

JUNI 2026

31. ÅRGANG



BERGEN  
KOMMUNE

# info

## posten



**Klatreglede**



**Hakkebakkeskogen**



**Vinnerlaget**



**Nordnes verksteder**

# info posten

## Har du forslag til noe vi kan skrive om?

Tips oss på [infoposten@bergen.kommune.no](mailto: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](mailto:infoposten@bergen.kommune.no)

Vil du heller lese Infoposten på nett?  
Du finner den på [www.bergen.kommune.no](http://www.bergen.kommune.no)



Klatrerute merket grønn er lett, blå er middels og gul er vanskeligere. Se side 4–7.  
Foto: Birthe Stenhjem.

# Kjære lesere

Nå er endelig sommeren her sammen med ett nytt eksemplar av Infoposten.

Vi i redaksjonen håper du har det fint – enten du er hjemme, på tur eller sammen med venner og familie. I dette nummeret har vi mye gøy å dele med deg. Du kan lese om klatring og tøffe folk som prøver seg høyt oppe i veggene. Les om fine turer og friluftskvelder ute i naturen. Vi har til og med vært på teaterøving med Dyrene i Hakkebakkeskogen på Fløyen, og du får bli med på en spennende studietur til Stockholm.

Du kan også lese om Nordnes verksteder som fyller 40 år, om håndball, disko og idrettsglede. Kanskje får du lyst til å besøke Y-klubben? I tillegg finner du mange nye tilbud og aktiviteter du kan bli med på utover høsten.

Vi håper du vil prøve noe nytt, være aktiv, eller bare kose deg med gode historier.

God sommer!  
Hilsen fra oss i redaksjonen



BERGEN  
KOMMUNE

## Innhold:

**Side 4–7**  
Klatreglede

**Side 7**  
Friluftskvelder

**Side 8–9**  
Turtips

**Side 10–12**  
Teater på Fløyen

**Side 13–15**  
Nordnes verksteder

**Side 16–17**  
Rising Stars

**Side 18–20**  
Studietur til Stockholm

**Side 21**  
Nytt kinotilbud

**Side 22**  
Y-klubben

**Side 24–26**  
Håndballmoro

**Side 27**  
Setersprell

**Side 28**  
Kultursommerleir

**Side 29–34**  
Høstens tilbud

**Side 35**  
Veivalgdagene

*Følg Infoposten i sosiale medier!*





# Glade friskuser uten høydeskrekk

**De som er så heldige at de får gå på Christiegården dagsenter har mange spennende aktiviteter å velge mellom. En av dem er klatring.**

**Tekst:** Birthe Stenhjem **foto:** Birthe Stenhjem og Gunnar Kleppe Næss

Infoposten besøkte Friskus-gjengen på klatring i Åsane Arena. Klatrehallen heter Vestveggen, og er faktisk Nordens største klatrehall.

Friskus-gjengen driver med klatring, svømming, fising, friluftsliv og ulike typer trening.

Klatringen skjer hver torsdag. Alle som skal klatre må ha med seg en person som sikrer at klatreselen sitter riktig og at vaieren som skal senke deg trygt ned virker slik den skal. Vanligvis er det fem-seks personer som klatrer og tre instruktører som sikrer.

Det er ulike vanskelighetsgrader på klatreløypene – grønn løype er lett, blå er middels, og gul er litt vanskeligere.

Instruktøren Gunnar forteller at du ikke trenger noen forkunnskaper for å være med på klatring – det går også bra om du har en liten funksjonshemming.

For å være med på klatring betaler deltakerne 90 kroner per gang. Dette inkluderer transport og lunsj.

## **Friskusens Madli**

Den første friskusens vi treffer på er Madli (25). Hun forteller at hun har drevet med klatring en god stund. Madli er en skikkelig tøffing som klatrer høyt oppover veggen selv om hun fortsatt har vondt i ankelen etter beinbrudd.



1

2



3: Fredrik er klar til å klatre. 4: Fredrik og Madli i frisk driv oppover veggen



– Det er gøy å klatre opp, og ikke så veldig skummelt, sier Madli.

Christiegården dagsenter har fire fokusområder: Friskus, Kunst og håndverk, Arbeid og service og Musikk, media og kultur.

De fleste dagene går Madli på Musikk, media og kultur der hun driver med film, foto og musikk, men klatringen på Friskus må hun ha med seg!

### **Sterke Fredrik**

Fredrik (19) jobber til vanlig med ved på dagsenteret - da kløyver han vedkubber og pakker ved som skal selges eller brukes på Christiegården.

Fredrik synes det er knallgøy å klatre. Han har fin teknikk når han først klatrer opp, og så daler i luftige sjev nedover før han lander trygt på gulvet.

Etter fire-fem økter i klatreveggen hviler han ut på en tjukk matte som ligger på gulvet. Det er jammen god trening å klatre!

Infoposten utsendte medarbeider synes ungdommene er utrolig tøffe som tør å klatre så høyt opp.

– Det er bare gøy! Det er aldri noen som faller ned, sier Fredrik.

### **Tøffe Cathrine**

Cathrine (53) er ikke den som klatrer halvveis opp – hun klatrer helt til topps både i åttometersveggen og timetersveggen.

Instruktøren Gunnar sier at Cathrine flere ganger har vært til topps i 17-metersveggen. Det er faktisk like høyt som et hus på seks etasjer, tenker Infopostens utsendte medarbeider og grøsser bittelitt.

Cathrine forteller at hun har drevet med klatring i et halvt år – det er det aller gøyeste hun vet, i tillegg til svømmingen. Når Friskus-gjengen skal svømme drar de ut til Askøy terapibad. Det er på tirsdager.

Men nå er det tid for lunsj. Kristoffer har laget kylling-wraps til alle.

Etter at de har spist skal de klatre litt mer, før de kjører tilbake til dagsenteret klokken 13.30.

### **Christiegården dagsenter**

Om du kunne tenke deg en mer aktiv hverdag kan du søke om plass på Christiegården dagsenter gjennom Bergen kommune. Les mer på kommunens nettsider.

# Gratis klatreleir sommeren 2026

Studio Vertikal og IL Gneist inviterer til klatreleir i sommer. Du trenger ingen forhåndskunnskaper og du får låne utstyr hos oss! Vi skal klatre både inne og ute, og det blir også noen andre aktiviteter innimellom.

## PROGRAM

Mandag: Inneklatring  
i Sandslihallen eller  
på Studio Vertikal  
Tirsdag: Uteklatring  
Onsdag: Uteklatring  
Torsdag: Alternativ aktivitet  
Fredag: Inneklatring  
i Sandslihallen eller  
på Studio Vertikal

Vi tar forbehold om endringer i programmet på grunn av vær.

Klatreleiren er mandag–fredag kl 10–15. Velg mellom uke 27, 28, 31 eller 32.

Aldersgrense: 10 år.

Spørsmål? Ring 414 77 775

Scan QR-koden for påmelding:



Påmeldingsfrist: 15. juni

## Velkommen til friluftskvelder i høst

Bergen og Hordaland Turlag ønsker velkommen til friluftskvelder én onsdag i måneden.



Tilbudet er åpent for alle, men tilrettelagt for personer med utviklingshemming og deres familie, venner og støtteapparat.

Det kreves ingen spesielle ferdigheter eller kunnskap om friluftsliv for å delta.

**Oppmøtested:** Tennebekktjørna friluftsområde. Se etter våre frivil-

lige turledere med gul refleksevest. **Oppmøtetid:** klokken 18.00 aktuelle dato (se listen under).

**Ta med:** Sitteunderlag, klær som passer etter værmelding, og mat. Vi tenner bål så ta gjerne med noe som kan grilles. Våre frivillige arrangører stiller med varm drikke til alle, så husk å ta med egen kopp om du vil smake.

Gratis. Ingen påmelding.

### Datoer høsten 2026:

- 19. august
- 09. september
- 14. oktober
- 11. november
- 09. desember: Juleavslutning på Langegården

Scan QR-koden og les mer om **Bergen og Hordaland Turlag** sine tilbud:



Foto: André Marton Pedersen/  
Bergen og Hordaland Turlag

# Christieparken: Et koselig sted å gå tur

**Like ved Christiegården dagsenter ligger Christieparken med utsikt ned mot Brann Stadion. Dagsenteret bruker ofte parken til uteaktiviteter.**

Tekst og foto: Birthe Stenhjem

## En norsk park

Det var Wilhelm Frimann Koren Christie og vennene hans som i 1820-årene bestemte seg for å gjøre deler av Christiegården om til en naturpark. Parken skulle være til ære for den ville og vakre norske naturen. Christie og vennene hans elsket nemlig fedrelandet Norge over alt på jord.

Etter 1814 var ikke Norge lenger i union med Danmark, og mange nordmenn ville finne tilbake til det som var ekte norsk. De ble nasjonalromantikere som elsket alt det norske – kulturen vår og historien, folkemusikken, tradisjonene, diktningen og naturen.

Christie og vennene hans var blant byens rikeste og mektigste menn. Det sies at bøndene i området ristet på hodene og lo når de så at byens rikeste menn fjernet kratt, lagde broer over elven og plantet trær iført sine fineste klær. De hadde ikke arbeidsklær på seg, slik som bøndene, men gikk i flosshatt, vest, linbukser og fine skinnsko med spenner på!

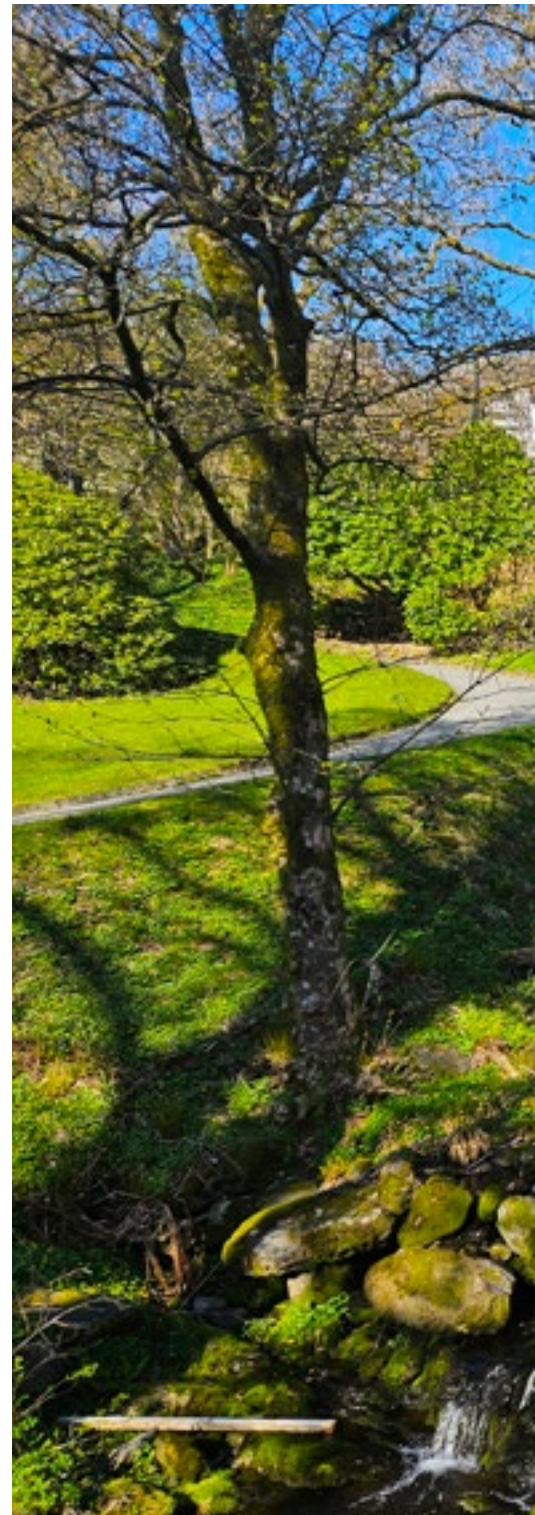
Selvsagt plantet de ekte norske tresorter, som gran, bøk, bjørk, hassel, rogn og osp i parken sin. Alle trærne de plantet ble høytidelig døpt med øl eller stikkelsbærvin. Naboene syntes nok det var både rart og vittig å se på.

## Møllen som Willy og vennene bygget

Du har kanskje lagt merke den en fine møllen som står midt i parken? Den er ikke gammel, men ble bygget av lokale frivillige personer i 2004.

Den lokale ildsjelen Willy Monsen (1928-2017) visste at Christiegården hadde hatt en egen mølle før i tiden, og ville bygge den opp igjen. Møllen ble bygget på dugnad og av solide materialer – norsk kjerneved fra Osterøy!

Da Willy levde var det mange aktiviteter i møllen – på lørdager kunne Willy og konen Agnes male korn til mel og bake boller og brød som folk kunne kjøpe for en billig penge.





Noen ganger fikk Christieparken besøk av geiter og små hester som barn i nabolaget kunne klappe, og hver jul kom nissen ned fra mølleloftet. Det var Willy som var nisse, selvsagt.

I dag har trærne som Christie og vennene plantet vokst seg kjempestore, og Willys mølle ligger fortsatt som et smykke midt i parken.

I tillegg kan du se nærmere på de fine steinskulpturene som kunstneren Bård Breivik (1948-2016) har laget.

Legg gjerne turen til Christieparken!



Kompani Spelhaugen gleder seg til

# Hakkebakkeskogen på Fløyen!

Tekst og foto: Birthe Stenhjem

Fyllingsdalen Teater fyller 50 år, og feirer med en utendørs forestilling sammen med Kompani Spelhaugen på Fløyen torsdag 11. juni kl. 17.30.

1: *Kompani Spelhaugen danser for Brumlemaan.*

2: *André viser sine dansemoves.*

3: *Mynthe har flest sanger av alle i forestillingen.*

De skal spille *Dyrene i Hakkebakkeskogen*, og du er velkommen til å møte Klatremus, Mikkel Rev, Petter Pinnsvin, Brumlemaan, Hannibal og alle de andre figurene som vi kjenner så godt.

På Spelhaugen foregår intens øving fram mot den store dagen. Når Infoposten kommer har kompaniet akkurat matpause, og Anni har åpnet matboksen. Hun forteller at hun skal spille moren til Brumlemaan.



1



2



3

### **Brumlemaan sjøl**

André (14) skal spille Brumlemaan, og det gleder han seg stort til. Han elsker dans og teater, og forteller at han sluttet på fotballen for å være med i Kompani Spelhaugen. Fra før er han med i Musikalløvene, og det er Anni også.

André er ikke redd for å glemme replikkene sine: Jeg skal ikke si så mye – jeg skal sitte på en stubbe og bli sunget for, sier han fornøyd.

Når André ikke spiller teater, liker han å danse og å være med venner. Han er med i danseklubben Diamond Dance, og har lært noen skikkelig bra freestyle moves, som vi er så heldige å få se på slutten av kvelden.

André forteller at han akkurat har vært med på Aktive Dager på Kvamskogen – der fikk han kjøre hundeslede og snøscooter, og så var det grillpølser til lunsj. Alt var gøy unntatt å stå på ski – det gadd han ikke.



4



5

– Jeg kan jo stå på ski. Men det er veldig kjedelig, sier André.

### **Mynthe (16) er Klatremus**

Mynthe er den fødte danser og skuespiller, og hun elsker det. Hun smiler og ler fra hun kommer til hun går. I forestillingen er Mynthe den som har flest sanger av alle.

I tillegg til å være aktiv i Kompani Spelhaugen, spiller hun teater i Bergen Scenekunst. Mynthe på 16 er en av de eldste i teatergruppen. Alle medlemmene i Kompani Spelhaugen er nemlig mellom 12 og 20 år.

### **Hele kompaniet**

Når Infoposten kommer innom er Signe, Mynthe, Simen, Elise, Anni, Ella, André, Emma, Marina og Susann ivrig i gang med å prøve kostymer til forestillingen. Alle har forskjellige dyrerører på, og gleder seg til å øve med kostymer!

Instruktørene Linn Katrhrin og Kristine er blide og kjempeflinke – her er det latter, glede og god stemning. De unge skuespillerne øver og øver - alle replikkene og dansene må jo sitte perfekt, så alt må gjentas minst tre ganger hver gang de øver.

På slutten av øvingen er det dans til BlimE-sangen og så er det åpent dansegulv med musikk de har valgt selv. Signe velger seg en sang av Synne Vo,

mens André byr instruktørene opp til dans til sangen Footloose. Mynthe vil helst danse til låten Lush Life med Zara Larsson og Elise velger En sirkel av liv fra filmen Løvenes konge.

### **Plass til flere**

Instruktørene forteller at Kompani Spelhaugen har plass til flere ungdommer som vil drive med teater i et trygt og inkluderende miljø.

Teaterkurset er tilrettelagt for mennesker med spesielle behov som ønsker å utvikle seg som skuespillere, sangere og dansere.

Det første året er det gratis å være med, men seinere vil deltakere måtte betale en liten kontingent. Du trenger ikke å ha erfaring med skuespill, sang eller dans for å begynne – det holder lenge at du har tid og lyst til å prøve deg!

**Kompani Spelhaugen øver på Magneten i Fyllingsdalen (Spelhaugen 12) hver mandag kl. 17.15-19.15.**

**Vil du være med i Kompani Spelhaugen?**  
Kontakt Iben på Fyllingsdalen Teater på e-post [iben@fyllingsdalenteater.no](mailto:iben@fyllingsdalenteater.no)

## Nordnes Verksteder startet opp på Nordnes i 1986. Bedriften er derfor 40 år nå i 2026.

Tekst og foto: Birthe Stenhjem

# Nordnes verksteder fyller 40 år

Nordnes Verksteder gir meningsfylt arbeid til noen av dem som faller utenfor det vanlige arbeidslivet. I 2026 fikk bedriften 5 nye plasser, og har nå hele 65 ansatte i 6 ulike avdelinger: Vaskeri, tekstilavdeling, keramikkavdeling, snekkeravdeling og medieavdeling.

I tillegg har bedriften 20 ansatte innen personalarbeid, administrasjon og veiledning. Alle er kjempestolte av jobben sin og de fine tingene de lager.

### Festival om arbeidsinkludering

40-årsjubileet ble feiret med festival i en hel uke på ByROMMET i Kong Oscars gate.

Kanskje du var innom der? Festivalen ville sette fokus på hvor viktig og nyttig det er at vi har et arbeidsliv med plass til alle.

Med pengestøtte fra Fana Sparebank, kunne Nordnes Verksteder flytte produksjon og butikk ned til sentrum. Søsterbedriftene Spekter+, Trigger, Grønnevik, Helt Med, Knarvik industri- og miljø (KIM), Midtun Verksteder og Albatrossen, ble også invitert med på festivalen om arbeidsinkludering.

Både Nordnes Verksteder og de andre bedriftene fikk vise fram hva de driver med. Politikere, private bedrifter og andre interesserte ble invitert med på to konferanser for å lære mer om inkluderende arbeidsliv.

### Butikksjefen Ane Linn får til alt

Den første vi treffer er Ane Linn. Hun har jobbet på Nordnes Verksteder i hele 13 år. Til vanlig er hun butikksjef på Bønes, men i dag styrer hun laser-maskinen og lager drikkebrikker, flaskeåpnere og bagasjeknagger til kunder som kommer innom. Det er veldig populært å få sitt eget navn eller egen tekst gravert inn på drikkebrikkene.

På Nordnes verksteder har Ane Linn tatt fagutdanning i møbelsnekkerfaget, og hun jobber til vanlig med å lage og selge dyreknagger og andre fine ting i tre. Christine, som er vertskap på festivalen, skryter av Ane Linn og sier at det fine med henne er at hun er så allsidig: I tillegg til snekring og trearbeid, kan Ane Linn like gjerne jobbe med keramikk og lage skåler, kopper og eggglass. Hun får til alt!





Ane Linn trives kjempegodt i jobben på Nordnes Verksteder, og anbefaler andre som ønsker seg fagutdanning og jobb om å kontakte NAV.

### **Erlend skal bli keramiker**

Erlend holder på med fagutdanning som keramiker. Til sommeren skal han ta fagprøven. Fra før har han tatt fagprøve innen snekkerfaget.

– Men keramikk er virkelig noe helt spesielt og unikt, sier Erlend.

Det er lett å se at han virkelig mener det han sier, og at han elsker det han holder på med. På festivalen jobber Erlend med å male små skåler og eggeglass som er laget på verkstedet. I tillegg hjelper han folk som kommer innom og vil prøve seg på å male på keramikk.

–Har du lyst å lage unike ting bør du prøve keramikk, sier Erlend.

### **Yngve er reklamemann**

Medieavdelingen på Nordnes Verksteder er på festivalen for å filme og ta bilder av alt som foregår. Til vanlig er Yngve sin jobb å poste på Instagram, Facebook, og TikTok. Yngve og resten av teamet kan det meste innen film og foto, men de lager ikke bare reklame for Nordnes Verksteder - de tar også oppdrag for andre bedrifter som trenger hjelp til markedsføring av produktene sine.

Yngve forteller at han jobbet i TV BRA før, men det er like gøy å jobbe på Nordnes Verksteder, sier han. Det har han gjort siden 2019.

Når Yngve ikke er opptatt med media og markedsføring elsker han å danse: Hver fredag er det nemlig



2



3



4



5

#### Fakta om Nordnes Verksteder

- De tilbyr trygge og gode arbeidsplasser med et godt miljø
- De lager egne produkter med stolthet
- De er opptatt av miljø og gjenbruk
- Når du handler der, støtter du en viktig jobb for mange

1: Erlend er snart utdannet keramiker.

2: I dag er det Cathrine som står bak kassen.

3: Yngve har ansvar for sosiale medier.

4: Butikksjef Ane Linn får til det meste.

5: Bak porten til byROMMET finner du Nordnes verksteder.

15-20 minutter med Drop-in disco på Nordnes Verksteder! Da er det diskolys og full musikk, og alle kaster seg ut i dansen.

Denne dansepausen er populær og skaper mye glede og energi. Nordnes Verksteder har derfor tatt med drop-in disco til ByROMMET, så «hele byen og halve Sandviken» kan bli med og danse! Infoposten tenker at drop-in disco er noe alle bedrifter burde innføre.

#### Cathrine syr, strikker og tover

Cathrine jobber til vanlig i tekstilavdelingen, der hun syr forklær, strikker sitteunderlag og tover dem i vaskemaskinen. På festivalen har Cathrine fått ansvar for butikken. I dag måtte Cathrine være selger.

– Det er fordi hun er så flink og har god kunnskap om alle produktene våre. Hun er veldig viktig for oss, spesielt på julemarkedet. Det er alltid trygt og godt for

oss å ha med Cathrine, forteller Christine som er salg- og markedsansvarlig ved Nordnes Verksteder.

I butikken har Cathrine det travel med å ta imot alle slags folk, som politikere, kommunalt ansatte, bedriftseiere og skoleklasser på bytur. Det koker på festival!

#### Nordnes Verksteder på Bønes

Selv om bedriften siden 2019 har holdt til på Bønes, har de beholdt navnet Nordnes Verksteder:

– Det er det navnet kundene våre kjenner, det er merkevaren vår, sier Christine. Og legger til:

–Takk for at du handler hos oss, og bidrar til å gi mennesker muligheten til å yte sitt beste!



*Signe er i front når de øver på dansestegene til Balenciaga-sangen «Dans på bordet».*

**Rising Stars er en ny teatergruppe for ungdom. Akkurat nå øver de ivrig til sin neste forestilling!**

Tekst og foto: Birthe Stenhjem

# Bli med i Rising Stars

Rising Stars er travelt opptatt med øving når Infoposten kommer på besøk. De har nemlig ganske kort tid igjen til forestillingen som skal være på Åsane kulturhus den 22. mai.

Hver jul og sommer lager teatergruppene som øver på Åsane kulturhus en forestilling sammen. Den viser de fram i den store fine kultursalen på Åsane kulturhus.

## **Madagaskar**

Denne gangen har Rising Stars-gruppen og to av juniorgruppene sammen laget sin egen forestilling basert på filmen Madagaskar.

Filmene Madagaskar handler om løven Alex, sebraen Marty, sjiraffen Melman og flodhesten Gloria.

Men denne versjonen er ny og uventet, med flere nye karakterer. For eksempel møter du en cowboy, en gamer og en prinsesse.

## **Fornøyde skuespillere**

Elise (17) er ganske stolt over at Rising Stars lager sitt eget teaterstykke der de selv bestemmer hva som skal skje og hvilke roller som skal være med. Det var Elise som hadde ideen om å ta med Ballenciaga-sangen Dans På Bordet. Dansen har de øvd inn allerede – den begynner med at Elise hopper ned fra bordet og så begynner alle å danse.

Kevin (21) skal være cowboy i stykket. Det har han bestemt selv – det blir tøft. Når han ikke driver med teater liker Kevin å tegne, og det gjør han mye av både hjemme og på dagsenteret.

Leo (13) forteller at han skal være gamegutt – han skal liksom komme ut av spillet og bli en del av forestillingen.

Signe (14) gleder seg til å spille Askepott – da skal hun ha fin kjole og prinsessekrone, og hun skal danse mye.

Forestillingen blir som en musikal - med mye dans og musikk.

– Vi kan alle dansene og sangene allerede, og nå holder vi på å lage replikker, forteller de unge skuespillerne.

– Er det noe særlig gøy å drive med teater da, spør Infopostens utsendte medarbeider.

– Ja, det er kjempegøy!, svarer gruppen

### Se forestillingen

Vil du ha billetter til Madagaskar-forestillingen på Åsane kulturhus 22. mai kl. 18.00? Kjøp billett her: [bmt.easyticket.no](http://bmt.easyticket.no)

### Ledige plasser til høsten

Kanskje tenker også du at det kan være morsomt å spille teater i Åsane? Da har du sjansen til høsten, for Rising Stars har plass til nye deltagere fra september. Les mer i faktaboksen.

### Sommerskole i tillegg

Grete fra Bergen Musikkteater forteller at de også planlegger en sommerskole i sang, dans og drama. Den begynner 3. august, og du må være 9 år eller mer for å delta. Se faktaboks for kontaktinformasjon.



### Rising Stars

- En teatergruppe for ungdom med utviklingshemming. Alder: cirka 10–20 år.
- Øver fra høsten 2026 på mandager kl. 18–19. i Åsane kulturhus, 3. etasje. Bygget har heis.
- Instruktør: Bianca. Assistentene: Mina, Victoria og Amalie
- Pris: kr 2650,- per halvår.
- Arrangør: Bergen Musikkteater
- Vil du vite mer eller melde deg på? Ta kontakt på e-post [m-teater@online.no](mailto:m-teater@online.no) eller ring Grete på telefon 469 66 899



## Torsdags-bingo på Danckert Krohn

På Nykronen kreative verksted spiller de bingo på kulturhuset Danckert Krohn. De møtes fast hver torsdag kl. 17–19.30. På klubben har de ulike aktiviteter som maling, tegning på t-skjorter og spill. Det diskuteres masse under en kopp kaffe eller te. Det er 14 medlemmer på Nykronen. Ikke alle kommer hver gang. Hvis du vil være med er det bare å ta turen!

Nykronen: Jan Erik, Kjetil, Alfred, Kirsten, Bente, Shadi og Synneve.  
Tekst og foto: Kari Sandtorv.



1: God stemning under musikalen «& Julia». 2: Zoe og Embla ved kulisser fra Mamma Mia-filmene. 3: Marie på scenen med ABBA. 4: På tur i Game Stan, Hanne, Marie, Zoe, Embla, Arian og David. 5: På Avicii: Arian og David. Foran: Embla, Zoe, Hanne og Marie. 6: Musikk i produksjon i Avicii-studio, Embla, Marie og David.

# Studietur til Stockholm

**Musikk, bu og fritid er en egen linje på Manger folkehøgskule for deg som trenger tilrettelagt og tilpasset opplæring. Som en del av skoleåret på Manger folkehøgskule reiser alle elevene på studietur. I år gikk turen til Stockholm!**

**Tekst:** Musikk, bu og fritid/Ingse Bjørø Sæthre **Foto:** Musikk, bu og fritid

Avreisedag – reisefeber og store forventninger  
For flere av elevene har det vært vanskelig å sove de siste dagene. Det kribler i magen av reisefeber. Embla, Marie, Zoe, Hanne, David og Arian var mer enn klare da de stod på Flesland søndag morgen. Bare det å vente på boarding var en opplevelse i seg selv.

Etter en fin flytur landet gjengen på Arlanda flyplass, til sol og vårstemning.

Resten av dagen gikk med på å sjekke inn på hotellet, spise lunsj og en liten spasertur. Dagen ble

avsluttet med en deilig hamburger. Fornøyde elever kunne legge seg i store og gode hotellsenger etter en innholdsrik dag.

## Dag 1: ABBA, sang og sceneglede

Det beste med hotell? Frokosten. Og den innfridde – med blant annet en solid porsjon bacon.

Første hele dagen i Stockholm stod ABBA The Museum på programmet. Her fikk elevene lære mer om en av verdens mest suksessfulle svenske popgrupper gjennom tidene.



2



3

Stemningen stod i taket på museet. Her fikk elevene syngende karaoke og opptre på scenen sammen med hologramversjoner av Agnetha, Björn, Benny og Frida. I tillegg fikk de prøve kulisser fra Mamma Mia og oppleve historien bak ABBA på nært hold.

– Den beste turen ever!, var en av kommentarene som kom.

På ett av bildene ser vi Marie på scenen sammen med bandet – en opplevelse hun sent vil glemme.



4

## Dag 2: Gamla Stan og shopping i storbyen

Sightseeing i Stockholm by. Turen gikk til Gamla Stan der elevene fikk oppleve det majestetiske synet av Det kongelige slottet og Riksdagshuset.

Gjennom smale brosteinsgater vandret gruppen mellom små, sjarmerende butikker som lå tett i tett. Gamlebyen er ikke alltid like lett å bevege seg i med rullestol, men med god hjelp og pågangsmot fikk alle oppleve sjarmen i de historiske omgivelsene.

Til slutt gikk turen videre til Drottninggatan – Stockholms lange og livlige handlegate. Her fikk bankkortene jobbet hardt, og flere der hjemme kan nok glede seg til en liten reisegave fra Sverige.

## Dag 3: Båttur i ekte «bergensvær»

Stockholm viste seg fra en side vi vestlendinger kjenner godt– med skikkelig regn. Et forsøk på å løpe mellom regndråpene til båten var nytteløst – elevene var gjennomvåte før turen i det hele tatt var i gang, men humøret holdt seg likevel på topp.

Båtturen startet fra Gamla Stan. Guiden om bord på båten snakket både svensk og engelsk slik at alle kunne forstå. Båten hadde vegger og tak av glass, slik at alle skulle få god utsikt underveis. Men i dag var det likevel vanskelig å se mellom alle regndråpene som falt på glasstaket.

Turen gikk forbi kjente attraksjoner som Vasamuseet, ABBA The museum og ikke minst Junibakken – som er inspirert av Astrid Lindgrens eventyrverden. I skjærgården fantes det visst også sel, men de holdt seg godt skjult i regnværet.

Til tross for en fuktig opplevelse ble det en koselig og minnerik båttur.



#### Dag 4: Avicii Experience og musikal

Med full mage etter enda en god hotellfrokost, gikk turen til museet Avicii Experience.

Her fikk de bli bedre kjent med historien om den svenske DJ-en og produsenten Tim «Avicii» Bergling - fra de første musikalske forsøkene på gutterommet i Östermalm, via den internasjonale DJ-karrieren, og til han døde.

Elevene fikk selv prøve seg som DJ-er, og hadde tidenes opplevelse med lys og lyd som skapte skikkelig disco-stemming.

Mot slutten av museet skrev flere i gjesteboken og noen benyttet seg av muligheten til å kjøpe ekte Avicii-souvenirer.

Men dagen var langt fra over!

På kvelden ventet musikalen & Julia, som er en moderne tolkning av Shakespeares klassiske historie om Romeo og Julie, der vi får se hva som kunne skjedd dersom Julie ikke døde.

Musikken er skrevet av den kjente svenske låtskriver Max Martin, og publikum fikk servert låter fra artister som Britney Spears, Backstreet Boys, Katy

Perry, Pink og Celine Dion - som perler på en snor.

Det var vanskelig å sitte i ro på setet og ikke synge med. Dette ble en perfekt avslutning på studieturen.

Med store smil om munnen gikk eleven tilbake til hotellet – vel vitende om at dette dessverre var den siste dagen i Stockholm, men også at de hadde fått oppleve minner for livet.

Mens Infoposten går i trykken, er alle elevene trygt tilbake i Bergen – fulle av opplevelser, nye inntrykk og gode minner fra studieturen.

Kanskje det er du som blir med på neste års tur? Hvor reisen går, vet vi ikke enda – kanskje til København, Kraków, Stockholm eller en annen spennende storby. Uansett hvor: Studieturene våre gir opplevelser for livet.

Har du lyst til å være med? Da håper vi å se deg som elev hos oss neste skoleår!



#### Musikk, bu og fritid

- Egen linje på Manger folkehøgskule.
- For deg som trenger tilrettelagt og tilpasset opplæring.
- For deg som er fylt 16 år, eller fyller 16 år i løpet av neste skoleår.
- Deltakelse på denne linjen krever økonomisk støtte fra din hjemkommune og/eller fra Nav. Kontakt linjeleder Oddrun Lie [Oddrun.Lie@vlfk.no](mailto:Oddrun.Lie@vlfk.no) eller rektor Viggo Bjørge [Viggo.Bjorge@vlfk.no](mailto:Viggo.Bjorge@vlfk.no)
- Elevene får eget rom med bad.
- Opptaket har startet. Det er ingen søknadsfrist. Det er lurt å søke raskt, det er få ledige plasser for skoleåret 2025/2026.
- Mer informasjon om linjen finner du på nettsiden: [manger.fhs.no](http://manger.fhs.no). Du kan også ta kontakt med skolen på e-post [kontor@manger.fhs.no](mailto:kontor@manger.fhs.no), tlf. 56 34 80 70

# Slapp av med Tilrettelagt kino

**Bergen kino tilbyr både kino med høytlesning og Relæxt-kino.  
Les mer om høstprogrammet under.**

Kino med høytlesning er du kanskje kjent med fra før? Dette er filmvisninger der en person (høytleseren) forklarer det som skjer på skjermen for deg, mens du ser filmen. Dette skjer gjennom øretelefoner som du har på deg. Dette gjør det lettere å følge med på filmen.

## Relæxt

Relæxt kino er et ganske nytt konsept, som passer for alle som liker å ha det litt mer fritt og mindre strengt, og som trenger å føle seg trygg og avslappet når de ser film på kino.

- Hysj-fri sone – ingen hysjer på deg og du kan ikke hysje på andre
- Det lov til å både snakke høyt, le, gråte, ticse, ropeticse og rope
- Det er lov til å gå inn og ut av salen så mye du vil
- Om du trenger å være litt for deg selv, kan du gå ut av kinosalen og sitte i en egen sittegruppe i foajèen
- Lyset i salen er dempet, men aldri slått av
- Lydnivået på filmen er behagelig for alle – ingen høye lyder

En publikumsvert hilser velkommen, forteller litt om filmen og er til stede i salen slik at alle skal føle seg trygge og kan be om hjelp hvis det trengs.

## Se hva filmen handler om før du kommer

Bergen kino lager visuelle guider for deg som vil vite litt om filmen før du kommer på kino. Guidene er korte tekster og bilder som viser hva filmen handler om, og som sier litt om de viktigste rollefigurene.

Her finner du også en liste over mulige triggere i filmen - altså hendelser, lyder eller annet i filmen som kanskje kan skape stress eller frykt hos noen.

Den visuelle guiden finner du på kinoens nettsider: [www.bergenkino.no](http://www.bergenkino.no)

## Tilrettelagt kino høsten 2026:

- 22. september: Kino med høytlesning: Skolen med de magiske dyrene – Venner for alltid
- 24. september: Relæxt: Tilbake til Tottori
- 20. oktober: Høytlesning: Mysteriepakken
- 29. oktober: Relæxt: Sauen Shawn – Gårdens fårbannelse
- 24. november: Høytlesning: Julenissens verksted
- 26. november: Relæxt: Julenissens verksted
- 10. desember: Katten med hatten



22. sept.: Skolen med de magiske dyrene – Venner for alltid.  
© Another World Entertainment.



# En Y-klubb med hjerterom

Tekst og foto: Birthe Stenhjem

**Én søndag i måneden fylles Ytrebygda kirke av latter, musikk og gode samtaler. Det er tid for Y-klubb, og dørene står åpne for alle.**

Når Infoposten er på besøk er det godt oppmøte, og til og med et par nye fjes og se. De frivillige i Ytrebygda kirke tar godt imot gjestene – med blide smil og gode klemmer til dem som vil. Ikke alle vil ha klem, men noen vil ha mange!

Det er ingen tvil om at alle gjestene føler seg velkommen. Siden oppstarten i 2012 har klubben vokst jevnt. Nå samles gjerne 15–20 deltakere hver gang, og flere reiser langt for å være med. Dette

fine tilbudet skulle man hatt i alle bydeler, er det flere som sier.

## **På klubbkveldene er det fast program:**

- Først kaffe og bolle/kake
- Så navnesang for å bli bedre kjent
- Etter navnesangen er det hobbyaktivitet, bingo eller musikk
- Fra kl. 19.00 kan de som vil delta på en tilrettelagt gudstjeneste

Denne søndagen er det barne- og ungdomsmusiker Ragnhild som leder aktiviteten. – hun samler alle i en stor ring til sang og spilling på enkle rytmeinstrumenter. Kantor Daniel spiller piano, og det blir flott musikk når alle spiller sammen.

Søndag 3. mai skal de lage pynt til 17. mai, for på Y-klubben er det alltid formingsverksted før høytider som jul, påske og 17. mai.

### **Et trygt og sosialt fellesskap**

Didrik (30) har gått i Y-klubben i mange år. Han liker de faste rutinene – og ikke minst oppgaven med å gå først i prosesjonen og bære korset inn i kirkerommet. Det er nemlig hans faste oppgave på klubben.

Didrik har gode venner både på klubben og på Matvarehuset der han jobber til vanlig. I tillegg til å gå på Y-klubben liker Didrik å delta på DNT sine friluftskvelder ved Tennebekkstjørna – det er koselig.

Håkan er faren til Didrik, og er en av de frivillige i kirken.

– Y-klubben er kirkens flaggskip, sier han. Det samme gjelder Familiedagen som Ytrebygda kirke arrangerer hver 14. dag – der kan alle komme og spise pølser og ha det sosialt sammen.

– Det er kjekt å være med å lage arrangementer som skaper så mye glede, sier Håkan begeistret.

Cathrine (53) kommer på Y-klubben for å treffe venner. Hun setter særlig pris på de kreative aktivitetene. Cathrine er ikke en dame som sitter stille med hendene i fanget! Hun forteller at hun går på dagsenter fem dager i uken – der driver hun med både kunst- og håndverk, keramikk, svømming og klatring. Bingo, sangleker og alt som foregår i kirken er også gøy, synes Cathrine.

Av og til går Cathrine tur med hunden Hunter og så har hun og venninnen Hege strikkeklubb sammen. Hver måned går Cathrine på Club Darling – det er alltid på onsdager. Der kan man danse, spise god mat og virkelig kose seg med venner, sier Cathrine og smiler.

Bestevenninnene Helene (31) og Marianne (47) er også faste gjester i Y-klubben.

– Her treffer vi venner og det er mye gøy som skjer, sier bestevenninnene.

I dag skal Marianne synge fremme i kirken for første gang, og det gleder hun seg veldig til. I kirken bruker de såkalt ekkosang – det betyr at en forsanger synger en strofe, og så svarer koret. Alle tekstene vises på veggen slik at alle som vil kan synge med.

Venninnene forteller at de bor nær hverandre og tilbringer mye tid sammen. I sommer skal de til Bømlø, og det kommer til å bli super-gøy! De to var på sommerleir på Bømlø i fjor også - og fikk bilde og intervju i Infoposten da også.

### **Gudstjenesten**

Nesten alle som er på Y-klubben denne kvelden velger å bli med til gudstjeneste i kirken. De følger etter Didrik som går foran med korset, og deltar ivrig i sang, bønn og nattverd. Gudstjenesten er tilrettelagt, men åpen for konfirmanter og alle som vil.

Presten forteller historier fra Bibelen. Han snakker også om blomstene som står til pynt i kirken: Blomstene er forskjellige akkurat som vi mennesker er forskjellige, sier presten, men Gud synes alt han har skapt er flott.

### **Y-klubben i høst**

*Siste klubbkveld før sommerferien er 7. juni. Da blir det sekkeløp, potetløp og andre leker ute i tillegg til servering av pølser og is. Utover høsten blir det Y-klubb disse dagene:*

- Søndag 6. september
- Søndag 4. oktober
- Søndag 1. november
- Søndag 6. desember 2026

*Hver klubbkveld koster kr. 20,- per person. Vil du vite mer om Y-klubben? Kontakt Tone på e-post: [tonehoylandskjaer@gmail.com](mailto:tonehoylandskjaer@gmail.com) eller tlf. 99 00 57 95.*



1

# Bli med på **Vinnerlaget**

**– Det gøyeste med å spille håndball er å vinne! Det sier Rolf (57), som er en av spillerne på Sandviken IL. Det tilrettelagte håndballaget trener hver tirsdag i Stemmemyren idrettshall.**

**Tekst og foto:** Birthe Stenhjem

Rolf forteller at han spilte fotball på Djerv før, men det var mye kjedeligere, for de vant så sjelden.

## **Bedre enn fotball**

Rolfen en er ikke i tvil: Håndball er mye gøyere enn fotball! Rolf spiller midtback på laget, og har spilt håndball i over ti år. Han elsker å score mål, og er ganske god til det.

Til vanlig jobber Rolf på Helgeseter. Han elsker at det er så mange dyr på gården – blant annet høns, kuer og hester.

– Høns er favorittdyret mitt, sier Rolf. Det er gøy å føre dem og å plukke egg.

– Noen ganger kommer de og setter seg på skulderen min!

## **Plass til flere**

Det tilrettelagte håndballaget i Sandviken har ni spillere, forteller trener Dag. Rolf, Grethe, Jan Åge og Erik André er på treningen i dag.

Til vanlig er også Karsten, Rune, Otto, Trygve og

enda en til som heter Rolf, med på laget. Nå for tiden er Grethe eneste jente, for Elisabeth har visst sluttet.

Trener Dag sier det er plass til flere spillere.

### Målscorerne

Grethe (56) forteller at hun har spilt håndball lenge. Hun liker best å spille back eller strek (linjespiller). Det er strekene og backene som oftest scorer mål, og Grethe har en kjempegod skuddarm.

Grethe syntes det var kjekt når laget var med på Landsturneringen i fjor, og det er alltid gøy å delta i seriespill. Grethe forteller at i tillegg til håndballen spiller hun kornett i skolekorps og går på dagsenter.

Det er Jan Åge som er toppscorer på laget – han skyter skikkelig hardt. Jan Åge forteller at han spilte håndball på Lyngbø i mange år før han begynte på Sandviken:

– Da tapte vi jo hver eneste kamp, men slik er det ikke nå! sier han.



håndballkamper i ulike idrettshaller i Bergen og omegn.

Av og til drar de for å spille kamper i andre byer, som Oslo eller Førde. Det er gøy, for på slike turer er det alltid veldig sosialt – med både gallamiddag og dans på kvelden i tillegg til håndballen. Det dumme er at det fort kan bli dyrt å dra på tur, for både reise og hotell må spillerne betale selv. Derfor har de bestemt seg for at Sandviken IL ikke skal delta på serieavslutningen som skal arrangeres i Førde denne helgen.

Av spillerne er det kun Erik André som er så heldig at han får reise til Førde - det fordi han har avtalt å spille med IL Bjørnar.

### Vil du være med?

Trener Dag forteller at den yngste spilleren er 40 og den eldste 75 år. Nye spillere kan også være yngre enn 40, og både kvinner og menn er velkommen på trening!

Vil du være med på et godt håndballag? Da kan du ta turen til Stemmemyren idrettshall og sjekke ut Sandviken IL!

- Laget trener hver tirsdag kl. 17.30 – 18.15
- Vil du vite mer? Kontakt trener Dag på e-post: [dag.knappskog@blueanalytics.no](mailto:dag.knappskog@blueanalytics.no)



### Hvordan foregår treningen?

Om du ikke vet hvordan en håndballtrening foregår, så er det slik:

1. Oppvarming
2. Stå i ring og kaste til hverandre, så pakke litt ball
3. Øve på å score mål
4. Øve på samspill – å spille sammen som lag.

På dagens trening står Annette fra Helgeseter i mål. Trener Dag sier at alle spillerne må klare minst to mål hver, og det klarer de fleste. Infopostens utsendte medarbeider er imponert!

### Seriespill

Lager deltar i seriespill hvert år. Det foregår to-tre helger før jul, og to-tre helger etter jul. Da er det

# Håndballfest i Førde

Den 25.–26. april reiste håndballag fra Bergensområdet til Førde for sesongavslutning.



1: Aleksander fra Bjørnar vokter målet. Maskotten gir lykke til laget! (Foto: Gerd Dyregrov). 2: Carina har pause mellom kampene. (Foto: Gerd Dyregrov). 3: Audun og Ståle, koser seg på banketten (Foto: Ane Grete Vik). 4: Vadmyra Gullag er strålende fornøyd! (Foto: Norges håndballforbund, region vest)

Lørdag dro flere spente spillere og håndballag av gårde. Vi måtte stå opp grytidlig for å rekke bussen. Det var satt opp egen buss som fraktet oss til Førde, mens noen valgte å kjøre med egen transport. Da vi kom frem, fikk vi frukt og smoothie – godt etter lang reise!

Vi spilte kamper mot lag vi sjelden møter, og det var veldig kjekt! Vadmyra sitt gullag spilte blant annet mot Knarvik og Skavøypoll. Når det er sesongavslutning, får vi spille «landslag mot landslag». Alle spillerne blir delt inn i nye lag, noe som gjør at vi blir bedre kjent med spillere fra andre klubber. Vi fikk være på lag som Norge, Sverige, Danmark og Japan. Trenerne synes det var stas å være landslagstrener for en dag!

På banketten var det premieutdeling, fest og god mat! Bordet var fullt av lasagne, fisk, kjøttboller og

kylling. Og til dessert? Fruksalat, sjokoladepudding og gele. Det var noe for enhver smak!

## Har du lyst til å prøve en idrett?

Det er flere klubber som ønsker nye spillere.

Scan QR-koden for å lese mer om paraidrett i Bergen:



**Tips oss på [infoposten@bergen.kommune.no](mailto:infoposten@bergen.kommune.no)**

hvis det er noe du ønsker å lese om i Infoposten



*John Holmes Band.*

# Setersprell

**Helgeseter arrangerer Setersprell for 16. gang! Kulturfestivalen tilbyr forestillinger, konserter, utstilling og aktiviteter hver ukedag i perioden 26. august – 4. september.**

Her er noen smakebiter fra årets program:

**Torsdag 27. august** kan du ta på deg slengbukser og oppleve live disko med «John Holmes Band» på dans- og kafékveld.

**Mandag 31. august** presenterer vi Spellemannsvinnerne i «Erlend Apneseth Trio», en magisk blanding av folkemusikk og jazz.

De fleste arrangementene under Setersprell er åpne

for alle. Særlig invitert er brukere av kommunens dagsentre og beboere i bofellesskap.

Fullstendig program legges ut på nettsiden til Helgeseter i løpet av mai. Besøk siden for mer informasjon og for å bestille billetter til arrangementene – som alltid er gratis!

Gå inn på [www.helgeseter.no](http://www.helgeseter.no)

## Hold av disse datoene!

**Noe av det gøyeste som skjer i november er nemlig Høstfestivalen 2026!**

Sett et stort kryss i kalenderen 17.–18. november, for da fylles Åsane kulturhus med kreativitet, musikk og masse moro.

Høstfestivalen er for deg som liker å være kreativ. Kanskje du liker å synge, danse, spille musikk, lese dikt, spille teater, eller lage kunst som tegning, maling eller keramikk? Du kan allerede nå begynne å tenke deg om! Du kan delta alene eller sammen med andre, enten på scenen eller med kunst på utstilling. Du kan også være publikum.

Mer informasjon og påmelding kommer senere, foreløpig trenger du bare å notere ned datoene.

**Er du i alderen 17 til 24 år? Da er du invitert til å bli med på kultursommerleir i Åsane!**

# Bli med på Kultursommerleir for ungdom!

**Tekst:** Ausra Blazauskaite/Birthe Stenhjem

**Foto:** Birthe Stenhjem

Kultursommerleir for ungdom med utviklingshemming foregår i Åsane kulturhus og på Soltun besøksgård. Alt er gratis.

## Når skal det skje?

Sett av uke 27, altså fra mandag 29. juni til fredag 3. juli klokken 10.00–13.30. Fra mandag til og med torsdag blir det aktiviteter i Åsane kulturhus. Fredag er det fest på Soltun gård!

## Blir det noe gøy, da?

Klart det blir kjempegøy! I en hel uke skal vi lage fine ting og oppleve kultur sammen: Blant annet skal vi lage trykk på klær, male flotte bilder med Sphero Bolt robot, utforske spillkultur og spille trommer! Uken avsluttes med gårdsbesøk og kulturfest på Soltun Besøksgård på Garnes.

Kulturfesten på Soltun gård varer fra klokken 11.00 til 14.30. Møt opp på kulturhuset til klokken 10.00 – vi har bestilt busstransport til gården.

## Viktig info

På denne sommerleiren er det kun program på dagtid. Det er ingen overnatting. Lunsj er inkludert, så matpakken kan ligge igjen hjemme. Ta gjerne på deg på klær som tåler å bli litt skitne og som det er lett å bevege i.

## PROGRAM:

### Mandag

- Bli kjent-dag og åpningskonsert og allsang med musikk- og dramapedagog Linn Kathrin Taklo
- Lage antrekk til sommerleiren med Bergen Fellesverksted (vinyltrykk, buttons, 3D-printing m.m.)



### Tirsdag

- Maling med Sphero Bolt-robot
- Teaterworkshop med Linn Kathrin Taklo



### Onsdag

- Matverksted med Vegan Pop Up Café
- Tromming og RytmeLab med Abu Adonaba



### Torsdag

- Kreativt verksted og samling i regi av Spillkultur.no med gaming og universelt tilrettelagt utstyr (tilpassede konsoller, spill og Just Dance)

### Fredag

- Kulturfest på Soltun Besøksgård (bl.a. hest og vogn, grillpølser og musikk)



# Velkommen til et nytt semester med kultur og fritid!

**Kanskje du har lyst til å begynne på en ny fast fritidsaktivitet? Ta en kikk i listen, da vel.**

De fleste tilbud i regi av Bergen kommune har oppstart i uke 35 (uken begynner med 24. august).

## 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. Oppstart 25. august.
- **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. Oppstart 27. august.
- **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. Lokalet er universelt utformet med enkel adkomst fra parkeringsplass.

- **Sted:** Venterommet, Oasen senter, 2. etasje
- **Tid:** Tirsdag kl. 17.30–20. Oppstart 25. 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 24. august. Oppstart vår 2027: 11. januar
- **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 som tegning, maling, perling, trykking på lerret, papir eller på tøynett, klipp og lim, bordveving, foto med instax-kamera og mye mer. Faste høydepunkter er bingo og Trommelars

- **Tid:** Tirsdag kl. 17.30–20. Oppstart 25. august. Siste samling: 15. desember.
- **Sted:** Åsane kulturhus (Klubben), Åsane Senter 52
- **Alder:** Alle
- **Pris:** Kr. 300 per halvår
- **Kontakt:** Arna og Åsane kulturkontor, tlf. 55 56 71 15 eller klubblederne: [alma.alfheim@bergen.kommune.no](mailto:alma.alfheim@bergen.kommune.no) [synneve.espedal@bergen.kommune.no](mailto:synneve.espedal@bergen.kommune.no)



## 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.  
11. september, 16. oktober, 13. november og 11. desember  
VÅR 2027: 15. januar, 12. februar, 12. mars, 16. april og 21 mai
- **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

Mer info finner du på [billett.bergen.kommune.no](http://billett.bergen.kommune.no)

### 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 27. august
- **Alder:** Alle
- **Pris:** Kr. 300 per halvår
- **Kontakt:** Bergenhus og Årstad kulturkontor, tlf. 55 56 92 10

### 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. Oppstart 25. august.  
Oppstart vår 2027: 12. januar
- **Alder:** Ungdom/voksne
- **Pris:** Kr. 300 per halvår
- **Kontakt:** Fana og Ytrebygda kulturkontor, tlf. 55 56 11 06
- **NB!** Fullt. Ventelister.

### 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 bassister, gitar, piano og flere vokalister. 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 Oppstart 25. august.  
Oppstart vår 2027: 12. januar
- **Alder:** Ungdom/unge voksne
- **Pris:** Kr. 300 per halvår
- **Kontakt:** Fana og Ytrebygda kulturkontor, tlf. 55 56 11 06
- **NB!** Fullt. Ventelister.

### Krohn Sangklubb

et inkluderende og hyggelig sangfelleskap for personer med utviklingshemming. Vi synger kjente sanger, prøver nye melodier og har fine stunder med latter, samvær og gode opplevelser. Du trenger ikke ha sunget i kor før. Alle som er glade i musikk og har lyst til å være en del av et varmt og sosialt fellesskap er hjertelig velkommen!

- **Sted:** Kulturhuset Danckert Krohn (Utsikten).
- **Tid:** Onsdag kl. 18–19.30. Oppstart 26. august
- **Alder:** Alle
- **Pris:** kroner 300 per halvår  
Har du lyst til å være med og synge sammen med oss?
- **Kontakt:** Bergenhus og Årstad kulturkontor, tlf. 55 56 92 10



Foto: Øystein Rogne

## Jubelgjengen

Dette er en gjeng som liker å rocke, med låter fra blant annet Queen, men som også fremfører rolige 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. Oppstart 24. august.
- **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. Oppstart 24. august.
- **Alder:** Ungdom/voksne
- **Pris:** kroner 300 per halvår
- **Kontakt:** Bergenhus og Årstad kulturkontor, tlf. 55 56 92 10

## Dans, musikal og teater:

### 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 25. august
- **Alder:** Ungdom/voksen, med teatererfaring
- **Pris:** Kr. 300 per halvår
- **Kontakt:** Bergenhus og Årstad kulturkontor, tlf. 55 56 92 10

## 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. Oppstart 27. august.
- **Alder:** Ungdom/voksne
- **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 og lidenskap og engasjement. De har fylt saler med suksesser som «Dyrene i Hakkebakkeskogen» og «Simbas historie». Gruppen lanserte nylig sin egen låt «Fantasi Rebell» på Festspillene i Bergen.

- **Sted:** Multisalen, Åsane kulturhus, Åsane senter 52
- **Tid:** Onsdager kl. 18–20.30. Oppstart 26. august
- **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
- **NB!** Fullt. Lang venteliste

## 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 Olav Myhre, Bergen Musikkterapi-senter, Bergen kulturskole: [olav.myhre@bergen.kommune.no](mailto:olav.myhre@bergen.kommune.no)

Sjekk

**[billett.bergen.kommune.no](http://billett.bergen.kommune.no)**

for informasjon og påmelding  
til arrangementer

## Faste kultur- og fritidsaktiviteter i privat eller frivillig regi:

### Y-klubben og kveldsgudstjenestene i Ytrebygda kirke

I klubben på Kirketorget er det sang, musikk og forskjellige aktiviteter. Det er også servering av kaffe, saft, boller, vafler og frukt. Kveldsgudstjenesten etterpå, med sang, musikk, fast liturgi med kort preken og lyttening, er åpen for alle.

- **Sted:** Ytrebygda kirke, Skageveien 7 (Blomsterdalen)
- **Tid:** Første søndagen i måneden; 6. september, 4. oktober, 1. november, 6. 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](mailto:tonehoylandskjaer@gmail.com)
- **Arrangør:** Diakoniutvalget i Fana

### Kompani Spelhaugen (Nyhet!)

Et trygt og profesjonelt teaterkurs for deg som vil utfordre deg selv. Vi ønsker å skape et inkluderende miljø hvor alle opplever mestring, får mulighet til å utvikle seg og ha det gøy underveis! Du trenger ikke å ha erfaring med skuespill, sang eller dans – det holder lenge at du har tid og lyst til å prøve deg!

- **Sted:** Magneten i Fyllingsdalen (Spelhaugen 12)
- **Tid:** Mandager kl. 17.15–19.15
- **Alder:** Ungdommer/unge voksne
- **Pris:** Første året er gratis, men seinere vil deltakere måtte betale en liten kontingent. I dag har teaterkompaniet 10 deltakere - 8 jenter og 2 gutter. De fleste har med seg støttekontakt eller foresatt på øvingene. Det er plass til to nye skuespillere! Vil du være med i Kompani Spelhaugen?
- **Kontakt:** Iben på Fyllingsdalen Teater: [iben@fyllingsdalenteater.no](mailto:iben@fyllingsdalenteater.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](mailto:arna.menighet@kirken.no), tlf. 55 36 22 70

### Tveiterås ungdomskor

- **Sted:** Øver i Fana kulturhus
  - **Tid:** Torsdag 17.30–19.30. Oppstart 20. august.
  - **Alder:** Fyllt 16 år
  - **Kontakt:** Ida Margrete Gjul, tlf. 97 59 83 07
  - **Pris:** kr. 2.000 per halvår
- Koret kan ta imot 1 eller 2 nye sangere!

### Rising Stars

En teatergruppe for ungdom med utviklingshemming. Alder 10–20 år (ca). Øver fra høsten 2026 på mandager kl. 18–19 i Åsane kulturhus, 3. etg. (bygget har heis). Rising Stars går nå inn i sitt tredje år og har plass til noen få nye deltagere. Vi jobber med sang, dans og drama og gruppen har både sitt eget show i løpet av året i tillegg til at de er med på hele musikkteaterets Juleshow og Sommershow. Instruktør: Bianca. Assisterter: Mina, Victoria og Amalie.

- **Sted:** Åsane kulturhus, øvingsrom i 3. etg. (bygget har heis)
- **Tid:** Mandager kl. 18–19. Oppstart 7. sept.
- **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](mailto: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 2026: 19. august, 9. september, 14. oktober, 11. november, 9. desember: Juleavslutning på Langegården
- **Alder:** Alle
- **Pris:** Gratis, ingen påmelding
- **Kontakt:** [sigrid.kvaale.myksvoll@dnt.no](mailto:sigrid.kvaale.myksvoll@dnt.no) eller tlf. 33 33 58 15

**Ta med:** Sitteunderlag, klær som passer etter værmelding, og mat. Vi tenner bål så ta gjerne med noe som kan grilles. Våre frivillige arrangører stiller med varm drikke til alle, så husk å ta med egen kopp om du vil smake.

### Åsane aerobic

Bevegelse til fengende musikk. Flink instruktører.

- **Sted:** Åsane kulturhus
- **Tid:** Torsdager kl. 18.15-19
- **Alder:** fra 15 år og oppover
- **Pris:** kr. 999 per halvår
- **Kontakt:** [post@asaneballettskole.no](mailto:post@asaneballettskole.no), tlf. 920 46 183
- **Mer informasjon:** [www.asaneballettskole.no](http://www.asaneballettskole.no)

### 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, orkestre eller andre.



- **Sted:** Nesttun bedehus (Logoskirken)
- **Tid:** Onsdager fra kl. 18-19.45  
2. september, 7. oktober, 4. november, 2. desember, 6. januar, 2027: Julefest
- **Pris:** Kr. 80 per gang (julefesten kr. 150)
- **Kontakt:** Linda Bårdsen (diakon), tlf. 48 30 24 48 eller e-post: [lb878@kirken.no](mailto:lb878@kirken.no)

### Club Darling Point

Club Darling Point – et sosialt sted for deg som liker god mat og å dans til levende musikk! Dans hele kvelden - både før og etter middag.

- **Sted:** Peer Gynt salen i Grieghallen
- **Tid:** En onsdag i måneden kl. 18.30–21.30.  
26. august, 30. september, 28. oktober, 25. november og Juleavslutning 16. desember.
- **Pris:** Vanlig klubbkveld kr. 350 per medlem, Ikke-medlem kr. 450. Du kan betale kontant, men betal helst til konto 9521.65.98491 innen 1 til 2 uker før klubbtreffet.
- **Kontakt:** Eli, 924 55 439 eller [elima@live.no](mailto:elima@live.no)

### 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 2. september.
- **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](mailto: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 26. 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](mailto:al873@kirken.no)

### NY korggruppe – høsten 2026

Gruppen for sang og sosialt! Korgruppen øver blant annet på sangene vi synger i "Gudstjeneste for alle" og mye annet. Øvelsen starter med tacomåltid, så fortsetter vi med sang i kirkerommet etterpå.

- **Tid:** En fredag i måneden, kl. 17–19.  
Oppstart 21. august.  
11. september, 16. oktober, 13. november, 11. desember  
Adventskonsert: dato kommer.

### Gudstjeneste for alle:

Søndag 15. september kl. 11  
Søndag 18. oktober kl. 11  
Søndag 13. desember kl. 11

### Temasamlinger høsten 2025:

- Lørdag 31. oktober kl. 11: Tema Sorg og savn
- Søndag 13. desember kl. 12: Tema Advent. Juleverksted.
- **Kontakt:** Annette Lid Ussi, tlf. 922 90 825, e-post: [al873@kirken.no](mailto:al873@kirken.no)



### Konfirmant +

Kirken i Bergen har et eget spennende konfirmanttilbud for unge med utviklingshemming i Bergen og omegn, med samlinger en tirsdag i måneden. Konfirmant+ startet opp i år 2000, og undervisnings-samlingene holder til i Åsane kirke.

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.

### Hva møter deg?

Hver konfirmanttime har form som en gudstjeneste, som en øvelse frem mot selve konfirmasjonen. Vi har på konfirmantkappe, går i prosesjon inn i kirken og blir vi kjent med ulike deler i gudstjenesten: Fellesskap, dåpspåminnelse, lystenning, nattverd, musikk, bibelfortellinger. I kirken møter du samme teamet hver gang. Det er konfirmantprest, vernepleier, ungdomsarbeider, organist og fotograf. Vi har med oss fotograf på hver samling. Han tar bilder som du vil få tilgang til gjennom året. Du vil også få et referat i fra gang til gang, med tekst og bilder fra timene.

### Viktige datoer kull 2026–27:

- *Tirsdag 15. september starter konfirmantåret med samling en tirsdag i måneden kl. 17.30-18.30 i Åsane kirke.*
- *Tirsdag 24. september kl. 17: Foreldremøte med info om konfirmantåret.*
- *Onsdag 2. desember kl. 18: Festmiddag og konsert i Åsane kirke.*
- *Søndag 13. desember kl. 11 er det presentasjons gudstjeneste i Åsane kirke. Her presenteres konfirmantkullet i Konfirmant+ for menigheten.*
- *Tirsdag 22. april: Foreldremøte*
- *Søndag 2. mai kl. 11 er det konfirmasjons-gudstjeneste i Åsane kirke. Festgudstjeneste og skikkelig høytid med forbønn for hver enkelt konfirmant.*
- **Påmelding:** [kirken.no/bergen](http://kirken.no/bergen) under fanen «Konfirmant»
- **Kontakt:** Annette Lid Ussi, vernepleier i Konfirmant+: e-post: [al873@kirken.no](mailto:al873@kirken.no) eller tlf. 922 90 825



## Dansedrøm

Dansedrøm holder til på Ny-Krohnborg senter. Her er det 14 danseglade gutter og jenter som lærer dans av instruktøren Sara. Når Infoposten besøker øvingen er flere borte pga sykdom, men ellers er kurset helt fullt.

Maud er 15 år og har gått på 4 ulike danseskoler. Hun elsker å danse. Maud liker også godt å slappe av, se på mobilen, tegne, lage musikk, være med venner og gå på tur ute i naturen og gjerne på fjellet.

Dansegladen er tydelig der hun glir inn i gruppen med sine grasiøse dansebevegelser.

Sara har flere danseøvelser som går på oppvarming. Deretter lager de en ring og alle får utfolde seg i ringen. Danserne koser seg mens musikken fyller rommet.

*Tekst og foto: Kari Sandtorv.*

## Bli med på Veivalgdagene

**Veivalgdagene er en jobb- og utdanningsmesse for mennesker med utviklingshemming og/eller autisme som skal foregå på Scandic Bergen City i Håkonsgaten onsdag 23. og torsdag 24. september.**

### - Hva skjer?

**23. september kl. 10.00–14.00: Jobb- og utdanningsmesse** for deg som lurer på hvilke muligheter du har for arbeid, utdanning eller fritid

- 50 ulike utstillere gir deg inspirasjon og ideer
- Fotoutstilling
- Gaminghjørne
- Mingletrylling med Pedro Dias
- Kafé
- Åpning ved Bjarte Hysing-Olsen, fylkesdirektør NAV Vestlandet
- Rapperen Manny Hop (kl. 11.30 og 13.00)
- Konkurranser, flotte premier

### **23. September kl. 18.00–20.45: Dansekamp**

Dette er en uhøytidelig dansekamp mellom dansegrupper fra forskjellige kommuner i Vestland fylke. Kom og vær publikum!

18.00: Oppvarming ved konferansier Fredrik Elholm

Mingletrylling med Pedro Dias

18.30: Trude Drevland åpner Dansekampen

19.15: Pause

19.30: Trylleshows med Pedro Dias

19.45: Dansekampen fortsetter

20.45: Premieutdeling/slutt

Dommere: Eli Kari Gjengedal, Trude Drevland og Davy Wathne

### **Konferanse 24. september kl. 09.00–16.00: «Utdanning er veien, ikke målet»**

Dette er en konferanse som handler om det som for mange er en utfordrende overgang, nemlig overgangen fra å være skoleelev til å være i arbeid. Det blir mange spennende foredrag.

*Se hele programmet på nettsiden [veivalg.no](http://veivalg.no)*

*Har du spørsmål om Veivalgdagene?*

*Kontakt Jann Aasbak: 414 43 661 / [jann@heltmed.no](mailto:jann@heltmed.no) eller Kjersti Norevik Mathisen: 472 86 238 / [kjersti@heltmed.no](mailto:kjersti@heltmed.no)*



**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](mailto:infoposten@bergen.kommune.no)*

*Postadresse: Postboks 7700 , 5020 Bergen*

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

***Kontakt oss gjerne!***



BERGEN  
KOMMUNE