



BERGEN
KOMMUNE

KOMMUNETORGET
/hvaskjer

UKE 43 POLITISKE MØTER

Tirsdag 20. oktober

09.00 Forretningsutvalget

Sted: Rådstuen, Bergen Rådhus

10.00 Valgstyret

Sted: Rådstuen, Bergen Rådhus

16.00 Klagenemnden

Sted: Store Milde, Bergen Rådhus

Kun deler av møtet er åpent for publikum.

Onsdag 21. oktober

09.00 Utvalg for helse og sosial,

innspill til budsjett

Sted: Bystyresalen, Det gamle Rådhus

14.00 Utvalg for finans, kultur og

næring, innspill til budsjett

Sted: Store Milde, Bergen Rådhus

Torsdag 22. oktober

09.00 Byrådet

Sted: Straumsgrend, Bergen Rådhus

Utvalgsmøtene sendes direkte på kommunens nettsider.

Møtet i Klagenemnden blir ikke streamet.

For mer informasjon se
bergen.kommune.no/politikk

Foreslå din kandidat til kommunens pris for likestilling og mangfold

Prisen kan gis til enkeltpersoner, bedrifter, institusjoner eller organisasjoner i Bergen

Alle kan foreslå kandidater. Fristen er 31. oktober. Forslag med begrunnelse sendes på e-post til Mari.Lochen@bergen.kommune.no.

Les mer på bergen.kommune.no.

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



ANN-KRISTIN LOODTZ

Synes du det digitale av og til er litt vanskelig?

Hver dag må vi forholde oss til BankID, apper og offentlige nettsider. Ikke alle synes det er like lett og føler seg usikre. I uken som kommer starter Digidagene. Det er et nytt tilbud laget for deg.

Digidagene starter onsdag 21. oktober og varer til og med lørdag 24. oktober. Arrangementet pågår hver dag i underetasjen på Hovedbiblioteket fra klokken 14 til 18. Lørdag avsluttes arrangementet klokken 17.

15 ulike foredrag

I løpet av fire dager kan du velge mellom 15 gratis foredrag om temaer som BankID, digital sikkerhet, bruken av Helsenorge, finne frem på Nav, digitale postkasser, nyttige apper og nettsider. Du får praktiske råd som

du kan bruke med én gang.

På Digidagene møter du mennesker som hjelper deg i rolig tempo. Du trenger ingen forkunnskaper. Her er ingen spørsmål for enkle, og ingen forventer at du kan alt. Målet er at du skal bli litt tryggere og litt mer selvstendig i den digitale hverdagen.

Personlig veiledning

Mellom foredragene kan du besøke vår åpne kafé. Her får du kaffe, te og noe å bite i, samtidig som du kan få personlig veiledning fra offentlige etater og

samarbeidspartnere. Ta gjerne med mobilen eller nettbrettet ditt hvis du trenger veiledning.

Vi som står bak Digidagene er Bergen kommune, Vestland fylkeskommune, Nav, BIR, Helse Bergen og KS Digital. Arrangementet er støttet av Digitaliseringsdirektoratet. Agenda Vestland har også bidratt med velvillig hjelp.

Kom innom. Lær noe nytt. Still spørsmål. Bli tryggere digitalt.

Les mer på:
bergen.kommune.no/digidagene.



ANDREW M.S. BULLER

Når var forrige gang du gjorde noe skummelt?

For noen måneder siden tok Lasse B. Roska (48) mot til seg og ble med i en turngruppe for voksne. Nylig tok han sin første backflip uten sikring!

Hver tirsdag samles nybegynnere og erfarne voksne turnere fra Gneist idrettslag i Sandslihallen.

Turn stiller krav til styrke, balanse og mot. Mange tror det er for sent å begynne som voksen, men treningene blir tilpasset deltakernes nivå.

Roska møtte opp uten å kjenne

noen. Han fant mestring og nye venner.

Sindre M. Dyrstad, professor ved Universitetet i Stavanger, trekker frem at kombinasjonen av frykt, læring, utfordring og sosialt samspill er et effektivt lavterskeltiltak for psykisk helse.

Å gjøre noe litt skummelt gir økt

fokus og sterkere mestringsfølelse.

Et råd til alle voksne er altså å prøve noe nytt, litt utenfor komfortsonen, og at du gjør det jevnlig. Start i det små og øk gradvis. Gjerne sammen med andre. Det styrker både helse og trivsel.

Les mer på
bergen.kommune.no/folkehelse.

www.bergen.kommune.no/hvaskjer