



BERGEN
KOMMUNE

KOMMUNETORGET
/hvaskjer

UKE 52
POLITISKE MØTER

Ingen møter denne uken

For mer om dagsorden og sakskart,
se bergen.kommune.no/politikk

Slik unngår du at julefettet tetter rørene

Hverken ribbefett eller annet fett har noe i avløpet å gjøre. Selv om det er flytende når det tømmes ut og du skyller ned med vann, vil det stivne på vei ned i rørene. Kombinert med alt annet som heller ikke skal kastes i do, danner dette fettpropper som tetter pumpestasjonene våre og avløpsrørene dine. Med enkle grep kan dette unngås:

- La ribbefett og annet fett stå til det blir kaldt. Når det stivner, er det enkelt å skrape ut av pannen og kaste i restavfallet.
- Hell fett som ikke stivner i en tett beholder og kast dette i restavfallet.
- Bruk kjøkkenpapir til å tørke vekk fettrestene i gryter og panner før de vaskes med varmt såpevann.

Les mer på: bergen.kommune.no

Branntrygg jul

- Gå aldri fra komfyren når du lager mat
- Sett aldri tente stearinlys nær brennbar julepynt, gardiner eller annet brennbart interiør
- Forlat aldri et rom med levende lys
- Sjekk at den elektriske julebelysningen er i orden før bruk

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



Riktig god jul, Bergen!

Vi ønsker alle bergensere en trygg høytid. Trenger du oss i julen, finner du åpningstider og kontaktinformasjon her.

Legevakten er døgnåpen

Har du behov for legehjelp utenom fastlegens åpningstider, ring 116 117. Dette gjelder både hovedlegevakten og bydelslegevaktene.

Fastlegene

Sjekk hjemmesiden til fastlegen din.

Livskrisehjelpen

Solheimsgaten 9 (Bergen helsehus). Telefon 55 56 87 54. Helligdager og helg 10.00–18.30. Hverdager 08.00–22.00. 24. desember og 31. desember 10.00–18.30.

Krisesenter for Bergen og omegn

Telefon 55 31 50 50. Døgnåpen.

Barnevernvakten

Telefon 55 36 11 80. Døgnåpen.

Alarmtelefon for barn og unge

Alarmtelefon: 116 111. Døgnåpen.

Utekontakten

Utekontaktens feltarbeidere er til stede på gaten i Bergen hver dag hele året. Vakttelefon: 97 74 05 33.

Bergen brannvesen

Nødnummer 110.
Andre meldinger 53 03 00 00.

Helsestasjon for ungdom

Stengt 24.–31. desember. Helsestasjon for ungdom/studenter i Bergenhus/Årstad: 23. desember 12.00–15.30, 29. desember 15.30–18.00

NAV sosialtjeneste

NAV Bergen Sentrum holder åpent 24. og 31. desember 09.00–11.30. De andre NAV-kontorene har stengt.

Innbyggjerservice

Innbyggjerservice i Kaigaten 4 har kun åpent på telefon julaften og nyttårsaften 08.00–12.00, men fysisk kundesenter holder stengt. Stengt på helligdager, ellers ordinære åpningstider i romjulen og 2. januar.

Vaktsentralen

Døgnåpent. Tar imot meldinger om feil som gjelder vei, vann og kloakk. Tlf. 55 56 78 15
feilmelding@bergen.kommune.no

Bergen Vann

Tlf. 55 56 60 00
hverdager 08.00–15.00 og
bergenvann@bergen.kommune.no

Mer info om våre åpningstider på:
bergen.kommune.no/hvaskjer

OFFENTLIG ETTERSYN

Delfelt S7 Mindemyren

Årstad, Gnr. 15, Bnr. 429 mfl.: Området foreslås regulert til boligbebyggelse (blokker og rekkehus/lavblokker) med idrettshall. Verneverdige bygninger foreslås omregulert til privat og offentlig tjenesteyting, og deler av området til offentlig park. Saksnr.: PLAN 2022/20479. Arealplan-ID: 65090000.
Merknadsfrist 30. januar.

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

Fem tips som kan redusere hjelpe- behov for seniorer

Les tips som kan gi en alderdom med bedre livskvalitet, reduserte hjelpebehov og høy grad av selvstendighet.

Følg opp helsen

Kontakt fastlege ved sykdom og funksjonsfall. Tar du faste medisiner, kan det være lurt å få kontrollert behovet årlig.

Forebygg fall og skader

Du kan gjøre enkle tiltak som å fjerne løse tepper, sikre bedre lys og montere støttehåndtak på badet. Trening av styrke og balanse, forebygger også skader og fall.

Bruk velferdsteknologi

Hjelpemidler som styrker din trygghet og frihet, og som bidrar til at du kan mestre mer selv.

Spis næringsrikt

Et variert og sunt kosthold gir bedre helse og mer energi.

Vær sosial

Vær aktiv og delta på sosiale møteplasser. Da kan du enklere unngå ensomhet, som igjen vil forebygge psykiske utfordringer og nedsatt funksjonsevne.

Les mer om de ulike tipsene på
bergen.kommune.no/seniorguiden