



BERGEN
KOMMUNE

NR. 2/ FEBRUAR 2020

25. ÅRGANG

info

posten



Foto: Hanne Tveit



Foto: Synneve Espedal

Tegnekveld i Åsane



Foto: Synneve Espedal

KulTur



Kjære leser!

Godt Nyttår!

Håper du har det fint, og at du finner noe spennende å lese om i Infoposten. Kanskje finner du til og med en ny interesse denne våren? Kanskje vil du lage radio med Jan Helge eller gå mer på kino? Kanskje vil du begynne i en ny klubb eller bli med aktiv på idrettsfronten? Uansett - kos deg!

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

Send e-post til birthe.stenhjem@bergen.kommune.no eller ring **tlf. 408 18 157. OBS! Nytt tlf. nummer!**

Spør gjerne en ansatt i bofellesskapet, klubben, koret eller bandet ditt om hjelp til å skrive og sende bilder, eller invitér meg på besøk!

Hilsen Birthe

Har du forslag til noe vi kan skrive om?

Vi kan informere om fritidstilbud og arrangementer. Innsendingsfrist er den 10. i hver måned.

NB! Send tekst og bilder hver for seg (helst ikke pdf). Bildene må være store, min. 1 MB og helst jpg.

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

Har du flyttet? Husk å gi beskjed!

Ønsker du ikke lenger å motta Infoposten eller har du fått ny adresse?
Gi beskjed til Forvaltningsenheten din:

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

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

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

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

Vil du lage radio med Jan Helge?

Tekst og foto: Jan Helge Laastad og Birthe Stenhjem

Leste du om Jan Helge og Radio 2 i forrige nummer av Infoposten?

Nå inviterer han DEG til å bli med og lage radioprogrammer!

Jan Helge Laastad liker å lage radioprogrammer på fritiden, og kanalen hans, Radio 2, har sendetid på torsdager, fredager og lørdager.

Under ser du sendetider og programmet Jan Helge har laget selv. Vil DU være med å lage nye radioprogrammer og spille musikk? Nå har du sjansen!

Jan Helge blir glad om du tar kontakt. Send en e-post til: radio2@live.no

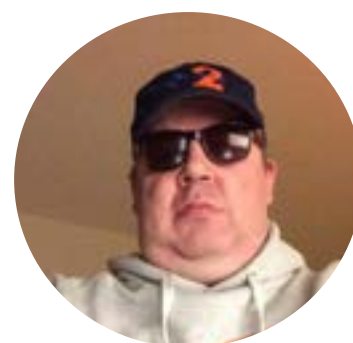



Program torsdag

00.00: nonstop
15.00: melodiradio
19.00: oldies music
21.00: schlager
23.00: litt av hvert

Program lørdag

00.00: nonstop
15.00: melodiradio
17.00: schlager
20.00: danceparty



Kanskje kjenner du Jan Helge?
Han pleide å være DJ på Blonden før...

Program fredag

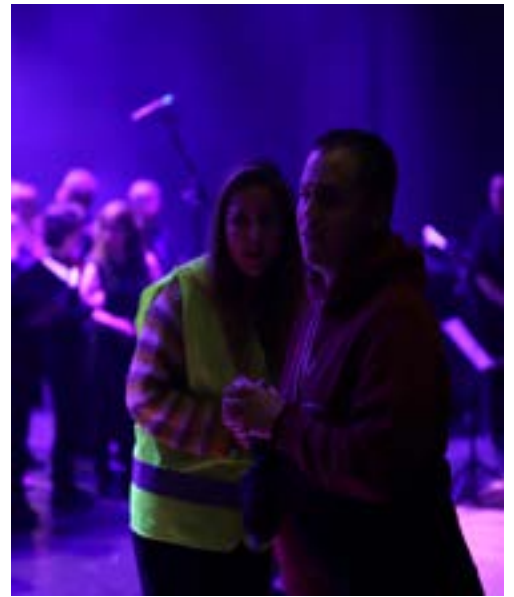
00.00: nonstop
15.00: melodiradio
17.00: schlager
20.00: fredagskveld

Radio 2 er en nettradio - det betyr at sendingene streames over internett, og at uansett hvor du er i verden kan du lytte til sendingene via PC eller mobiltelefon.

Om du vil vite mer eller lytte til kanalen er det bare å skrive nettadressen under inn i søkefeltet på Google:

<https://nettradionorge.com/radio2-bergen/>

Foto: Hans Magne Nesbø



Stor stemning
på
HØSTFESTIVAL!



Høstfestivalen

Inntrykk og uttrykk

Tekst: Pål Bernard Sleire
Foto: Shadi Doroudian

Du fikk vel med deg Høstfestivalen 2019 i Fana kulturhus?

Torsdag 26. og onsdag 27. november ble “Høstfestivalen Inntrykk og uttrykk” arrangert for niende år på rad. Det betyr at Høstfestivalen fyller hele 10 år i år - og vi skal feire jubileum!

I 2019 var Fredrik Elholm og Svein Steindal konferansierer og ledet oss med godt humør gjennom begge festivaldagene. Vi fikk se et hav av talenter - og hele fire forestillinger på to dager! Det var korsang, rock `n` roll, gamle slagere, teater, dans, vitser og allsang. Og ute i foajéen var det til og med en kjempefin kunstutstilling!

Dessverre gjorde den store vannlekkasjen som lagde flom i Sandviken onsdagen at flere artister måtte avlyse, men de bandene som kom seg til Fana kulturhus ga alt på scenen og sørget for skikkelig god stemning. Mer innlevelse og spilleglede skal man lete lenge etter!

Takk til alle som bidro på scenen og på utstillingen i 2019!

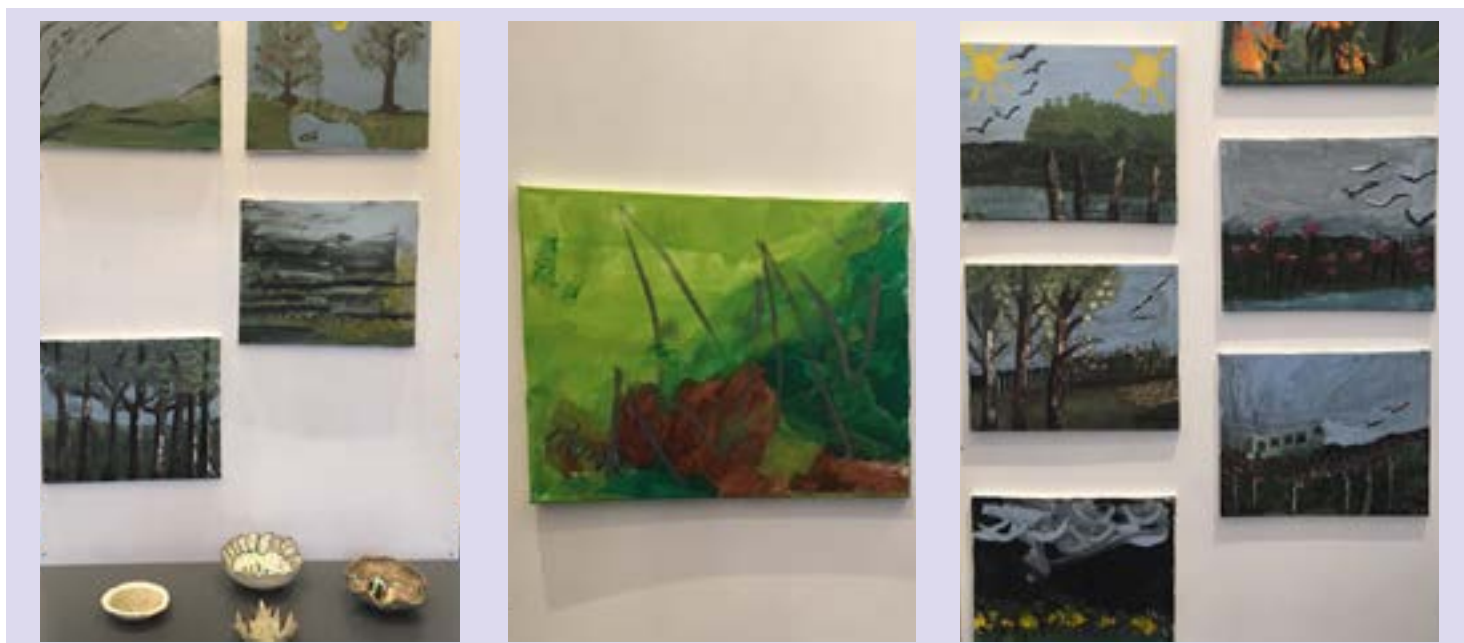


Foto: Hans Magne Nesbø





Tegnekvelder med Anne

Tekst og foto: Synneve Espedal

Kreativt verksted med kunstneren Anne Knutsen

Se så fine bilder fra tegnekvelder med Anne i Åsane fritidsklubb! Første kvelden tegnet vi et omriss av oss selv på et stort ark og så tegnet vi selvportrettet inni omrisset. Neste gang fikk vi utlevert et ark og to penner - en grønn og en rød. Anne sa vi skulle tegne sammen uten å snakke med ord, men snakke på arket - det var overraskende gøy! Mange av de fine tegningene ble til julekort.





Flotte resultater
på tegnekveld!



Bli med på KulTur!

Tekst og foto: Synneve Espedal/Unsplash

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

KulTurene går på grusveier/gangveier i lett terreng og har en lengde på 2-4 km. Deltakerne får utdelt motivasjonskort, og er du så kul at du blir med på alle turene får du premie!

Turene passer folk i alle aldre. Sjekk værmelding, og husk matpakke, drikke og sitteunderlag!

Tid: Søndager fra kl. 11.00 til ca. 13.00

Sted: Ulike steder i Bergensområdet

Første KulTur i 2020: Søndag 29. mars

Sted: Vi går på en turvei i Kloppedalen.

Turen både starter og ender ved Fana kulturhus.

- Turen er rullestolvennlig og litt over 3 kilometer lang. Vi går på asfaltert vei med lite stigning.
- Vi går fra Fana Kulturhus - dit kommer du deg enklest med Bybanen.
- Husk mat, drikke og sitteunderlag!
- Ikke glem å sjekke værmeldingen - kle deg etter været!

Bli med på tur, da vel! Kanskje ser vi noen vårtegn...?

Påmelding til deltaker.no/bk og den aktuelle turens dato.

Meld deg på innen innen torsdag den uken det er KulTur.

Har du spørsmål? Send en e-post til turlleder: synneve.kultur@gmail.com eller ring Synneve på telefon 408 19 120 (NB! kun turdagen kl. 9.00-13.00). Neste datoer for KulTur: 26. april og 31. mai.



Fana kulturhus



Kultur

- frisk luft og trim!
 - koselig og sosialt!
- Bli med, da vell!

Aktive Dager på Kvamskogen

Tekst: Camilla Rødberg
Foto: Hanne Tveit

Bli med til snø og vinter på Kvamskogen!

Aktive Dager blir arrangert i perioden 3.-12. mars.

Etat for idrett inviterer barn, unge og voksne til å bli med! I samarbeid med studenter fra ergoterapistudiet, Røde Kors med flere tilbyr vi en rekke morsomme aktiviteter:

- Skitur på langrennsski
- Aking
- Tur med snøscooter
- Tur med hundespann
- Muligheter for alpint i Furedalen (pris kr 200 pr person)

Langrennsski/sko, akebrett og akemadrasser kan du låne hos oss.

EGENANDEL

- Deltaker kr 350
- Følgeperson kr 150
- Dagskort i skitrekke kr 200 per person

LUNSJ

Vi serverer deilige kylling- og kalkunpølser, fiskekaker, varm kakao og saft.

TILRETTELEGGING

I leiren er det lavvoer med ovn. Det er åpen kafé og toaletter i Furedalen skisenter. Vi har utstyr for bevegelseshemmede.

TRANSPORT

Busstransport med vanlige busser innen Bergen kommune er inkludert i prisen. Deltakere med rullestoler må ordne spesialtransport selv.

Du vil i god tid før arrangementet bli kontaktet via e-post eller telefon med informasjon om oppmøtested og tid for avreise.

Deltakerne blir hentet med buss mellom kl. 09.00 og 10.00 på oppgitt hentested og kjører fra Kvamskogen ca. kl. 14.00.



PÅMELDING OG INFORMASJON

På nettsiden vår finner du link for påmelding til arrangementet.

www.bergen.kommune.no/hvaskjer
(Søk: Aktive Dager)

Deltakere bosatt i Bergen prioriteres til arrangementet. Vi kan ikke garantere at alle får plass på ønsket dag.

HAR DU SPØRSMÅL?

Kontakt:
Etat for idrett v/Camilla Rødberg
Telefon: 945 01 303/ E-post:
camilla.rodberg@bergen.kommune.no

NB! Påmelding innen 16. februar!



Se så GØY!!!





Har du lyst til
å spille fotball
i Stjerneserien?

Tekst: Camilla Rødberg Foto: Fana Superteam

Stjerneserien

- best i UEFA-kåring!

Stjerneserien er et tilrettelagt fotballtilbud for mennesker med funksjonsnedsettelse. I høst kåret UEFA Stjerneserien til den best tilrettelagte serien i Europa.

I dag er det 22 klubber som deltar i serien og over 300 spillere.

Har du lyst til å være med i denne serien?

Ta en titt i vedlegget som følger Infoposten, der vil dere finne en oversikt over alle fotballtilbudene i Bergen, pluss andre gøyne tilrettelagte aktivitetstilbud.

Spørsmål? Ring tlf. 55 56 24 77/mobil 945 01 303

eller send en e-post til camilla.rodberg@bergen.kommune.no



Invitasjon



Velkommen til vinterens store idrettsfest for mennesker med utviklingshemming!

Kom til Trysil og bli med på spennende aktiviteter som skirenn, hundekjøring, hesteskys, aktivitetsløype og alpint. Vi avslutter dagen med hyggelig og sosial bankett, premieutdeling og dans.

**PÅMELDINGSFRIST
28. FEBRUAR**

Program:

- Oppmarsj og åpningsseremoni kl. 11
 - Start skirenn og aktiviteter kl. 12
 - Bankett med middag og dans kl. 14.45
- Alle kan bli med!

For mer informasjon og påmelding:

JEG VIL BLI MED!

TRYSILIADEN



TRYSIL KOMMUNE
-startaket foran

Koselig
og sosialt!

Y-klubben i Ytrebygda

Tekst: Tone Høylandskjær

Foto: Pixabay



Velkommen til Y-klubben og til kveldsgudstjenester!

Det blir 5 kveldsgudstjenester i Ytrebygda kirke denne våren. Alle er velkommen - både ungdommer, voksne og eldre. Det er sang, musikk, fast liturgi med kort preken og lystenning. Kveldsgudstjenestene starter kl. 19.00 og varer nesten en time.

FØR kveldsgudstjenestene, fra kl. 17.30, kan beboere i bofellesskap, brukere av botjenestene og pårørende komme til **Y-klubben**. På **Y-klubben** er det alltid sang, musikk og aktiviteter.

Servering av kaffe, saft, boller, vafler, frukt og lignende. Det koster kr 10 per person.

Velkommen til Y-klubb og kveldsgudstjenester søndag 2. februar, søndag 1. mars, søndag 3. mai og søndag 7. juni!

Søndag 29. mars er det gudstjeneste kl. 11.00 og lunsj og basar kl. 12.00-14.00. Husk å ta med litt penger til basaren - vi har mange fine gevinster!

Har du spørsmål? Ring tlf. 990 05 795 eller send e-post til Tone Høylandskjær: tonehoylandskjær@gmail.com

Rock 'n' roll

og dans på Elgen

Tekst: Cathrine Nordkvist Foto: Odd Geir Kvam



Rockeklubben Elgen

Velkommen til live musikk, diskotek og kafé!

Fredag 14. februar kl. 18.00-21.00

Du finner oss på Linken i underetasjen på Fana kulturhus
Aldersgrense: 15 år. Billett kr 50 kjøper du på TicketCo.no
eller i døren. Gratis inngang for ledsager med ledsagerbevis.

Spørsmål? Ring Cathrine Nordkvist, tlf. 408 18 157

**Elgen-datoer våren 2020: 13. mars, 17. april, 8. mai og
12. juni**

Arrangør: Bergen kommune

Kino

Tekst og foto: Andreas Berggreen/Bergen kino

med høytlesning

Filmene med høytlesning begynner alltid kl. 18.00

Det er loddtrekning hver gang, og du kan vinne gøye premier (filmstasj)!

Billett kr 50.



Spion i aksjon

Konsertpaléet, KP 4

Tirsdag 11. og torsdag 13. februar

Verdens beste spion blir forvandlet til en due og han blir avhengig av sin nerdete tech-offiser for hjelp.

Superspionen Lance Sterling (John Carew) og forskeren Walter Beckett (Herman Tømmeraas) er helt motsatt av hverandre. Lance er elegant, stilig og selvsikker. Walter er... ikke det.

Walter mangler kanskje litt sosiale evner, men til gjengjeld er han smart og oppfinnsom. Han skaper nemlig de fantastiske dingsene som Lance bruker på sine episke oppdrag.

Når en uventet hendelse plutselig skjer, må Walter og Lance lære seg å jobbe sammen på en helt ny måte. Men: Om de ikke klarer det, er hele verden i fare...

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

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

Tirsdag 17. eller torsdag 19. mars kan du se den spennende filmen "Flukten over grensen".

Neste film med høytlesning: 28. og 30. april

Dans

til levende musikk

Foto: Trude Kraft Solbue



Club Darling Point i Grieghallen (Peer Gynt sal)

Velkommen til klubbtreff onsdag 26. februar kl. 18.30

Neste datoer: 25. mars og 22. april

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

Bestilling av bord: kun for rullestoler.

Spørsmål? Ring eller send sms til tlf. 924 55 439. Du finner Club Darling Point på Facebook også.

Tirsdagstreffet i Ljoshall, Indre Arna

Velkommen til tirsdagstreff 11. februar kl. 18.00 -20.30

Datoer våren 2020: 10. mars, 14. april, 12. mai og 9. juni.

Dans og servering av brødmatt, kaffe og brus. Pris: Kr 120.

Spørsmål? Sissel T. Haugsgjerd tlf. 980 67 970/e-post: sissleiv@online.no

Aldersgrense: 18 år. God parkering og tilkomst for rullestolbrukere. Arrangør: Edru Livsstil Arna/Bergen



Team aktivitet

Enhet for kulturformidling og deltakelse

Cathrine Akse Nordkvist

Telefon: 408 18 157

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

Adresse: Neumanns gate 1, 5015 Bergen



Team kommunikasjon og markedsføring

Enhet for kulturformidling og deltakelse

Birthe Stenhjem

Telefon: 408 18 157

E-post: birthe.stenhjem@bergen.kommune.no

Adresse: Neumanns gate 1, 5015 Bergen

Aktivitetsavdelingen

FYSAK

Camilla B. Rødberg

Telefon: 945 01 303

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

Aktivitetsavdelingen

Etat for idrett

Marte Jespersen Brunborg

Telefon: 55 56 24 93/ 55 56 24 80

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

Adresse: Nygårdsgaten 114, 5008 Bergen

Kontakt oss gjerne!

