



BERGEN  
KOMMUNE

NR. 5 / MAI 2020

25. ÅRGANG

# info posten



Musikkveld på Nykronen



Lag koppedukker!



Maling på Elvetun



**Kjære leser!**

***Følg Infoposten på Facebook!***

Vi kan vel være enige om at våren 2020 har vært veldig spesiell og uvanlig! Vi har vært nødt til å være mye hjemme, og mange har mildt sagt kjedet seg veldig. Bladet du holder i hånden er faktisk siste nummer av Infoposten før sommeren, så du får ha god sommer! Ønsker deg også en fin 17. mai!

I skrivende stund vet vi ennå ikke når vi igjen kan få lov å være sosiale uten å tenke på korona-smitte. Nå gleder vi oss bare til å treffe vennene våre igjen når aktivitetene åpner!

Hvis du fortsatt sitter hjemme når du får dette bladet i posten, håper jeg at du finner en artikkel eller eller en aktivitet i Infoposten som du kan kose deg litt med.

Team Aktivitet har åpnet noe vi kaller digitale fritidstilbud både på Facebook og YouTube. Her finner du tips om fine ting du enkelt kan lage og artige små videosnutter med musikk. Kanskje er du selv eller noen du kjenner med på en av videoene? Søk etter Infoposten på Facebook og YouTube.

Følg ellers med på internett om du vil vite hva som skjer med fritidsaktivitetene fremover. Følg med på Facebook og sjekk ***www.bergen.kommune.no/hvaskjer***

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.

Tekst: Thea Christiansen  
Foto: Norges Idrettsforbund

Bli  
med på  
Nordsjø-  
lekene  
2020!



Velkommen til årets Nordsjøleker i Leikvang friidrettshall onsdag 9. september - vi gleder oss til å se deg!

Foreningen Nordsjølekene, Bergen kommune og Vestland idrettskrets inviterer til idrettsdag på Leikvang stadion.

Norske sjøfolk har også i år gitt økonomisk støtte denne idrettsdagen for barn og unge med utviklingshemming.

Sosialt samvær, idrettsglede og mestring vil stå i fokus!

Denne årlige idrettsdagen arrangeres spesielt for barn og unge opp til 30 år med utviklingshemming.

Spørsmål? Ta kontakt på telefon: 977 76 911 eller e-post: [thea.christiansen@idrettsforbundet.no](mailto:thea.christiansen@idrettsforbundet.no)

**Friidrett, fotball, håndball  
med mer**

**Leikvang friidrettshall  
Leikvangvegen 33, 5111 Breistein**

**Onsdag 9. september  
Tid: kl. 10.00-13.00**

**Servering av gratis pølser,  
drikke og frukt!**

**Busstransport for større grupper  
innenfor Bergen kommune.**

**Spesialtransport må den enkelte  
ordne selv.**

**Påmelding elektronisk:  
[www.deltager.no/bk](http://www.deltager.no/bk)**

**Frist: 26. juni 2020**

# Når alt er koronastengt... hva gjør Åsne da?



Tekst: Birthe Stenhjem  
Foto: Arne Rønnesdal

## Kanskje du kjenner Åsne?

Åsne har ganske mange jobber i Bergen kommune - i Kulturskolen, Stjernekolet, Verdens superbånd, Jubelgjengen og på Nykronen kreative verksted!

På Nykronen jobber Åsne sammen med Marianne og Shadi og i Stjernekolet med Marianne. I Superbandet og Jubelgjengen jobber hun sammen med Kjersti.

Åsne elsker alle jobbene sine!  
Vi lurte på hva Åsne gjør på nå som alt er stengt på grunn av korona?

Tror du hun sitter hjemme og kjeder seg hver ettermiddag nå som det verken er klubb eller korøving?



Åsne og Marianne



Stjernekolet i Domkirken

**Spørsmål:** *Hva bruker du ettermiddagene til nå som ingen kan komme i klubben og koret?*

**Svar:**

Jeg savner mine fantastiske kolleger og alle i Stjernekolet, på Nykronen og i bandene! Gleder meg til forhåpentligvis snart å se alle sammen igjen. Jeg har kontakt med flere av dere selv om vi ikke kan se hverandre.

Ellers har jeg hjemmekontor - jeg jobber hver dag hjemmefra og har kontakt med kollegene mine. Jeg tenker på dere alle sammen hele tiden! Marianne og jeg har mange planer for Stjernekolet som dere kan glede dere til. Alle må øve og synge hver dag - synge sangene våre og holde dem ved like, så vi ikke glemmer dem.

Hver dag starter jeg med å si at dette blir en fantastisk dag. Jeg synger hver dag - gjør oppvarmingsøvelser og øver på tekster og nye sanger. Jeg er også glad i å trene og kommer meg ut i frisk luft - det gir energi. Jeg leser mye og holder ved like fransk, italiensk og tysk. Det er kjempegøy! Jeg har alltid musikk rundt meg og har mange hobbyer.

**Spørsmål:** *Hva gleder du deg mest til å gjøre når vi igjen får lov å være sosiale?*

**Svar:**

Jeg gleder meg til hver ny dag! En ny dag er som et blankt ark med fargestifter til! Det sa Alf Prøysen i sangen "Du skal få en dag i måra". Han mente nok at hver dag er en skinnende mulighet til å gjøre noe bra, og det er jeg enig i. Jeg prøver å utfordre meg selv til å lære noe nytt hver dag.

Jeg gleder meg veldig til å møte alle dere igjen. Håper virkelig det ikke blir lenge til! Jeg gleder meg også til lysere og varmere dager og ikke minst, til sommeren.

Jeg gleder meg til båtturer og alle konsertene vi skal ha i fremtiden. Jeg liker å bake, tegne og male. Og: Jeg har fått meg ny sykkel - den er jeg så fornøyd med!

**Spørsmål:** *Mange kjeder seg hjemme nå som alt er stengt - har du tips til hva de kan finne på?*

**Svar:**

Kusinen min har kjøpt seg et tretelt. Det er et telt som er surret fast til to trestammer. Det har jeg lyst å prøve! Da kan jeg sove ute, våkne i tretoppene og høre fuglene synge så fint. Det kunne kanskje være noe for deg også?

Jeg har også et annet tips til alle: Syng litt hver dag - det gjør deg så glad!

Du kan lære deg en sangtekst utenat eller finne et dikt du synes er fint!

Gå ofte på tur - for det er alltid hyggelig å komme seg ut.

Kanskje har du noen idéer om nye aktiviteter eller nye sanger du vil vi kan øve på?

Snart kan du også plukke en fin blomsterbukett eller ta bilde av noe du liker og sende til det til Infoposten!

Det er mye å finne på selv om aktivitetene våre er stengt - du kan lytte til musikk, trimme, løse kryssord, handle for eldre, lufte hunder for andre, lage kviss, spille brettspill eller legge puslespill, male et bilde eller male rommet ditt! Du kan skrive et dikt eller et brev til noen som er ensom og savner deg. Kanskje kan du overraske noen med deilig bakst? Det lukter så godt!

Jeg vil tipse alle sammen om å dyrke hobbyene sine. Dere kan så mye alle sammen!

Jeg sender en varm hilsen til dere alle - og god sommerferie om vi ikke ses før det!

# Kos på Nykronen med musikkveld!

Tekst og foto: Marianne Lindtner

**Vi på Nykronen er veldig glade i musikk og vi elsker å synge! Derfor var det ekstra kjekt å ha musikkveld på klubben!**

Vi fikk utdelt sanghefter med kjente og kjære sanger. Så rakk vi opp hånden og fikk velge de sangene vi liker best.

Noen ønsket å være solister, noen sang duetter og vi hadde mye allsang.

Det ble god stemning da vi delte ut hatter og rekvisitter. Noen ville lage litt «teater» av sangene. Latteren runget i lokalet!

Husk å synge hjemme også! Alle har noen sanger de kan og det er bra for helsen å synge!

Så syng og være glad i mellomtiden - til vi ses igjen! Dét gleder vi oss enormt til!





# Har du sett TV BRA-sendingen **Drømmer?**

Tekst: Birthe Stenhjem  
Foto: TV BRA

**På [www.tvbra.no](http://www.tvbra.no) kan du blant annet bli bedre kjent med TV BRAs nye reporter og lære mer om hvordan du kan unngå å bli smittet av virus.**

Svein André Hofsø er TV BRAs nye politiske reporter. Han jobber i Oslo. Har du sett ham før, tenker du? Det er nok fordi han hadde hovedrollen i den populære filmen om Detektiv Downs.

Men: Svein André kan mer enn å være skuespiller. Han er veldig opptatt av å jobbe for at rettighetene til personer med utviklingshemming skal bli respektert. Derfor har Svein André snakket med politikere på Stortinget. Hvordan det gikk, kan du se på [tv.bra.no](http://tv.bra.no)

På Hobøl ASVO utenfor Oslo jobber mange med utviklingshemming. I reportasjen på [tvbra.no](http://tvbra.no) kan du se hva de gjør for ikke å bli smittet av virus.



## Kjenner du noen som har bursdag? **Send en hilsen via TV BRA!**

### **Kult å sende bursdagshilsen på TV!**

Slik gjør du: Send et bilde og hilsen til vennen din til [post@tvbra.no](mailto:post@tvbra.no), så vil en av TV BRAs programledere lese den opp!

Du kan også sende inn et lite videoopptak av noe du er opptatt av, eller noe kjekt du holder på med.

Kanskje kommer det også med i neste BRA SENDING?

Det blir kanonbra!





# Kos deg på 17. mai!

Tekst: Birthe Stenhjem  
Foto: Pixabay



Det blir nok en annerledes feiring av 17. mai i år, men vi i Infoposten ønsker dere alle en flott feiring av nasjonaldagen vår!

**Hurraaaa for 17. mai!**

## KulTur!

Tekst: Birthe Stenhjem Foto: Trude Kraft Solbue

Om vi er heldige, kan vi igjen gå tur med Synnøve **søndag 31. mai kl. 11.00.**

Synneve har planlagt at KulTur denne gangen skal gå til Kloppedalen.

Turen både starter og ender ved Fana kulturhus.

Påmelding: [deltager.no/bk](http://deltager.no/bk) (Søkeord: mai)

Spørsmål om KulTur kan du sende på e-post til [synneve.kultur@gmail.com](mailto:synneve.kultur@gmail.com)



## Kino med høytlesning

Tekst: Andreas Berggreen

**26. og 28. mai og 16. og 18. juni kl. 18.00** blir det kinoforestillinger dersom Bergen kino er åpen igjen. Hvis ikke, sees vi på forestillinger til høsten! Hvilke filmer som kommer er ikke bestemt ennå, men det blir nok både gøy og spennende filmer - bare vent og se!

Har du spørsmål om film og kino, ring 55 56 90 50 eller send en e-post til: [andreas@bergenkino.no](mailto:andreas@bergenkino.no)



## Tirsdagstreffet

i Ljoshall, I. Arna er utsatt til høsten. God sommer!

Vi sees på neste treff: **8. september og 13. oktober kl. 18.00-20.30.**

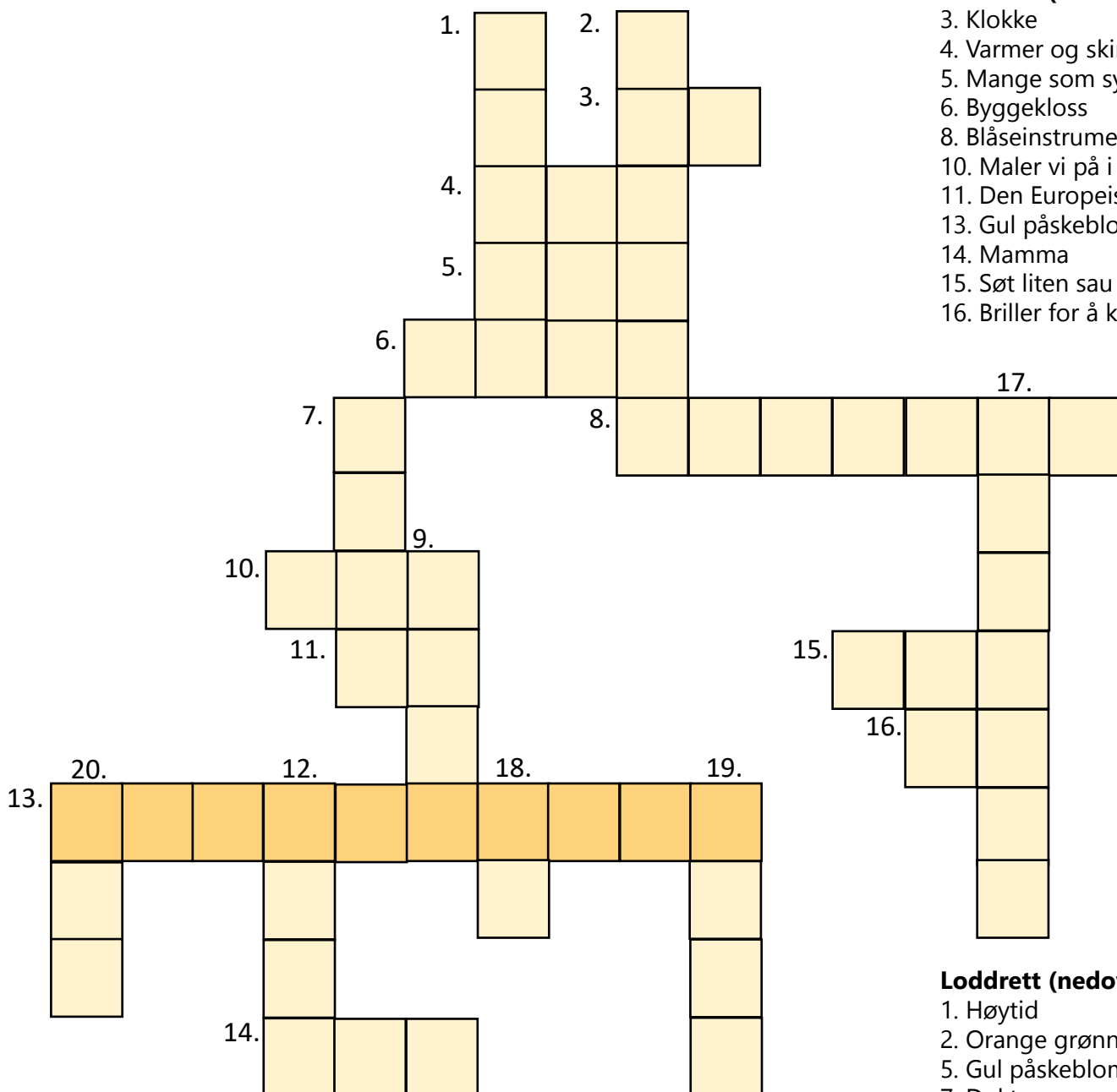
Har du spørsmål? Send en e-post til [sissleiv@online.no](mailto:sissleiv@online.no)

Tekst: Sissel Totland Haugsgjerd

# Gjør som Omar- prøv deg på et kryssord!

Tekst: Åsne Sunniva Søreide/ Birthe Stenhjem  
Foto: Birthe Stenhjem

Klarer du å komme frem til løsningsordet? Hint: Et vårtegn og noe vi har til påske...  
Bruk blyant når du skal løse kryssordet, slik at du kan viske hvis du skriver feil.  
Prøv deg før du ser på fasiten på neste side (opp/ned). Ikke fjusk, da!

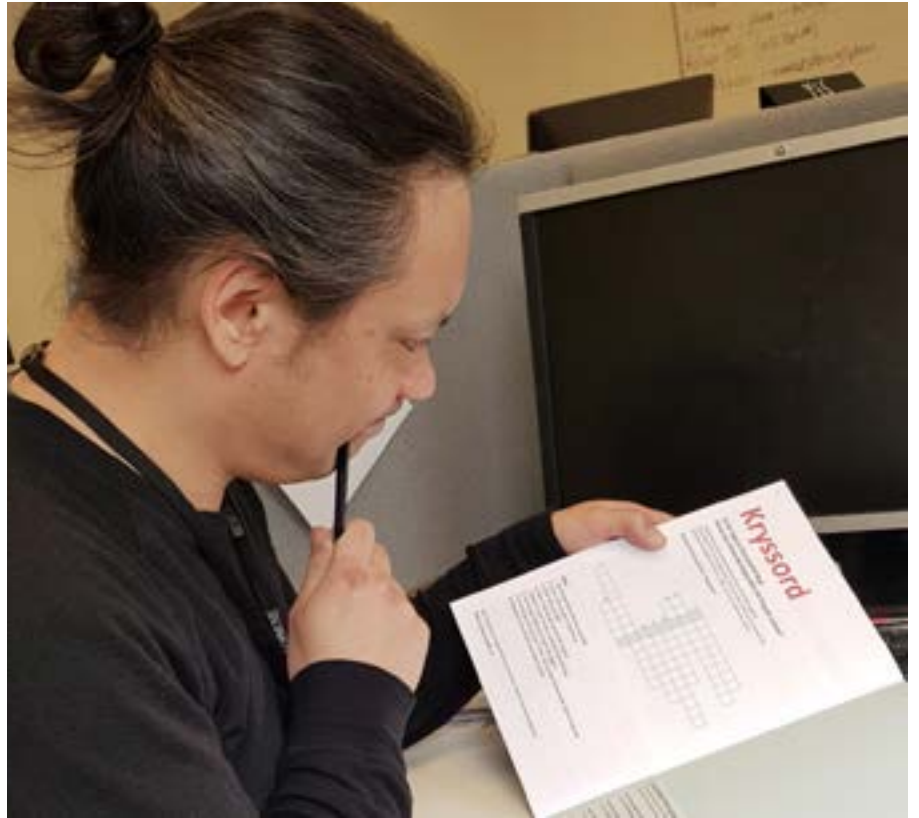


## Vannrett (bortover):

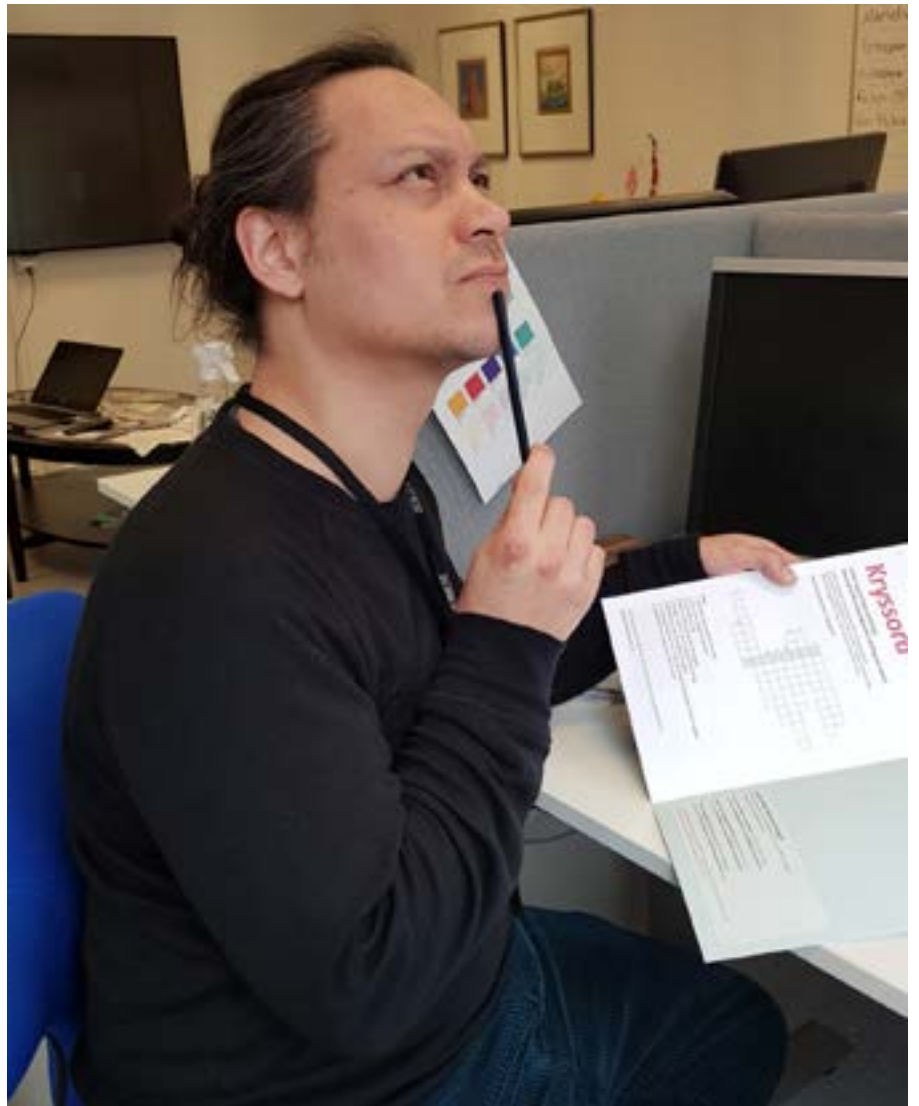
- 3. Klokke
- 4. Varmer og skinner på himmelen
- 5. Mange som synger sammen
- 6. Byggekluss
- 8. Blåseinstrument
- 10. Maler vi på i påsken
- 11. Den Europeiske Union
- 13. Gul påskeblomst
- 14. Mamma
- 15. Søt liten sau
- 16. Brillen for å kunne...

## Loddrett (nedover):

- 1. Høytid
- 2. Orange grønnsak
- 5. Gul påskeblomst
- 7. Doktor
- 9. Premie eller skatt
- 12. Spennende bok
- 17. Vi snakker og synger med den
- 18. Spiser vi når det er varmt ute
- 19. Boks
- 20: Katt



Klarer du å finne  
ordene som passer  
i rutene?



Løsningsordet: Påskelilje

- 20: Pus
- 19: Eske
- 18: Is
- 17: Stemmen
- 16: Se
- 15: Lam
- 14: Mor
- 13: Påskelilje
- 12: Krim
- 11: EU
- 10: Egg
- 9: Gull
- 8: Trompet
- 7: Lege
- 6: Lego
- 5: Kor
- 4: Sol
- 3: Påskelilje
- 2: Gulrot
- 1: Påske

Fast: Her er ordene du skal skrive i rutene

Hmmm.....tenke, tenke...lurer på om Omar finner løsningsordet?

# Tips til ting å finne på i koronatid!

Tekst: Tone Lonar/Birthe Stenhjem  
Foto: Privat

## Vi trenger ikke kjede oss... se selv hva Infopostens lesere gjør på:

Kristian har gått på tur i sine hjemtrakter i nydelig solskinn. Jeg gikk forbi Hop Ungdomsskole, forteller han: Derfra har jeg mange gode minner - vi gjorde masse kjekt der, og hadde mange snille lærere. Kristian hilser til lærerne!



Fredrik hilser til alle og forteller at han har vært mye på tur, og kost seg inne med familien og spilt spill og gjort andre ting.

Jeg gleder meg til alt er normalt igjen, sier Fredrik, og det kan vi vel alle være enige i? Fredrik har sendt oss et koselig bilde fra tur på Smøråsfjellet.



Trond sender en hilsen hjemmefra. Han har fri fra jobben nå, men kjeder seg ikke. Trond danser hele tiden, og spiller trommer hjemme. Han har også lært en gutt han kjenner å spille trommer!

Når vi alle kan omgås igjen kan du spørre Trond om han kan lære deg å spille trommer eller danse! Han er en kjempeflink lærer.



Eirik Søfteland hilser til alle - spesielt de i Team musikk og Team boys! Eirik synes det er kjedelig når han ikke får gå på øving eller spille på konserter. Men når det er korona må vi holde oss hjemme - slik tar vi vare på hverandre og unngår å bli smittet selv. Om du blir syk, kan du jo heller ikke gå på øving, sier Eirik. Og det har han jo rett i.

Selv om du ikke kan øve med andre, kan du jo drive egentrening og leke med musikk, sier Eirik.

Vil du synge og spille med Eirik? Se Eiriks video på Team boys & Team musikk sin Facebook-side!



*Vi må kose oss  
så godt vi kan!*

Hans hilser til alle i Team musikk og Team boys!

Her har jeg hatt en deilig stund med avisen i godstolen, sier han.

På denne solfylte dagen hadde Hans planer om en spaseretur med mamma etter en nydelig grønnsaksuppe middag!

Hans gleder seg veldig til bandet kan begynne å øve igjen.



# Syng og vær glad

## - det er vår!

Tekst: Birthe Stenhjem  
Foto: Pixabay

**Åsne og Marianne elsker sang og musikk, og de oppfordrer alle til å syng!  
I Stjernekoeret synger de mange fine sanger.**

Her får du en sangtekst som du kanskje kan prøve å lære utenat?

Norge i rødt, hvitt og blått er en sang som alle i Stjernekoeret kan godt, og som vi ofte synger på 17. mai. Du kan den kanskje fra før?

### Norge i rødt, hvitt og blått

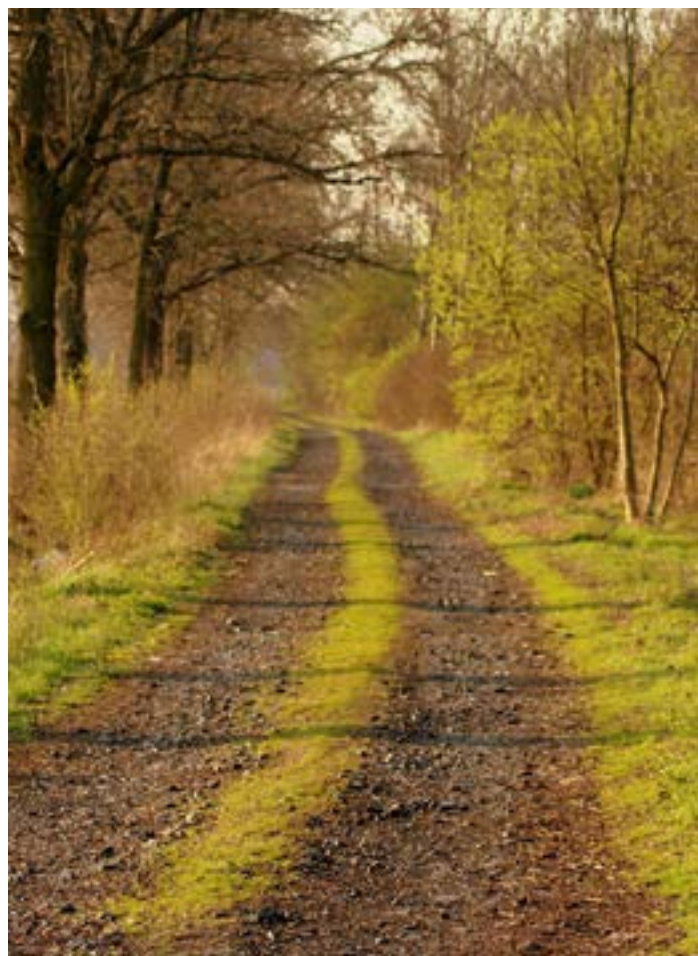
Hvor hen du går i li og fjell,  
en vinterdag en sommerkveld  
ved fjord og fossevell.

Fra eng og mo med furutrær,  
fra havets bryn med fiskevær og til de hvite skjær.

Møter du landet i trefarget drakt,  
svøpt i et gjenskin av flaggets fargeprakt.

Se en hvitstammet bjerk opp i heien,  
rammer stripen av blåklokker inn,  
mot den rødmalte stuen ved veien,  
det er flagget som vaier i vind.

Ja, så hvit som det hvite er sneen,  
og det røde har kveldssolen fått,  
og det blå ga sin farve til breen,  
det er Norge i rødt hvitt og blått.



# Møt vennene dine på internett!

Tekst: og foto: Cathrine Nordkvist og Birthe Stenhjem



## Gled deg til et gjensyn med vennene dine på Facebook og YouTube!

Nå kan du finne mange morsomme aktiviteter, kortfilmer, stilige dansevideoer og fin musikk på internett! Når de vanlige aktivitetene våre må holde stengt, lager klubbledere og instruktører nye aktiviteter fra hjemmekontoret sitt. Det de lager finner du på YouTube og Facebook. Dette er liksom de nye "klubbene" våre - det fine er at du kan bli med akkurat når du vil!



### På Facebook:

- 1. Infoposten:** Her finner du tips til aktiviteter, instruksjonsvideoer til formingsaktiviteter, kortfilmer med mer. Her legger vi også ut oppdatert informasjon om når aktivitetene våre åpner igjen.
- 2. PopLab i Bergen:** Her finner du mange forslag til formingsaktiviteter som du kan prøve deg på hjemme, med instruksjoner i både bilder og film.

### På YouTube:

- 1. Infoposten:** Her finner du kortfilmer fra f.eks. Teatertigrene, og spillelister med sanger og dans som du kan lære deg hjemme i stuen.
- 2. Ungdomsklubbene i Bergen:** Klubblederne i kommunale ungdomsklubber legger ut tips og instruksjonsvideoer her. Lær om gitartriks, fotografering og musikkprogrammer på PC og mye mer.

## Lage sommerfugler?

Tekst: Synneve Espedal  
Foto: Alma I. Valle/Stock

### Det er gøy - se Almas fine oppskrift her!

Du trenger ukeblader, reklamebrosjyrer eller gavepapir og blyant, saks, perler og tynn dekorasjonstråd.

Slik gjør du:

1. Tegn to sirkler på papiret. Den ene skal være litt større enn den andre.
2. Brett hver sirkel som «trekkspill». Hold de to brettede sirklene sammen og surr dekorasjonstråd noen ganger rundt midten.
3. La det stikke ut en liten bit med dekorasjonstråd i hver ende og trø perler på.
4. Bøy/knyt tråden ytterst så perlene ikke faller av. Fold ut papiret til sommerfuglvinger.



# Lag morsomme

Tekst: og foto: Kayavee Smestad

# koppedukker!

PopLab i Bergen har tips til fine ting du enkelt kan lage selv! Kanskje du vil prøve å lage en koppedukke? Flere bilder og videoer finner du på Facebook-siden PopLab i Bergen.





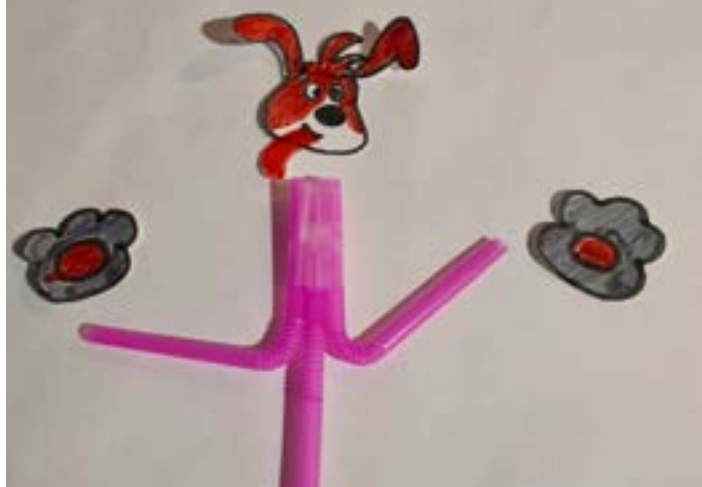
Så teiper du de to,  
på hver side av det lange sugerøret.



På pappkoppen må du lage tre hull.



Nå kan du lime hodet på sugerøret.



Så tar du det lange sugerøret gjennom hullet i bunnen  
Og armene ut av hvert sitt hull på toppen.



Nå kan du lime hendene på.  
Da vi ferdig.



Her er jeg!



# Kviss



**Åsne har laget en gøy kviss til deg! Når du får dette bladet i postkassen er påsken over og påskesnopet oppspist - sjekk likevel hva du vet om påsken!**

Tekst Åsne Sunniva Søreide  
Foto: Pixabay

1. Hva spiser vi nordmenn mest av i påsken ?
2. Hvilken farge bruker vi mest i påsken?
3. Hva betyr påske egentlig?
4. Hvordan lager du eggedosis?
5. Hvilket spennende program ser du i påsken på TV og løser noen nøtter?
6. Hva pynter du med (og koser deg med!) i påsken?
7. Hva er påskeegget fylt med?
8. Hva er hyggelig å gjøre i påsken sammen med andre?
9. Hva kom først: høna eller egget?
10. Hva skjedde på palmesøndag?
11. Hva skjedde langfredag?
12. Hvor mange dager varer påsken 2020?
13. Hva sier vi til hverandre i påsken?
14. Hvor mye egg spiser nordmenn i påsken?
15. Hvor mange bein har en påskekylling?
16. Hva kalles nesen til påskekyllingen?
17. Hvilken middagsrett er mest spist i påsken?
18. Hvor reiser mange nordmenn vanligvis i påsken?
19. Nordmenn er født med ..... på beina?
20. Hvilke blomster regnes som påskeblomster?
21. Hvilke bøker leser nordmenn mest av i påsken?

***Fasiten finner du på neste side (snu bladet opp/ned)***

## Fasit

Riktige svar på spørsmålene i Åsnes kviss:

1. Egg
2. Gul
3. Påske betyr å gå forbi
4. visper sammen eggplomme, egggehvite og sukker
5. Påskentøtter
6. Påskeegg
7. Påskegodter
8. Spille spill
9. Ha ha - dette er en gåte som det ikke finnes var på!
- 10: Jesus red på et esel i Jerusalem og ble hyllet som en konge av folk som viftet med palme greiner
- 11: Jesus ble spikret opp på korset for å dø
12. Det er 6 helligdager i påsken 2020
- 13: God påske!
14. Nordmenn spier 26 millioner egg i løpet av påskeuken!
15. To bein
16. Nebb
17. Lammestek
18. På hytten
19. Ski
20. Påskelilje og tulipan
21. Påskekrim

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

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

Meld fra til Forvaltning for tjenester til utviklingshemmede:

Ring 408 18 874 eller send e-post til: [FVETTU@bergen.kommune.no](mailto:FVETTU@bergen.kommune.no)

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

## Kontakt oss gjerne!



### Kultur og fritid

Team aktivitet

**Cathrine Akse Nordkvist**

Telefon: 408 18 157

E-post: [cathrine.nordkvist@bergen.kommune.no](mailto: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](mailto: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](mailto:camilla.rodberg@bergen.kommune.no)

### Redaksjon

Team kommunikasjon og markedsføring

**Birthe Stenhjem, Birgit Kårbø, Trude Kraft Solbue**

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

Adresse: Neumanns gate 1, 5015 Bergen

