



BERGEN
KOMMUNE

NR. 1 / JANUAR 2020

25. ÅRGANG

info posten



Foto: Birthe Stenhjem



Foto: Fana Superteam

Stjerneserien



Foto: Synneve Espedal

KulTur



Kjære leser!

Det er kanskje vanskelig å forestille seg akkurat nå, men det er lysere tider i vente - nå er våren på vei! Snart er vårsemesteret i gang - oppstartsdatoer for ulike aktiviteter finner du i innsticket i Infoposten.

Ønsker alle en fin vår - kanskje finner du en ny aktivitet å delta på denne våren?

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!

På Lesernes sider får vi denne gangen bli bedre kjent med Jan Helge og med Molly.

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

Biblioteket

Tekst: Solveig Myren
Foto: Kata Paztor

-kom på fortellerstunder!

Musikk- og fortellinger for unge og voksne

Fana bibliotek, Tokanten, Nesttun.

Telefon: 55 56 11 33. Mandager kl. 10.15:

- 20. januar: Sindre Titlestad Westgård - Rarere og rarere, to samiske fortellinger
- 17. februar: Svein Olav Steindal - Sangtime med Svein
- 23. mars: Konsert med elever fra musikk- og vokallinjen på Åsane Folkehøgskole



Loddefjord bibliotek, Iskanten. Telefon: 55 56 92 02. Tirsdager kl. 10.30:

- 14. januar: Sindre Titlestad Westgård - Rarere og rarere, to samiske fortellinger
- 11. februar: Svein Olav Steindal - Sangtime med Svein
- 17. mars: Konsert med elever fra musikk- og vokallinjen på Åsane Folkehøgskole

Oasen bibliotek, Oasen senter. Telefon: 55 56 54 08. Mandager kl. 12.45:

- 20. januar : Sindre Titlestad Westgård - Rarere og rarere, to samiske fortellinger
- 17. februar: Svein Olav Steindal - Sangtime med Svein
- 23. mars: Konsert med elever fra musikk- og vokallinjen på Åsane Folkehøgskole

Åsane bibliotek, Åsane senter. Telefon: 55 56 71 20. Mandager kl. 10.30:

- 13. januar: Sindre Titlestad Westgård - Rarere og rarere, to samiske fortellinger
- 3. februar: Svein Olav Steindal - Sangtime med Svein
- 16. mars: Konsert med elever fra musikk- og vokallinjen på Åsane Folkehøgskole

Arrangementene varer ca. 45 minutter.



Kim-Gerner



Silje



Ole Vidar



Øyvind



Ragna

Fem som
stortrives i ny
HELT MED-jobb

Kim-Gerner (19 år) jobber på Kiwi Minipris på Oasen. Han fikk vite om jobben gjennom NAV. Nå jobber han tre dager i uken, og har ansvar for å fylle på varer og holde orden på lageret. Arbeidskollegene er kjempegreie, sier han - det er mye spøk og moro på jobb. Bare vær deg selv, er hans råd til andre som ønsker seg jobb gjennom HELT MED: Alt det er mulig om du bare vil.

Silje (36) er kjøkkenmedarbeider på Scandic hotell Flesland, og jobber fem dager i uken. Hun fikk ikke den første HELT MED-jobben hun søkte på, men andre gang gikk det bra. Silje lager mat til de ansatte - hun lager varmmat og ordner salatbaren. Og så må hun holde orden og rydde i personalkantinen, for det er ikke hyggelig med, rot, sier Silje. Hennes råd til deg som har lyst på en jobb er: Ikke vær redd for å søke, ikke tenk så mye på alt som kan gå galt - bare hopp i det!

Ole Vidar (22) er kantinemedarbeider på Toma Espehaugen Flesland. Han er på jobb fem dager i uken. På jobben er det mye som må gjøres klart før gjestene kommer. Det er mye kutting av grønnsaker til salatbaren og det må være nok drikke, bestikk og pålegg. Om du vil ha jobb, må du først finne noen som kan hjelpe deg med å søke, og så må du selv være aktiv og følge med, sier Ole Vidar.

Øyvind (22) har fått jobb som butikkmedarbeider på 7-eleven i Christies gate. Etter videregående gikk han et helt år uten noe å gjøre. Det var helt tragisk, sier Øyvind. Nå starter han dagen med å ordne kaffeområdet, for der må det holdes rent og ryddig, så fyller han på med varer, står i kassen eller steker boller og pizza. Det er vanskelig å få jobb, for det er ofte mange som søker og da er det stor sjanse for å få avslag, men ikke gi opp - bare fortsett å søke på jobber!

Ragna (24) er på jobb 5 dager i uken hos Fruktpatruljen på Havforskningsinstituttet. Vi handler frukt til alle ansatte og leverer det ut til de ulike byggene og kontorene. Det er fint å ha noe å gå til hver dag, sier hun. Det er viktig å ha en jobb, og ikke bare sitte hjemme, sier hun. Ragna hadde en annen jobb før, men nå synes hun det er kjekt å prøve noe nytt.

Kom deg i jobb med Helt med

Tekst og foto: Ørjan Hinna

Har du hørt om HELT MED?

HELT MED jobber for at også personer med utviklingshemming skal få jobb i det ordinære arbeidslivet. Det å ha en jobb er viktig for at vi skal føle at vi er til nytte og oppleve at vi er selvstendige og en del av et fellesskap. Det er viktig at alle får muligheten til å få brukt sin arbeidsevne.

HELT MED har skaffet jobb til over 70 personer i hele landet!

I Bergen har vi nå jobber på Scandic hotell, Bergen kommune, Kiwi Minipris, Toma Kantine, Havforskningsinstituttet, 7-elveven, McDonalds og i Fjell kommune.

Kjenner du noen som har lyst på jobb? Da må du fortelle dem om HELT MED!

Ønsker **du** deg en jobb? Eller vil du vite litt mer om HELT MED? Da kan du kontakte Ørjan J. Hinna på telefon: 971 72 460 eller E-post: orjan@heltmed.no

Se også nettsiden: www.heltmed.no eller www.facebook.com/heltmed

Du finner også ledige stillinger på www.finn.no

HELT MED-jobber er for personer med utviklingshemming som mottar uføretrygd. Vi krever ikke at du har utdanning eller arbeidserfaring. Med litt tilrettelegging, veiledning og oppfølging vil du kunne gjøre en rekke arbeidsoppgaver.

For å få jobb gjennom HELT MED må du først søke på en ledig stilling og bli innkalt til jobbintervju. Noen jobbsøkere kommer videre til 2. gangs intervju. Den som da er aktuell, vil få tilbud om en praksisperiode på fire uker før arbeidsgiver vurderer fast ansettelse. Deretter skrives det arbeidsavtale mellom den som blir ansatt og arbeidsgiver.

Selv om du får HELT MED-jobb fortsetter du å motta uføretrygd, men nå får du i tillegg lønn fra arbeidsgiver. Lønn fra arbeidsgiver tilsvarer 20% av tarifflønn, som utgjør ca. 30 kroner pr time.

Du får en kontaktperson på arbeidsplassen som vi kaller fadder. Fadder sikrer at du har det bra på jobben og at du lærer de tingene du trenger for å utføre jobben. I tillegg vil HELT MED følge opp både deg og arbeidsgiver.

Det er stiftelsen SOR (www.stiftelsensor.no) som står bak prosjektet HELT MED.

Stiftelsen SOR arbeider for å sikre gode levekår for mennesker med utviklingshemming og andre med kognitive funksjonsnedsettelse.



Keramikk på Nykronen

Tekst: Birthe Stenhjem
Foto: Shadi Doroudian

Kreativt verksted med Shadi og Marie

Dyp konsentrasjon og imponerende resultater- nok en herlig, kreativ dag på Nykronen, og det ble laget flotte ting i keramikk! Her ble det garantert laget julepresanger til heldige slektninger, venner og bekjente, men først ble de ferdige tingene utstilt på Høstfestivalen - mer om dette kommer i neste nummer av Infoposten, så følg med!



Herlig kreativt
med keramikk!





Bli med på KulTur!

Tekst: Synneve Espedal

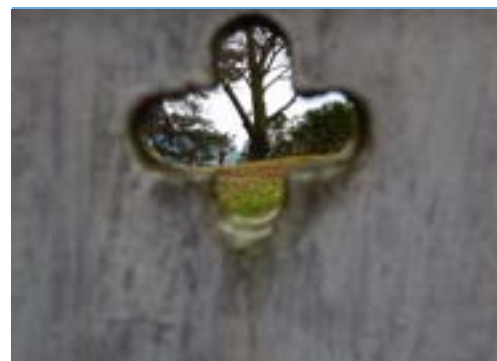


Foto: May Sandanger

**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 - om du er 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

Neste KulTur: Søndag 29. mars

- Synneve har ikke bestemt ruten ennå - følg med neste nummer av Infopsten!
- Påmelding via deltager.no/BK innen torsdag den uken det er KulTur
- Har du spørsmål? Ring turleder Synneve på telefon 408 19 120 (turdagen kl. 9.00-13.00). Neste dato for KulTur: 26. april og 31. mai.
- Bildene viser fototuren vår til Gamle Bergen Museum med fotograf Linn Heidi Stokkedal 24. november 2019.



Foto: May Sandanger



Foto: May Bente Solbjørg





Foto: May Bente Solbjørg



Foto: Kai Morten Sandanger



Foto: Synneve Espedal



KuLTur
- frisk luft og trim!
- koselig og sosialt!



Med KulTur
til idylliske
Storavatnet!



Tekst og foto: Synneve Espedal

Se så fin tur vi hadde til Storavatnet!

En god gjeng møtte opp til flott solskinn og blå himmel da vi skulle gå tur rundt Storavatnet søndag 27. oktober i fjor.

Sammen med Svein Steindal satte vi oss ved badeplassen både for å høre på musikk og være med på allsang.

Vi avbrøt sangen et øyeblikk for å klappe for en gruppe ungdommer som stupte uti det kalde vannet for å ta seg et bad.

Etterpå sa vi farvel til Svein og fortsatte rundt vannet i det fine høstværret.

Vi hadde en fantastisk fin KulTur - mer idyllisk enn dette blir det ikke - bare se på bildene!

Vil du være med på neste KulTur?
Meld deg på via deltager.no/bk





Radio- mannen

Tekst: Birthe Stenhjem
Foto: Laastad/Pixabay



Har du hørt om Radio2?

Jan Helge Laastad elsker å lage radioprogrammer og er mannen bak Radio 2.

Mange av Infopostens lesere kjenner allerede til denne radiostasjonen, men ikke alle.

Jan Helge, som du ser på bildet, vil gjerne at flere skal lytte til Radio 2, som startet 30. april 2007.

Folk som ønsker kan bidra i radiokanalen også, sier Jan Helge. Kanskje har du lyst til å være med å lage programmene og spille musikk?

Det er lov å ta kontakt, og si hva du vil høre på radioen, for meningen med radioen er jo at folk vil høre på, sier Jan Helge. Så herved er du invitert!



Radio 2 har mye å by på:

Her kan du høre country, gammelpop, danseband, slagere, underholdningsmusikk, blues, instrumental musikk og koselige favoritter.

Så, sjekk ut Radio 2!

På Radio 2 spilles musikk hele døgnet når det ikke er programmer.

Vil du vite mer kan du bruke disse to linkene:

www.facebook.com/radio2-108379687296111/

www.nettradionorge.com/radio2-bergen

Du kan sende melding på Facebook eller kontakte Jan Helge på e-post: radio2@live.no

Stjernekoeret i Domkirken

Tekst: Birthe Stenhjem
Foto: Trude Kraft Solbue

Stjernekoerets julekonsert i Domkirken!

Var du også på Stjernekoerets fine konsert?

Stadig flere får øynene opp for koerets årlige kirkekonsert før jul.

I år var konserten flyttet fra Mariakirken til den mye større Domkirken slik at alle som ville komme og høre skulle få plass - og det fikk de heldigvis!

Hallelujakoeret fra Händels Messias var et av høydepunktene på konserten - helt klart både koerets og publikums favoritt.

Det var som alltid god julestemning, latter og litt tårer under Stjernekoerets julekonsert.

For en vakker juletradisjon denne konserten er blitt - vi gleder oss allerede til neste år!





Imponerende Scenedrøm

Tekst: Birthe Stenhjem Foto: Ingrid Mosesen/Birthe Stenhjem

9. og 10. november gikk forestillingen Scenedrøm for fulle hus i Fana kulturhus

På scenen sto dansere, sangere, skuespillere og musikere både med og uten utviklingshemming.

Her opptrådte elever fra Bergen kulturskoles fordypningsprogram for dans, musikk og teater og elever fra kulturskolens Senter for musikkterapi sammen med Musikalløvene, Danseløvene, Dansedrøm og Scenedrømkoret. I tillegg var profesjonelle musikere leid inn.

Publikum var imponert! Det var latter, glede og en og annen tåre i øyekroken. Dette var jammen en imponerende og til tider ganske rørende forestilling.

Etterpå ble det stående applaus - vel fortjent!

Infoposten gratulerer alle som sto på scenen med fantastisk innsats!







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





Tekst og foto: Alma Valle

Fin kveld med
Trommelars
på besøk
i Åsane fritidsklubb

Trommelars er en meget populær mann og ofte er det fullt hus på klubben når han kommer på besøk. Alle deltar med liv og lyst og vi får lov å tromme så hardt vi bare kan! Kjempegøy! Lars lar også én og én deltaker tromme slik at det blir en rytmisk melodi i trommesirkelen.



I Åsane fritids-
klubb har vi
også laget
fantasifulle
figurer av
piperensere



Molly

supertegner



Hei, jeg heter Molly, og i år har jeg tegnet fluer og deltar i Ikea sin tegnekonkurranse.

SAGOSKATT-kolleksjonen 2019

Hvert år inviterer Ikea barn og unge til å bli med på kosedyrkampanjens tegnekonkurranse. De som deltar i konkurransen har muligheten til å få sin tegning forvandlet til et ekte kosedyr!

Ikea har fått inn mange fine tegninger! Hvert varehus vil nå kåre vinneren for deres varehus, så vil tegningen vil bli sendt til IKEA of Sweden og de kårer seks heldige vinnere fra hele verden.

Kanskje det blir min tegning som vinner i år - hva tror dere?



Kreativt på Elvetun

Tekst og foto: Shadi Doroudian

Liker du å leke med modellkitt?

De aller fleste liker modellkitt - det
gjør vi på Elvetun óg!

Vi valgte frukt som tema, og laget
noen røde jordbær, noen grønne
druer og gule bananer.

Se så fine farger!



Rock'n'Roll!

Norwegian People

Tekst: Marte Hagebø

Foto: Trude Kraft Solbue



Lørdag 19. oktober i fjor spilte rockebandet Norwegian People på den offisielle åpningen av Kulturdagene i Fyllingsdalen og Laksevåg.

Selve åpningen var på Oasen kjøpesenter, og både små og store dukket opp for å se på alle som skulle opptre under åpningen.

Norwegian People var eneste rockeband denne dagen. Bandet består av Anders (artistnavn «Andy»), Christer, Mathias, Simon og instruktørene Joakim og Marte. De spilte den egenkomponerte låten sin «Byen i mitt hjerte». Sangen er en hyllest til verdens beste by – Bergen, og handler om hva byen betyr for guttene i bandet - at man kan alltid kan finne på masse forskjellig her, selv om det ofte regner.

Guttene har øvd lenge til konserten, og syntes det var stas å spille. «Jeg var litt nervøs, men man skal være nervøs før man skal opptre», sier vokalist Andy, som har skrevet teksten til sangen.

Etter konserten fikk bandet blomster, stormende applaus og ros fra flere publikummere. «Det var gøy å spille for så mange», sier Christer, som til vanlig spiller piano, men som spilte tamburin denne dagen.

Norwegian People øver hver mandag på Ungdommens hus på Laksevåg.

Rock 'n' roll

og dans på Elgen

Tekst: Cathrine Nordkvist Foto: Odd Geir Kvam/Pixabay



Rockeklubben Elgen

Velkommen til live musikk, diskotek og kafé!

Fredag 10. januar 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: 14. februar, 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

Neste filmer med høytlesning våren 2020: 17. og 19. mars og 28. og 30. april

Dans

til levende musikk

Foto: Trude Kraft Solbue



Club Darling Point i Grieghallen (Peer Gynt sal)

Velkommen til klubbtreff onsdag 22. januar kl.18.30

Neste datoer: 26. februar, 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 14. januar kl. 18.00 -20.30

Datoer våren 2020: 11. februar, 10. mars, 14. april, 12. mai og 9.juni.

Dans og servering av brødmat, 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



Følg Infoposten på nett:
www.bergen.kommune.no/kultur
eller på Facebook



BERGEN
KOMMUNE

Kontakt oss gjerne!