



BERGEN  
KOMMUNE

NR. 3 / AUGUST 2024

29. ÅRGANG

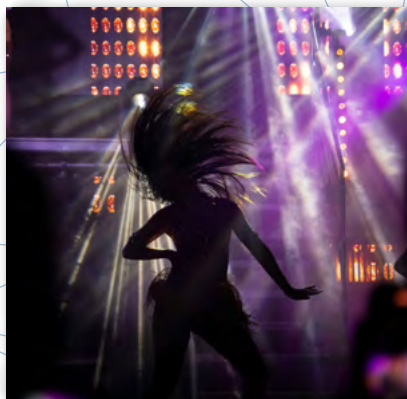
# info posten



**Molly forteller: Gikk Løvstien på langs**



**Aktivitetsoversikt for  
høst 2024**



**Veivalgdagene -  
se programmet**



**Klubbavslutning på  
Soltun besøksgard**

OMSLAGSFOTO:

Løvtien: Molly Torsvik

Aktivitetsoversikt: Pexels

Veivalgdagene: Unsplash

Soltun besøksgard: Synneve Espedal

## Har du stoff til oss, eller 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.

Er du arrangør? Vi kan informere om fritidstilbud og arrangementer for målgruppen.

Neste utgave er planlagt å komme ut i november. Innsendingsfrist for stoff er 1. oktober.

## Har du flyttet? Husk å gi Infoposten beskjed!

Har du fått ny adresse? Meld fra, ved å sende ny adresse på e-post til:  
[infoposten@bergen.kommune.no](mailto:infoposten@bergen.kommune.no)



Blide fjes på Høstfestivalen i fjor. 13. og 14. november er det tid for en ny festival. Les mer på side 16.

# Kjære leser!

## Høsten nærmer seg og vi gleder oss til et aktivt og fint semester.

I denne utgaven av Infoposten finner du mange tips til aktiviteter og arrangementer i høst.

Vi ser også litt tilbake på vårsemesteret. Du kan blant annet se glimt fra klubbavslutning på Soltun besøksgard, og lese om hvordan det var da Molly gikk Løvestien på langs.

I høst kan du delta på Veivalgdagene, med spennende Jobb- og utdanningsmesse og Dansekamp. Det blir også høydepunkt som Setersprell-festival, Kultursamling med NFU Vestland, og ikke minst Høstfestivalen.

Du finner også en oversikt over høstens faste aktiviteter. Denne gangen er det noen nye aktiviteter i listen. Bergen Vest Dansesenter har utvidet sitt tilrettelagte dansetilbud. Det er også kommet et nytt tilbud i regi av Arna Makerspace, og et nytt tilbud i regi av Bergen Musikkteater: Rising Stars.

Noen faste aktiviteter er dessverre fulle. Men det er mulig å ta kontakt med dem likevel. Kanskje kan du stå på venteliste?

Vi håper du finner noe i bladet som du har lyst å delta på, og ønsker deg en strålende fin høst!

Hilsen fra oss i redaksjonen

## Innhold:

### Side 4–5:

Molly forteller: Gikk Løvestien på langs

### Side 6–7:

Setersprell 2024

### Side 8:

Rockeklubben Elgen  
Friluftskvelder

### Side 9:

Arrangementer på bibliotekene

### Side 10–11:

Veivalgdagene

### Side 12–13:

Reportasje: Klubbavslutning på  
Soltun besøksgard

### Side 14:

Kultursamling med NFU

### Side 15:

Kino med høytlesning

### Side 16:

Høstfestivalen

### Side 17:

Molly forteller: 17. mai-feiring i byen

### Side 18–23:

Aktivitetsoversikt



@infoposten

# Gikk Løvstien på langs



**Molly er flink til å finne på ting å gjøre og er stadig vekk på farten. 9. mai var hun med på det nye arrangementet "Løvstien på langs".**

9. mai ble "Løvstien på langs" arrangert for første gang. Det skjedde i Løvstien, som er en tursti som går langs Løvstakksiden.

## Familieløp

Alle som ville kunne melde seg på familieløpet. Løypen var på på cirka 1,5 kilometer.

Molly meldte seg på løpet, fikk startnummer, og deltok sammen med mange andre.

Det var ingen tidtaking, og man kunne velge om man ville gå, jogge eller løpe.

## Ansiktsmaling og maskoter

Det var også andre morsomme aktiviteter, som ansiktsmaling. Og det var flere maskoter man kunne hilse på.

Molly fikk seg fin sommerfugl-ansiktsmaling, og fikk møte både en elefant og en pingvin.

Til slutt fikk hun medalje og diplom.

På bildene ser vi at det var både regn og tåke, men det ser likevel ut som en bra dag!



### Fakta: Løvstien på langs

Familiearrangement som ble arrangert for første gang 9. mai 2024.

Arrangementet var i regi av Patricia Flataker og Fyllingen IL, med støtte fra flere sponsorer.

Arrangementet støttet Kreftforeningen.

Neste arrangement er planlagt til 29. mai 2025

*Molly Torsvik er en av Infoposten sine faste innsendere av stoff. Hun pleier å sende inn bilder og noen ord om ulike ting hun har vært med på, til glede og inspirasjon for andre.*

*Har du også lyst til å sende inn noe til Infoposten? Eller kanskje du har noen ønsker om hva vi skal skrive om?*

*Send oss en e-post: [infoposten@bergen.kommune.no](mailto:infoposten@bergen.kommune.no)*

## Gå tur langs tretoppene, du også!

Har du testet ut den ny gangbroen i Løvstien?

Den nye gangbroen gjør at du faktisk kan gå tur langs tretoppene. Du får også kjempefin utsikt over byen.

Løvstien er åpen hele året. Du kan ta deg en tur når som helst.

**Hvor?** Nærmeste sted å gå opp til gangbroen er ved Kristian Bings vei. Du kan for eksempel ta buss nr 10 fra byen og gå av ved stoppet "Kristian Bings vei". Så følger du veien og trappene oppover.

God tur!



# Få med deg Setersprell 2024

**27. august – 6. september er det klart for årets Setersprell-festival på Helgeseter. I år feirer vi også at Helgeseter er 70 år!**

## Programoversikt

Tirsdag 27. august: **Åpning: Beboernes ønskekonsert**

Onsdag 28. august: **Festmiddag og dans** (lukket arrangement)

Torsdag 29. august: **Helsepedagogisk kurs 100 år**

Fredag 30. august: **Sonoko Miriam Welde & Kei Solvang**

Mandag 2. september: **Vegar Vårdal: Workshop i folkedans**

Mandag 2. september: **Konsert med Vegar Vårdal**

Tirsdag 3. september: **Embla & The Karidotter**

Onsdag 4. september: **Trollala - Er du mørkredd?** (Kun for inviterte barnehager)

Torsdag 5. september: **Martin Halla**

Fredag 6. september: **Ferske kneippbrød**

Mer informasjon finner du på nettsidene til helgeseter: [helgeseter.org](https://helgeseter.org)  
Skann gjerne qr-koden for å komme direkte til rett sted.



### Helgeseter

Helgeseter startet i 1954, for å gi et utviklingsmiljø til barn med spesielle behov. I dag er Helgeseter et sosialterapeutisk helhetlig tilbud som blant annet omfatter:

- Hjem med omsorg og nødvendig medisinsk oppfølging.
- Ulike typer terapi, blant annet pressel-massasje, eurytmi, maling, musikk og basseng.
- Ulike typer arbeid, blant annet i bakeri, vevstue, gård, kjøkken og vaskeri.

- Fritid med sang, dans og ferieturer i inn-og utland.
- Kulturopplevelser som publikum og utøvere i skuespill, kor, konserter, utstillinger og ved feiring av høytider og merkedager.

### Setersprell

Setersprell er en kulturfestival som startet opp i 2008, og som skjer hver høst.

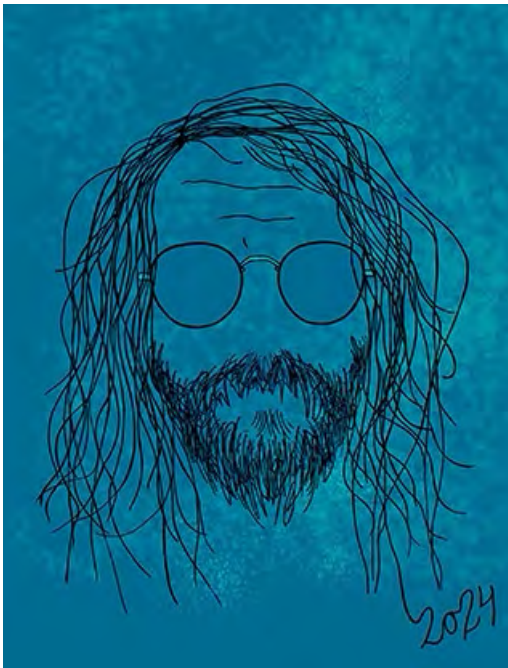
Festivalen er i regi av Stiftelsen Virksomheten Helgeseter. I år arrangeres festivalen ekstra tidlig, fordi 70-årsjubileet til Helgeseter også skal feires samtidig.



Ferske Kneipbrød



Embla & The Karidotters. Foto: Hakan Foss



Martin Halla Illustrasjon: Isabel Blanco



Veksthuset på Helgeseter. Foto: Geir Legreid

# Rock og dans høsten inn

Liker du å høre musikk, danse og å være sammen med andre? Da finnes det flere gode tilbud for deg i høst! Et av dem er Rockeklubben Elgen.

Rockeklubben Elgen er en åpen klubb for ungdom og unge voksne med utviklingshemming. Her blir det både konsert, DJ, diskotek/dansing og masse gøy.

**Datoer Rockeklubben Elgen i høst:**

- 13. september
- 18. oktober
- 15. november
- 13. desember

**OBS! Nytt klokkeslett: 17.30–20.30**

Sted: Linken, underetasjen i Fana kulturhus, Østre Nesttunvegen 18, Nesttun sentrum.

Pris: kr 50 for inngang, kr 50 for mat/drikke

Aldersgrense er fra 15 år og oppover.

Her er det ingen påmelding, og bare å møte opp.

Arrangør: Kulturetaten ved Fana og Ytrebygda kulturkontor. Spørsmål/kontakt:

[fana-ytrebygda.kulturkontor@bergen.kommune.no](mailto:fana-ytrebygda.kulturkontor@bergen.kommune.no), tlf. 55 56 11 06



## Flere tilbud:

Det finnes flere som tilbyr musikk og dansing sammen med andre. **Club Darling Point** arrangerer dansekvelder i Grieghallen. Bor du i Arna passer det kanskje å delta på **Dansekvelder i Ljoshall**? Les mer om tilbudene på side 18.

# Bli med på friluftskvelder

Fem ganger i høst kan du delta på friluftskvelder med ulike aktiviteter.

På friluftskveldene går vi tur, finner på gøy aktiviteter, og koser oss ved bålplassen sammen.

Friluftskveldene er åpne for alle, men er spesielt tilrettelagt for personer med utviklingshemming og deres familie, venner og støtteapparat.

**Høstens friluftskvelder:**

- Onsdag 21. august: Kanopadling
- Onsdag 11. september: Tur og aktiviteter på stranden
- Onsdag 2. oktober: Høstbingo
- Onsdag 13. november: Refleksløype og tur
- Onsdag 11. desember: Juleavslutning på Langegården

**Klokkeslett: 18.00 alle kvelder**

**Sted: Tennebekktjørna (unntatt 11. desember)**

Gratis, ingen påmelding.



Foto: Tine Landro

Arrangør: Bergen og Hordaland Turlag.

Mer informasjon:

[bergenhordalandturlag.no](http://bergenhordalandturlag.no)

(eller skann qr-koden til høyre med mobilen din).

Spørsmål/kontakt:

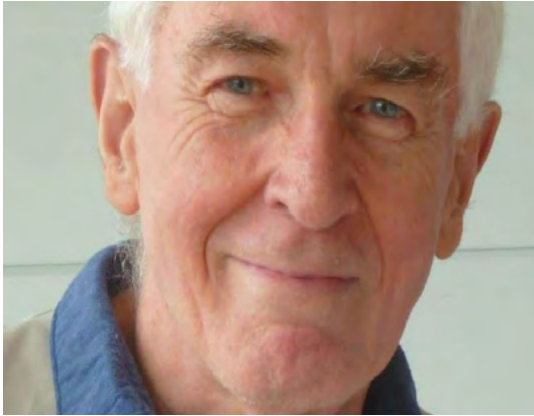
e-post [sigrid.kvaale.myksvoll@dnt.no](mailto:sigrid.kvaale.myksvoll@dnt.no), tlf. 55 33 58 15





# Arrangementer på bibliotekene i høst

Høstens program i regi av Bergen Offentlig Bibliotek byr på både sangtime, fortellerstund og juleforestilling. Bli med, da vel!



## Sangtime med Svein Olav Steindal

Svein synger kjente og kjære sanger, og noen han har laget selv. Han legger vekt på allsang og deltagelse, og ønsker at alle skal få en kjekk og humørfylt stund.

Mandag 16. september kl. 10.30–11.15, Åsane bibliotek  
Tirsdag 17. september kl. 10.30–11.15, Loddefjord bibliotek  
Mandag 23. september kl. 10.15–11.00, Fana kulturhus  
Onsdag 25. september kl. 10.30–11.15, Fyllingsdalen bibliotek



## Fortellerstund med Sindre Titlestad Westgård

Har du noen gang lurt på hvordan Tor fikk hammeren sin? Eller hvordan konen hans, Siv, fikk sitt hår av ekte gull? Kom og hør Sindre Titlestad Westgård fortelle den norrøne myten Gudenes gaver – en fortelling om impulsivitet, hovmod og magi.

Mandag 21. oktober kl. 10.30–11.15, Åsane bibliotek  
Tirsdag 22. oktober kl. 10.30–11.15, Loddefjord bibliotek  
Mandag 28. oktober kl. 10.15–11.00, Fana kulturhus  
Onsdag 30. oktober kl. 10.30–11.15, Fyllingsdalen bibliotek



## Teskjekjerringas jul

«Det var en gang ei kjerring som la seg og sovna om kvelden, slik som kjerringer pleier å gjøre. Og dagen etter vakna hu, slik som kjerringer pleier å gjøre, men da var kjerringa blitt så liten som ei teskje, og det pleier ingen kjerringer å bli.» Denne koselige juleforestillingen baserer seg på Alf Prøysens fortelling om Teskjekjerringa på julehandel. Av og med: Lys levende Adele.

Mandag 18. november kl. 10.30–11.15, Åsane bibliotek  
Torsdag 21. november kl. 10.30–11.15, Loddefjord bibliotek  
Mandag 11. november kl. 10.15–11.00, Fana kulturhus  
Onsdag 27. november kl. 10.30–11.15, Fyllingsdalen bibliotek

# Bli med på Veivalgdagene

Veivalg er et nytt og spennende prosjekt i Vestland fylke. 1. og 2. oktober blir det jobb- og utdanningsmesse, Dansekampen-show og konferanse.



## Jobb- og utdanningsmesse

**Når: tirsdag 1. oktober kl. 10.00–14.00**

**Hvor: Scandic Bergen City, Håkonsgaten**

Lurer du på hvilke muligheter som finnes for DEG innen utdanning og arbeid? Bli med på Veivalg sin jobb- og utdanningsmesse!

- Stands og utstillinger med ulike bedrifter, kommunalt tilrettelagte dagtilbud, NAV, videregående skoler, folkehøgskoler, vekstbedrifter, arbeidsmarkedsbedrifter, og mange andre.
- Musikalsk innslag med Verdsmannen Thorbjørnsen
- Konkurranser med fine premier
- Fingermat/snacks

**Arrangementet er gratis, og du trenger ikke melde deg på.**

Messen retter seg først og fremst mot ungdom i grunnskolen og videregående skole, men alle som ønsker å finne ut mer om hvilke muligheter som finnes innenfor utdanning og arbeid er velkommen.

## Konferanse

**Når: onsdag 2. oktober kl. 09.00–16.00**

**Hvor: Scandic Bergen City, Håkonsgaten**

For ansatte i kommune, videregående skoler, NAV, fylkesadministrasjonen, interesseorganisasjoner, NFU, bedrifter, fagpersoner og andre interesserte. Vi vil belyse utfordringer og muligheter i overgangen skole og ut i arbeidsliv.

Påmelding innen 26. august til Ørjan Hinna, tlf. 971 72 460, e-post [orjan@heltmed.no](mailto:orjan@heltmed.no)

*”Mine veivalg – vårt felles ansvar.  
Målrettede og koordinerte tilbud for personer med utviklingshemming  
og utviklingsforstyrrelser”*

## Velkommen til Dansekampen

**Når: tirsdag 1. oktober kl. 18.00–21.00**  
**Hvor: Scandic Bergen City, Håkonsgaten**

Dansegrupper fra ulike kommuner skal fremføre sin dans i den store «Dansekampen». Vi får inn profesjonelle lyd- og lysteknikere, kjente dommere, rød løper, glitter og høy glamourfaktor!

- Kl. 18.00: Dørene åpner. Velkomstdrikke og fingermat/snacks fra Scandic Hotels.
- Kl. 18.30: Musikk/underholdning med Verdsmannen Thorbjørnsen
- Kl. 19.00: Dansekampen
- Etterpå er det premieutdeling.

Dommerpanel: Eli Kari Gjengedal, Tom Tvedt og Eduardo (Doddo) Andersen  
Konferansier: Fredrik Elholm

Gratis inngang. NB! Påmelding for publikum innen 26. august til Ørjan Hinna, tlf. 971 72 460, e-post [orjan@heltmed.no](mailto:orjan@heltmed.no)

**Veivalgdagene støttes av Sparebanken Vest / Agenda Vestlandet, Vestland fylkeskommune og Bergen kommune**



Strandgaten 1, 5013 Bergen

- Informasjonsarbeid
- Karriereveiledning
- Samordning av tjenester
- Kompetansebygging
- Holdningsarbeid

Veivalg er et nytt og spennende prosjekt i Vestland fylke.

Mange personer med utviklingshemming og utviklingsforstyrrelse har begrenset mulighet til utdanning, jobb, og aktivitetstilbud.

Dette ønsker Veivalg å gjøre noe med, blant annet ved å arrangere Veivalgdagene, med jobb- og utdanningsmesse, dansekamp og konferanse.

Veivalg er initiert av stiftelsen Helt Med, med drives som en selvstendig enhet.

Kontakt:

Ørjan Hinna  
Mobil 97172460  
E-post [orjan@heltmed.no](mailto:orjan@heltmed.no)

Marita Larsen  
Mobil 91883434  
E-post [marita@heltmed.no](mailto:marita@heltmed.no)

Jann Aasbak  
Mobil 41443661  
Epost [jann@heltmed.no](mailto:jann@heltmed.no)

# Fin felles klubbavslutning på Soltun besøksgård

**Torsdag 30. mai var det felles sommeravslutning for alle klubbene til Kulturetaten. Kvelden var fylt med glede, samhold, mat og fine møter med dyrelivet på gården.**

TEKST: Synneve Espedal, Line Y. Eidheim og Ingrid B. Mosesen. FOTO: Synneve Espedal.

Det var fin ettermiddagssol og nydelige omgivelser på idylliske Soltun besøksgård.

## Felles transport

Nytt i år var felles transport med busser, slik at flest mulig fikk delta. Dette gjorde at det var mange som kom.

## Fine dyr og god mat

Høydepunktet for mange var hest og vogn, mens andre koste seg aller mest med deilige varme grillpølser.

I tillegg til hest, fikk vi møte sauer, høner og de fine svarte grisene Kamfer og Kandis.

Vi lærte at slett ikke alle høner legger hvite egg. Eggbrettet var nesten en hel regnbue av farger!

## Hyggelig med felles avslutning

Alle var enige om at det var en fin tur og at det er ekstra hyggelig å samles til felles sommeravslutning.

Takk for oss, Soltun besøksgård!



1

## Kulturetatenes klubber

Kulturetaten har flere klubber, spredt ut over bydelene.

Nysgjerrig? Du finner en oversikt over Kulturetatenes tilbud bakerst i bladet.

## Soltun besøksgård

En videreføring av Bergen undervisningsgård, også kjent som 4H-gården.

Gården tilbyr arbeidstrening og dagtilbud til dagsentre.

Med jevne mellomrom arrangeres det åpen gård.

Det er også mulig å leie gården for ulike arrangementer.

Gården eies av Haraldsplass diakonale stiftelse, og forpaktes av Andreas Gjerstad og Renate Ådland.

Adresse: Garnestangen 60, 5265 Garnes

Mer informasjon: [soltunbesoksgard.no](http://soltunbesoksgard.no)



2



3

**BILDER:**

- 1: Det var ekstra godt oppmøte dette året.
- 2: Besøk hos de søte grisene Kamfer og Kandis.
- 3: Bonden viser frem ferske egg i mange farger – rett fra høsegården.
- 4: Hest og vogn var som vanlig populært.



4

# Kultursamling med NFU Vestland



**26. og 27. oktober er du invitert til kultursamling med mange fine aktiviteter. Her kan du bli med på for eksempel dans, musikk og teater. Det blir også inspirasjonsdag med forelesning og omvisning.**

NFU Vestland inviterer til kultursamling for mennesker med nedsatt funksjonsevne. I år blir det:

- Enkeljympa
- Influenser for en dag
- Dans
- Kunst og håndverk
- Musikkgruppe
- Musikkterapi
- Teater
- Inspirasjonsdag med forelesning/omvisning

Aktivitetene og opplevelsene har kvalifiserte instruktører som legger til rette for deltakerne ut fra deres individuelle behov.

Aldersgrense er 16 år.

**Lørdag 27. oktober og søndag 28. oktober  
Quality Hotel Edvard Grieg, Sandsli**

Påmeldingen åpner i slutten av august.  
Frist for påmelding er 1. oktober.

**Mer informasjon, priser og skjema for påmelding finner du på nettsidene til NFU Vestland.**

Skann qr-koden under med mobilen din eller gå inn på [nfunorge.no](http://nfunorge.no)

NFU Vestland har også egen Facebook-gruppe

Spørsmål:  
[aina.kristin.ask@gmail.com](mailto:aina.kristin.ask@gmail.com)



*NFU Vestland er et fylkeslag innunder Norsk Forbund for Utviklingshemmede (NFU). NFU er en menneskerettighetsorganisasjon som arbeider for å gjøre hverdagen lettere for mennesker med utviklingshemminger og familiene deres. Kultursamlingen er støttet av Studieforbundet Næring og Samfunn.*

# Kino med høytlesning

## høsten 2024



I høst kan du blant annet bli med Snørra og Snerken på eventyr. ©It's Alive Films

### I høst blir det tre spennende filmer med høytlesning på Bergen kino.

**24. og 26. september kl. 18.00:**

#### **Skolen med de magiske dyrene 2**

Ida og Benni går fremdeles på Østre skole. Forrige gang vi besøkte dem fikk de for første gang sine magiske dyr, som er deres sjelevenner. Denne gangen må de få hjelp av de magiske dyrene til å løse en gåte.

**22. og 24. oktober kl. 18.00: Snørra og Snerken – Mysteriet med de forsvunne hullene**

De småkranglende brødrene Snørra og Snerken drar på vinterferie til sin bestemor, som bor i en liten by langt borte. Der er ingenting slik som det har pleid å være.

**19. og 21. november kl. 18.00:**

#### **Jul med Astrid Lindgren**

Få julestemningen med denne fine animasjonsfilmen. Her får du møte fargerike karakterer, besøke magiske verdener, føle spenning, le og kanskje til og med gråte.

**Sted:** kinosalen KP4,  
Konsertpaleet, Neumanns gate 3

**Billett:** 50 kroner.  
Ledsager må også betale.  
Du kan bestille billett på forhånd:  
Tlf. 995 67 692  
(hverdager kl. 09.00–15.00),  
eller e-post [skole@bergenkino.no](mailto:skole@bergenkino.no)

**Hva er kino med høytlesning?**  
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.

**Arrangør:** Bergen kino.

# Vi gleder oss til Høstfestivalen 2024!



**Høstfestivalen er en årlig feiring av kreativitet og kulturelle uttrykk i alle former og farger. Årets festival skjer 13. og 14. november.**

Denne festivalen er årets høydepunkt for mange. I år blir det både utstilling og sceneinnslag, over to dager.

Onsdagen blir det utstillingsåpning og kveldsshow. På torsdagen blir det ett daghow og ett kveldsshow.

Festivalen er åpen for alle, men er spesielt tilrettelagt for sangere, skuespillere, dansere, musikere og andre typer kreative mennesker med utviklingshemming.

### **Vil du bidra med et innslag?**

Ønsker du/dere å bidra på scenen med musikk, dans eller noe annet? Eller kanskje med noe til utstillingen? Da kan du melde deg på via et eget påmeldingsskjema. Send e-post til [ingridbrandal.mosesen@bergen.kommune.no](mailto:ingridbrandal.mosesen@bergen.kommune.no), så sender hun deg en link til skjema.

*BILDER: Glimt fra Høstfestivalen i fjor.*

### **Høstfestivalen 2024**

**Onsdag 13. november og  
torsdag 14. november  
Fana kulturhus, Nesttun**

Pris: gratis

Påmelding: Skal du være publikum, er det ingen påmelding. For deg som vil bidra med innslag, er det eget påmeldingsskjema.

Mer informasjon:

Detaljert program og informasjon kommer på [bergen.kommune.no](http://bergen.kommune.no).

Skann gjerne qr-koden til høyre med mobilen din for å komme direkte til rett side.



Høstfestivalen arrangeres av Kulturetaten.



# Fin 17. mai-feiring i byen



**Var du en av de som dro til byen og opplevde folkelivet på 17. mai? Det gjorde Molly også.**

I Bergen sentrum var det strålende sol under årets 17. mai-feiring. I gatene var det togparader, musikk, matboder og mange glade mennesker i fine klær.

### **Koste seg med sukkerspinn**

Molly var der også. Hun koste seg med sukkerspinn i solskinnet. Hun hadde tatt med dukkene sine Finn og Lottie, som begge hadde fått bunader og norske flagg.

### **Norges grunnlovsdag**

17. mai er Norges grunnlovsdag. Vi kaller det også for nasjonaldagen. Mange feirer dagen med å gå i tog, spise god mat og ha det fint sammen med familie og venner.



*Molly Torsvik er en av Infoposten sine faste innsendere av stoff. Hun forteller som regel om sine fritidsaktiviteter, til glede og inspirasjon for andre. Har du også lyst til å sende inn noe til Infoposten? Eller kanskje du har noen ønsker om hva vi skal skrive om? Send oss en e-post: [infoposten@bergen.kommune.no](mailto:infoposten@bergen.kommune.no)*

# Faste kultur- og fritidsaktiviteter



Foto: Bergen Vest Danseklubb

## Bli med og dans!

### Club Darling Point

Bli med på klubbtreff med middag og dans til levende musikk.

- Datoer høst 2024:

Onsdag 28. august

Onsdag 2. oktober

Onsdag 30. oktober

Onsdag 27. november

Onsdag 11. desember (julebord)

- Klokkeslett: 18.30–21.30
- Sted: Peer Gynt-salen, Grieghallen. (NB! Unntak: 30. oktober er vi i foajeen i 2. etg, Grieghallen.)
- Alder: voksne
- Bordbestilling for rullestolbrukere
- Priser: billett klubbtreff: kr 300 for medlem, kr 400 for ikke-medlem. NB! Egen pris for julebord (ikke fastsatt). Ledsager må også betale. Medlemskontingent kr 700.
- Betaling: Beløpene må settes inn på bankkonto 9521.65.98491. Merkes med: navn og adresse, samt hva det gjelder (kontingent eller klubbtreff).
- Kontakt: Eli Øvretvedt, tlf. 924 55 439, e-post: [elima@live.no](mailto:elima@live.no)
- Arrangør: Club Darling Point

### Paradans med Bergen Vest Danseklubb

For alle som liker å danse og vil ha et tilrettelagt tilbud. Vi tilbyr:

#### Sosialdans swing

Tid: Mandager kl. 17.30

Pris: kr 300 + medlemskap i klubben

#### Dansemoro

Tirsdager kl. 17.15: barn fra 6 år og oppover

Tirsdager kl. 18.00: ungdom fra 13 år, gruppe 1

Onsdager kl. 17.30: ungdom fra 13 år, gruppe 2

Pris: kr 1300 + medlemskap i klubben

- Start: uke 34
- Sted: Leirvikåsen 43B, Godvik
- Påmelding: [bvdanseklubb.com](http://bvdanseklubb.com)
- Kontakt: e-post [bvd@bvdanseklubb.com](mailto:bvd@bvdanseklubb.com), tlf. 97 66 89 85
- Arrangør: Bergen Vest Danseklubb i samarbeid med Norges Danseforbund, Aker Solutions og Stiftelsen Vi.

### Dansekvelder i Ljoshall

Velkommen til dans, sang, prat og kveldsmat.

- Tid: 10. september, 1. oktober og 12. november kl. 18.00–20.00
- Sted: Ljoshall, Ekrevegen 43, Indre Arna
- Alder: fra 18 år
- Pris: kr 120 per gang, ledsager må også betale
- Kontakt: Sissel Haugsgjerd, tlf. 980 67 970, e-post: [haugsgjerdssissel@gmail.com](mailto:haugsgjerdssissel@gmail.com)
- Arrangør: Edru Livsstil Arna/Bergen

# – i privat eller frivillig regi

Foto: Tine Landro



## Friluft og bevegelse

### Friluftskvelder med Bergen og Hordaland turlag

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

- Tid: en onsdag i måneden, kl. 18.00–20.00.
- Høst 2024: 21. august, 11. september, 2. oktober, 13. november og 11. desember.
- Sted: Tennebekktjørna (unntatt 11. desember, da er sted Langegården).
- Alder: alle
- Pris: gratis
- Kontakt: Sigrid Kvåle Myksvoll, e-post [sigrid.kvaale.myksvoll@dnt.no](mailto:sigrid.kvaale.myksvoll@dnt.no), tlf. 55 33 58 15
- Arrangør: Bergen og Hordaland Turlag

### Åsane aerobic

Bevegelse til fengende musikk med flinke instruktører.

- Tid: torsdager kl. 18.15-19.00
- Sted: Åsane kulturhus
- Alder: alle
- Pris: kr 999 per halvår
- Påmelding og informasjon: [aasaneballettskole.no](http://aasaneballettskole.no)
- Kontakt: e-post [post@aasaneballettskole.no](mailto:post@aasaneballettskole.no), tlf. 920 46 183
- Arrangør: Åsane ballettskole

## Klubber og samlinger

### 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.

- Tid: Onsdager kl. 17.30–19.30
- Sted: Arna kyrkjelydshus, Lakslia 21, Indre Arna
- Pris: gratis
- Kontakt: e-post [arna.menighet@kirken.no](mailto:arna.menighet@kirken.no), tlf. 55 36 22 70
- Arrangør: Arna menighet

### Torsdagsklubb

Bli med på kunst- og håndverksaktiviteter på folkeverkstedet Arna Makerspace!

- Datoer høst 2024: 5. september, 19. september, 3. oktober, 17. oktober, 7. november, 21. november, 5. desember (juleverksted) og 19. desember (juleverksted).
- Klokkeslett: 18.00–20.00
- Sted: Folkeverksted Arna Makerspace, Fabrikkvegen 1, inngang 22, Ytre Arna
- Alder: ungdom og voksne
- Påmelding og kontakt: e-post [arnamakerspace@gmail.com](mailto:arnamakerspace@gmail.com), tlf. 465 09 380
- Arrangør: Arna Makerspace

Flere aktiviteter på neste side!



### Klubb+, for ungdom

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

- Tid: annenhver onsdag (partallsuker) kl. 18.00–20.00
- Sted: Åsane kirke, ungdomsavdelingen
- Alder: For ungdom fra 13 år
- Pris: kr 800 per semester, kr 150 for enkeltbillett
- Kontakt: klubbleder Annette Lid Ussi, tlf. 922 90 825, e-post: [al873@kirken.no](mailto:al873@kirken.no)
- Arrangør: Åsane menighet

### Klubb Xtra, for unge voksne

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

- Tid: annenhver onsdag (oddetallsuker) kl. 18.00–20.00
- Sted: Åsane kirke, Ungdomsavdelingen
- Alder: unge voksne fra 19 år og oppover
- Pris: kr 800 per semester, kr 150 for enkeltbillett
- Kontakt: klubbleder Annette Lid Ussi, tlf. 922 90 825, e-post: [al873@kirken.no](mailto:al873@kirken.no)
- Arrangør: Åsane menighet

### Optimisten

Andakt, sang og musikk, måltid.

- Tid: Første onsdag i måneden kl. 18.00–19.45
- Sted: Nesttun bedehus, Øvsttunveien 58
- Alder: voksne
- Pris: kr 80 per gang (juletefest og sommerfest kr 150)
- Kontakt og påmelding: Linda Bårdsen, tlf. 483 02 448, e-post [lb878@kirken.no](mailto:lb878@kirken.no)
- Arrangør: Nesttun bedehus/Birkeland menighet

### Temasamlinger for voksne

Kreativ aktivitet etter tema, varm lunsj, kaffe og kake, andakt.

- Tid: utvalgte lørdager kl. 11.00–13.00
- Sted: Åsane kirke
- Alder: voksne
- Pris: kr 150 per gang
- Kontakt: Annette Lid Ussi, tlf. 922 90 825, e-post: [al873@kirken.no](mailto:al873@kirken.no)
- Arrangør: Åsane menighet

### Y-klubben og kveldsgudstjenester

Sang, musikk og ulike aktiviteter.

- Tid: søndag 1. september, 6. oktober, 3. november og 5. desember. Y-klubben starter kl. 17.30 og kveldsgudstjenesten kl. 19.00.
- Sted: Ytrebygda kirke, Skageveien 7
- Pris: Servering på klubben koster kr 10.
- Kontakt: Tone Høylandskjær, tlf. 990 05 795, e-post: [tonehoylandskjaer@gmail.com](mailto:tonehoylandskjaer@gmail.com)
- Arrangør: Fana og Ytrebygda menighet

### Musikk og teater



### Rising Stars (Nytt tilbud!)

En ny gøyal fritidsaktivitet innen musikkteater. Dette første året er et "bli kjent og trygg"-år, der vi har som mål å invitere familie og venner til et mini-show til jul og sommer.

- Tid: tirsdag kl. 18.00–20.00, oppstart 10. september
- Sted: Åsane kulturhus, øvingsrom i 3. etg.
- Alder: ca 10–18 år
- Pris: kr 2650 per halvår
- Påmelding: [bmt.easyticket.no/teaterskole](http://bmt.easyticket.no/teaterskole)
- Kontakt: e-post: [m-teater@online.no](mailto:m-teater@online.no), tlf. 469 66 899
- Arrangør: Bergen Musikkteater

Foto: Proffene



### Proffene

Proffene er et band som har holdt på helt siden 1988. Bandet skriver egne låter og gir ut egen musikk. De har også spillejobber. Dette er "bandet der alt kan skje"!

- Tid: annenhver torsdag
- Sted: Christiegården dagsenter
- Kontakt: Trond Norvik, e-post: [trondnorvik@gmail.com](mailto:trondnorvik@gmail.com)
- Arrangør: Proffene

Foto: Fana og Ytrebygda kulturkontor



### Tveiterås ungdomskor

- Tid: torsdag kl. 17.30–19.30
- Sted: Fana kulturhus, Østre Nesttunvegen 18
- Alder: fra 16 år.
- Pris: kontingent pr halvår kr 2000
- Kontakt, påmelding og informasjon: Ida Margrete Gjøl, tlf. 975 98 307, e-post: [ida.gjol@gmail.com](mailto:ida.gjol@gmail.com)
- Opptaksprøve for nye medlemmer
- Arrangør: Tveiterås ungdomskor

## Tilrettelagte idrettstilbud

Det finnes en rekke idrettsaktiviteter tilrettelagt for personer med utviklingshemming og funksjonsnedsettelse i Bergen og omegn.

Her er noen av aktivitetene som finnes:

- Boccia
- Dans
- Enkeljympa
- Friidrett
- Fotball
- Håndball
- Judo
- Klatring
- Svømming
- Volleyball

### Les mer

Mer informasjon og oversikt over tilbud finner du på nettsidene til Norges idrettsforbund: [www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/vestland/paraidrett](http://www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/vestland/paraidrett)

Skann qr-koden til høyre med mobilen din for å komme direkte til rett side.



### Spørsmål?

Ta kontakt med rådgiver paraidrett Aida Husic Dahlen, e-post [aidahusic.dahlen@idrettsforbundet.no](mailto:aidahusic.dahlen@idrettsforbundet.no), tlf. 970 02 810.

# Klubber og faste aktiviteter i regi av Kulturetaten



Her finner du oversikt over Kulturetatens tilrettelagte ukentlige tilbud.

Husk at du må melde deg på for å delta. Dette gjelder selv om du har vært med i tilbudet før.

Mange tilbud har faste deltakere og er fulle. Om du har lyst å stå på venteliste for et tilbud,

ta kontakt med ansvarlig avdeling.

Mer informasjon:  
Skann qr-koden til høyre med mobilen din, eller gå inn på [bergen.kommune.no](http://bergen.kommune.no)



## KLUBBER:

### Elvetun kulturverksted

En klubb for deg som er sosial og liker å lage fine ting.

- Tirsdag kl. 17.30–20.00, på Elvetun ungdomshus, Elvetun 21 (bak Vestkanten)
- Ungdom og voksne
- I regi av Fyllingsdalen og Laksevåg kulturkontor, e-post: [fill-laks.kulturkontor@bergen.kommune.no](mailto:fill-laks.kulturkontor@bergen.kommune.no), tlf 55 56 96 00

### Klubb Dalen

For deg som liker å holde på med ulike kreative aktiviteter, musikk, spill og sosiale arrangement.

NB! FULLT/VENTELISTE

- Tirsdag kl. 17.30–20.00, i 2. etasje på Oasen senter
- Ungdom og unge voksne
- I regi av Fyllingsdalen og Laksevåg kulturkontor, e-post: [fill-laks.kulturkontor@bergen.kommune.no](mailto:fill-laks.kulturkontor@bergen.kommune.no), tlf 55 56 96 00

### Nykronen kreative verksted

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

NB! FULLT/VENTELISTE

- Torsdag kl. 17.30–20.00, på Manufakturhuset i sentrum

(midtertidige lokaler for Kulturhuset Danckert Krohn)

- Alle aldre
- I regi av Bergenhus og Årstad kulturkontor, e-post: [kulturkontor.bergenhus-aarstad@bergen.kommune.no](mailto:kulturkontor.bergenhus-aarstad@bergen.kommune.no), tlf. 55 56 92 10

### Ytrebygda kulturverksted

For deg som er glad i kunst og forming, musikk, dans, ballspill, spill og sosiale arrangementer.

- Mandag kl. 17.00–20.00, på Ytrebygda kultursenter (Skranevatnet skole), Sandslivegen 98
- Ungdom og unge voksne
- I regi av Fana og Ytrebygda kulturkontor, e-post: [fana-ytrebygda.kulturkontor@bergen.kommune.no](mailto:fana-ytrebygda.kulturkontor@bergen.kommune.no), tlf. 55 56 11 06

### Åsane fritidsklubb

I klubben liker vi å være sammen med venner, og å drive med kreative aktiviteter.

- Tirsdag kl. 17.30–20.00, på Åsane kulturhus (Klubben), Åsane Senter 52
- Alle aldre
- I regi av Arna og Åsane kulturkontor, e-post: [ArnaogAsane.kulturkontor@bergen.kommune.no](mailto:ArnaogAsane.kulturkontor@bergen.kommune.no), tlf. 55 56 71 15

## DANS, MUSIKK OG TEATER:

### Dansedrøm

Øvingene inneholder oppvarming, dansesteg i ulike stiler, danselek og koreografier til fremtidige danseshow. NB! FULLT/VENTELISTE

- Torsdag kl. 19.00–20.00, Kultursalen, Ny-Krohnborg senter, Rogagaten 9
- I regi av Bergenhus og Årstad kulturkontor, e-post: [kulturkontor.bergenhus-aarstad@bergen.kommune.no](mailto:kulturkontor.bergenhus-aarstad@bergen.kommune.no), tlf. 55 56 92 10

### Grip musikken

Et sansestimuleringsstilbud med musikalsk fokus, tilrettelagt for personer med utviklingshemming og multifunksjonshemming. NB! FULLT/VENTELISTE

- Torsdager kl. 17.30–18.30 og 18.30–19.30, oppstart uke 35, på Vitalitetsenteret (Storsalen), Wolffs gate 12
- I regi av Bergenhus og Årstad kulturkontor, e-post: [kulturkontor.bergenhus-aarstad@bergen.kommune.no](mailto:kulturkontor.bergenhus-aarstad@bergen.kommune.no), tlf. 55 56 92 10

### Jubelgjengen

Dette er en gjeng som liker å rocke, men som også fremfører rolige låter. NB! FULLT/VENTELISTE

- Mandag kl. 17.00–18.15, Musikkrom, Ny-Krohnborg kultursenter, Rogagaten 9
- I regi av Bergenhus og Årstad kulturkontor, e-post: [kulturkontor.bergenhus-aarstad@bergen.kommune.no](mailto:kulturkontor.bergenhus-aarstad@bergen.kommune.no), tlf. 55 56 92 10

### Megakoret

- Onsdag kl. 18.00–19.30, oppstart uke 35, Vitalitetsenteret (Storsalen), Wolffs gate 12
- I regi av Bergenhus og Årstad kulturkontor, e-post: [kulturkontor.bergenhus-aarstad@bergen.kommune.no](mailto:kulturkontor.bergenhus-aarstad@bergen.kommune.no), tlf. 55 56 92 10

### Musikalløvene

Et unikt ensemble som produserer forestillinger med profesjonelle rammer, lidenskap og engasjement. NB! FULLT/VENTELISTE

- Fra 7 år og opp til unge voksne.
- Onsdag kl. 18.00–20.30, Multisalen i Åsane kulturhus, Åsane senter 52
- I regi av Arna og Åsane kulturkontor, e-post: [ArnaogAsane.kulturkontor@bergen.kommune.no](mailto:ArnaogAsane.kulturkontor@bergen.kommune.no), tlf. 55 56 71 15

### Scenedrøm

Et musikkteaterprosjekt for personer både med og uten utviklingshemming. NB! FULLT/VENTELISTE

- I regi av Bergen Musikkterapisenter (Bergen kulturskole), i samarbeid med andre aktører og profesjonelle musikere.
- Er du nysgjerrig på tilbudet, kontakt prosjektleder Åsta Rosendal Knudsen, e-post [asta.knudsen@bergen.kommune.no](mailto:asta.knudsen@bergen.kommune.no), tlf. 974 79 628

### Team Boys

Et rockeband med skikkelig trøkk! NB! FULLT/VENTELISTE

- Tirsdag kl. 16.00–17.00, Fana kulturhus, Østre Nesttunvegen 18
- I regi av Fana og Ytrebygda kulturkontor, e-post [fana-ytrebygda.kulturkontor@bergen.kommune.no](mailto:fana-ytrebygda.kulturkontor@bergen.kommune.no), tlf. 55 56 11 06

### Team Musikk

Et band med bred musikksmak, som elsker å spille konserter. NB! FULLT/VENTELISTE

- Tirsdag kl. 17.00–18.00, Fana kulturhus, Østre Nesttunvegen 18
- I regi av Fana og Ytrebygda kulturkontor, e-post [fana-ytrebygda.kulturkontor@bergen.kommune.no](mailto:fana-ytrebygda.kulturkontor@bergen.kommune.no), tlf. 55 56 11 06

### Teatertigrene

Teatertigrene elsker å spille teater. Da har laget egne teaterforestillinger og spilt på mange av Bergens scener. NB! FULLT/VENTELISTE

- Tirsdag kl. 18.00–20.00, oppstart uke 35, Vitalitetsenteret, Wolffs gate 12
- I regi av Bergenhus og Årstad kulturkontor, e-post: [kulturkontor.bergenhus-aarstad@bergen.kommune.no](mailto:kulturkontor.bergenhus-aarstad@bergen.kommune.no), tlf. 55 56 92 10

### Verdens Superband

Et superband med egen CD og egen superband-sang! NB! FULLT/VENTELISTE

- Mandag kl. 18.30–20.00, på Musikkrom, Ny-Krohnborg kultursenter, Rogagaten 9
- I regi av Bergenhus og Årstad kulturkontor, e-post: [kulturkontor.bergenhus-aarstad@bergen.kommune.no](mailto:kulturkontor.bergenhus-aarstad@bergen.kommune.no), tlf. 55 56 92 10

# Kontakt oss gjerne!

## Infoposten

Team for kommunikasjon og samhandling, Kulturetaten, 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)



BERGEN  
KOMMUNE