



BERGEN
KOMMUNE

NR. 1 / FEBRUAR 2024

29. ÅRGANG

info posten



Scenedrøm skapte magisk stemning på DNS



**Glimt fra
Manger folkehøgskule**



**Tips til opplevelser
og aktiviteter**



**Åpning av nytt tilbud
Klubb Dalen**

OMSLAGSFOTO:

Scenedrøm: Lise Christensen

Manger folkehøgskule: Vegard Aagaard-Nilsen

Tips til aktiviteter: Tine Landro

Klubb Dalen: Trond Spurkeland/Sydvesten

Har du stoff til oss, eller forslag til noe vi kan skrive om?

Tips oss på infoposten@bergen.kommune.no hvis det er noe du ønsker å lese om i Infoposten.

Er du arrangør? Vi kan informere om fritidstilbud og arrangementer for målgruppen.

Neste utgave er planlagt å komme ut i mai. Innsendingsfrist for stoff er 15. april.

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

Vil du heller lese Infoposten på nett? Du finner den på www.bergen.kommune.no



Ytrebygdafestivalen arrangeres 31. mai. Også i år kommer Stig van Eijk for å underholde. Her er et glimt fra fjorårets arrangement. FOTO: Tone B. Lonar

Kjære leser!

Her kommer den første utgaven av magasinet Infoposten i 2024.

I denne utgaven kan du lese om hvordan det var da Scenedrøm skapte magisk stemning på en av byens største teaterscener: Store Scene på DNS. Du får også glimt fra da den nye Klubb Dalen åpnet i Fyllingsdalen. Og du får møte to av elevene som går på linjen Musikk, bu og fritid på Manger folkehøgskule.

I bladet får du mange tips til hva du kan finne på fram mot vår og sommer. I Ytrebygda, for eksempel, skjer det mye fint for tiden. Der åpner det både en ny klubb i vår, og du kan delta på Ytrebygdafestivalen 31. mai. Bakerst i badet finner du en oversikt over faste aktiviteter i vår.

Vi håper du koser deg med bladet og ønsker deg en helt super vår. Neste Infoposten er planlagt å komme i løpet av mai. Ses da!

Hilsen fra oss i redaksjonen

Innhold:

Side 4–5:

Reportasje: Scenedrøm på DNS

Side 6–7:

Kino med høytlesning våren 2024

Side 8–9:

Reportasje: Klubb Dalen

Side 10:

Ytrebygda kulturverksted

Side 11:

Ytrebygdafestivalen

Side 12–13:

Reportasje: Manger folkehøgskule

Side 14:

Rockeklubben Elgen
Friluftskvelder

Side 15:

Bibliotekenes vårprogram

Side 16:

Molly forteller: Fairy Bread House
til Pepperkakebyen

Side 17:

Ses i kirken

Side 18–23: Aktivitetsoversikt

Side 18–19: Kultur- og fritidstilbud i
privat eller frivillig regi

Side 20: Idrettstilbud

Side 21-23: Kultur- og fritidstilbud i
regi av Kulturetaten



@infoposten



Bentine Borge var en av de mange artistene som stod på scenen under Scenedrøm sin forestilling.

Scenedrøm skapte magisk stemning på DNS

Mandag 27. november var historisk i Bergen. For første gang fikk Scenedrøm stå på Den Nationale Scene.

TEKST: Elen Alicia Castillo Langeland FOTO: Lise Christensen

Forestillingen var nesten helt utsolgt og stemningen fantastisk.

Før teppet gikk opp var salen full av forventningsfulle publikummere. I det musikken startet, brøt publikum ut i spontan applaus og jubel.

Scenen ble fylt opp av sangere, musikere og dansere som ga alt fra første sekund. Her var det bare å sette seg til rette og nyte forestillingen.

– Jeg elsker å stå på scenen

En av aktørene i Scenedrøm var Bentine Borge. Hun forteller at de har øvd i over ett år på denne forestillingen. Hun var veldig spent før teppet gikk opp.

– Jeg følte stemningen fra publikum, spesielt på soloen min, forteller hun.

Bentine er en dreven artist. Utenom Scenedrøm kan du se henne i ulike forestillinger rundt omkring og på tv, i blant annet serien Cammo. Da vi spør henne om hvordan det er å leve scenelivet på fulltid, smiler hun:

– Det er kult! Jeg gjør det jeg aller helst vil. Det har alltid vært drømmen min å leve av dette.

Mange gode budskap

Forestillingen var hjertevarm med mange gode budskap. Ett av de viktigste er at du er god nok akkurat slik du er. Og at vi alle fortjener respekt, og muligheten til å vise hva en kan. Som Bentine sier:

– Alle er forskjellige, sant? Og det er bra. Vi er gode nok som vi er. Det er en fin ting at vi er forskjellige. Felleskap er det viktigste.



Scenedrøm

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.



Bli med til det hinsidige i filmen "Sjel".
©Disney Pictures, Pixar Animation Studios



Filmene "Rød" kommer med høytlesning.
©Disney Pictures

Kino med høytlesning vå

I vår kan du oppleve fire fine filmer med høytlesning på Bergen kino.

20. og 22. februar kl. 18.00: Lassie på nye eventyr

Collien Lassie etterforsker de mystiske forsvinningene til flere avlshunder, med hjelp av bestevennen Flo og de nye hundevennene Henri, Kleo og lille Pippa.

19. og 21. mars kl. 18.00: Sjel

Musikklæreren Joe Gardner får sin livs store sjanse når han får mulighet til å spille på den beste jazzklubben i byen. Men ett lite feiltrinn tar han vekk fra New Yorks gater til det hinsidige - et fantasisted der nye sjeler får sine personligheter og særtrekk.

23. april kl. 18.00: Rød

Tretten år gamle Mei Lee slites mellom å være en pliktoppfyllende datter og kaoset puberteten medfører. Uheldigvis er den overbeskyttende moren hennes, Ming, aldri langt unna. I tillegg blir Mei til en stor rød panda når hun blir veldig ivrig!

21. mai kl. 18.00: Pusur filmen

Pusur møter igjen sin pappa, gatekatten Vic, som han ikke har møtt på årevis. Han og hundevennen Jølle blir tvunget bort fra det bortskjemte livet for å bli med Vic på et brekk!

Praktisk informasjon

Kino med høytlesning er 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

Sted: KP4, Konsertpaleet, Bergen sentrum

Pris: kr. 50. Ledsager må også betale.

Billetter: Du kan bestille billett på forhånd.

Tlf. 995 67 692 (hverdager kl. 09.00–15.00),

eller kontakt oss på e-post skole@bergenkino.no



Høytlesning på Bergen kino i april.
Columbia Pictures, Pixar Animation Studios



©Columbia Pictures, Alcon Entertainment, DNEG Animation

ren 2024



©Globalscreen

Koselig åpning av Klubb Dalen

16. januar var det endelig tid for å åpne den nye fritidsklubben i Fyllingsdalen. Det ble en fin åpningsdag med snacks, kos og ulike aktiviteter.

TEKST: Line Yvonne Eidheim og Marita Myhre FOTO: Trond Spurkeland/Sydvesten

Endelig kom det fritidsklubb i Fyllingsdalen. Klubben heter Klubb Dalen, og har fokus på kunst og andre kreative aktiviteter, musikk og fellesskap.

Klubblederne Gurdish og Bjørn har god kompetanse på kunst og musikk.

Hver tirsdag kl. 17.30-20.00 skal klubbmedtakerne samles i nytt og fint lokale på Oasen senter: Venterommet.

I klubben skal vi ha det gøy sammen!

Åpnet 16. januar

Under åpningen var det velkomstdrink og snacks. Det var også buttonsverksted der vi laget våre egne buttons med klubbens logo.

Vi hadde også idémyldring, der vi delte idéer til hvilke aktiviteter vi kan ha i klubben i vårsemesteret. Mye gøy på planen!

Dette er en skikkelig koselig gjeng som vi gleder oss til å bli kjent med.

Vil du stå på venteliste?

Klubben er nå dessverre full for vårsemesteret. Men om du ønsker å stå på venteliste kan du sende en e-post til Fyllingsdalen og Laksevåg kulturkontor:
fyll-laks.kulturkontor@bergen.kommune.no



Klubb Dalen

Nytt klubbtilbud i Fyllingsdalen

Foregår tirsdager kl. 17.30-20.00 på Oasen senter.

Tilbudet har påmelding, og er for tiden fullt. Det er mulig å stå på venteliste.

Arrangør: Fyllingsdalen og Laksevåg kulturkontor, Kulturetaten



1



2



3

1: Bjarte er en av deltakerne i den helt nye klubben.

2: Det nye klubblokalet Venterommet var pyntet etter alle kunstens regler, for å feire åpningen av den nye klubben.

3 og 4: Tegning og kreative aktiviteter var noe av det du kunne holde på med under åpningen, og er også noe av det deltakerne i klubben skal drive med utover våren.



4

Ny fritidsklubb i Ytrebygda



FOTO: Freepik

Hurra! I februar starter et nytt kultur- og fritidstilbud i Ytrebygda. Velkommen til Ytrebygda kulturverksted!

Ytrebygda kulturverksted er en fritidsklubb som passer godt for deg som er glad i kunst og forming, musikk, dans, ballspill, brettspill og sosiale arrangementer.

Mandager kl. 17.00-20.00. Oppstartsdato: 5. februar 2024
Ytrebygda kultursenter (Skranevatnet skole), Sandslivegen 98

Påmelding og mer informasjon: skann qr-koden til høyre med mobilen din, eller gå inn på tinyurl.com/ytrebygda-kulturverksted



Målgruppe: Ungdom og unge voksne personer med utviklingshemming

Påmelding: Alle som skal delta må melde seg på. Påmelding hvert semester. Påmeldingen er åpen så lenge det er ledige plasser.

Pris: 300 kr per semester

Arrangør:

Fana og Ytrebygda kulturkontor, Kulturetaten. E-post: fana-ytrebygda.kulturkontor@bergen.kommune.no

Få med deg Ytrebygdafestivalen



31. mai, Ytrebygda kultursenter (Skranevatnet skole)

Velkommen på Ytrebygdafestivalen 2024!! Stig van Eijk kommer og spiller. Det gjør også flere andre band, blant annet Team Boys og Team Musikk.

Over ser du glimt fra festivalen i fjor. Da var det strålende sol, masse god musikk, glade mennesker, pølser og brus, hoppeslott og flere andre gøyе aktiviteter på plassen.

Mer informasjon om årets festival kommer så snart den er klar, på kommunens nettsider, www.bergen.kommune.no. Skann qr-koden til høyre med mobilen din for å komme direkte til rett sted.



Fakta Ytrebygdafestivalen

En årlig festival som skjer tidlig på sommeren, i forbindelse med Kulturdagene i Ytrebygda.

Festivalen startet i 2022.

Den er åpen for alle, både store og små, men spesielt

tilrettelagt for personer med utviklingshemming.

Pris: gratis inngang

Arrangør: Fana og Ytrebygda kulturkontor, Kulturetaten, i samarbeid med andre aktører. E-post: fana-ytrebygda.kulturkontor@bergen.kommune.no

Opplev et år på Manger folkehøgskule



1 2

1. februar startet opptaket for å gå på folkehøgskole. Vi har snakket med to elever på linjen Musikk, bu og fritid på Manger folkehøgskule.

TEKST: Ingse Bjørø Sæthre FOTO: Vegard Aagaard-Nilsen

Erlend har reist helt fra Drammen for å gå på folkehøgskolen på Manger i Alver kommune. Læreren hans (en tidligere elev på folkehøgskolen) anbefalte han å gjøre det, og Erlend har ikke angret et sekund.

Sten Erik er på sitt andre år på folkehøgskolen. Han likte seg nemlig så godt første året at han søkte på Stipendiat-linja. Som stipendiat kan en fordype seg i musikken et ekstra år og lære mer praktiske ting.

– Det er helt nødvendig å lære seg å bli selvstendig, sier han.

På Manger folkehøgskule er det alltid noe å gjøre. Musikk, bu og fritid spiller på konserter. De reiser også for å høre konserter, blant annet «Vamp» og «Fargespill».

Det er også turer og andre kjekke sosiale aktiviteter.

En føler seg aldri alene på skolen. Det går fint an å flytte hjemmefra.

– I tillegg er maten kjempegod, sier begge guttene i kor.

Erlend liker å spille biljard og se på fotballkamp, og bor på rom 226. Han har lært seg å spille baryton og å bo alene. – Til og med lært meg å vaske badet, sier han med et lurt smil.

Begge guttene spiller instrumenter. Erlend spiller klokkespill og trommer, i tillegg til baryton, mens Sten Erik spiller gitar og piano.



3

Sten Erik skriver også egne låter. De handler om følelser og kjærlighetslivet.

Andre kan kjenne seg igjen i låtene og det er viktig å huske at en ikke er alene.

– Jeg bryr meg ikke om penger, bare at folk liker låtene mine, sier Sten Erik engasjert.



4



5

Sten Erik har sunget mange låter sammen med resten av gjengen fra Musikk, bu og fritid. – I begynnelsen var jeg litt nervøs på scenen, men lærerne gjør meg trygg. De hjelper oss når det er nødvendig, forteller han.

Han anbefaler alle søkere å være seg selv.

– Det er aldri feil å gå på Manger folkehøgskule!

BILDER:

- 1: Erlend spiller flere instrumenter. Her øver han på klokkespill.
- 2: Sten Erik synger og skriver egne låter. Her ser vi han under en sangøving.
- 3 og 4: Erlend (til venstre) og Sten Erik er begge fornøyde folkehøgskolelever.
- 5: Å spille konserter er en viktig del av Musikk, bu og fritid.

Bli selvstendig - opplev
mestring - utvikle deg
musikalsk!

Fakta: Musikk, bu og fritid

Egen linje på Manger folkehøgskule

For deg som trenger tilrettelagt og tilpasset opplæring.

For deg som er ferdig med videregående skole, og er fylt 18 år, eller fyller 18 år i løpet av neste skoleår.

Deltakelse på denne linjen krever økonomisk støtte fra din hjemkommune og/eller fra Nav.

Elevene får eget rom med bad.

Skolen tar opp elever fra 1. februar. Det er ingen søknadsfrist, men det er lurt å søke tidlig, da det kan bli fullt.

Mer informasjon og søknadsskjema finner du på nettsiden: manger.fhs.no

Du kan også ta kontakt med skolen på e-post kontor@manger.fhs.no, tlf. 56 34 80 70

Rockeklubben Elgen



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

Velkommen til Elgen i vår! Rockeklubben Elgen er en åpen klubb for ungdom og unge voksne med utviklingshemming (fra 15 år). På klubbkveldene er det gjerne konsert, DJ og dansing.

Datoer våren 2024:

12. januar
9. februar
8. mars
12. april
10. mai

Klokkeslett: 18.00–21.00

**Fana kulturhus, Linken,
Østre Nesttunvegen 18**

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



I regi av Fana og Ytrebygda kulturkontor, Kulturetaten.

Mer informasjon: www.bergen.kommune.no
(eller skann qr-koden oppe til høyre med mobilen din)

Spørsmål/kontakt:

fana-ytrebygda.kulturkontor@bergen.kommune.no,
tlf. 55 56 11 06

Friluftskvelder



Bergen og Hordaland Turlag ønsker deg velkommen til friluftskvelder i vår!

Vi går tur og finner på gøy 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.

En onsdag i måneden kl. 18.00

Sted: Tennebekktjønna (unntatt 8. mai).

14. februar: Bål og refleksløype
13. mars: Tur og aktiviteter på stranda
10. april: Besøk av hunder
8. mai: Vi besøker Sjøsporsenteret
12. juni: Sommeravslutning med allsang

Gratis, ingen påmelding.



FOTO: Tine Landro

I regi av Bergen og Hordaland Turlag.

For mer turinformasjon: bergenhordalandturlag.no
(eller skann qr-koden oppe til høyre med mobilen din)

Spørsmål/kontakt: e-post
sigrid.kvaale.myksvoll@dnt.no,
tlf. 55 33 58 15

Bli med på fortellerstund og sangtime

Bergen Offentlige Bibliotek tilbyr flere arrangementer som er spesielt tilrettelagt for ungdom og voksne med utviklingshemming.

Dette kan du få med i perioden februar-april:



FOTO: Per Nyttun

”Et isfjell kom siglende...” Fortellerstund med Elisabeth Grahl-

- 12. februar kl. 10.30–11.15, Åsane bibliotek, Åsane senter 52
- 13. februar kl. 10.30–11.15, Loddefjord bibliotek, Lyderhornsveien 353
- 19. februar kl. 10.15–11.00, Fana kulturhus, Østre Nesttunvegen 18

*Det blir litt om ditt, og litt om datt:
Et par, tre korte eventyr med rim,
bevegelse og sanger til
En liten fantasireise
Samt noen magiske ting opp fra en eske...*



FOTO: Privat

Sangtime med Svein Olav Steindal

- 11. mars kl. 10.30–11.15, Åsane bibliotek, Åsane senter 52
- 12. mars kl. 10.30–11.15, Loddefjord bibliotek, Lyderhornsveien 353
- 15. april kl. 10.15–11.00, Fana kulturhus, Østre Nesttunvegen 18

*Svein synger kjente og kjære sanger -
og noen har han laget selv.
Han legger vekt på allsang og deltagelse.
Han ønsker at alle skal ha en kjekk og humør-
fylt stund!*

Arrangementene har gratis inngang. Ingen påmelding, det er bare å møte opp.

Les mer om hva som skjer på bibliotekene på www.bergenbibliotek.no

Fairy Bread House til Pepperkakebyen



Laget du pepperkakehus til Pepperkakebyen før jul? Det gjorde Molly!

Kanskje du har fått med deg animasjonsserien om hunden Bluey? I høst laget Molly et pepperkakehus for Bluey og familie. Oppskriften på huset fant hun på internett.

Det ble et skikkelig fint hus!

Hun bestemte seg for å levere huset inn til Pepperkakebyen. Da hun leverte det, fikk hun et fint diplom som takk for sitt bidrag.

Lag et Fairy Bread House du også

Har du også lyst å lage et Fairy Bread House? Du finner oppskriften på nettsidene til Bluey: tinyurl.com/breadhouse

Molly Torsvik er en av Infoposten sine faste inn-sendere 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

Pepperkakebyen

Hvert år leverer tusenvis av mennesker inn sine egne pepperkakehus til Pepperkakebyen. Det finnes mange pepperkakebyer, men denne i Bergen er verdens største! I 2023 kunne du besøke og oppleve Pepperkakebyen fra 18. november til 31. desember.

Les mer om Pepperkakebyen her: pepperkakebyen.org

Bilde under: Glimt fra Pepperkakebyen i fjor. Kan du finne igjen huset Molly laget?



Ses i kirken!

Velkommen til temasamlinger og gudstjeneste for alle i Åsane, og til Y-klubben, familiegudstjeneste og kveldsgudstjenester i Ytrebygda.



Åsane kirke:

Temasamling

Samlinger med 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

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, tlf. 922 90 825

Temasamlinger

23. mars kl. 11.00 (påskefest)
25. mai kl. 11.00 (sommerfest)
Åsane kirke

Gudstjeneste for alle

18. februar kl. 11.00
21. april kl. 11.00
9. juni kl. 11.00
Åsane kirke

Ytrebygda kirke:

Y-klubben og kveldsgudstjenester

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.

Familiegudstjeneste og Påskebasaren

17. mars kl. 11.00 blir det gudstjeneste for alle, med servering av lunsj etterpå. Kl. 12.15 begynner den store Påskebasaren, dert inntekten går til Y-klubben og andre formål.

Kontakt og mer informasjon:

Ytrebygda menighet v/ Tone Høylandskjær, e-post tone-hoylandskjaer@gmail.com, tlf. 990 05 795

Y-klubben og kveldsgudstjenester

4. februar, 3. mars, 7. april,
5. mai og 2. juni
Y-klubben starter kl. 17.30 og
kveldsgudstjenesten kl. 19.00
Ytrebygda kirke

Familiegudstjeneste

17. mars kl. 11.00
Påskebasar fra kl. 12.15
Ytrebygda kirke

Faste kultur- og fritidsaktiviteter i privat eller frivillig regi

Her er en liten oversikt over aktiviteter i regi av ulike organisasjoner og andre ikke-kommunale aktører. Om du har spørsmål om aktivitetene eller ønsker å melde deg på, må du ta direkte kontakt med det aktuelle tilbudet. Du finner e-post og telefonnummer i listen.

Club Darling Point

ALDERSGRUPPE: Voksne

INNHOLD: Arrangement med middag og dans.

Bordbestilling for rullestolbrukere

DAG OG TID: Siste onsdag i måneden kl. 18.30–21.30 (unntatt mai–august).

STED: Grieghallen (Peer Gynt-salen)

PRIS: Billett klubbtreff: kr 300 for medlem, kr 400 for ikke-medlem. Ledsager må også betale.

Medlemskontingent kr 700.

BETALING: Beløpene må settes inn på bankkonto 9521.65.98491. Merkes med: navn og adresse, samt hva det gjelder (kontingent eller klubbtreff).

KONTAKT: Eli Øvretvedt, tlf. 924 55 439

E-post: elima@live.no

ARRANGØR: Club Darling Point



FOTO: Tine Landro



Dansekvelder i Ljoshall

ALDERSGRUPPE: Fra 18 år

INNHOLD: Dans, sang, prat og kveldsmat.

TID: Andre tirsdag i måneden kl. 18.00–20.00

STED: Ljoshall, Ekrevegen 43

PRIS: kr 120 per gang, ledsager må også betale

KONTAKT: Sissel Haugsgjerd, tlf. 980 67 970,

e-post: sissleiv@online.no

ARRANGØR: Edru Livsstil Arna/Bergen

Friluftskvelder med Bergen og Hordaland turlag

TID: En onsdag i måneden, kl. 18.00–20.00. Vår 2024: 14. februar, 13. mars, 10. april, 8. mai og 12. juni.

STED: Tennebekktjønnna, og andre steder.

INNHOLD: På friluftskveldene går vi tur, finner på aktiviteter og spiser kveldsmaten vår sammen.

PRIS: Gratis

KONTAKT: Sigrid Kvåle Myksvoll,

e-post sigrid.kvaale.myksvoll@dnt.no, tlf. 55 33 58 15

ARRANGØR: Bergen og Hordaland Turlag

Åsane aerobic

TID: torsdager kl. 18.15–19.00.

STED: Åsane kulturhus

INNHOLD: Bevegelse til fengende musikk med flinke instruktører.

PRIS: kr 499 per halvår

PÅMELDING: Skann qr-koden eller gå inn på asaneballettskole.no

KONTAKT: e-post bakkjor@online.no, tlf. 92046183

ARRANGØR: Åsane ballettskole i samarbeid med Etat for idrett





Kyrkjelydsklubben i Arna

TID: Onsdager kl. 17.30–19.30

STED: Arna kyrkjelydshus, Lakslia 21, Indre Arna

INNHold: En vanlig klubbkveld består av å spille spill, bygge lego eller puslespill, og spise god kveldsmat.

Vi er også med på gudstjenester en gang i måneden i Arna kirke.

PRIS: Gratis

KONTAKT: Klubbleder Frida Alva Runge,

e-post fridarunge@gmail.com, tlf. 915 54 052

ARRANGØR: Arna menighet

Klubb+, for ungdom

TID: annenhver onsdag (partallsuker) kl. 18.00–20.00

STED: Åsane kirke, ungdomsavdelingen

INNHold: Et variert utvalg av aktiviteter gjennom året, som musikk, kunst, turer, spill og baking. Kveldsmat og andakt.

ALDER: For ungdom fra 13 år

PRIS: kr 800 per semester, kr 150 for enkeltbillett

KONTAKT: klubbleder Annette Lid Ussi, tlf. 922 90 825, e-post: al873@kirken.no

ARRANGØR: Åsane menighet

Klubb Xtra, for unge voksne

TID: annenhver onsdag (oddetallsuker) kl. 18.00–20.00

STED: Åsane kirke, Ungdomsavdelingen

INNHold: Et variert utvalg av aktiviteter gjennom året, som film, musikk, kunst, turer, quiz og baking. Kveldsmat og andakt.

ALDER: For unge voksne fra 19 år

PRIS: kr 800 per semester, kr 150 for enkeltbillett

KONTAKT: klubbleder Annette Lid Ussi, tlf. 922 90 825, e-post: al873@kirken.no

ARRANGØR: Åsane menighet

Optimisten

ALDERSGRUPPE: Voksne

INNHold: Andakt, sang og musikk, måltid.

TID: første onsdag i måneden kl. 18.00–19.45 (Unntak: i mai blir datoen 8. mai)

STED: Nesttun bedehus, Øvstunveien 58

PRIS: kr 80 per gang (juletefest og sommerfest kr 150)

KONTAKT/PÅMELDING:

Linda Bårdsen, tlf. 483 02 448, e-post lb878@kirken.no

ARRANGØR: Nesttun bedehus/Birkeland menighet

Temasamlinger for voksne

TID: 23. mars (påskefest) og 25. mai (sommerfest) kl. 11.00–13.00

STED: Åsane kirke

INNHold: kreativ aktivitet etter tema, varm lunsj, kaffe og kake, andakt.

PRIS: kr 150 per gang

KONTAKT: klubbleder Annette Lid Ussi, tlf. 922 90 825, e-post: al873@kirken.no

ARRANGØR: Åsane menighet



Y-klubben og kveldsgudstjenester

DAG OG TID: søndag 4. februar, 3. mars, 7. april, 5. mai og 2. juni. Y-klubben starter kl. 17.30 og kveldsgudstjenesten kl. 19.00.

STED: Ytrebygda kirke, Skageveien 7

INNHold: Sang, musikk og ulike aktiviteter.

PRIS: Servering på klubben koster kr 10.

KONTAKT: Tone Høylandskjær, tlf. 990 05 795, e-post: tonehoylandskjaer@gmail.com

ARRANGØR: Fana og Ytrebygda menighet

Tveiterås ungdomskor

TID: Torsdag kl. 17.30–19.30

STED: Fana kulturhus, Østre Nesttunvegen 18

ALDERSGRUPPE: Fra 16 år.

PRIS: kontingent pr halvår kr 2000

PÅMELDING OG INFORMASJON: Ida Margrete Gjul, tlf. 975 98 307, e-post: idagjul@gmail.com

Opptaksprøve for nye medlemmer

ARRANGØR: Tveiterås ungdomskor

Tilrettelagte idrettstilbud i Bergen



Håndballspillere fra Vadmyra IL under Landsturneringen i fotball og håndball i september 2023. FOTO: Vadmyra IL

Det finnes en rekke idrettsaktiviteter tilrettelagt for mennesker med utviklingshemming og funksjonsnedsettelse i Bergen og omegn.

Her er noen av aktivitetene som finnes:

- Boccia
- Dans
- Enkeljympa
- Friidrett
- Fotball
- Håndball
- Judo
- Klatring
- Svømming
- Volleyball

Mer informasjon og oversikt over tilbud finner du på nettsidene til Norges idrettsforbund, Vestland Idrettskrets:

www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/vestland/paraidrett

Spørsmål? Ta kontakt med rådgiver paraidrett Aida Husic Dahlen, e-post aidahusic.dahlen@idrettsforbundet.no, tlf. 970 02 810.



Faste kultur- og fritidsaktiviteter i regi av Kulturetaten



Her finner du oversikt over Kulturetatens tilrettelagte tilbud

Husk at du må melde deg på for å delta. Dette gjelder selv om du har vært deltaker før (kanskje i mange år).

Er tilbudet fullt? Det er mulig å stå på venteliste. Ta kontakt med ansvarlig avdeling for aktuelt tilbud. Du finner kontaktinformasjon i oversikten.

Mer informasjon og lenker til påmelding finner du på bergen.kommune.no
Skann QR-koden til høyre med mobilen for å komme direkte til rett sted.



KLUBBER OG KREATIVE VERKSTEDER

Elvetun kulturverksted

En klubb for deg som er sosial og liker å lage fine ting.

TID: Tirsdag kl. 17.30–20.00

STED: Ungdomskulturhuset Elvetun, Elvetun 21
(bak Vestkanten)

ALDER: Ungdom og voksne

KONTAKT: Fyllingsdalen og Laksevåg kulturkontor,
e-post: fyll-laks.kulturkontor@bergen.kommune.no,
tlf 55 56 96 00

Klubb Dalen

For deg som liker å holde på med ulike kreative aktiviteter, musikk, spill og sosiale arrangement.

NB! FULLT/VENTELISTE

TID: Tirsdag kl. 17.30–20.00

STED: 2. etasje på Oasen senter

ALDER: Ungdom og unge voksne

KONTAKT: Fyllingsdalen og Laksevåg kulturkontor,
e-post: fyll-laks.kulturkontor@bergen.kommune.no,
tlf 55 56 96 00

Nykronen kreative verksted

En sosial og koselig klubb der vi prøver ut keramikk, film, foto, tegning, maling, smykkeproduksjon og mye mer.

NB! FULLT/VENTELISTE

TID: Torsdag kl. 17.30–20.00.

STED: Manufakturhuset i sentrum (midtertidge lokaler for Kulturhuset Danckert Krohn)

ALDER: Alle

KONTAKT: Bergenhus og Årstad kulturkontor, e-post:
kulturkontor.bergenhus-aarstad@bergen.kommune.no,
tlf. 55 56 92 10

Ytrebygda kulturverksted

For deg som er glad i kunst og forming, musikk, dans, ballspill, spill og sosiale arrangementer.

TID: Mandag kl. 17.00–20.00

STED: Ytrebygda kultursenter (Skranevatnet skole), Sandslivegen 98

ALDER: Ungdom og unge voksne

KONTAKT: Fana og Ytrebygda kulturkontor, e-post:
fana-ytrebygda.kulturkontor@bergen.kommune.no,
tlf. 55 56 11 06



Åsane fritidsklubb

I klubben liker vi å være sammen med venner, og å drive med kreative aktiviteter.

TID: Tirsdag kl. 17.30–20.00.

STED: Åsane kulturhus (Klubben), Åsane Senter 52

ALDER: Alle

KONTAKT: Arna og Åsane kulturkontor, e-post: ArnaogAsane.kulturkontor@bergen.kommune.no, tlf. 55 56 71 15



Team Boys

Et rockeband med skikkelig trøkk!

NB! FULLT/VENTELISTE

TID: Tirsdag kl. 16.00–17.00

STED: Fana kulturhus, Østre Nesttunvegen 18

ALDER: Ungdom og unge voksne

KONTAKT: Fana og Ytrebygda kulturkontor, e-post: fana-ytrebygda.kulturkontor@bergen.kommune.no, tlf. 55 56 11 06



MUSIKK

Stjernekoeret

Koret synger alt fra bergenssanger til opera.

TID: Onsdag kl. 18.00–19.30

STED: Vitalitetsenteret (Storsalen), Wolffs gate 12

ALDER: Ungdom og voksne

KONTAKT: Bergenhus og Årstad kulturkontor, e-post: kulturkontor.bergenhus-aarstad@bergen.kommune.no, tlf 55 56 92 10

Jubelgjengen

Dette er en gjeng som liker å rocke, men som også fremfører rolige låter.

NB! FULLT/VENTELISTE

TID: Mandag kl. 17.00–18.15

STED: Musikkrom, Ny-Krohnborg kultursenter, Rogagt. 9

ALDER: Ungdom og voksne

KONTAKT: Bergenhus og Årstad kulturkontor, e-post: kulturkontor.bergenhus-aarstad@bergen.kommune.no, tlf 55 56 92 10



Team Musikk

Et band med bred musikksmak, som elsker å spille konserter.

NB! FULLT/VENTELISTE

TID: Tirsdag kl. 17.00–18.00

STED: Linken i Fana kulturhus, Ø. Nesttunveg 18

ALDER: Ungdom og unge voksne

KONTAKT: Fana og Ytrebygda kulturkontor, e-post: fana-ytrebygda.kulturkontor@bergen.kommune.no, tlf. 55 56 11 06

Verdens Superband

Et superband med egen CD og egen superband-sang!

NB! FULLT/VENTELISTE

TID: Mandag kl. 18.30–20.00.

STED: Musikkrom, Ny-Krohnborg kultursenter, Rogagaten 9

ALDER: Ungdom og voksne

KONTAKT: Bergenhus og Årstad kulturkontor, e-post: kulturkontor.bergenhus-aarstad@bergen.kommune.no, tlf 55 56 92 10



DANS, MUSIKAL OG TEATER

Musikalløvene

Et unikt ensemble som produserer forestillinger med profesjonelle rammer, lidenskap og engasjement.

NB! FULLT/VENTELISTE

ALDER: fra 7 år og opp til unge voksne.

TID: Onsdag kl. 18.00–20.30.

STED: Multisalen i Åsane kulturhus, Åsane senter 52

KONTAKT: Arna og Åsane kulturkontor, e-post:

ArnaogAsane.kulturkontor@bergen.kommune.no,

tlf. 55 56 71 15

Scenedrøm

Et musikkteaterprosjekt for personer både med og uten utviklingshemming.

NB! FULLT/VENTELISTE

I regi av Bergen Musikktetraspisenter (Bergen kulturskole), i samarbeid med andre aktører og profesjonelle musikere.

KONTAKT: prosjektleder Åsta Rosendal Knudsen,

e-post asta.knudsen@bergen.kommune.no,

tlf 974 79 628

Teatertigrene

Teatertigrene elsker å spille teater. Da har laget egne teaterforestillinger og spilt på mange av Bergens scener.

NB! FULLT/VENTELISTE

FOR HVEM: Ungdom og voksne med teatererfaring.

TID: Tirsdag kl. 18.00–20.00.

STED: Kultursalen på Vitalitetsenteret, Wolffs gate 12

KONTAKT: Bergenhus og Årstad kulturkontor, e-post:

kulturkontor.bergenhus-aarstad@bergen.kommune.no,

tlf 55 56 92 10

Dansedrøm

Øvingene inneholder oppvarming, dansesteg i ulike stiler, danselek og koreografier til fremtidige danseshow.

NB! FULLT/VENTELISTE

ALDER: Ungdom og voksne.

TID: Torsdag kl. 19.00–20.00.

STED: Kultursalen, Ny-Krohnborg senter, Rogagaten 9

KONTAKT: Bergenhus og Årstad kulturkontor, e-post:

kulturkontor.bergenhus-aarstad@bergen.kommune.no,

tlf 55 56 92 10



BERGEN
KOMMUNE

Mer informasjon om tilbudene:
bergen.kommune.no





Kontakt oss gjerne!

Infoposten

Team for kommunikasjon og samhandling, Kulturetaten, Bergen kommune

E-post: infoposten@bergen.kommune.no

Postadresse: Postboks 7700, 5020 BERGEN

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



BERGEN
KOMMUNE