



BERGEN
KOMMUNE

NR. 7 / SEPTEMBER 2019

24. ÅRGANG

info posten



Turn



Håndball



Kjære leser!

Nå er den glitrende høsten her, og det er på tide å komme seg opp av godstolen!

Kanskje blir du med på KulTur? Du får frisk luft, og det er sosialt og koselig. Sees vi?

Vil du vil ha ditt bilde og din historie i Infoposten?

Send e-post til birthe.stenhjem@bergen.kommune.no eller ring 55 56 94 48.

Spør gjerne en ansatt i klubben, koret eller bandet ditt om hjelp til å skrive og sende bilder, eller inviter meg på besøk der du bor, jobber eller tilbringer fritiden!

Hilsen Birthe

Har du forslag til noe vi kan skrive om?

Send din historie til oss på e-post eller ring til Birthe Stenhjem. Telefon 55 56 94 48

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

Vi kan også informere om fritidstilbud og arrangementer. Innsendingsfrist er den 10. i hver måned.

NB! Send tekst og bilder hver for seg (helst ikke pdf). Bildene må være store, min. 1 MB og helst jpg.

Infoposten skal være lett å lese og forstå. Derfor vil redaksjonen av og til endre litt på tekster og bilder som folk sender inn.

Har du flyttet? Husk å gi beskjed!

Ønsker du ikke lenger å motta Infoposten eller har du fått ny adresse?

Gi beskjed til Forvaltningsenheten din:

Bor du i Arna, Bergenhus eller Åsane ring tlf. 55 56 70 70 eller
send e-post: forvaltningsenhet.sonenord@bergen.kommune.no

Bor du i Fana, Ytrebygda eller Årstad ring tlf. 55 56 51 90 eller
send e-post: forvaltningsenhet.sonesor@bergen.kommune.no

Bor du i Fyllingsdalen eller Laksevåg ring tlf. 55 56 54 40 eller
send e-post til: forvaltningsenhet.sonevest@bergen.kommune.no

Støttekontakter og besøkshjem må kontakte sin kontaktperson i Botjeneste, Avlastningsenhet, eller Etat for tjenester til utviklingshemmede på tlf. 53 03 30 40



Kultursamling

med gode opplevelser

Tekst og foto: Nina Ask/NFU

NFU Hordaland inviterer til kultursamling lørdag 26. og søndag 27. oktober på Quality Hotel Edvard Grieg

NFU Hordaland inviterer hvert år til kultursamling for mennesker med nedsatt funksjonsevne fordi vi ønsker å gi kulturopplevelser som ellers ofte ikke er godt tilrettelagt for våre medlemmer.

Etter middag blir det dans til levende musikk med gruppen «Fox».

I år har vi disse flotte kursene på kultursamlingen: **Enkeljympa, Bli Ny, Dans, Kunst og håndverk, Musikkgruppe, Musikk og bevegelse, Data/Media og Brannvern**

Kursene har kvalifiserte instruktører som legger til rette for kulturopplevelser for deltakerne ut fra individuelle behov. **Vi oppfordrer sterkt til at alle deltakere har med seg ledsager!**

For mer informasjon og påmelding, kontakt

Evj Knutsen

Vardane 101,

5911 Alversund

Tlf : 481 54 196, e-post: evj.knutsen@bkkfiber.no



The Tall Ships Races og Proffene

Tekst og foto: Birthe Stenhjem

Tirsdag 23. juli spilte Proffene på Bryggen Scene foran et stort og entusiastisk publikum.

Festivalen Tall Ships Races 2019 var i Bergen fra 21. til 24. juli i år. Det var musikk og dans fra morgen til kveld fra tre ulike scener, for både på Bryggen, på Koengen og på Holbergskaien var det satt opp scener for anledningen.

Tirsdag 23. juli var det Proffenes tur å vise seg fram fra scenen, og de var supergode som alltid! Trommisen Terje hadde kanskje sure sokker denne dagen - vokalisten Cecilie mente det, men vi hørte i hvert fall ingen som verken sang eller spilte surt! De som hadde møtt fram for å høre Proffene fikk en skikkelig god opplevelse - med både fin musikk og masse humor fra scenen.

Hva er The Tall Ships Races?

The Tall Ships' Races er en internasjonal seilregatta - en konkurranse for store seilskip der de seiler så fort de kan mellom ulike byer i Europa.

Seilregattaen blir arrangert årlig, og målet er både å skape vennskap mellom folk, land og byer, og at ungdom skal lære å seile.

Minst halvparten av mannskapet på skipene må være mellom 15 og 25 år.

Tall Ships Races 2019 ble en ordentlig fin folkefest. Hele 58 vakre seilskip besøkte byen vår - håper du også fikk med deg festen!



Publikum venter spent på at Proffene skal begynne å spille



Foto: Trond Nordvik

Proffene
var verken trege
eller sure denne dagen



Her er seilskipet
Statsraad Lehmkuhl
kommet hjem igjen
til Bergen

Tall Ships Races 2019

Kom på Klubben i Åsane

Tekst og foto: Synneve Espedal

Åsane fritidsklubb ønsker velkommen til et nytt halvår i Klubben.

Bingoen er klar! Det samme er spill, sjablonger, maling, perler, pensler, ark og farger.

Vi har fått inn bokser og tøynett som vi kan male og lime på. Også i år skal vi pynte pepperkakehus til den lokale Pepperkakebyen i Åsane Storsenter i november.

Heldigvis har vi fått fatt i limpistoler til å lime sammen pepperkakehusene, så i år det blir nok mindre underholdning når Synneve og Alma skal lime husene sammen... Til gjengjeld kommer husene til å stå.

I høst får vi også et gjensyn med kunstner Anne Knutsen, og det gleder vi oss veldig til!

Det koster kr 300 per halvår å være medlem i Klubben.

Meld deg på via deltaker.no/bk eller fyll ut et påmeldingsskjema her i Klubben og lever det til oss.

Vi ønsker nye og gamle medlemmer hjertelig velkommen!



Håper vi sees på Klubben!





Edda med sitt linoleumstrykk



Anne Lene tegner på tøynett



Bli med på KulTur!

Tekst og foto: Synneve Espedal

**Bli med på tilrettelagte søndagsturer med kulturelle innslag.
Vi arrangerer seks turer i året - tre om høsten og tre om våren.
Turene går på grusveier/gangveier i lett terreng og har en lengde på 2-4 km.**

KulTurene går på grusveier/gangveier i lett terreng og har en lengde på 2-4 km. Deltakerne får utdelt motivasjonskort med premiering etter et visst antall turer.

Om du er så kul at du blir med på alle turene, får du premie. Turene passer folk i alle aldre.

Tid: Søndager fra kl. 11.00 til ca. 13.00

Sted: Ulike steder i Bergensområdet

Neste KulTur:

- **Søndag 29. september kl. 11.00**
- **Turen går til Langeskogen, og er på ca. 3 kilometer. Turen passer også fint for rullestoler.**
- **Møt opp ved Platou Sport i Fjøsangerveien (ved Krambua)**
- **Påmelding via deltager.no/BK**
- **Hvordan komme dit med buss:** Ta buss nummer 51 i retning Birkelandsskiftet og gå av på stoppet Fjøsanger.

Husk matpakke, drikke og sitteunderlag. Sjekk gjerne værmeldingen før du kler på deg.
Vi snakkes!

Har du spørsmål om KulTur? Ring turleder Synneve på telefon 408 19 120. Telefonen blir besvart torsdag - søndag den uken det er KulTur. Du kan også sende e-post til: synneve.kultur@gmail.com

KulTur i oktober: Søndag 27. oktober går turen rundt Storavatnet i Krohnegården.

Det blir KulTur også søndag 24. november

Finn din tur og meld deg på her: deltager.no/bk



Bli med på KulTur
- du får trim og det er
koselig og sosialt!



Møt opp ved Platou/Krambua 29. september



Her er turveien til Langeskogen, ved Langedgården

Kistekleiva

Opp

Du kan fortsatt melde deg på Kistekleiva Opp - motbakkeløpet som passer for alle!

Tekst og foto: Marte Brunborg

Lørdag 14. september er det igjen klart for «Kistekleiva Opp»! Dette er et motbakkeløp som er tilrettelagt for utviklingshemmede og går, rulles eller løpes langs fin grusvei. Vi starter i Munkebotn på Eidsvåg-siden, og kommer i mål rett før Langevatnet. Løypen er 1,1 km.

Her er det rom for alle tempo, så møtes vi på toppen til forfriskninger og premie.

Det blir deltakerklasse både med og uten tidtaking, og du må gjerne ha med deg følge. Det blir t-skjorte til alle deltakere!

Arrangør er initiativtaker og motbakkeentusiast Trond Spurkeland, i samarbeid med Varegg IL og Bergen kommune, Idrettsservice.

Start trim uten tidtaking: Kl. 11.00

Start konkurranse med tidtaking: Kl. 11.30

Pris: Kr 100,- per deltaker. Gratis for følge/ledsager

Lørdag 14. september

Start trim uten tidtaking: Kl. 11.00

Start konkurranse med tidtaking: Kl. 11.30

Pris: Kr 100 per deltaker. Gratis for følge/ledsager

Påmeldingsskjema finner du her:
deltager.no/bk/kistekleivaopp2019

For mer informasjon:

Ta kontakt med løpsgeneral Trond Spurkeland
Telefon: 986 79 680

Trenger du hjelp til påmelding?

Kontakt Marte Brunborg, Idrettsservice: marte.brunborg@bergen.kommune.no



Velg selv om du vil
løpe på tid eller
bare gå eller rulle
i ditt eget tempo.



Vadmyra Gull

Tekst: Marte Brunborg Foto: Marte Brunborg/Pixabay

Har du lyst til å prøve håndball?

Tekst og foto: Trude Kraft

Vadmyra IL sitt Gullserielag søker ungdommer og voksne som har lyst til å spille håndball.

Vi er en munter og sporty gjeng som trener i Vadmyrahallen, Loddefjord.

Treningstid: Onsdager kl. 18.30-20

På treningen varmer vi opp, øver på triks, skyter på mål og spiller håndball.

En lørdag eller søndag i måneden fra september til mars spiller vi kamp mot andre lag i Gullserien. I tillegg deltar vi hvert år på Landsturneringen i fotball og håndball. Det synes vi er gøy!

Har du lyst til å trene med oss eller bare prøve å spille håndball? Ring trenerne våre eller kom innom en onsdag. (Vi har fri onsdagene når det er Club Darling Point).

Ta kontakt med en av våre trenere: Camilla tlf. 945 01 303, Ane Grete tlf. 94 52 51 98 eller Ådne tlf. 917 01 364



Kom til Vadmyra
og spill håndball
med oss, da vell!





Spennende Scenedrøm

Tekst og foto: Cathrine Nordkvist

Forestillinger på Fana kulturhus

**Lørdag 9. november og søndag 10. november
kl. 18.00**

Både dansere, skuespillere og musikere har de siste to årene øvet jevnt og trutt på forestillingen som du kan se i november.

Scenedrøm er noe helt spesielt og nytt i Bergen. På scenen opptrer folk i alle aldre, og både med og uten utviklingshemninger.

Dette blir så gøy! Dette må du få med deg!

Scenedrøm presenterer en verden av drømmer, ønsker, forskjeller og likheter. Det blir musikk, dans, teater og sang.

Her opptrer Musikalløvene, Dansedrøm og Scenedrømkoret sammen med elever fra Bergen kulturskoles fordypningsprogram innen musikk, dans og teater. I tillegg deltar profesjonelle musikere.

Kom og se denne herlige, talentfulle og kreative gjengen som har jobbet så hardt for å skape en spennende forestilling som nok vil både imponere og inspirere.

Regi og kunstnerisk ledelse: Hilde Sol Erdal

Musikalsk leder: Ole Marius Sandberg

Da sees vi vel på Fana kulturhus, da?

Billett kjøper du på: bergenkultur.ticketco.no

Til høyre: Bilder fra Scenedrøm workshop i 2018



Få med deg premiere
- en spennende forestilling
med musikk, dans og teater





n på Scenedrøm
forerstilling
s og teater!



Foto: Pixabay

Klubb+ og Klubb Xtra i ungdomsavdelingen i Åsane kirke

Klubb Xtra er for unge voksne, med klubbkveld onsdager i oddetallsuker kl. 18.00-20.00.

Onsdag 28. august:	Quizkveld
Onsdag 11. september:	Tur
Onsdag 9. oktober:	Åpen scene
Søndag 20. oktober:	Gudstjeneste i Åsane kirke kl. 11.00. Oppmøte kl. 10.00
Søndag 20. oktober:	Aktivitet
Onsdag 6. november:	Juleverksted
Onsdag 20. november:	Produksjon til julemarkedet
Lørdag 23. november:	Julemarked kl. 10.00-16.00
Onsdag 4. desember:	Juleavslutning med familie og venner (kr 50 per person)

Det vil fremdeles være mulig å betale kr 100 for enkeltsamlinger dersom det passer bedre.
Hvis du ikke ønsker faktura i posten er det fint om vi får en tilbakemelding om dette så fort som mulig.

Søskenbetaling kr 50 per gang, med mindre søsken har omsorgsansvar for deltager.

Ta gjerne kontakt med klubbleder Annette om du lurer på noe. Telefon 922 90 825,
E-post: asane.menighet@bergen.kirken.no



**IDRETTSCAMPUS
BERGEN**

Den årlige INKLUDERENDE IDRETTSLIV konferansen

Hvordan kan vi sammen få flere funksjonshemmede til å leve aktive liv?

Onsdag 16. oktober 2019 kl. 10.00-15.00

Årets konferanse setter søkelys på modeller for rekruttering av funksjonshemmede til idrett og fysisk aktivitet. Inspirert av mottoet «Styrke i samspel» har vi samlet ulike aktører som deler sine perspektiver og kunnskap om paraidrett og tilrettelegging.

Sted: Mimes Brønn, Høgskulen på Vestlandet, campus Kronstad i Bergen

Tid: 16. oktober 2019 kl. 10.00 -15.00

Pris: Seminar inkl. lunsj kr. 350,-

Påmelding innen 10. oktober.

Info/påmelding:
www.idrettscampusbergen.no

Kontaktinformasjon

Fagkonsulent Paraidrett Thea Lunde Christiansen

Mobil 977 76 911

e-post thea.christiansen@idrettsforbundet.no

Paraidrett er idrett for funksjonshemmede
Innenfor paraidrett er det fire hoved-
målgrupper: utviklingshemmede,
synshemmede, hørselshemmede
og bevegelseshemmede.

Kino

Tekst : Anne Marit Holsen

Foto: Quisten Animation og Nordisk Film Distribusjon AS

med høytlesning

Filmene med høytlesning begynner alltid kl. 18.00

Det er loddtrekning hver gang, og du kan vinne gøye premier (filmstasj)!

Billett kr 50.



Velkommen på kino med høytlesning disse dagene:

Tirsdag 15. og torsdag 17. oktober: Kaptein Sabeltann og den magiske diamant

En sulten guttunge på flukt, en livsfarlig jungelfyrste og selveste Kaptein Sabeltann er på havet i et eventyrlig kappløp om få tak i den magiske diamant. Dette blir spennende!

Den livsfarlige jungelfyrsten Maga Kahn og den onde dronning Sirikit har endelig fått tak i den magiske diamant. De har hørt at den kan oppfylle ønsker ved fullmåne. Maga Kahn drømmer om å kunne tåle sol slik at han fritt kan bevege seg ut av den mørke jungelen. Før måneskinnet kommer blir diamanten stjålet av guttungen Marco. Maga Kahn blir rasende og vil gjøre alt for å få diamanten tilbake. Han sender alle sine apesoldater ut i jungelen for å jakte på guttungen.

Imens har Pinky bekymringsløse dager i Kjuttaviga, men Sunniva kjeder seg og drømmer om eventyr. Eventyr blir det når Kaptein Sabeltann og hans menn dukker opp: Plutselig er både Pinky og Sunniva om bord på Den Sorte Dame og med på et vanvittig kappløp for å finne den magiske diamant.

- Vil du bestille billett på forhånd? Ring 55 56 90 50 (hverdag kl. 08.00-14.00)

- Er det en annen film du har lyst til å se? Send ditt filmforslag til andreas@bergenkino.no

Neste film:

12. og 14. november: Den vesle bygda som glømte at det var jul



Musikk- og
fortellerstunder
for unge og voksne



Høstens program på Biblioteket

Tekst: Solveig Myren Foto: Adele Duus/Ramona Sulen

Musikk- og fortellerstunder for unge og voksne utviklingshemmede

Fana bibliotek. Tokanten. Nesttun. Tlf. 55 56 11 33

Mandager kl. 10.15

- | | |
|----------------|--|
| 30. september: | Bonillus v/Ramona Sulen. Fortellerteater/sang/musikk |
| 28. oktober: | Farmors kongehus v/Adele Duus. Figurteater m/musikk |
| 25. november: | Sangtime med Svein v/Svein Olav Steindal |

Loddefjord bibliotek. Iskanten. Tlf. 55 56 92 02

Tirsdager kl. 10.30

- | | |
|---------------|--|
| 3. september: | Bonillus v/Ramona Sulen. Fortellerteater/sang/musikk |
| 1. oktober: | Farmors kongehus v/Adele Duus. Figurteater m/musikk |
| 5. november: | Sangtime med Svein v/Svein Olav Steindal |

Oasen bibliotek. Oasen senter. Tlf. 55 56 54 08

Mandager kl. 12.45

- | | |
|----------------|--|
| 30. september: | Bonillus v/Ramona Sulen. Fortellerteater/sang/musikk |
| 28. oktober: | Sangtime med Svein v/Svein Olav Steindal |
| 25. november: | Farmors kongehus v/Adele Duus. Figurteater m/musikk |

Åsane bibliotek. Åsane senter. Tlf. 55 56 71 20

Mandager kl. 10.30

- | | |
|----------------|--|
| 16. september: | Bonillus v/Ramona Sulen. Fortellerteater/sang/musikk |
| 21. oktober: | Sangtime med Svein v/Svein Olav Steindal |
| 18. november: | Farmors kongehus v/Adele Duus. Figurteater m/musikk |

Høstfestivalen



Inntrykk og uttrykk

Tekst : Birthe Stenhjem/Cathrine Nordkvist
Foto: Trude Kraft

Du kan fortsatt melde deg på for å opptre! Bli med, da vel - vis hva du kan!



Bilder fra Dansekampen 2018

Hva vil du opptre med? Velg selv om du vil opptre alene eller sammen med andre

- Opptre alene med sang, dans, musikk eller annet
- Framfør et dikt, vis en film, still ut kunstverk eller lignende
- Opptre sammen med folk du kjenner, f.eks. i et band, kor, dansegruppe, teatergruppe, skoleklasse, familiegruppe eller annen gruppe.

Påmelding innen **1. oktober** her: deltager.no/bk

Sett av disse dagene til Høstfestivalen 2019 i Fana kulturhus:

Tirsdag 26. november kl. 18.00-20.00

Onsdag 27. november kl. 11.30-13.00

Onsdag 27. november kl. 18.00-20.00



Valg 2019

Tekst: Birthe Stenhjem
Foto: Bergen kommune



Skal du stemme på valgdagen mandag 9. september?

I Norge velger vi hvert fjerde år nye personer som skal sitte i kommunestyre og fylkesting. Nå er det snart på tide å stemme igjen.

Hvis du er over 18 år gammel, har stemmerett og er registrert med bostedsadresse i Bergen, kan du stemme på valgdagen 9. september.

Hvis du er registrert som bosatt i en annen kommune, må du forhåndsstemme, for eksempel på Innbyggjerservice i Kaigaten. På valgdagen har du kun stemme i hjemkommunen din.

I Bergen har vi valglokaler i alle bydeler, vanligvis på skoler, i idrettshaller eller kulturhus.

Du kan lese mer om valget og valglokaler her: www.bergen.kommune.no/politikk/valg

Du kan også få mer informasjon om du sender en e-post til valg@bergen.kommune.no eller ringer tlf. 55 56 64 01/ 480 73 813.

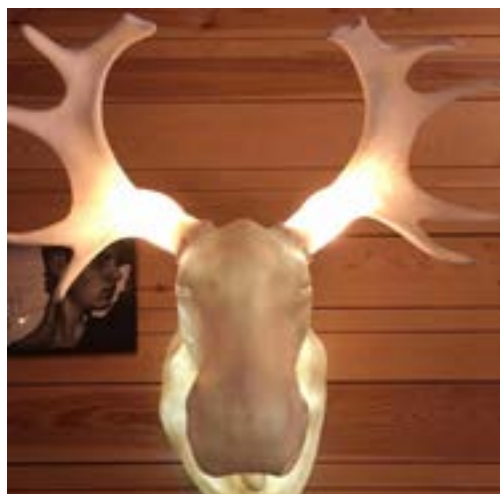
Mandag 9. september er valglokalene åpne kl. 9.00 - 21.00.

Husk å ta med legitimasjon når du skal stemme!

Godt valg!

Dans og moro til levende musikk

Tekst: Birthe Stenhjem
Foto: Odd Geir Kvam/Trude Kraft



Rockeklubben Elgen

Velkommen til live musikk, diskotek og kafé!

Fredag 13. september kl. 18.00-21.00

Du finner oss på Linken i underetasjen på Fana kulturhus

Arrangør: Bergen kommune. Aldersgrense: 15 år .Billett kr 50
kjøper du på TicketCo.no eller i døren.

Spørsmål? Ring Cathrine Nordkvist, tlf. 55 56 71 11

Datoer: 18. oktober, 8. november og 13. desember



Club Darling Point

i Grieghallen (Peer Gynt sal)

Klubbtreff for voksne med dans og middag.

Onsdag 25. september kl. 18.30 - 21.30

Inngangsbillett kr 200, ikke-medlemmer kr 300

Salg av drikke og kake/kaffe

Medlemskontingent: kr 500

Vi aksepterer ikke ledsagerbevis. Kun kontant betaling

Datoer: 30. oktober og 27. november. Julebord: 18. desember

Tirsdagstreffet

i Ljoshall, Indre Arna

Tirsdag 10. september kl. 18.00 -20.30

Dans og servering av brødmatt, kaffe og brus

Aldersgrense: 18 år. Inngangsbillett kr 120

God parkering og tilkomst til huset for rullestolbrukere

Edru Livsstil Arna/Bergen inviterer til Tirsdagstreff
også 8. oktober og 12. november (juleavslutning)

Spørsmål? Ring Sissel T. Haugsgjerd, tlf. 980 67 970



Turn for alle

Tekst: Thea Lunde Christiansen
Foto: Pixabay/
Norges Gymnastikk- og Turnforbund



Turngruppen i Gneist ønsker velkommen til tilrettelagt Basistrening/Gymlek-parti for barn og unge mellom 4 og 10 år med funksjonsnedsettelse.

Det er med stor entusiasme og glede at vi starter med **Paraturn høsten 2019 på Sandsli**.

Basis/Gymlek vil ha fokus på positiv aktivitet gjennom lek, samspill, og gymnastikk i trygge og stimulerende omgivelser.

Mål: Trivsel, mestring, tilhørighet og utfordringer etter egne forutsetninger!

BLI MED PÅ STJERNEGRUPPEN

Sted: Sandslihallen

Tid: Tirsdager kl. 14.30-15.30

3. september - 26. november 2019

Påmelding: www.gneist.no/event/306

Har du spørsmål? Kontakt Miriam på e-post: gneist.turn@gneist.no





Team aktivitet

Enhet for kulturformidling og deltakelse

Cathrine Akse Nordkvist

Telefon: 55 56 71 11

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

Adresse: Neumanns gate 1, 5015 Bergen



Team aktivitet

Enhet for kulturformidling og deltakelse

Solveig Trædal

Telefon: 55 56 94 63

E-post: solveig.traedal@bergen.kommune.no

Adresse: Neumanns gate 1, 5015 Bergen



Team kommunikasjon og markedsføring

Enhet for kulturformidling og deltakelse

Birthe Stenhjem

Telefon: 55 56 94 48

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

Adresse: Neumanns gate 1, 5015 Bergen



Aktivitetsavdelingen

Idrettsservice

Marte Jespersen Brunborg

Telefon: 55 56 24 93

E-post: marte.brunborg@bergen.kommune.no

Adresse: Nygårdsgaten 114, 5008 Bergen



BERGEN
KOMMUNE

Kontakt oss gjerne!

