



BERGEN
KOMMUNE

KOMMUNETORGET /hvaskjer

NINA BLÅGESTAD



UKE 27 POLITISKE MØTER

Torsdag 7. august

09.00 Byrådet

Sted: Tertnes, Bergen Rådhus
Ingen saker på sakskartet per
27. juni klokken 09.00.

Se bergen.kommune.no/politikk

Skolestart er 18. august

Informasjon om når de ulike
trinnene starter, finner du på
bergen.kommune.no/skolestart
God sommer!



SCANSTOCK

Seniorguiden: Spis deg til bedre helse og mer energi

Det er flere ting som er viktig å pri-
oritere i kostholdet for deg over 65 år.

For å bevare muskelmasse og funk-
sjonsevne er det viktig med nok protein.
Ha derfor en proteinkilde, som meieri-
produkter, egg, fisk, kjøtt eller belg-
frukter, i hvert måltid. Et annet tips er
å drikke nok væske. Når du blir eldre
blir tørstefølelsen redusert, men
væskebehovet er like stort.

Når du blir 75 år, trenger du dobbelt
så mye D-vitamin som da du var yngre.
Det skyldes at kroppen tar opp mindre
D-vitamin med alderen. Fet fisk og
tran er gode kilder. Spis varierte frukt
og grønnsaker for å få vitaminer, fiber
og antioksidanter som beskytter
kroppen mot sykdom.

Se bergen.kommune.no/seniorguiden

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

Her når du oss i sommer

**Kommunetorget tar ferie frem til 2. august. Her er en oversikt
over hvor du når oss i ferien. Riktig god sommer, Bergen!**

Kundesenter

Kommunens kundesenter
Innbyggjerservice i Kaigaten 4 har
åpent hverdager 08.00–15.00,
telefon 55 56 55 56.

Husk ellers å fornye resepter i god
tid før sommerferien.



PEXELS

Vaktsentralen - døgnbemannet beredskapssenter

Vaktsentralen informerer om feil på
vann, avløp, kommunal vei, park og
miljø. Du kan også melde feil via
dem, telefon 55 56 78 15,
bergen.kommune.no/vaktsentralen

Legehjelp i ferien

I sammenheng med ferieavvikling
har noen fastlegekontorer endringer
i åpningstidene. Noen kontorer
holder stengt deler av sommeren.
Se nettsiden til ditt fastlegekontor.
Du vil også finne en oversikt på
kommunens nettsider. Søk «ferie
fastlege». Dersom du ikke har
fastlege og har behov for nødvendig
helsehjelp, kan du kontakte Etat for
helsetjenester 55 56 52 00. Da vil
vi ordne med time på et kommunalt
legekontor til deg.

Øyeblikkelig helsehjelp

Ring legevakten på 116 117. Ved
akutt fare for liv og helse, ring 113.

Barnevernvakten

Barnevernvakten besvarer telefonen
hele døgnet: 55 36 11 80.
Alarmtelefon for barn og unge er
telefon 116 111.

For full oversikt, se
bergen.kommune.no/hvaskjer



VALGDIREKTORATET

VALGET 2025: Tidligstemming fra 1. juli

Fra tirsdag 1. juli kan du avgi stemme på vårt kundesenter
Innbyggjerservice i Kaigaten 4 fra klokken 09.00. Mer informasjon om
stortings- og sametingsvalget 2025 finner du på: bergen.kommune.no/valg



Send dine tekster til tidsskriftet Kraftverk

Neste utgave av tidsskriftet Kraftverk
publiseres torsdag 27. november, og
frist for innsending er 18. juli. Du kan
skrive om det du vil, for eksempel
forandring, forvandling eller endring.
Bare skriv. Du kan sende inn dikt,
prosa, korte novelletekster. Kraftverk
vil gi en stemme til uetablerte skrivere
som er eller har vært psykisk syke,
og som ønsker å uttrykke seg skjøn-
nitterært. Alle som definerer seg inn
i målgruppen, kan levere tekster til
vurdering. Du finner mer informasjon
på: kkph.no

PLANER OG KUNNGJØRINGER

UTBYGGINGSAVTALE

Mindemyren, del av felt S10

Bergen kommune har fremforhandlet
utbyggingsavtale med Minde Allè
10 AS, Vestland fylkeskommune og
Statens vegvesen. Minde Allè 10 AS
skal gjøre tiltak i eksisterende bygg
innenfor felt S10 i områderegerings-
plan for Mindemyren, med planid.
61140000. Feltet er senere detalj-
regulert, sammen med felt S8, i
planid. 66060000. Avtalenes formål
er å bidra til realisering av gjenstående
felles offentlig infrastruktur, som veg-
tiltak og torg, i tråd med forutset-
ningene i område- og detaljregulerings-
planen. Utbyggingsavtalen fastsetter
partenes ansvar for finansiering og
realisering av tiltakene.
Saksnummer: 2025/138915
Arealplan-ID: 66060000
Merknadsfrist: 2. august 2025

Mer om planer: [bergen.kommune.no/
hvaskjer/kunngjoringer](https://bergen.kommune.no/hvaskjer/kunngjoringer)