BERGEN KOMMUNE

KOMMUNETORGET
/hvaskjer

UKE 47
POLITISKE MØTER

Tirsdag 17. november

09.00 Forretningsutvalget
Sted: Rådstuen, Bergen Rådhus

Onsdag 18. november

11.00 Bergen bystyre
Sted: Vestlandssalen, Vestlandshuset
Fra saklisten:

- Forbud mot bruk av KI-briller.
- Forskrift om finansiering av private barnehager.
- Klimasårbarhetsanalyse for Bergen.
- Sluttbehandling av flere reguleringsplaner, herunder Garnes renseanlegg og boligplan på Sandslimarka.
- Retningslinjer for sortering av strandsonesaker.
- 2. tertialrapport 2026.

Torsdag 19. november

09.00 Byrådet
Sted: Straumsgrend, Bergen Rådhus
Fra saklisten:

- Milepæl for boligbyggingen.
- Statusmelding for satsing på kjøkken og måltidsglede i eldreomsorgen.
- Programbeskrivelse av områdesatsingen.

Utvalgsmøtene sendes direkte på kommunens nettsider. Se møteoversikt og sakskartet på: *bergen.kommune.no/politikk*

Abonner på nyhetsbrev

Bergen kommune sender jevnlig nyhetsbrev på e-post. Vi har blant annet egne nyhetsbrev for kultur, byutvikling og anbudskonkurranser. Abonner på *bergen.kommune.no/nyhetsbrev*

postmottak@bergen.kommune.no /
telefon 55 56 55 56 eller
spør oss på *bergen.kommune.no/chat*



FOTO: SCANSTOCK

Seniorguiden: Spill hjernen god

Å trene hjernen er et av tiltakene du kan gjøre selv for å redusere risikoen for demens.

Nasjonalt senter for aldring og helse råder seniorer til å trene hjernen. Det er et godt tiltak hver enkelt av oss kan gjøre for å redusere risikoen for demens.

Senteret bygger rådene sine på risikofaktorene som den internasjonale ekspertgruppen The Lancet Commission har pekt på. De anbefaler flere aktiviteter du kan gjøre for å holde hjernen din i form.

Fritidsaktiviteter
For det første bør du bruke fritiden din på aktiviteter som utfordrer deg mentalt. Du kan melde deg på kurs for å lære noe nytt, engasjere deg i organisasjonslivet, spille spill eller lese bøker. En australsk studie viser at personer som for eksempel puslet, spilte sjakk, kortspill eller løste kryssord, hadde ni til elleve prosent lavere risiko for å utvikle demens enn andre.

Memorering
Du kan også trene hukommelsen din ved å prøve å huske handlelisten, navn eller en tallrekke. Det finnes flere teknikker for å huske bedre. En enkel øvelse er å gjenfortelle noe du har lest eller lært.

Vær sosial
Videre kan sosial isolasjon bidra til redusert kognitiv stimulering. Når du tilbringer tid sammen med andre mennesker, får du impulser som er gunstige for hjernehelsen.

Hørsel og syn
Hørseltap midt i livet er en kjent risikofaktor for å senere utvikling av demens. Heldigvis er dette noe du kan gjøre noe med.

Merker du endringer i hørselen, er det viktig å ta dette på alvor. Fastlegen din kan henvise deg til spesialist, og har du behov for høreapparat kan du få dette dekket av NAV.

Sørg for å få god opplæring i bruk, og tilpasninger underveis om nødvendig. Husk at det kan ta tid å venne seg til nye lyder. Ikke gi opp selv om det føles uvant i starten.

Forskning viser også en sammenheng mellom ubehandlet dårlig syn og redusert kognitiv funksjon hos seniorer. Opplever du endringer i synet, bør du få det undersøkt hos optiker eller øyelege.

Bruk briller eller linser ved behov. Sørg også for at du får behandling for øyesykdommer, som for eksempel grå stær.

Bra for kroppen er bra for hjernen
Faktorer som er viktige for god generell helse, er også viktige for hjernehelsen din. Kort fortalt er det som er bra for kroppen, også bra for hjernen.

Les mer på *bergen.kommune.no/seniorguiden*

PLANER OG KUNNGJØRINGER

VEDTATTE PLANER

Stavkirkevegen

Planen foreslår å endre formålet fra blokkbebyggelse til frittliggende småhusbebyggelse. Det legges til rette for seks boenheter inkludert utleieenheter fordelt på eksisterende villa og to nye frittliggende småhus. Ankomst til planområdet er fra Storetveitvegen, men det legges også opp til én parkeringsplass med tilkomst fra Stavkirkevegen.
Saksnummer: PLAN-2025/14158.
Arealplan-ID: 66460000.
Klagefrist: 6. desember.

Sykkelkryssing av Fjøsangerveien

Planforslaget er utarbeidet for Miljøløftet i samarbeid med Bergen kommune og Vestland fylkeskommune. Hovedformålet med planarbeidet er å sikre areal for etablering av et sammenhengende, trafikksikkert og attraktivt tilbud for gående og syklende. Planen skal bidra til å redusere barrierevirkningen av E39 Fjøsangerveien, og legge til rette for bedre forbindelser mellom områdene på hver side av veien.
Saksnummer: PLAN-2022/20439
Arealplan-ID: 61930000.
Klagefrist: 6. desember.

OFFENTLIG ETTERSYN

Mindemyren Delfelt S23

Området foreslås regulert til boligformål i form av tre frittstående blokker til boligbebyggelse, med næring i første etasje langs bybanen. Næringsformålet er tenkt som et BOKAL-konsept der en kan ha næring i 1. og bolig i 2. etasje. I øvrige etasjer tillates kun bolig. Av de tre eksisterende villaene i planområdet, er det foreslått å bevare to.
Saksnummer: PLAN-2022/20596
Arealplan-ID: 66520000.
Merknadsfrist: 5. januar.

Mer om planer: *bergen.kommune.no/hvaskjer/kunngjoringer*