



BERGEN
KOMMUNE

NR. 1 / JULI 2025

30. ÅRGANG

info posten



Sommeravslutning på Soltun besøksgård



Bingo till you drop



Kreative Ytrebygda



Team-bandene

Har du 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.

Har du flyttet? Husk å gi oss beskjed!

Ønsker du ikke lenger å motta Infoposten eller har du fått ny adresse? Meld fra til Infoposten. Send e-post til: infoposten@bergen.kommune.no

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



Foto: Ingrid Mosesen

Kjære lesere

Endelig kan du kose deg med Infoposten i hånden. Vi vet at veldig mange har savnet bladet. Derfor er vi glade for at Etat for idrett har hjulpet oss i Etat for bibliotek og kultur, slik at vi kunne sende ut bladet i postkassen din. Vi håper du koser deg, enten du leser under en parasoll i solen eller inne i regnet.

Takk til alle som har stilt opp på intervjuer, og for at dere alltid er så glade når Infoposten kommer på besøk!

Husk at du alltid kan lese mer om kommunens tilbud på Bergen kommunes nettsider.

Vi ønsker deg en riktig god sommer, og en aktiv høst!

Hilsen fra oss i redaksjonen



BERGEN
KOMMUNE

Innhold:

Side 4–5

Sommeravslutning på Soltun

Side 6–7

Ytrebygda kulturverksted

Side 8–10

Team Boys og Team Musikk

Side 10–11

Kino med høytlesning

Side 12–13

Megakoret

Side 14–15

Klubb Dalen

Side 16–17

Åsane fritidsklubb

Side 18–22

Ferieopphold på Bømlø

Side 23

Paraidrett

Side 24

Musikalløvene

Side 25–29

Høstens tilbud

Side 30

Tilrettelagte idrettstilbud

Følg Infoposten i sosiale medier!



@infoposten

Koselig sommeravslutning på Soltun gård

På slutten av mai feiret vi den årlige sommeravslutningen av alle kommunale fritidsklubber på Soltun gård. Regnet stoppet akkurat da festen startet, og til og med solen kom av og til frem.

TEKST: Marjolein Roozen **FOTO:** Ingrid Mosesen og Line Eidheim

Programmet startet med en omvisning på gården av bonden Andreas. Det lille lammet var bare 10 dager gammelt og hadde bursdag på selveste 17. mai. Lammet var litt engstelig og syntes det var aller tryggest i Andreas sine armer.

Kalkunen hadde to damer. Kanskje ikke så rart. Se så flott han er!

Det var høner i alle regnbuens farger omtrent. Visste du at eggene får farge etter hvilken type høne som har lagt dem? For eksempel får mørkebrune og svarte høner brune egg, mens en helt spesiell sort fra Mexico som de også har i hønsegården legger grønne egg. Andegg er større og glattere enn hønseeggene. De som ville fikk kjenne etter selv.

Hos endene var det gåsen Åse som var sjefen. Der Åse gikk der diltet endene etter. Åse er

egentlig en hann, men det visste de ikke når han fikk navn. Nå har han blitt så vant til å hete Åse at de har beholdt navnet.

Her får vi også hilse på en av hestene. Det er en fjording.

Vi prøvde å få et glimt av grisene og men de rømte hele tiden og de løper skikkelig fort, faktisk.

Tilbake ved gapahuken ble det servert rikelig med pølser og frukt.

Tradisjonen tro ble det tur med hest og vogn for alle som hadde lyst. Hesten Sølvi er supersterk, men hun var nok litt sliten på slutten for vi var skikkelig mange som ville på tur med henne.

1: Hesten Sølvi drar på kjerren. 2: Hønseegg i alle slags farger. 3: Kalkunen imponerer (kalkun)damene med den flotte viftehalen. 4: Druer og meloner ved gapahuken. 5: Griser på rømming. 6: 10 dager gammelt lam i Andreas sine trygge armer.

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





Bård og Hege



Iris og Emilie

En klubb for popstjerner og kreative sjeler

Tekst og foto: Birthe Stenhjem

På Ytrebygda kulturverksted møtes folk som liker å drive med musikk og kreative aktiviteter.

Her kan du skrive tekst til din egen sang og få hjelp til å lage melodi. Om du heller vil drive med forming, kan du klippe og lime eller tegne og male egne kunstverk. De fleste som går i denne kreative klubben er ungdommer, og her er plass til flere!

Til vanlig jobber Erlend og Jostein i klubben, men i dag er Eyolf og Alma vikarer. Når Jo-stein er borte, hjelper Alma de kreative ungdommene å lage fine bilder. I dag er temaet «Sommerfest». Alma skryter veldig av det flotte bildet som Halvar akkurat har laget – han er en ordentlig kunstner, sier hun imponert.

Erlend, som er musiker, hjelper klubbmedlemmer som vil lage egne sanger, og han har laget en tøff techno-låt om klubben som alle liker å synges med på. Men i dag er det Eyolf som er musikksjef på klubben. Han kan spille flere instrumenter og selvsagt lage musikk på PC.

Hege liker å strikke

Hege liker seg godt på klubben – her er det god stemning, sosialt og fint. Hun liker best å være kreativ med strikkepinnene, men er med og synger av og til. I dag har hun med seg Bård på klubben, og hun strikker fine grytekulter i lyseblått. Hege er i kjempegodt humør og ler mye.

Emilie er med på mye

Emilie driver med mye forskjellig på fritiden – både friidrett, håndball og Scenedrøm. På dagtid jobber hun på kantine. På klubben liker hun og tegne og male og å lage musikk. Emilie og Erlend har laget en sang som heter «Vi ses igjen». I dag lager Emilie en ny sang sammen med Eyolf – det blir en fin sang som skal handle om vennene Emilie fikk da hun gikk på Folkehøyskole. All teksten har hun skrevet selv. De to sier de skal bli popstjerner! Det tror vi på – det er i hvert fall ingenting å si på innsatsen!



Frida

Emilie gleder seg til sommeren – da skal hun først til Bømlo, så til Stavanger og treffe venner fra Folkehøyskolen.

Iris er glad i dyr

Iris vil også være på musikkrommet denne dagen. Akkurat som Emilie, er hun glad i musikk og sang. Hun liker å lage morsomme sanger og kunne godt tenke seg å synge i band. Til høsten skal Iris begynne på videregående skole, og hun håper hun får være med å lage revy. Når hun ikke er på klubben, liker hun å skate og å være sammen med dyr. Hun har både hund og katt selv. Likevel sier Iris at hun ofte kjeder seg og føler seg ensom – det er ikke så mange ungdommer å «henge med». Hun håper at flere unge i alderen 12–16 år vil begynne i klubben på Ytrebygda.

Frida liker fart og action

Frida liker aller best fotball, dans og Rock`n`roll! Favorittbandet er Marcus og Martinus og det aller beste fotball-laget mener hun helt sikkert er Real Madrid. I dag sitter hun på klubben sammen med mamma og Halvor og spiser kake. Alma har bakt kake siden det er siste klubbdag før sommeren.

Halvar er kreativ

Halvar spiser også litt av den gode kaken, men i tillegg har han laget et flott bilde. Han har klippet og limt, og det er blitt til en vase med fargerike blomster. Alle er enige om at han er kjempeflink. Halvar lager alltid de fineste bildene, sier Alma – han er så kreativ.

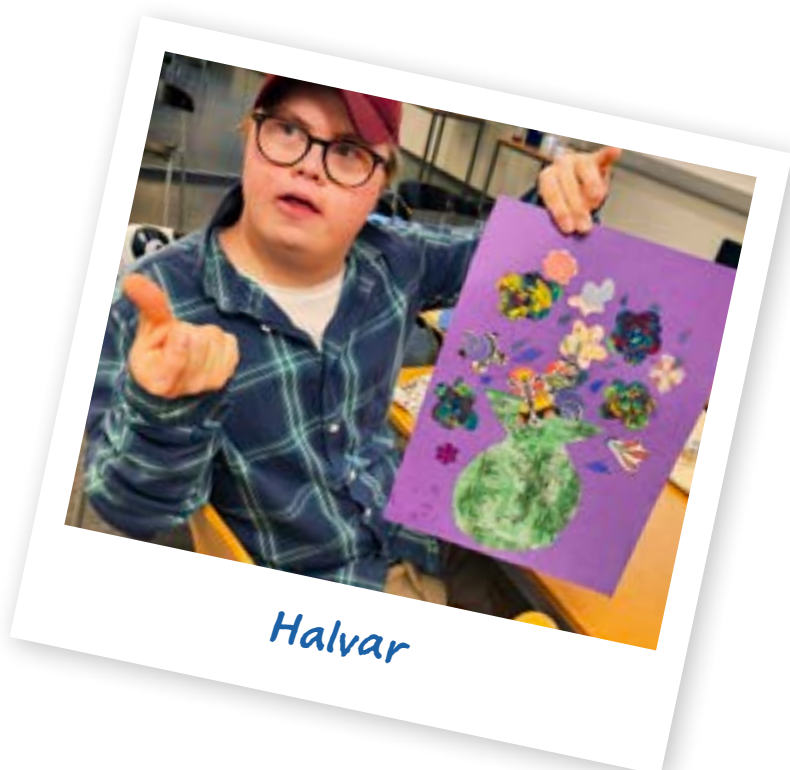
Vil du være med på Ytrebygda kulturverksted?

Da må du melde deg på.

- **Tid:** mandag kl. 17.00–20.00
 - **Sted:** Ytrebygda kultursenter (Skranevatnet skole), Sandslivegen 98
 - **Aldersgruppe:** ungdom og unge voksne
 - **Pris:** kroner 300 per halvår
- **Kontakt:** fana-ytrebygda@bergen.kommune.no
Telefon: 55 56 11 06

Når Halvar ikke er på klubben, liker han å gå på teater eller høre på BlimE-sanger. Han er veldig glad i tante Gullborg, farmor og søsteren sin, Siril. Og så kjenner han en jente som heter Dina – hun er en drømmedame sier han og smiler.

Alle i klubben gleder seg til sommeravslutningen på Soltun gård – der får man treffe kjente fra andre bydeler, kjøre hest og kjerre og grille. Det gøyeste blir nok å mate dyrene – både sauene og de rare grisene – det er ullgriser som har krøller!



Halvar

Det var en herlig gjeng fra Team-bandene, Team Boys og Team Musikk, som var samlet til sommeravslutning på Fana kulturhus.

En herlig gjeng

TEKST OG FOTO: Birthe Stenhjem

De fleste band-medlemmene var på plass og alle koste seg med pizza, is, brus, sang og musikk. Alle ble glade for å høre at Infoposten skulle komme i postkassen igjen i løpet av sommeren, og stilte gladelig opp til band-fotografering utenfor.

Både pizzaen og stemningen var veldig god! Det var litt trist at Tone hadde sin siste arbeidsdag på Fana Kulturhus, og alle kommer til å savne henne. Men: De trøster seg med at de har telefon-nummeret hennes – dessuten har hun lovet å komme på besøk til høsten.

De fleste forteller at de liker å gå på Elgen og Club Darling i tillegg til å spille i band selv – det er så gøy med live musikk!

Fredrik har gode idéer

Fredrik er vokalist i Team Boys, og spiller også litt på rytmeinstrumenter. Han liker å skrive sanger, men bandet har ikke framført noen av sangene hans ennå – det kommer vel!

Fredrik er mannen bak idéen om at Teams-bandene skulle spille konsert sammen med rocke-bandene i Lipstick Music. Det ble en stor suksess, og alle er enige om at dette er noe de gjerne vil gjøre igjen. – Det var gøy og lærerikt å se hva andre holder på med, sier Fredrik, og veldig kjekt å kunne lage konsert sammen - ikke bare møtes i gangen på vei til og fra øving.

Fredrik sier at han har savnet Infoposten veldig mye. De andre nikker og er enige i det. Fredrik får en idé: - Kanskje noen med mye penger kan sponse, slik at kommunen får råd til å trykke bladet? - Bladet betyr jo mye for mange, og nesten ingen får lest Infoposten når den bare ligger på kommunens nettsider og ikke kommer i postkassen til folk, sier Fredrik.

Maylynn er eneste jente

Maylynn er vokalist i Team Musikk, og eneste jente i flokken. Hun synes det er helt greit å spille i band sammen med bare gutter. – Det er ikke noe problem i det hele tatt, sier hun.



1



2



1: Stig Richard og Kim holder rytmen. 2: Hans, Trond og Fredrik koser seg på sommeravslutning. 3: To band samlet utenfor Fana kulturhus.

Trond liker best å danse

Trond er trommis i Team Boys, og stortrives bak slagverket. Han innrømmer likevel at det han liker aller best er å danse – hip hop og jazzdans. En gang prøvde han å lære Tone og de andre en dans – en koreografi til låten «Forelska i læreren». – Danse-elevne kunne være flinkere, sier han, men de var litt flinke. Tone bare rister på hodet og ler.

Stig Richard, Henrik og Srood liker Rock`n`Roll
Stig Richard er trommis og kan gjøre noe som er ganske vanskelig: Han kan tromme og synge samtidig. Det er ikke alle som klarer det, sier

bandinstruktør Eyolf. – Stig er god! Når han varter opp med trommesolo på «Gammel jegermarsj» er det bare å holde på hatten!

Henrik trives best med tangenter – han spiller piano. Han forteller at han på dagtid jobber på Matvarehuset, og at han er aktiv i Bergen Turlag. Og så liker han Elgen og Club Darling, selvsagt. Det samme gjør Srood. Han spiller bass i bandet, og jobber på Midttun tre dager i uken.

Siden februar har to studenter fra Grieg-akademiet hatt praksis hos Team Boys og Team Musikk – det er Frida og Fritjof. De skryter av hvor godt

Saken fortsette på neste side



de er blitt tatt imot, og sier det har vært gøy å jobbe med bandene på øvinger og konserter. – Jeg håper dere alle får mange gode år med spilling, sier Frida. Alle synes det er synd at de to studentene ikke kommer tilbake etter sommeren. Srood sier han vil savne å spille bass med Frida.

Vi er, vi er Team boys!

Hans har (nesten) bursdag

Noen kommer på at Hans har bursdag om to dager, og alle er enige om at vi må spille og synge bursdagssangen. Snart synger alle med på «Hurra for deg som fyller ditt år».

Etterpå er det klart for at gutta kan dra noen låter fra scenen. De blir raskt enige om å spille «Den fineste Chevy'n», «Home and away» og «Gammel jegermarsj». Den siste er med heftig

trommesolo fra Stig og en stødig Kim på perkusjon. Til slutt tar de bandets egen sang «Vi er, vi er Team Boys» («We will, we will rock you»).

Etterpå vil Srood synge «Sommer og skolefri» sammen med alle sammen. Han har teksten på mobilen sin, og de som kan teksten synger med. Stig byr Tone opp til dans, og de to tar seg en liten svingom foran scenen. Srood holder en liten tale der han ønsker alle sine gode venner en fantastisk sommer og god ferie.

Helt til slutt sier Trond at vi bør ta en liten «Jovial» før sommerferien, og da blir det sånn. Det er en ordentlig glad-låt, og etterpå er det tid for klemmer og God Sommer. Alle går hver til sitt – vi ses i august!

KINO MED HØYTLESNING

Har du hørt om sjøormen som ikke kunne svømme?

Se «Ruffen» og andre filmer med høytlesning

Synes du det er vanskelig å følge med på handlingen i filmen når du er på kino? Bergen kino har filmvisninger med høytlesning. Det betyr at en person forklarer og tolker handlingen i filmen for deg, gjennom øretelefoner som du har på deg, mens du ser filmen.



1



2

1: Ruffen. © Nordisk Film Distribusjon. 2: Hvis ingen går i fella. © Nordisk Film. 3: Grevlingene. © Norsk Filmdistribusjon.

Grevlingene

- **Premiere: 19. september**
- **Høytlesning: Tirsdag 23. september og torsdag 25. september**

Grevlingene er en morsom og rampete eventyrkomedie om vennskap, integritet og jakten på å finne sin plass i verden.

Filmen følger foreldreløse Bernt (spilt av Nils Elias Lea Olsen) som drømmer om å bli speider, akkurat som sin avdøde far. Men drømmen står i fare når hans hyper-woke fostermor Gerd (Caroline Johansen) melder seg inn som medleder i speiderpatroljen og snur alt på hodet. I sentrale roller har vi også Kristoffer Joner og Øystein Martinsen. En hjertevarm og actionfylt komedie som får hele familien til å le!



3

Ruffen – Sjøormen som ikke kunne svømme

- **Premiere: 10. oktober**
- **Høytlesning: tirsdag 28. oktober og torsdag 30. oktober**

En kjempefin animert familieeventyrfilm om en ung sjøorms ensomme oppdrag for å redde verdenen sin fra å bli oppdaget av mennesker. Basert på de populære barnebøkene av Tor Åge Bringsvær.

Hvis ingen går i fella

- **Premiere: 7. november**
- **Høytlesning: tirsdag 11. november og torsdag 13. november**

Årets store julefilm, for liten & stor! Det er lille julaften og den vesle musefamilien gleder seg til nok en trygg og fin jul i det forlatte huset på landet. Så går alarmen! Et par billykter store som to ufoer fyller hele kjøkkenet der musene har stelt i stand til jul. Det kommer inntrengere. Alle musespor må bort. Det blir mus mot mennesker i en forrykende leken, morsom og actionfylt underholdningsfilm for hele familien. Hvem vinner julen til slutt?



1: Trygve framfører «Kom mai du skjønne milde» med klubbleder Villiam på gitar. 2: Vigdis er en engasjert dame.
3: Idun synger en Jan Eggum låt med hjelp fra mobilen. 4: Grethe og Helge har sunget i kor lenge.
5: Leif og Megakoret synger «Gøy på landet». 6: Megakoret møtes hver onsdag.

Vil du synge i kor?

Megakoret er et blandakor – her synger både kvinner og menn, og de fleste er godt voksne. Men, her er plass til flere sangglade ungdommer og voksne! Det gjør ingenting om du ikke har sunget i kor før.

Om du vil prøve å synge i kor, kan du komme på øving på Vitalitetsenteret på Møhlenpris (Wolffs gate 12) på onsdager kl. 18.00. Det koster kroner 300 per halvår.

Påmelding: kulturkontor.bergenhus-aarstad@bergen.kommune.no Telefon: 55 56 92 10

Da Infoposten besøkte Megakoret midt i mai, var det 16 stykker som kom på korøving i det nydelige været. Siden det snart var 17. mai måtte de selvsagt øve på «Ja, vi elsker» i tillegg til alle de fine sangene de skulle framføre på sommerkonserten 28. mai.

Tekst og foto: Birthe Stenhjem

Sang i vilden sky!

På øvingene får alle utlevert hvert sitt tjukke sanghefte med mange fine sanger. Du kan sikkert mange av dem fra før: «Eg hadde en tante», «Eg vet te Bergen», «Grevling i taket» og «Mil etter mil» er noen av dem. På øvingene er det alltid god stemning og alle synger i vilden sky.

Alle kan komme med forslag til neste sang. Leif foreslår «Lukk opp din hjertedør og slipp solen inn», og så er det «Pengegaloppen». Alle som vil kan komme fram og syng solo, og denne kvelden vil Vigdis, Jorunn og Trygve syng foran koret. Ta bilde av meg mens jeg er solist på «Kom mai, du skjønne milde», sier Trygve. Han poserer kjempesamt på bildet sammen med Villiam, som er klubbleder og gitarist.

Kirsten multi-tasker på øvingene – det er ikke alle som klarer å gjøre flere ting på en gang, men hun klarer fint å strikke og syng samtidig. Etter seks sanger er det kaffepause, og mange vil gjerne bli intervjuet av Infoposten. Grethe tar en kopp kaffe, men synes de burde servere kjeks også, sånn som før. Grethe liker seg godt på koret, og på Nykronen der hun går på torsdagene. Både Jorunn, Kirsten, Grethe og Leif har sunget i kor i mange år. Mange av kor-medlemmene har sunget både i Stjerneko- ret og i Årstadkoret tidligere – det blir godt over 20 år i kor, det!

Sang gjør deg glad i hjertet

Leif brenner for korsang og tenker at flere burde få mulighet til å syng sammen – sang fremmer kjærlighet og gode budskap for hjer-

tet, det er Leif overbevist om. Dersom politikerne hadde skjønnet hvor bra dette er for folk, ville de sørget for at det fantes sangklubber som Megakoret over hele landet, sier han. - Kanskje kunne vi invitere russ og studenter til å syng sammen med utviklingshemmede? Vi har jo mye å lære hverandre, sier Leif og blir filosofisk - det er bedre å syng seg glad i hjertet sammen med andre enn å drikke alkohol og finne på allslags tøys, slik som russen ofte gjør.

Leif drømmer også om en sangbuss – det burde Bergen kommune ha, sier han: En buss med sangere som kunne stoppe og syng for folk – det hadde vært noe!

Også Vigdis er opptatt av at politikerne ikke må kutte i tilbudene til utviklingshemmede. En gang hun traff Marte Mjøs Persen sa hun til henne at Megakoret må få fortsette - for om det forsvinner blir det leit for mange.

De ukentlige sangøvingene er ukens høydepunkt for Vigdis, selv om hun både synger, strikker og vever på dagsenter også.

Til slutt synger alle «Ja, vi elsker» sammen og så sa Jorunn at vi måtte syng «Happy birthday» til Anne, som er støttekontakt og hadde bursdag for fire dager siden. Aller siste sang på øvingen er vårsangen «Kommer nå», og alle gikk hjem med en fin og glad vårfølelse i kroppen.

Ingen sure fjes å se på Klubb Dalen!

Tekst og foto: Birthe Stenhjem

Da Infoposten besøkte Klubb Dalen var det bare noen få dager igjen til 17. mai, og ingen sure fjes å se. Alle gledet seg veldig til før-17. mai på Klubben med potetløp, spill, is og 17. mai-snop. Selvsagt skulle de lage 17. mai pynt også - medlemmene i Klubb dalen er nemlig veldig kreative.

Klubblederne Bjørn og Gurdish (Dish) hadde forberedt deilig 17. mai dessert og mye annet godt. Etterpå var det potetløp og kreative aktiviteter. Mange ville lage buttons med norsk flagg på. Klubben i Fyllingsdalen er åpen hver tirsdag, og det er lett å se at alle medlemmene koser seg og trives sammen. Noen liker best å lage musikk eller synge karaoke, men andre liker best å tegne, male eller spille spill.

Aud er pusledronning

Aud var førstemann på plass denne kvelden. Hun gikk rett bort til bordet med puslespillene, for hun elsker å pusle. Gurdish sier at Aud er pusledronningen på klubben.

Anne vil være aktiv

Anne sier at hun liker best å klippe og male, men hun er med på alt som skjer i Klubben. Når det ikke er klubb går hun gjerne på tur med mamma og pappa eller i svømmebasseng. Anne ønsker seg veldig en støttekontakt slik at hun kan delta på flere fritidsaktiviteter. Hun er veldig sosial og elsker å være ute blant folk.

Kai og Bjarte – to bestevenner

Kai og Bjarte er bestekompiser og bor i samme hus. Det er de veldig glade for. Neste sommer skal de to på ferie på Bømlø sammen – det gleder de seg enormt til.

Kai sier han er bingosjef i Klubben – og det er de andre enige i. I tillegg liker han å drive



med gaming, yatzy og karaoke på Klubben. På karaoke-kveldene synger han Grease. John Travolta er helten over alle helter.

Bjarte liker at det er så rolig og fin stemning på Klubben. Han liker å tegne og spille spill, men mest av alt liker han å se på fotballkamp, eller spille selv. Han elsker Brann! Noen ganger spiller han fotball sammen med personalet på boligen, andre ganger er det han og Kai som sentrer til hverandre. Bjarte gleder seg til å være sammen med broren sin på 17. mai.

Jorunn – en blid syngedame

Jorunn er et eneste stort smil, og hun elsker å synge! Hun liker seg kjempegodt i Klubben,



1: Bestekompisene Kai og Bjarte trives best sammen. 2: Syngedamen Jorunn foran noen av bildene de har laget i klubben. 3: Selvlaget kunst. 4: Anne, Fredrik og Bjarte øver på potetløp før 17. mai. 5: Aud er pusledrommingen i Klubb Dalen.

men det gøyeste er å synge i Megakoret! Men klubb er også kjempegøy! Jorunn gleder seg veldig til sommeravslutningen på Garnes og hun håper at hun snart får egen leilighet. Her om dagen kjøpte hun to lodd på Oasen og vant et vaffeljern! Det skal hun spare til hun er på plass i leiligheten.

Klubb for unge voksne

Klubb Dalen er en klubb for deg som liker å holde på med ulike kreative aktiviteter, musikk, spill og sosiale aktiviteter. De fleste som går i klubben er ungdom eller unge voksne.

- **Tid:** tirsdag kl. 17.30–20.00
- **Sted:** Oasen senter, 2. etasje, Venterommet
- **Aldersgruppe:** ungdom og unge voksne
- **Pris:** kroner 300 per halvår

Klubb Dalen har 12 plasser og du melder deg på for et semester om gangen. Påmelding for høst 2025 åpner i juni. Om du ikke har vært med før kan det hende du må stå på venteliste.

Kontakt: fyll-laks.kulturkontor@bergen.kommune.no eller telefon: 55 56 96 00



1



2



3

Bingo till you drop i Åsane

Tekst og foto: Birthe Stenhjem

Infopostens medarbeider blir godt tatt imot i Klubben på Åsane kulturhus. Her holder Åsane Fritidsklubb til, og i kveld er alle oppslukt av bingo – det er Bingo till you drop!

Klubblederne Synnøve og Alma har skaffet flotte premier, og alle er dypt konsentrert om spillet. Det er stor jubel hver gang noen kan rope «Bingo!» og velge seg en nyttig ting fra det gilde premiebordet.

**På klubben er det aller gøyest
de gangene Tromme-Lars
kommer**

På klubben har de mange gøye aktiviteter, som klippe og lime, tegne og male, tekstiltegning og trykking av egne buttons. De fleste klubbmedlemmene er unge voksne, og det er plass til flere.

Anne-Lene savner Infoposten

Anne-Lene forteller at hun virkelig har savnet å

finne Infoposten i postkassen. Siden hun ikke bruker Facebook eller andre sosiale medier, har det vært vanskelig å få vite alt som skjer uten å kunne lese det i bladet. Hun har savnet å se bilder av kjente eller seg selv, og bilder av ting folk har laget eller tegnet. Anne-Lene liker å lese og å lage ting. Til 17. mai laget de pynt på klubben, men den stjal katten, for han trodde det var en katteleke! Han hevet den opp i luften og koste seg masse. Anne-Lene forteller også at de har tur-konkurranse på jobben – Stolpejakten. Det er gøy!

På klubben er det aller gøyest de gangene Tromme-Lars kommer – det er knallgøy å tromme! Når det ikke er klubb liker Anne-Lene å hoppe på trampoline eller kjøre hest og vogn sammen med støttekontakten sin – da får hun lov til å styre hesten!



1: Anne-Lene savner Infoposten. 2: Jan Fredrik gleder seg til å danse på jubileumsfesten. 3: Dyp konsentrasjon over bingobrikkene i Åsane fritidsklubb. 4: Bingosjefen sjøl, Stein Narve, snurrer bingokulene. Synnøve følger med.

Jan Fredrik vil danse

Jan Fredrik liker alle aktivitetene på klubben, sier han. Det er fint å komme seg ut og prate med folk. Og så liker han Club Darling! Der er det dans til levende musikk, og det er gøy. Jan Fredrik har meldt seg på jubileumsfesten onsdag 27. august – da fyller Club Darling hele 55 år!

Stein Narve er litt sjef

Sten Narve liker seg godt på klubben – det er han som er bingosjef, og det er en oppgave han tar på alvor. Men: Det er Rock`n`roll han liker best, og hver tirsdag øver han med bandet sitt, Bergens Beste Band, der han spiller keyboard.

Alle i klubben gleder seg til sommeravslutning på Garnes – da er det bare å møte på klubben som vanlig, og så bli kjørt utover i buss.

Hvis du vil være med i Åsane fritidsklubb må du helst være over 20 år. Du melder du deg på til ArnaogAsane.kulturkontor@bergen.kommune.no eller på telefon 55 56 92 10.

- **Tid:** Tirsdag kl. 17.30–20.00
- **Sted:** Åsane kulturhus, Klubben
- **Aldersgruppe:** Unge og voksne
- **Pris:** Kroner 300 per halvår

Herlig sommer på Bømlo!

Tekst og foto: Birthe Stenhjem



1: Fin gjeng på skattejakt. 2: Malene og skatten.

I samarbeid med Bergen kommune tilbyr Bømlo Folkehøyskole sommerleirer for barn i barneskolealder, og ferieopphold for voksne med utviklingshemming.

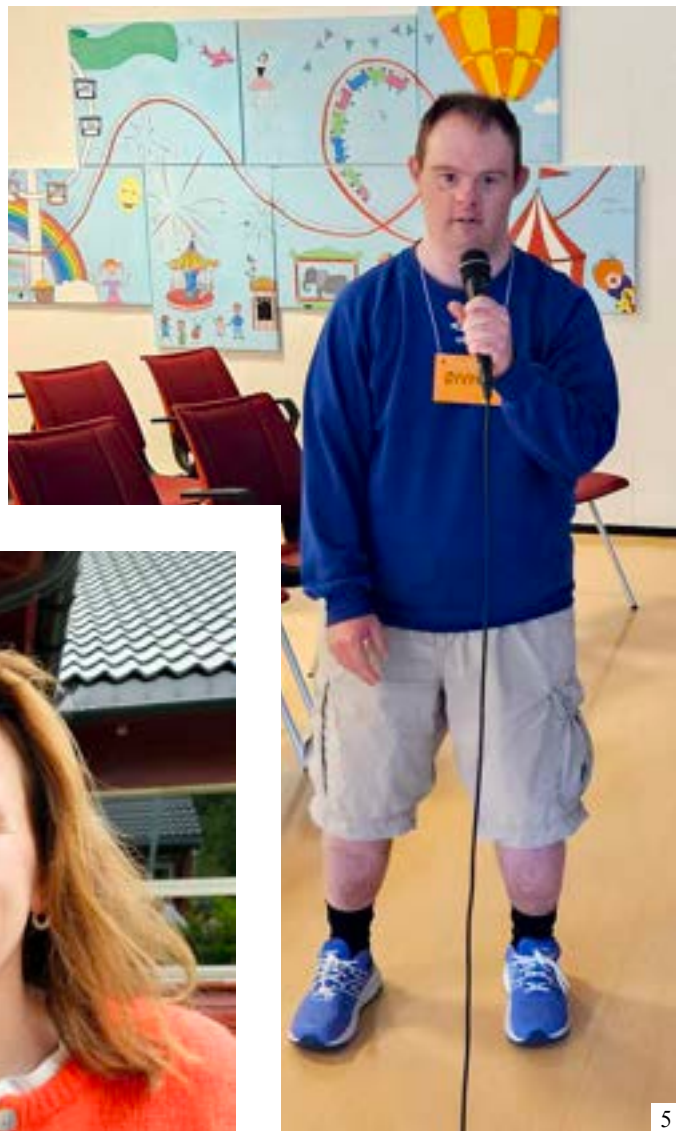
På Bømlo er det godt å være – enten man vil være aktiv eller slappe av og nyte late sommerdager. Folkehøyskolen ligger ved sjøen langt ute på landet. Det er mange gøyе aktiviteter å være med på både ute og inne. Inne er det gymsal, peisestue, formingsrom, filmrom, biljardrom, bibliotek, danserom og til og med klatrevegg. Utendørs finner du fotballbane, fine turstier og det store sjøhuset med brygge, robåter og kajaker. Mange synes sjøhuset er det koseligste stedet på hele skolen.

På Bømlo ligger alt til rette for å finne nye venner skape gode ferieminner for både små og store. Hele 32 barn og 37 voksne var kommet til Bømlo dagen før, og alle er ser fram til 10 dager med fart og moro! Barna er på Bømløs høyeste fjell, Siggjo, denne dagen, men de voksne er glade for besøk og tar godt imot oss to damer fra Bergen kommune og Infoposten. Feriefolket forteller at de koser seg. Mange er heldige og får dele rom med bestekompisen.





3



5



4



6

3: Renate og Anne går for sittedans. 4: Ulvar og Camilla. 5: Bare Øyvind var modig nok til å synge sjørøversangen i mikrofon. 6: Asbjørn. 7: Mette, Mette og Erik. 8: Leo vandret planken. 9: Cristoffer, Christine og Sivert. 10: Henrik løser oppgaver. 11: Erik med tegning.



7



9



8



10



11

Det er flere kjente fjes for oss «fra kommunen» – unge og voksne fra fritidsklubber, rockeband og håndball- og fotballag. Noen har fått eget rom, men de fleste må dele rom med en annen. De synes det går greit, for det er ikke så mange som snorker (!). Noen tøyser og sier at romkameraten promper veldig mye om natten.

De forteller at dagen før var Vanndag med båttur (og bading for de tøffe som synes 17 grader er passelig badetemperatur). I dag er det Sjørøverdag med alt som hører til: sjørøvermusikk, sjørøverquiz, kostymer, sjørøver-disko og mye mer. Men først må skatten finnes, for det er noen som har stjålet den. Aktivitetsvert Erik leder jakten på skurken.

Alle deltar ivrig i å løse mysteriet og finne ut hvem tyven kan være. Vi får mange hint underveis: «skurken er høy og mørk», «skurken har

vært elev ved folkehøyskolen før» og «skurken har øredobb i det ene øret», er noen av hintene. Vi løser ulike oppgaver før vi går ned til sjøen på leiting etter skatten. Til slutt blir tyven selvfølgelig avslørt – det må være aktivitetsverten Leo! Alle er enige om at han må vandre planken, og mens han plasker rundt i vannet blir skatten delt rettferdig mellom sjørøverne - alle får en «gullmynt» eller to.

Så er det snart tid for middag – bare å glede seg til deilig stekt fisk med grønnsaker og veldig god saus. Og sjokoladecake etterpå. Etter middagen er det bare å slappe av og lade opp til kveldens Sjørøver-disko.

Vil du vite mer om ferieopphold på Bømlo, kan du kontakte Etat for idrett på telefon 55 56 55 56 eller via kontaktskjema på kommunens nettsider.

Vil du bli mer aktiv?

Paraidrett er tilrettelagte idrettstilbud til mennesker med utviklingshemming eller funksjonsnedsettelse.

Her er noen av aktivitetene som finnes:

- Håndball, fotball, basketball, volleyball
- Boccia, bordtennis, innebandy
- Friidrett, golf, kampsport
- Klatring, skyting
- Svømming, stuping
- Treningssenter, styrkeløft
- Trening og bevegelse til musikk, dans, aerobic
- Vinteridrett

Vil du vite mer eller melde deg på? Skriv til Etat for idrett via nettsiden eller ring til Innbyggjerservice på tlf. 55 56 55 56 (kl. 8–15).

Oversikt over kommunes paraiddrett- og fritidstilbud:



Her finner du tilbud i regi av Norges idrettsforbund:



Proffenes Høstkonsert Glasshuset—Helgeseter

Special guest:

FERSKE KNEIPPBRØD

Proffene
★ Bandet der alt kan skje!

Onsdag 5. november Kl. 18-20

Bill. Kr. 150,- inkl. brus & chips

Bindende forhåndspåmelding til trondnordvik@gmail.com

NB! Betaling utføres i dør: Kontant eller Vipps, og kun for de som er forhåndspåmeldt
Begrenset antall plasser | Førstemann til mølla!!!

© Superlekene



Superlekene Askøy

Superlekene er et lavterskel arrangement for mennesker i alle aldre med utviklingshemming.

Bli med og prøv ulike idretter som orientering, friidrett, dans, volleyball, håndball, fotball, boksing, svømming, vannpolo, boccia, teppecurling og klatring. Du trenger ikke være medlem av et idrettslag for å delta. På kvelden blir det bankett med middag, dans og musikk.

Når: 30. august 9.30–15 / Bankett 16–20

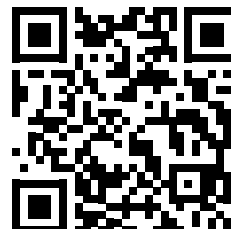
Hvor: Askøy Svømmehall, Askøy Forum og Ravnanger Idrettspark

Pris: Lekene er gratis. Bankett kr. 275,-

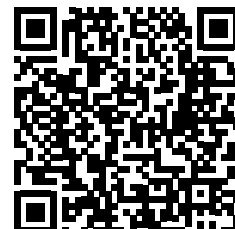
Påmeldingsfrist: 23. august

Spørsmål: atleholgersen53@gmail.com

INFO/PROGRAM:



PÅMELDING:





© Adobe Stock

Kom på Landsturnering i håndball og fotball!

Helgen 5.–7. september arrangerer NHF Region Vest, NFF Hordaland årets Landsturnering i Fotball og håndball i Bergen.

I hele tre dager skal Haukelandshallen og Nymarksbanene fylles med idrettsglede, fellesskap og spennende oppgjør. Alle deltakere, trenere, supportere og frivillige er hjertelig velkommen til en uforglemmelig helg her i byen mellom de syv fjell. Det blir super-gøy både for deltakere og tilskuere!

Vi håper mange vil komme på verdens fineste turnering og heie på de lokale lagene. Kommer du?



FANTASIREBELL
MUSIKALLØVENE

Musikalløvene optrrer på Festspillene 2025.

Musikalløvene lanserte ny låt på Festspillene

Tekst og bilde: Marjolein Roozen

Musikalløvene er en musikkteatergruppe for personer med utviklingshemming tilknyttet Arna og Åsane kulturkontor. Gruppen lanserte sin nye låt, *Fantasi Rebell*, på Festspillene 24 mai.

Musikalløvene har jobbet med Fantasi Rebell helt siden høst i fjor og har skrevet teksten selv. Etter mye øving har de hatt flere økter i studio for å spille inn låten. Dette gjorde de med produsent Mads Lervik i Tune Park Studio i Bergen. Fantasi Rebell handler om å kunne være seg selv: Å slippe seg litt fri og ta sjanser. Musikalløvene vil vise at det går an å drømme litt og danse gjennom livet.

Dramatisk på Festspillene da strømmen gikk

Det store publikumet hørte Fantasi Rebell for første gang på lørdag 24. mai, under Festspillforestillingen Fun Run på Torgallmenningen. Dette ble litt annerledes enn tenkt, for et stort strømbrudd gjorde at forestillingen ikke kunne starte i tide. Musikalløvene måtte vente i over 2 timer før de kunne gå på scenen. Til slutt fikk gruppen opptre. Uten lys og forsterket musikk, ble det litt mindre show enn planlagt. Men Musikalløvene lot seg ikke stoppe, for de vet: The show must go on. De fikk til og med opptre to ganger! Låten ligger nå ute på Spotify



I høst skal Musikalløvene jobbe med videograf Vegar Nilsen for å lage en musikkvideo til låten. Kan ikke du vente til da? Scan QR-koden og sjekk ut Fantasi Rebell på Spotify!

Velkommen til et nytt semester med kultur og fritid!

Kanskje er 2025 året der du blir med på en ny fast fritidsaktivitet? Ta en kikk i listen, da vel.

Klubber og kreative verksteder:

Elvetun Kulturverksted

Elvetun Kulturverksted er en klubb for deg som liker å holde på med ulike kreative aktiviteter, musikk, spill og sosiale aktiviteter. Klubben har til høsten 15 plasser og man melder seg på et semester om gangen.

- **Sted:** Elvetun Ungdomshus
- **Tid:** Tirsdager kl. 17.30–20.00.
- **Alder:** Voksne
- **Pris:** Kr. 300 per halvår
- **Kontakt:** Fyllingsdalen og Laksevåg kulturkontor, tlf. 55 56 96 00

Nykronen kreative verksted

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

- **Sted:** Kulturhuset Danckert Krohn (Kong Oscars gate 54)
- **Tid:** torsdager kl. 17.30–20.
- **Alder:** Alle
- **Pris:** Kr. 300 per halvår
- **Kontakt:** Bergenhus og Årstad kulturkontor, tlf. 55 56 92 10

Klubb Dalen

Klubbtilbud i Fyllingsdalen for deg som liker å holde på med ulike kreative aktiviteter, musikk, spill og sosiale arrangementer.

- **Sted:** Oasen senter, 2. etasje
- **Tid:** Tirsdag kl. 17.30–20. Oppstart 26. august
- **Alder:** Ungdom og unge voksne
- **Pris:** Kr. 300 per halvår
- **Kontakt:** Fyllingsdalen og Laksevåg kulturkontor, tlf. 55 56 96 00

Ytrebygda kulturverksted

Klubben passer godt for deg som er glad i kunst og forming, musikk, dans, ballspill, spill og sosiale arrangementer.

- **Sted:** Ytrebygda kultursenter, Skranevatnet skole, Sandslivegen 98
- **Tid:** Mandag kl. 17–20. Oppstart 25. august
- **Alder:** Ungdom og unge voksne
- **Pris:** Kr. 300 per halvår
- **Kontakt:** Fana og Ytrebygda kulturkontor, 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. Oppstart 26. august
- **Sted:** Åsane kulturhus (Klubben), Åsane Senter 52
- **Alder:** Alle
- **Pris:** Kr. 300 per halvår
- **Kontakt:** Arna og Åsane kulturkontor, tlf. 55 56 71 15

Musikk:

Rockeklubben Elgen

En rockeklubb tilrettelagt for personer med utviklingshemming. Her blir det både levende musikk eller DJ, diskotek og masse gøy.

- **Sted:** Fana kulturhus, Østre Nesttunvegen 18
- **Tid:** En fredag i måneden kl. 17.30–20.30. 19. september, 17. oktober, 14. november og 12. desember
- **Alder:** Unge voksne fra 15 år.
- **Pris:** Inngangsbillett kr 50, mat/drikke kr 50
- **Ingen påmelding.** Bare til å møte opp
- **Kontakt:** Fana og Ytrebygda kulturkontor, tlf. 55 56 11 06

Team Boys

Som navnet tilsier er dette et band med bare gutter, der mange har spilt sammen i årevis. Dette er et band med skikkelig trøkk, med trommer, to basister, gitar, piano og flere vokalist. Bandet har låtskrivere, dansere og rappere, og en konsert med denne gjengen byr ofte på overraskelser og et heftig sceneshow! Bandet har spilt konsert blant annet på Konsertpaleet, Fana kulturhus og på Slåtthaugfestivalen.

- **Sted:** Linken i Fana kulturhus, Østre Nesttunvegen 18
- **Tid:** Tirsdag kl. 16–17
- **Alder:** Ungdom/unge voksne
- **Pris:** Kr. 300 per halvår
- **Kontakt:** Fana og Ytrebygda kulturkontor, tlf. 55 56 11 06

Team Musikk

Et band med bred musikksmak som elsker å spille konserter! I løpet av samme konsert kan bandet få hele publikum med i allsang på Mummi-sangen, for like etterpå å spille Iron Maiden så vakkert at gåsehuden reiser seg hos alle og enhver. Bandet lager også låter selv, og liker å jamme frem ideer på øving. Bandet har hatt mange spillejobber.

- **Sted:** Linken i Fana kulturhus, Østre Nesttunvegen 18
- **Tid:** Tirsdag kl. 17–18
- **Alder:** Ungdom/voksne
- **Pris:** Kr. 300 per halvår
- **Kontakt:** Fana og Ytrebygda kulturkontor, tlf. 55 56 11 06

Grip musikken

Grip musikken er et sansestimuleringsstilbud med musikalsk fokus, tilrettelagt for personer med utviklingshemming og multifunksjonshemming. Deltakerne har ulike funksjonsnivå, og klubblederne tilrettelegger aktiviteten i samråd med deltakerne til deres behov, ønsker og interesser.

- **Sted:** Vitalitetsenteret (Storsalen), Wolffs gate 12
- **Tid:** Torsdager kl. 17.30–18.30 og 18.30–19.30. Oppstart uke 35.
- **Alder:** Alle
- **Pris:** Kr. 300 per halvår
- **Kontakt:** Bergenhus og Årstad kulturkontor, tlf. 55 56 92 10

Megakoret

Megakoret er glade i å synge og holde konserter. Om du har lyst kan du få være solist! Koret synger alt fra bergenssanger til opera. Velkommen skal dere være!

- **Sted:** Vitalitetsenteret (Storsalen), Wolffs gate 12
- **Tid:** Onsdag kl. 18–19.30
- **Alder:** Alle
- **Pris:** kroner 300 per halvår
- **Kontakt:** Bergenhus og Årstad kulturkontor, tlf. 55 56 92 10

Jubelgjengen

Dette er en gjeng som liker å rocke, med låter fra blant annet Queen, men som også fremfører roligere låter i nydelige versjoner. Jubelgjengen lager egne låter, og de har også laget sin egen Jubelgjeng-sang, og spilt inn egen CD. Jubelgjengen opptrer på store og små arrangementer.

- **Sted:** Musikkrommet, Ny-Krohnborg kultursenter, Rogagaten 9
- **Tid:** Mandager kl. 17–18.15
- **Alder:** Ungdom/voksne
- **Pris:** Kr. 300 per halvår
- **Kontakt:** Bergenhus og Årstad kulturkontor, tlf. 55 56 92 10

Verdens Superband

Et superbånd med egen CD og egen Superband-sang! Noen ganger lager de egne sanger, og bandet bestemmer selv demokratisk hvilke sanger de vil spille og fremføre. Bandet spiller for det meste norske låter, men har også svenske på repertoaret og en del på engelsk. Verdens Superband liker å underholde på små og store arrangementer.

- **Sted:** Musikkrommet, Ny-Krohnborg kultursenter, Rogagaten 9
- **Tid:** Mandag kl. 18.30–20
- **Alder:** Ungdom/voksne
- **Pris:** kroner 300 per halvår
- **Kontakt:** Bergenhus og Årstad kulturkontor, tlf. 55 56 92 10

Dans, musikal og teater:

Dansedrøm

Dansedrøm er verkstedet hvor dans står i fokus. Øvingene inneholder oppvarming, dansesteg i ulike stiler, danselek og koreografier til fremtidige danse-show. Her er det rom for ulike dansestiler; hip hop, jazzdans, vals, moderne dans osv.

- **Sted:** Kultursalen, Ny-Krohnborg senter, Rogagaten 9
- **Tid:** Torsdager kl. 19–20
- **Alder:** Ungdom/voksne
- **Kontakt:** Bergenhus og Årstad kulturkontor, tlf. 55 56 92 10

Teatertigrene

Teatertigrene elsker å spille teater for publikum, og har laget egne teaterforestillinger og spilt på mange av Bergens scener. Denne gjengen elsker humor og spenning. De jobber mye med skuespillerteknikk, stemmeteknikk og improvisasjon. Instruktører er Torunn Fisketjøn og Margareth Hosøy. Nye medlemmer bør ha noe sceneerfaring før de starter.

- **Sted:** Kultursalen på Vitalitetsenteret, Storsalen, Wolffs gate 12
- **Tid:** Tirsdager kl. 18–20. Oppstart høst: uke 35.
- **Alder:** Ungdom/voksen, med teatererfaring
- **Pris:** Kr. 300 per halvår
- **Kontakt:** Bergenhus og Årstad kulturkontor, tlf. 55 56 92 10

Musikalløvene

Musikalløvene er et unikt ensemble med skuespillere, sangere og dansere som produserer forestillinger med profesjonelle rammer, mye talent, høy arbeidsmoral, lidenskap og engasjement. De har fylt saler med suksesser som «Dyrene i Hakkebakkeskogen» og «Simbas historie». Instruktørene Hanne Mellingen og Linn Kathrin Taklo tilrettelegger undervisningen slik at den passer alle, og samtidig utfordrer den enkelte.

- **Sted:** Multisalen, Åsane kulturhus, Åsane senter 52
- **Tid:** Onsdager kl. 18–20.30
- **Alder:** Fra 7 år og opp til ungdom/unge voksne
- **Pris:** Kr. 300 per halvår
- **Kontakt:** Arna og Åsane kulturkontor, tlf. 55 56 71 15

Scenedrøm

Et integrerende musikkteater for personer med og uten utviklingshemming i regi av Bergen kulturskole. I Scenedrøm opptrer barn, ungdom og voksne sammen. Noen har utviklingshemming, andre ikke. Gleden ved å opptre binder oss sammen!

Har du lyst å være med i prosjektet, eller lurer på noe? Kontakt prosjektleder Åsta Rosendal Knusen på e-post; asta.knudsen@bergen.kommune.no eller tlf. 974 79 628.

Faste kultur- og fritidsaktiviteter i privat eller frivillig regi:

Y-klubben og kveldsgudstjenestene i Ytrebygda kirke

På Y-klubben kan du delta på navnesang, «åpen mikrofon», bevegelsessanger og litt hobbyaktiviteter – det er alltid god stemning! Enkel servering: kaker, frukt, saft og kaffe. Gudstjenesten er åpen for alle, men basert på HEL-visjonen – «et helt menneske, et helt samfunn, et helt liv og en hel kirke». Proseksjon, sang og musikk, fast liturgi med kort preken, lystening med Y-klubbens brukere som delaktige i det meste. 6. september får vi besøk av en sirkusgruppe fra JOY. 4. januar blir det juletreff med juletrengang og bingo!

- **Sted:** Ytrebygda kirke, Skageveien 7 (Blomsterdalen)
- **Tid:** Første søndagen i måneden; 6. september, 5. oktober, 2. november, 7. desember kl. 17.30–19 og gudstjeneste kl. 19–20
- **Pris:** Kr. 20 per gang
- **Kontakt:** Tone Høylandskjær, tlf. 99 00 57 95 eller e-post: tonehoylandskjaer@gmail.com
- **Arrangør:** Diakoniutvalget i Fana

Rising Stars

En ny gøyalt fritidsaktivitet innen musikkteater i regi av Bergen Musikkteater

- **Sted:** Åsane kulturhus, øvingsrom i 3. etg. (bygget har heis)
- **Tid:** Tirsdager kl. 18–19.30
- **Alder:** ca 10–18 år
- **Pris:** kr. 2.650 per halvår
- **Kontakt:** Bergen Musikkteater, tlf. 469 66 899 eller e-post m-teater@online.no

Friluftskvelder med Bergen og Hordaland Turlag

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

- **Sted:** Tennebekktjørna
- **Tid:** Kl. 18–20. Datoer for høst 2025: 11. juni, 20. august, 10. september, 1. oktober, 12. november og 10. desember
- **Alder:** Alle
- **Pris:** Gratis
- **Kontakt:** sigrid.kvaale.myksvoll@dnt.no eller tlf. 33 33 58 15

Åsane aerobic

Bevegelse til fengende musikk. Flinke instruktører.

- **Sted:** Åsane kulturhus
- **Tid:** Torsdager kl. 18.15-19
- **Alder:** fra 15 år og oppover
- **Pris:** kr. 999 per halvår
- **Kontakt:** post@aasaneballettskole.no, tlf. 920 46 183
- **Mer informasjon:** www.åsaneballettskole.no

Klubben i Arna

Vi spiller spill, bygger lego og puslespill og spiser god kveldsmat sammen. Vi er også med på gudstjenester en gang i måneden i Arna kirke.

- **Sted:** Arna kyrkjelydshus, Lakslia 21, Indre Arna
- **Tid:** Onsdager kl. 17.30–19.30
- **Pris:** Gratis
- **Kontakt:** E-post arna.menighet@kirken.no, tlf. 55 36 22 70

Optimisten

Tilrettelagt klubb i regi av Birkeland menighet og Nettun bedehus. Vi spiser kvelds/middag og dessert sammen, har andakt og synger masse. Kanskje du har lyst til å prøve deg på «Åpen mikrofon»? Noen ganger har vi besøk av kor, orkester eller andre.

- **Sted:** Nesttun bedehus (Logoskirken)
- **Tid:** Første onsdag i måneden fra kl. 18–19.45 3. september, 1. oktober, 5. november, 3. desember og 7. januar 2026: (Julefest)
- **Pris:** Kr. 80 per gang (julefesten kr. 150)
- **Kontakt:** Linda Bårdsen (diakon), tlf. 48 30 24 48 eller e-post: lb878@kirken.no

Tveiterås ungdomskor

- **Sted:** Øver i Fana kulturhus
- **Tid:** Torsdag 17.30–19.30.
- **Alder:** Fylt 16 år
- **Kontakt:** Ida Margrete Gjul, tlf. 97 59 83 07



Tveiterås ungdomskor. Foto: Ida Margrethe Gjul.

Club Darling Point fyller 55 år!

Club Darling Point er stedet for deg som liker å danse til levende musikk! Først er det middag, så er det musikk og full fres resten av kvelden! Den 27. august feirer vi vårt 55-års jubileum! Da skal Erik S. spille til dans

- **Sted:** Peer Gynt salen i Grieghallen
- **Tid:** Vi møtes en onsdag i måneden kl. 18.30. 27. august (55-års jubileum), 24. september, 29. oktober, 12. november og 17. desember (Julebord m/påmelding)
- **Pris:** Vanlig klubbkveld kr. 350 per medlem, og må betales til konto 9521.65.98491 innen 1 til 2 uker før klubbtreffet!
- **Pris/påmelding til jubileumsfest:** Kr. 350 (medlem) og 450 (ikke medlem) Betales til 9521.65.98491 innen 10. august. Husk å merk innbetalingen med 55-års jubileum og fullt navn på personene.
- **Kontakt:** Eli, 924 55 439 eller elima@live.no

Åsane kirke

Klubb +

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

- **Sted:** Åsane kirke, ungdomsavdelingen
- **Tid:** annenhver onsdag (partallsuker) kl. 18–20 (oppstart 20. august)
- **Alder:** For ungdom fra 13 år
- **Pris:** Kr. 800 per semester, kr. 150 for enkeltbillett
- **Kontakt:** Annette Lid Ussi, tlf. 922 90 825, e-post: al873@kirken.no
- **Arrangør:** Åsane menighet

Klubb Xtra

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

- **Sted:** Åsane kirke, Ungdomsavdelingen
- **Tid:** Annenhver onsdag (oddetallsuker) kl. 18–20 (oppstart 13. august)
- **Alder:** Unge voksne fra 19 år og oppover
- **Pris:** kr. 800 per semester, kr. 150 for enkeltbillett
- **Kontakt:** Annette Lid Ussi, tlf. 922 90 825, e-post: al873@kirken.no

NY korgruppe

Gruppen for sang og sosialt starter opp høsten 2025! Korgruppen øver blant annet på sangene vi synger i «Gudstjeneste for alle», men også mye annet. Øvelsen starter med tacomåltid, så fortsetter vi med sang i kirkerommet etterpå.

- **Tid:** En fredag i måneden, kl. 17–19
22. august, 19. september, 17. oktober,
14. november, 5. desember

Gudstjeneste for alle:

Søndag 24. august kl. 11
Søndag 19. oktober kl. 11
Søndag 14. desember kl. 11

Temasamlinger høsten 2025:

- Lørdag 1. november kl. 11: Tema Sorg og savn
- Søndag 14. desember kl. 12: Tema Advent. Juleverksted.
- **Kontakt:** Annette Lid Ussi, tlf. 922 90 825, e-post: al873@kirken.no

Konfirmant +

Kirken i Bergen har et eget spennende konfirmanttilbud for unge med utviklingshemming i Bergen og omegn, med samlinger annenhver uke. Undervisningssamlingene holder til i Åsane kirke.

Konfirmantsamlingene gjennomføres i samarbeid med skolene. Du vil bli hentet med taxi på skolen og kjørt tilbake når samlingen er slutt. I kirken møter du samme teamet hver gang. Det er konfirmantprest, vernepleier, ungdomsarbeider, organist og fotograf. Hver konfirmanttime har form som en gudstjeneste, som en øvelse frem mot selve konfirmasjonen.

De fleste har valgt å følge gruppen hele veien frem til konfirmasjonsdag i Åsane, mens noen velger å ha selve konfirmasjonen i lokal kirke. Noen konfirmanter kombinerer også Konfirmant+ med tilbud i egen menighet, med konfirmasjon begge steder. Her finner vi den løsningen som passer deg best. Om du ønsker å følge opplegg lokalt, kan du henvende deg til din lokale menighet og få informasjon om hvordan de kan legge til rette for deg der.

Viktige datoer kull 2025–26:

- Tirsdag 16. september starter konfirmantåret med samling annenhver tirsdag (partallsuker) kl. 9.30-10.30 i Åsane kirke. (en evt. gruppe 2 blir oddeallsuker)
- Tirsdag 23/9 kl. 17: Foreldremøte med info om konfirmantåret.
- Søndag 19. oktober kl. 11 er det presentasjons-gudstjeneste i Åsane kirke. Her presenteres konfirmantkullet i Konfirmant+ for menigheten.
- Onsdag 5. november kl. 18: Festmiddag og konsert i Åsane kirke.
- Søndag 10. mai kl. 11 er det konfirmasjonsgudstjeneste i Åsane kirke. Festgudstjeneste og skikkelig høytid med forbønn for hver enkelt konfirmant.
- **Påmelding:** kirken.no/bergen under fanen «Konfirmant»
- **Kontakt:** Annette Lid Ussi, vernepleier i Konfirmant+: e-post: al873@kirken.no eller tlf. 922 90 825



Svein Olav Steindal: Foto: Svein Olav Steindal

Sangtime med Svein

I november arrangerer Bergen Offentlige Bibliotek 4 konserter, med Svein Olav Steindal, tilrettelagt for personer med utviklingshemming

Her er oversikten over konsertene:

Åsane bibliotek, Multisalen:
17. november kl. 10.30–11.15

Loddefjord bibliotek, Kultursalen
19. november kl. 10.30–11.15

Fana bibliotek, Fana kulturhus:
24. november kl. 10.15–11.00

Fyllingsdalen bibliotek:
26. november kl. 10.30–11.15

Gratis klatreleir

Klatregruppa til IL Gneist arrangerer, i samarbeid med Høyt under taket, gratis klatreleir FOR ALLE nå i sommer.

Du trenger ingen forhåndskunnskaper og du får låne utstyr. Vi skal klatre både inne og ute, og det blir også noen andre aktiviteter innimellom.

Klatreleiren er mandag til fredag kl 10–15

Mandag: Inneklatring i Sandslihallen eller på Høyt under taket

Tirsdag: Uteklatring

Onsdag: Uteklatring

Torsdag: Alternativ aktivitet

Fredag: Inneklatring i Sandslihallen eller på Høyt under taket

(Med forbehold om endringer på grunn av vær)

Velg mellom uke 26, 27, 31 eller 33.

Aldersgrense 10 år

Spørsmål? Ring 414 77 775

Påmelding:



Seter Sprell

Velkommen til Setersprell

• Helgeseter sin egen kulturfestival

27. august – 5. september
2025



Åpningsarrangement og utstillingsåpning

Onsdag 27. august kl. 12.30 i Veksthuset

Åpning av årets festival av og med Helgeseters beboere og medarbeidere. Pianist Oda Voltersvik fremfører utdrag fra *Óður steinsins (The song of the stone)* av Atli Heimir Sveinsson, inspirert av dikteposet med samme navn av Kristján frá Djúpalæk. Årets festivalkunstner Karina Skilbrei presenterer maleri inspirert av musikken og lyrikken bak.

Festplassen + dans og kafé

Torsdag 28. august kl. 18.00 i Veksthuset

Kan kaker og dans kombineres med pop/rock/indiepunk? JA! Festplassen synger om drømmer, smerte, tap, håp – og musikalsk dyrkes den enkle gode melodien. Bandet består av medlemmer fra blant annet Radiofantomene og Pogo Pops.

Ragnhild Sannes og Marie Heddan Kortner

Fredag 29. august kl. 12.30 i Veksthuset

Ragnhild Sannes er profesjonell cellist, bosatt i Bergen. Hun har klassisk utdanning fra Barrat Dues Musikk institutt, og er også godt for-ankret i samtidsmusikken. Marie Heddan Kortner er utdannet klassisk pianist ved Griegakademiet i Bergen. Vi får høre musikk av blant andre Bartók, Schumann og Rachmaninov.

Synnøve og Helge Brøndbo Plassen

Mandag 1. september. Workshop kl. 10.30–11.30, konsert kl. 12.30 i Veksthuset.

Folkesangeren Synnøve Brøndbo Plassen har gitt ut to soloalbum, som begge har blitt nominert til spellemannsprisen i klassen tradisjonsmusikk. Helge, bror til Synnøve, spiller både fele og hardingfele, og er aktiv spelemann i BUL Ervingen-miljøet. Vi inviterer til workshop i kveding og folkesang med Synnøve kl. 10.30, og til konsert med Synnøve og Helge kl. 12.30.

Mighty Magnolias

Torsdag 4. september kl. 18.00 i Veksthuset

Mighty Magnolias fra Bjørnafjorden har etablert seg som et av landets mest spennende Americana-band. Bandets kjennemerke er den gitarbaserte, melodiose country- og rootsinfluerte rocken med utsøkte vokalharmonier.

Avslutningskonsert:

Susanne Lundeng og Nils Olav Johansen

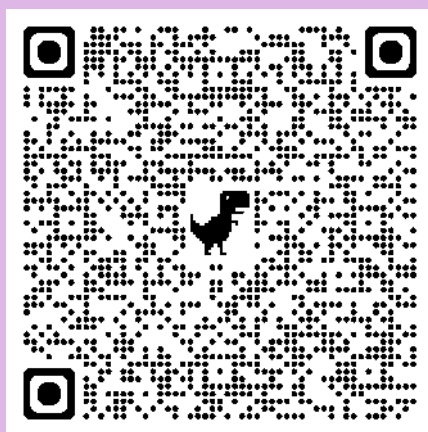
Fredag 5. september kl. 12.30 i Veksthuset

Virtuost felespill, innovasjon og nordnorsk tradisjon preger Susanne Lundengs konserter. I samspillet med gitarist Nils-Olav Johansen oppstår et lekent og ekspressivt kammerpill. Konsertene omtales ofte som lekent og lystig, men også stormfullt og rørende, intenst og rått.

Sted: Helgeseter, Øvre Sædalsvegen 257. **Pris:** Alle arrangementer er gratis. **Påmelding:** guro@helgeseter.no
Husk å spesifisere hvilket arrangement du ønsker plass til, og eventuelt antall rullestoler.

www.helgeseter.org

Scan QR-koden for å få oversikt over Bergen kommunes kultur- og fritidstilbud til personer med utviklingshemming



Du kan også gå inn på ***bergen.kommune.no*** og søke på «Tilrettelagt fritid» eller på ***billett.bergen.kommune.no*** og velge «Tilrettelagt aktivitet»

Infoposten

Team for kommunikasjon og samhandling, Etat for bibliotek og kultur, Bergen kommune

E-post: infoposten@bergen.kommune.no

Postadresse: Postboks 7700 , 5020 Bergen

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

Kontakt oss gjerne!



BERGEN
KOMMUNE