



Foto: Frode Hølleland

nfu

Norsk Forbund for
Utviklingshemmede

Årsmøte i NFU



TV BRA



PopLAB



BERGEN
KOMMUNE

Kjære leser!



Forrige nummer av Infoposten kom dessverre litt seint. Dette skjedde fordi vi har fått nytt trykkeri. Vi satser på at bladet framover vil komme som vanlig, og håper at du er kommet i gang med dine aktiviteter!

Om du vil fortelle noe på Lesernes side - ring oss eller send en e-post til oss i Infoposten.

Se telefonnumre og e-poster på baksiden av bladet.

Hilsen Birthe

Følg Infoposten på Facebook!

Har du forslag til noe vi kan skrive om?

Send din historie til oss på e-post eller ring til Birthe Stenhjem. Telefon: 55 56 94 48
E-post: birthe.stenhjem@bergen.kommune.no
Vi er glade for alle bidrag!

Vi kan også reklamere for 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, minimum 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.

Hver måned kommer blader i retur til oss - husk å gi beskjed til Infoposten om du flytter!

Kontakt Forvaltningstjenesten eller Etat for tjenester til utviklingshemmede
Se telefonnumre på baksiden av Infoposten.

Klubbtreff med dans



4

Hellige tre konger



7-9

Dansekampen



14

TV BRA



BRA | SENDING

Hvordan oppføre seg på sosiale medier?
Bør man sende nakenbilder i det hele tatt?
Når er det riktig å ha sex?
Hvordan vet jeg at vi er kjærester?

**Hele Norges Helsesista gir oss svar
14. FEBRUAR**

Se det på **tvbra.no**

TV | BRA



Tirsdagstreffet

Kom på dansekvelder 2. tirsdag i måneden. Ekrauegen 43, Indre Arna

Dans til levende musikk. Servering.
Neste tirsdagstreff er tirsdag 12. mars kl. 18.30 - 20.30

Aldersgrense: 18 år. Inngangsbillett kr 120.

Dansekvelder også 9. april, 14. mai og 11. juni

Club Darling Point

Velkommen til klubbtreff i Grieghallen (Peer Gynt-salen)
Neste klubbkveld er onsdag 27. februar kl. 18.30 - 21.30

Inngangsbillett kr 200. Ikke-medlemmer kr 300.

I billettprisen inngår dans og middag.
 Drikke og kake med kaffe kan du kjøpe utenom.

Medlemskontingenten er kr 500.

Vi aksepterer ikke ledsagerbevis.

Kun kontant betaling.

Kommende klubbkvelder: 27. mars og 24. april



**BERGEN
K!NO**

Pjusken

Pjusken kommer på kino med høytlesning 12. og 14. mars

Etter ønske fra Infopostens lesere kommer filmen om Pjusken i mars.

Filmen handler om en liten trekkfugl, en sandlo, som heter Pjusken. Når familien hans drar sørover for vinteren må de dra uten ham. Dette er fordi lille Pjusken ikke har rukket å lære seg å fly ennå. Nå må han overleve den lange, kalde vinteren alene.

Mange onde fiender truer en liten fugl, men han er ikke helt alene. Med hjelp fra venner greier han å overleve til familien kommer tilbake.

Dette er en spennende og rørende tegnefilm som er laget på Island. Eventyret om den heltemodige lille Pjusken ender heldigvis lykkelig.

Filmene med høytlesning begynner alltid kl. 18.00

Det blir kino med høytlesning også 9. og 11. april kl. 18.00.
 I april vil vi vise filmen om Dumbo.

Er det en spesiell film du har lyst å se? Bergen Kino tar gjerne imot forslag! Har du et forslag til en film som burde komme med høytlesning? Da kan du kontakte Andreas på kinoen på e-post: andreas@bergenkino.no

Billetter til kino med høytlesning bestiller du på telefon 55 56 90 50 (kl. 8.00 - 14.00). Billettpris kr 50.



Tekst: Birthe Stenhjem

Foto: Marita Myhre

Hva vil DU lese om i Infoposten?

Denne måneden var det ingen lesere som sendte inn stoff til Lesernes side, så da tenkte jeg at dere kunne lese om meg i stedet! Jeg heter Birthe. På bildet ser du meg ved pulten der jeg sitter og lager Infoposten.

Jeg er veldig interessert i å vite hva du synes om Infoposten: Liker du bladet? Synes du det er lett å lese? Synes du vi skriver om interessante ting?

Er det noe du synes vi burde skrive mer om? Hvis du svarer ja: hva da?

Jeg har nemlig veldig lyst til å skrive mer om leserne våre og hva de er opptatt av.

Kanskje du vil fortelle Infopostens lesere om noe som skjer i livet ditt? Du bestemmer selv om du vil fortelle om noe bra eller om noe du synes er dumt.

Skjer det noe spennende for tiden som du vil fortelle om?
Skjer det noe urettferdig som du vil ha slutt på?
Drømmer du om at noe nytt skal skje? Kanskje ønsker du deg en ny venn?
Ønsker du deg en jobb eller en ny fritidsaktivitet?

Jeg håper du vil fortelle en historie i Infoposten!
Send en e-post til denne adressen: birthe.stenhjem@bergen.kommune.no
Eller ring meg på telefon 55 56 94 48 (hverdager mellom kl. 9.00 og 15.00).

Vi snakkes vel?



Hele gruppen før forestilling onsdag 9. januar. Her er også lyrespiller Ketil Martens med.

Tekst: Marit Karaśkiewicz

Foto: Frode Hølleland

Tre konger kom fra det fjerne Østen

Mandag 7. og onsdag 9. januar i det nye året kom De Hellige Tre Konger til Helgeseter.

Kongene vandret sammen med følget sitt over den lille scenen på jakt etter julestjernen.

26 beboere og ansatte deltok i det nydelige spillet om kongene og den lysende stjernen.

Den onde Kong Herodes (spilt av Erik Framholt) ville drepe det nyfødte barnet, men den skjønne engelen leder kongene trygt gjennom alle vanskeligheter. De tre kongene blir spilt av Rolf Davidsen, Terje Nygård og Michael Tveiterås.

Det var nydelige kostymer, sang og musikk, stemningsfullt lys og teksten var lett å forstå. Dette gjorde at fremførelsene ble en flott opplevelse både for publikum og skuespillerne.

På de neste to sidene kan du se flere bilder fra forestillingen.

Vi ønsker alle som leser Infoposten et flott nytt år!

Hilsen fra alle oss på den grønne seter

Marit Karaśkiewicz
kulturleder på Helgeseter



Herodes (Erik Framholt) møter kongene



Kong Melchior (Rolf Davidsen) møter stjernetryderen Filigrazian (Nainesh Gohil)



Kong Baltasar (Terje Nygård) har med gave til det lille barnet



Michael Tveiterås som kongen Kaspar

Bli frivillig?



Tekst: Eva Thomsen

Foto: Siren Loy og Kine Iden Skjelvik



Vi trenger flere frivillige

Etat for tjenester til utviklingshemmede ønsker å øke deltagelse innen kultur, idrett og fritidsaktiviteter, og trenger frivillige som vil bidra.

Du kan være besøksvenn, turvenn, følge til aktiviteter som trening, kino, kafé, teater, byvandring, konserter med mer, eller kanskje arrangere aktiviteter for flere?

Hva med å arrangere spillkveld, lan-party, tapaskveld, karaoke, eller kreativt verksted? Bli med på laget og opparbeid deg en unik kompetanse som frivillig!

Ta kontakt med frivillighetskoordinator Eva Thomsen, e-post: eva.thomsen@bergen.kommune.no eller mobil: 932 82 532



Fun Games 2018



Tekst og foto: Alma Irene Valle

Nytt semester på Åsane fritidsklubb

Tirsdag 15. januar var det klart for årets først klubbkveld på Åsane Fritidsklubb. Vi hadde en myk start med spillkveld og utprøving av nye tusjer.

Alle var glade for å komme tilbake etter en lang juleferie!



Søk tilskudd hos Fagavdeling for kunst og kulturutvikling!

Bergen kommune gir økonomisk støtte til kulturaktiviteter, arrangementer, prosjekter med mer. Mer informasjon og søknadsskjema: Se Tilskuddsportalen tilskudd.bergen.kommune.no.

Relevante tilskuddsordningene for dere som driver med kulturaktiviteter:

- Tilskudd til kultur- og fritidsaktiviteter for mennesker med utviklingshemming. Søknadsfrist: **20. mars**
- Aktivitetstilskudd til kultur- og fritidsorganisasjoner for barn og unge (herunder bukorps). Søknadsfrist: **20. mars**
- Tilskudd til lokal kulturaktivitet 2019
Søknadsfrist: Løpende.
Prosjektsøknader må være mottatt 4 uker før arrangementsdato

Spørsmål om tilskuddsordninger? Kontakt Fagavdeling for kunst og kulturutvikling på e-post kultur@bergen.kommune.no

Live musikk Diskotek Kafé

Fredagene
15. februar
15. mars
12. april
10. mai
7. juni

kl. 18.00 - 21.00

i Fana kulturhus,
Linken i underetasjen
Ø. Nesttunvegen 18
(øverst i gågaten på Nesttun)

Billett kr 50.
Billettsalg på *TicketCo.no*
og i døren med bankkort
og kontanter.
Ledsagerbevis aksepteres

Aldersgrense 15 år

Mer informasjon:
Cathrine Nordkvist,
telefon 55 56 71 11

Se nettsiden:
bergen.kommune.no/kultur



Tekst og foto: Kunstpilotene/Annette Marandon

PARK LIFE

PopLAB med Kunstpilotene



Tema for årets PopLAB er **deg og oss i Nygårdsparken**.

Verkstedene er ledet av Kunstpilotene på oppdrag fra Bergen kommune.

På årets første PopLAB i parken 12. januar designet deltakerne flagg.

Det var 25 personer som deltok på PopLAB denne gangen.

Flaggene ble plassert ulike steder i parken der deltakerne selv ønsket.

Vi tok bilder av flaggene og la ut klinker der de var plassert.

Alle som deltar på PopLAB i parken i 2019 vil få lage flagg.

Neste PopLAB i Nygårdsparken 9. februar: KLODE

Vi ser for oss Nygårdsparken som en planet i verdensrommet.

Vi spenner opp bånd mellom trær og lager vårt eget grønne solsystem.

Aktivitetene finner du ved skulpturgruppen "Jomfruen og Enhjørningen".

Se etter PopLAB-vimpel, telt og segl i bakken mot parkens nedre del.

PopLAB i Nygårdsparken våren 2019:

Lørdag 23. mars, 4. mai og 22. juni. **Dropp inn kl 12.30-15.30.**

Deltakelse er gratis og åpent for alle.



Tekst: Cathrine Nordkvist Foto: Trude Kraft

Vil du opptre på Dansekampen?

Dansekampen søker flere dansegrupper!

Dansekampen er et årlig ellevilt danseshow.
Årets arrangement går av stabelen 24. mai i Fana kulturhus.
DU kan være med i konkurransen!

Dansegruppene øver inn danseshow på cirka 10 minutter hver.
Dansegruppene opptrer på scenen med sine danseshow.
Dommerpanelet deler ut priser for blant annet dansegledde og "beste show".

Påmelding

Har du en dansegruppe eller lyst til å starte en dansegruppe?
Meld på gruppen din og delta i showet!
Påmeldingsfrist for dansegrupper er 5. april.
Påmelding må registreres på www.deltager.no/bk/dansekampen2019
Det er gratis å delta i Dansekampen.

Har du spørsmål? Kontakt Cathrine Akse Nordkvist, telefon 55 56 711 11,
e-post: cathrine.nordkvist@bergen.kommune.no

Arrangør: Enhet for kulturformidling og deltakelse, og Etat for tjenester til utviklingshemmede



Tekst: Cathrine Nordkvist Foto: Trude Kraft

PopLAB lørdager kl. 12.30-15.30

Åpent kreativt verksted for store og små. Tilrettelagt for utviklingshemmede.
Åpent for alle. Ingen påmelding. Bare å møte opp!

PopLAB i Åsane kultursenter

Lørdag 16. februar, 16. mars, 13. april og 11. mai

PopLAB i Nygårdsparken

Lørdag 9. februar, 23. mars, 4. mai og 22. juni



PopLAB på Oasen storsenter:

Lørdag 23. februar, 30. mars, 27. april og 25. mai

PopLAB er tilrettelagt for utviklingshemmede og åpent for alle.

Mer info? Følg Infoposten på Facebook eller spør Cathrine,
Telefon 55 56 71 11, e-post: cathrine.nordkvist@bergen.kommune.no

ENHET FOR KULTURFORMIDLING OG DELTAKELSE

BARNELØRDAG

FORESTILLINGER I BYDELENE
OG PÅ BARNAS KULTURHUS



Kom på koselige forestillinger nær der du bor!

Forestillinger i bydelene er på lørdager kl. 14.00.
På Barnas kulturhus i sentrum lørdager kl. 13.00.
Billettpris: kr 50. Ledsagerbevis aksepteres.

I februar er det mange forestillinger ulike steder. Vi foreslår disse:

Prinsen med de triste øynene

2. februar kl 14.00 i Ådnahall kulturverksted, Lakslia 10

Baobab og Bushbaby

9. februar kl 12.00, 13.00 og 14.00, Kultursalen på Vestkanten,
Loddefjordveien 2

Lakenskrekk

23. februar kl 14.00, Ytrebygda kultursenter, Sandslivegen 98

Se hele programmet her: [Facebook.com/barnelordag](https://www.facebook.com/barnelordag)
eller www.bergen.kommune.no/kultur



Tekst: Sigrid Kvåle Myksvoll Foto: Arve Løvenholdt

Friluftsliv

Friluftslivtilbud åpent for alle! Den andre onsdagen hver måned.
Uformelt og sosialt. Tilgjengelig for rullestolbrukere. Enkelt måltid.
Tilrettelagt for utviklingshemmede med familie og venner
En onsdag i måneden kl. 18.00-20.00
Sted: Tennebekktjørna (Nipedalen)
13. februar, 13. mars, 10. april, 8. mai og 12. juni
Kontakt: Sigrid Kvåle Myksvoll
E-post: sigrid.kvaale.myksvoll@dnt.no, tlf. 55335858

Bergen og Hordaland Turlag



Tekst: Tove Iren Vindenes

Velkommen til å prøve tilrettelagt

Håndball og fotball for barn/unge (6-15 år)

Søndag 10. februar kl. 12.00-13.00 i Haukelandshallen

Ingen påmelding. Bare møt opp! Husk innesko.

Visste du at Gullserien er serietilbudet for barn med funksjonsnedsettelse i håndball
og Stjerneserien er serietilbudet i fotball?

Denne søndagen (10. februar) får barn mulighet til å prøve et tilrettelagt tilbud.
Foreldre og følgepersoner vil få informasjon om lagstilbud fra ulike klubber.

Kontaktperson: Tove.Iren.Vindenes@handball.no/93419733





Innkalling til årsmøte i NFU Bergen lokallag

Onsdag 20. februar kl. 18.00-20.30

i lokalene til Bergen kommune Innbyggjerservice, Kaigaten 4

(tidligere Sparebanken Vest)

Temadel kl. 18.00-19.00 - åpent for alle

Vi inviterer alle til å komme for å få innsikt i den nye planen som blir så viktig for oss i årene som kommer:

**Plan for tjenester til personer med
utviklingshemming,
Bergen kommune**

**“Et liv med mening,
vekst og utvikling”**

Presentasjon ved Mona Louise Bakkevig,
rådgiver ved Byrådsavdeling for helse og omsorg



Årsmøte for medlemmer kl. 19.00-20.30



SAKER

- Sak 1: Konstituering - møtereglement
Valg av møteleder, referenter, personer til underskrive protokoll
- Sak 2: Årsmelding 2018, avsluttet 31.12. (blir utdelt i møtet)
- Sak 3: Revidert regnskap 2017, avsluttet 31.12.
Budsjettforsalg 2019 - til orientering
- Sak 4: Innkomne saker
Arbeidsprogram for årsmøteperioden 2019
- Sak 5: Uttalelser
Saker til fylkesårsmøtet
- Sak 6: Valg
Valg av styre i henhold til §4 i vedtektene
Valg av valgkomité
Valg av utsendinger til fylkeslagets årsmøte

Velkommen til årsmøtet!

Vennlig hilsen styret
v/Kari Elster Moen, leder

Følg Infoposten på Facebook!

Du finner mer informasjon på internett.
Adressen er: www.bergen.kommune.no
Skriv **Infoposten** i feltet **SØK** øverst til høyre på siden. Trykk på **Infoposten** i teksten som da kommer opp og velg nummer.

Kontaktpersoner i Bergen kommune

Enhet for kulturformidling og deltakelse



Team aktivitet

Cathrine Akse Nordkvist

Telefon: 55 56 71 11

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

Adresse: Neumanns gate 1, 5015 Bergen



Team kommunikasjon og markedsføring

Birthe Stenhjem

Telefon: 55 56 94 48

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

Adresse: Neumanns gate 1, 5015 Bergen

Idrettsservice



Aktivitetsavdelingen

Gøril Sundet Nilsen

Telefon: 55 56 24 80

E-post: goril.nilsen@bergen.kommune.no

Adresse: Nygårdsgaten 114, 5008 Bergen

Ønsker du å få Infoposten i posten, eller skal vi slutte å sende den til deg?

Velg selv! Forvaltningsenheten din ordner dette for deg.

Bor du i Arna, Bergenhus eller Åsane ringer du 55 56 70 70,
eller sender en e-post til: forvaltningsenhet.sonenord@bergen.kommune.no

Bor du i Fana, Ytrebygda eller Årstad ringer du 55 56 51 90,
eller sender en e-post til: forvaltningsenhet.sonesor@bergen.kommune.no

Bor du i Fyllingsdalen eller Laksevåg ringer du 55 56 54 40,
eller sender en e-post til: forvaltningsenhet.sonevest@bergen.kommune.no

Støttekontakter og besøkshjem må kontakte sin kontaktperson i Botjeneste, Avlastningsenhet, evt. Etat for tjenester til utviklingshemmede på tlf. 53 03 30 40 eller e-post: etat.tjenesterutviklingshemmede@bergen.kommune.no



BERGEN
KOMMUNE