kommune.no), tlf.: 55 56 11 06

# Club Darling Point

**Bli med på klubbtreff med middag og dans til levende musikk.**

Club Darling Point ønsker hjertelig velkommen til klubbkveld. En varm middagsrett er inkludert i billettprisen. Drikke, kaffe og kaker kjøpes i baren.

29. november

20. desember (julebord)

Kl. 18.30–21.30

Grieghallen, Peer Grynt-salen



## Priser:

- 29. november: medlem 300, ikke-medlem 400
- 20. desember (julebord): 800
- Medlemskontingent: 700 (betales i januar)

## Betaling:

- Billetter må betales via bankoverføring i forkant av arrangementene. Ta kontakt for kontonummer.

- Overføringen må merkes med "Club Darling" + dato + navn på deltaker.

## Kontaktinformasjon:

Lurer du på noe? Besøk gjerne Facebook-gruppen Club Darling Point, eller ta kontakt med Eli Øvretvedt på e-post [elima@live.no](mailto:elima@live.no) eller tlf. 924 55 439.

# Masse moro på landsturnering!

**I september var det tid for den 32. Landsturneringen i fotball og håndball. Her deltok Vadmyra IL og flere andre lag fra Bergen.**

TEKST: Camilla Rødberg FOTO: Vadmyra IL

Hele 1000 spillere inntok Lillehammer for den 32. Landsturneringen. Turneringen ble arrangert 8. – 10. september i år.

## Mange fra Bergen

Det var mange spente lag fra Bergen og nabo-kommunene som stilte på årets turnering:

- Fotballlag: Fyllingen Tigers og Tertnes IL
- Håndballlag: Vadmyra IL, Bjørnar håndball, Os Turn og Sotra SK

Til vanlig spiller fotballagene i Stjerneserien og håndballagene i Hjerteligaen.

Spillerne og trenerne hadde søkt om fri fra jobben og gledet seg veldig til tur.

## Mange gøyе kamper

På Landsturneringen fikk vi spille mot nye lag. Det er gøy! Det ble spilt både fotball- og håndballkamper lørdag og søndag. Det var ekstra gøy når lagene fikk mål og vant kampene.

Vi traff også venner fra andre lag som vi har blitt kjent med på tidligere turneringer.

## Bankett og dans

Lørdag kveld spiste vi god middag og dessert i Håkons Hall. Det var dekket på til nesten 1700

spillere og følgespersoner. Vi fikk servert kyllingbryst og deilig potetstappe. Til dessert fikk vi pannacota.

Etter alle talene var det **endelig** musikk og dans. Vadmyra-spillerne var blant de siste som forlot dansegulvet, men rakk heldigvis siste buss hjem til hotellet.

## Neste år reiser vi til Bodø

Vi hadde en veldig fin tur til Lillehammer. Neste år arrangeres Landsturneringen for første gang i Bodø. Vi gleder oss masse til å fly nordover for å spille fotball og håndball. Blir du med?

## Landsturneringen i fotball og håndball

Startet opp i 1990

Arrangeres i august/september hvert år

Turneringen er et samarbeid mellom Norges Fotballforbund og Norges Håndballforbund. Hvert år får ulike kretser og regioner ansvar for å gjennomføre arrangementet.

Mer informasjon:

[www.landsturneringen.no](http://www.landsturneringen.no)





1



2



3



4



5

1: Blide fjes i Lillehammer

2: Her er det Sotra SK som er i aksjon under håndballkamp.

3: Går ballen i mål?

4: Hurra for Vadmyra IL! Her har gjengen samlet seg for lagbilde.

5: God stemning i hallen

6: ..og på fotballbanen!



6

# Opplev Scenedrøm på Den Nationale Scene

Scenedrøm er et prosjekt der mennesker både med og uten utviklingshemming står sammen på scenen. Nå kan du oppleve dem på selveste Den Nationale Scene i sentrum.



FOTO: Birgit Brühl

Over 30 artister i alle aldre samles på Den Nationale Scene (DNS). Her møter du unge talenter fra Bergen kulturskole, og sangere og dansere fra Bergen musikkterapisenter og Musikalløvene, sammen med profesjonelle musikere.

Sammen har de skapt en hjertevarm forestilling med stor kraft, som handler om vennskap og kjærlighet, men også det å føle seg utenfor.

**Den Nationale Scene, Store Scene**  
**Mandag 27. november kl. 18.00**  
**Billetter kr 200, bestill på [www.dns.no](http://www.dns.no)**  
**eller telefon 55 60 70 80**

*Scenedrøm er et musikkteaterprosjekt for personer både med og uten utviklingshemming. Prosjektet startet opp i 2017, og er i regi av Kulturetaten v/Bergen kulturskole, i samarbeid med profesjonelle aktører fra kulturlivet i Bergen.*

Kino med høytlesning:

# Den første julen i Skomakergata



©Nordisk Film Productions AS

**28. og 30. november kl. 18.00 på Konsertpaleet**

Det er første jul etter krigen og Stine (9) kommer alene med toget til Skomakergata. Der søker hun ly hos skomaker Andersen, som viser seg å være en gretten og ensom mann som trives best alene. Møtet mellom de to skal forandre livene deres for alltid.

## Kino med høytlesning

Sted: KP4, Konsertpaleet, Bergen sentrum  
 Pris: kr. 50. Ledsager må også betale.  
 Du kan bestille billett på forhånd: Ring 995 67 692  
 (hverdager kl. 09.00–15.00), eller kontakt oss på  
 e-post [skole@bergenkino.no](mailto:skole@bergenkino.no)

Hva: Filmvisninger der du får handlingen forklart for deg gjennom øretelefoner, mens du ser filmen. Dette gjør det lettere å følge med på filmen.

Arrangør: Bergen kino



Bergen Unge Kammerorkester (BUKO) serverte et vakkert og variert program. 21 strykere på en gang gjorde susen.

# Slik var Setersprell 2023

TEKST OG FOTO:  
Geir Legreid

**20.-29. september var det tid for Helgeseter sin egen kulturfestival, med rekordmange publikummere og et program som var fullt av høydepunkter.**

Årets tema var «Det vakre i det som er...». Temaet kom mest til uttrykk i fotoutstillingen vår med bidrag fra beboerne på Helgeseter.

Festivalen fikk en myk og fin start med åpningsforestilling og korkonsert i regi av Guro Haugen, som dagen etter ble erstattet av voldsomme reggae-rytmer fra Stig van Eijk & The GoodFellas.

Fredagen var tradisjonen tro viet klassisk musikk, med Bergen Unge Kammerorkester (BUKO).

Mandagen var det først et spennende foredrag med sangpedagog og vokalkunstner Bodil Rørtveit. Deretter lokket hun de fleste fra foredraget med på en vokal-workshop.

Dagen etter arrangerte vi Åpen Økologisk Gård, der det kom masse folk og barnefamilier.

Mot slutten av arrangementet kom Ulsmåg skolekor for å synge sammen med gutta i «Naboen Min». Dette er en duo som virkelig kan det å lage gode tekster og musikk for barn. Med 69 barn i koret, og nesten 200 publikummere i salen, da ble det trangt i Veksthuset! Supermoro!

I fjor måtte vi avlyse en barneforestilling i siste liten. Men i år var teatergruppen klar, og det ble premiere på forestillingen "Mobilen" - en ellevill forestilling med masse ablegøyer og kjempefin musikk. Gruppen er ledet av multigeniet Arild Brakstad.



1



2



3



4

Torsdagen var det Mikkelsmess-feiring med fellesmiddag og litt kultur attåt. Om kvelden flyttet vi konserten fra Veksthuset til Hovedhuset for å få best mulig akustikk da Erlend Apneseth holdt en sjelden solokonsert.

Alle gode ting tar en gang slutt, også årets festival. Proffene avsluttet årets festival, og sørget for fullt hus og stormende jubel. Vi kunne konstatere at Setersprell på Helgeseter fortsatt har et trofast publikum - og i år fikk vi også mange nye bekjensheter.

Velkommen tilbake i 2024!

1: Erlend Apneseth holdt en vakker og uforglemmelig konsert, med musikk fra sitt album "Nova".

2: De lokale heltene i Proffene fikk æren av å avslutte årets festival.

3: Setersprell hadde i år bedre lys- og lydanlegg og flere scener enn noe gang før.

4: Barneforestillingen «Mobilen» var et høydepunktene. Den handler om 3 apekatter som finner en mobiltelefon, og som må kjempe mot den onde Siri - demonen i telefonen.

## Setersprell

Kulturfestival som startet opp i 2008.

Skjer hvert år i september. Programmet består vanligvis av 11-12 arrangementer i ulike kultursjangre.

Festivalen er i regi av Stiftelsen Virksomheten Helgeseter.

# Bor du i Fyllingsdalen? Bli med på nytt tilbud



FOTO: Pexels

**Kulturetaten starter om ikke lenge et nytt fast kultur- og fritidstilbud i “dalen”. Tilbudet vil foregå tirsdager kl. 17.30-20.00**

### **Mer informasjon kommer!**

Informasjon kommer så snart den er klar, inkludert oppstartsdato og adresse.

Følg gjerne med på kommunens nettsider: skann qr-koden til høyre med mobilen eller gå inn på [www.bergen.kommune.no](http://www.bergen.kommune.no)

Det vil også bli lagt ut informasjon på Facebook-sidene til Infoposten og Fyllingsdalen og Laksevåg kulturkontor.



### **Er du interessert i en plass?**

Du kan ta kontakt allerede nå med Fyllingsdalen og Laksevåg kulturkontor på e-post: [fyll-laks.kulturkontor@bergen.kommune.no](mailto:fyll-laks.kulturkontor@bergen.kommune.no)

# Kom på danseshow med Dansedrøm

**7. desember kl 19.00-20.00,  
Ny-Krohnborg kultursenter**

Bli med på danseoppvisning og kos med dansegruppen Dansedrøm.  
Gratis inngang.

Dansedrøm er et tilbud i regi av Bergenhus og Årstad kulturkontor, Kulturetaten



## Ses i kirken!

**Velkommen til Temasamling og Gudstjeneste for alle i Åsane, og til Y-klubben og kveldsgudstjeneste i Ytrebygda.**

**Temasamling og Gudstjeneste for alle, Åsane kirke:**

**Temasamlingene** har en kreativ aktivitet med ulikt tema hver gang, i tillegg til varm lunsj, kaffe og kake. Deretter er det andakt i kirkerommet.

**Gudstjeneste for alle** er en type gudstjeneste der du kan delta aktivt, med faste elementer som lystenning, sang og musikk og kirkekaffe.

Mer informasjon og kontakt:

Annette Lid Ussi, vernepleier i Åsane kirke, e-post [al873@kirken.no](mailto:al873@kirken.no), tlf. 922 90 825

**Y-klubben og kveldsgudstjenester, Ytrebygda kirke:**

På Y-klubben er det sang, musikk og forskjellige aktiviteter. Etter klubben er det kveldsgudstjeneste som er åpen for alle, med blant annet sang, musikk preken og lystenning.

Kontakt og mer informasjon:

Ytrebygda menighet v/ Tone Høylandskjær, e-post [tonehoylandskjaer@gmail.com](mailto:tonehoylandskjaer@gmail.com), tlf. 990 05 795



**Temasamling, Åsane kirke:**

Lørdag 2. desember kl. 11.00.

Tema: Juleverksted

**Gudstjeneste for alle, Åsane kirke:**

Søndag 17. desember kl. 11.00

**Y-klubben, Ytrebygda kirke:**

Søndag 3. desember kl. 17.30

**Kveldsgudstjeneste, Ytrebygda kirke:**

Søndag 3. desember kl. 19.00

# Bli med turlaget ut på tur!

**Lyst å være mer ute i naturen? Bergen og Hordaland Turlag ønsker deg velkommen til friluftskvelder i Bergen én onsdag i måneden.**

Tekst: Bergen og Hordaland Turlag

## Hva er det?

På friluftskveldene går vi tur og finner på gøyе aktiviteter. Vi koser oss ved bålplassen og nyter kveldsmaten vår sammen.

Friluftskveldene er åpne for alle mennesker, men er spesielt tilrettelagt for personer med utviklingshemming og deres familie, venner og støtteapparat.

Kveldene skjer én onsdag i måneden.

## Praktisk informasjon

**Ved oppmøte:** Se etter våre frivillige turledere med gul refleksest.

**Ta med:** Sitteunderlag, varme klær og mat. Vi tenner bål, så ta gjerne med noe mat som kan grilles. Ta med hodelykt om du har. Våre frivillige arrangører stiller med varm drikke til alle, så husk å ta med egen kopp om du vil smake.

**Pris:** gratis

**Påmelding:** Ingen påmelding, det er bare å møte opp. Dersom arrangementet skulle blir avlyst skjer dette senest dagen før.

**Ledsager:** Det er viktig at du selv har med deg en ledsager, dersom du har behov for dette.

## Følg med i vår Facebook-gruppe:

I Facebook-gruppen "Friluftsliv tilrettelagt for utviklingshemmede, Bergen" legger vi ut informasjon om turene, med mer.

## Friluftskveld ved Langegården – juleavslutning

**13. desember kl. 18.00–20.00**

Sted: Langegården, Straumevegen 17c  
(ved Langeskogen)

Velkommen til siste friluftskveld i 2023!  
Datoer for 2024 er ikke fastsatt enda,  
følg med på nettsiden for informasjon.

## Lurer du på noe?

Du finner mer informasjon på turlagets nettsider:  
[bergenhordalandturlag.no](http://bergenhordalandturlag.no)

Skann qr-koden under med mobilen din for å komme direkte inn på rett side.

Har du spørsmål, ta kontakt  
med Sigrid Kvåle Myksvoll:  
[sigrid.kvaale.myksvoll@dnt.no](mailto:sigrid.kvaale.myksvoll@dnt.no)  
tlf. 55 33 58 15







FOTO: Tine Landro



FOTO: Tine Landro



FOTO: Bergen og Hordaland turlag



FOTO: Tove Iren Vindenes



1

# Teatertigrene 10 år: Feiret med forestilling

*Hipp hipp  
hurra!*

**Teatertigrene feiret sitt 10-årsjubileum med forestillingen "Mowgli og vennene hans" på Ny-Krohnborg kultursenter 28. oktober.**

TEKST OG FOTO: Marita Myhre

Forestillingen tok utgangspunkt i fortellingene av Rudyard Kipling. Vi fikk møte Mowgli, og se hva som skjer når han vokser opp i jungelen sammen med dyrevennene sine. Vi fikk møte blant annet Baloo, Bagheera, apene og ulveflokket.

Forestillingen var både spennende, morsom og vakker. Skuespillerne gjorde en kjempebra jobb. Det var jungelplanter på scenen, og jungellyder fra

høytalerne. Det var nesten som å være i jungelen!

Det var nesten helt fullt med publikum i salen, og det var tydelig at de likte forestillingen.

– Det var kjempekult, var det noen som sa da vi skulle reise oss fra setene for å gå hjem. Og det tror jeg mange andre var enige i.



2



3



5



4



6

1: Skuespillere og instruktører tar i mot applaus etter forestillingen

2: Bjørnen Baloo og panteren Bagheera, sammen med slangen Kaa

3: Ulveflokket i jungelen. Det var disse som fant Mowgli da han var liten baby.

4 og 5: Apene finner på mye rart! Kan Mowgli stole på dem?

6: Forventningsfulle publikummere før forestillingen

## Teatertigrene

Teatergruppe som elsker humor, spenning og å spille for publikum. De har laget flere egne teaterforestillinger og opptredt på mange ulike scener i Bergen.

Gruppen startet opp i 2013. Instruktører er Torunn Fisketjøn og Margareth Hosøy, som begge har jobbet i tilbudet siden 2016.

Tilbudet er i regi av Kulturetaten v/Bergenshus og Årstad kulturkontor

# Nyt førjulstiden!



Det er mye fint som skjer i rundt i Bergen i tiden frem mot jul. Her er noen tips fra oss til fine opplevelser og aktiviteter.



## Pepperkakebyen

18. november – 31. desember

Kode Permanenten, Nordahl Bruns gate 9

Åpningstider:

hverdager 09.00–21.00, lørdager kl. 09.00–20.00, søndager kl. 10.00–19.00. Julaften kl. 09.00–13.00, 2. juledag kl. 13.00–18.00, nyttårsaften kl. 11.00–15.00. Stengt 1. juledag.

Billett kr 150



## Lysfesten

25. november kl. 16.00, Festplassen

Lysfesten har blitt en tradisjon for mange.

Dette er et stort arrangement utendørs, med musikk og annen underholdning, magiske lysopplevelser og ikke minst fyrverkeri!

Gratis inngang



## Musikalske julekort

25. november kl. 11.30 og 14.00, Grieghallen

Familiekonsert med musikk fra filmene Snømannen og Hjemme Alene, og mange andre kjente sanger. Før konserten er det kafé og juleverksted i foajeen, så kom i god tid.

Billetter kr 290, kjøp på [harmonien.no](http://harmonien.no)



## Julemarked i Bjarghallen

25. og 26. november, Skeievegen 100, Rådal

Julemarked med kunst og husflid. Her finner du julegaver som du gjerne ikke finner andre steder.

Åpningstider:

lørdag kl. 10.00–16.00, søndag kl. 11.00–16.00.

Gratis inngang

*Vi ønsker deg en riktig god jul!*



### Jul på festningen

29. november kl. 18.00–20.00,  
Bergenhus festning/Håkonshallen

Familierrangement med julekonsert med Sjøforsvarets musikkorps, tenning av julegran ute i borggården og julestemning. Kanskje kommer festningsnissen også?  
Gratis inngang



### Julemarked og julegrantenning på Åsane kulturhus

3. desember kl. 15.00–18.00

Velkommen til stemningsfullt julemarked. Her kan du kjøpe julegaver, god mat og drikke, og mye mer. Julemusikk blir det også.  
Julegrantenning kl. 18.15  
Gratis inngang

### Bergen julemarked

1.-22. desember på Festplassen.

Ta turen til Bergen sitt eget stemningsfulle julemarked. Her kan du kjøpe julegaver, god mat og nyte julestemningen.

Åpningstider:

mandag-fredag kl. 12.00–21.00

lørdag kl. 10.00–21.00

søndag kl. 10.00–21.00



### Lystenning på Fløyen

De fire søndagene i advent kl. 13.15–14.15,  
på utsiktsplatået på Fløyen

Bli med å tenne de store adventslysene som vises lang vei. Det blir sang av kjente julesanger og åpen kafé. Ta gjerne på nisselue for å komme riktig i julestemning!

### Jul i Blåfjell med Bergen musikkteater

9. og 10. desember kl. 12.00 og 16.00,  
på Åsane kulturhus.

Blånissene, en rødnisse og litt bygdefolk gleder seg til å levere ekte julestemning til store og små for tiende gang. De må bare våkne fra høstsøvnen først!  
Billett kr 275, kjøp på [bmt.easyticket.no](http://bmt.easyticket.no)

Molly forteller:

# The Kindness Rock Project



## Har du hørt om trenden med å male snille budskap på steiner?

For en tid tilbake var Molly på ferie i Massachusetts i USA, og ble med på dette maleprosjektet, sammen med dukkene sine.

The Kindness Rock Project er en trend der mennesker, ofte barn, maler småstein eller brostein og overlater dem til andre å finne og samle.

Bilder av de malte steinene og hint om hvor du finner dem deles ofte i egne Facebook-grupper.

Målet er å spre vennlighet og inspirasjon til andre.

Trenden har sin opprinnelse i USA og har spredt seg til blant annet Storbritannia, Australia og New Zealand. Den offisielle "Slipp-en-stein-dagen" (Drop a Rock Day) er 3. juli.

Kanskje kommer trenden til Norge også?

Det er noen steder der det faktisk ikke er lov å legge ut malte steiner, for eksempel i noen parker.

Men der Molly var på ferie var dette lov.

Molly (og dukkene) malte mange steiner, og plasserte dem ut på stranden Sandy Neck beach, og i en egen boks i Eastham.

Du kan lese mer om The Kindness Rock Project her: [www.thekindnessrocksproject.com](http://www.thekindnessrocksproject.com)



*Molly Torsvik er en av Infoposten sine faste innsendere av stoff. Hun forteller som regel om sine fritidsaktiviteter, til glede og inspirasjon for andre. Har du også lyst til å sende inn noe til Infoposten? Eller kanskje du har noen ønsker om hva vi skal skrive om? Send oss en e-post: [infoposten@bergen.kommune.no](mailto:infoposten@bergen.kommune.no)*

# Solgården i Spania

## - nå med avreise fra Bergen



FOTO: Solgården

**Drømmer du om sol og sommer? Solgården er et feriested i Spania som har personer med utviklingshemming som hovedmålgruppe. Fra 2025 setter de opp tur også fra Bergen.**

Solgården ferie- og helsesenter ligger på Costa Blanca mellom Alicante og Benidorm. De tilbyr tilrettelagt ferie til flere ulike målgrupper, blant annet personer med utviklingshemming.

### Tilrettelagt

Her kan man reise med familie, med boligen, eller i en større gruppe. Det finnes tilrettelagte utflukter og aktiviteter, og hele anlegget er rullestoltilpasset. Reisen skjer med eget charterfly, med helsepersonell som reiseledere.

### Ledsagerstøtte

Å reise på sydenferie koster jo en del penger, særlig når en skal ha med ledsager. Solgården kan

gi personer med utviklingshemming økonomisk støtte til å ha med ledsager.

### Direkte fra Bergen i 2025

27. mai – 3. juni 2025 blir det tur med avreise direkte fra Bergen.

Ta kontakt med Solgården for å reservere plass og for mer informasjon:

E-post: [booking@solgarden.no](mailto:booking@solgarden.no)

Tlf.: 24 14 66 60

Nettside: [solgarden.no](http://solgarden.no)



# Kontakt oss gjerne!

## Infoposten

Team for kommunikasjon og samhandling, Kulturetaten, Bergen kommune

E-post: [infoposten@bergen.kommune.no](mailto:infoposten@bergen.kommune.no)

Postadresse: Postboks 7700, 5020 BERGEN

Facebook: [facebook.com/infoposten](https://facebook.com/infoposten)



BERGEN  
KOMMUNE