



BERGEN  
KOMMUNE

NR. 1 / MARS 2021

26. ÅRGANG

# info posten



Tre tips fra Laksevåg bibliotek

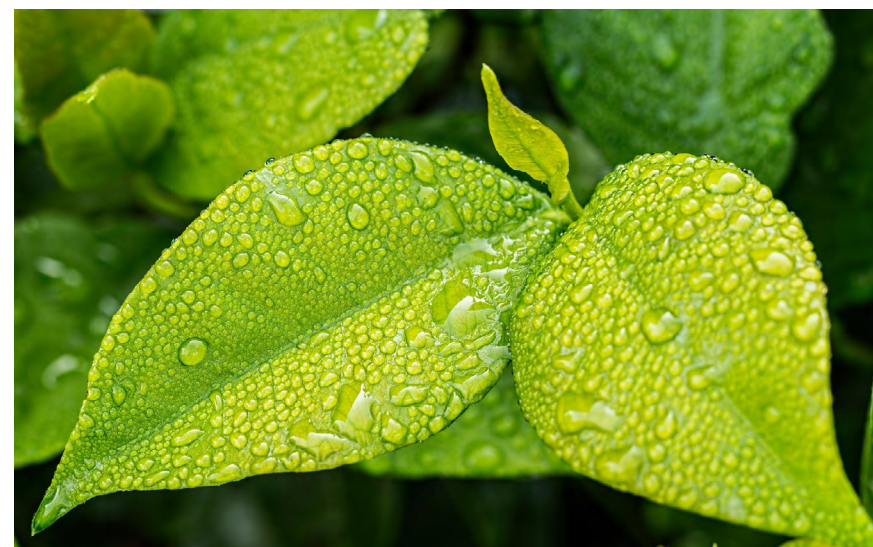


PopLab tegnelek



Bli med på Superlekene  
Vinter Voss!

Tekst: Redaksjonen  
Foto: Pixabay



# Kjære lesere av Infoposten!

**Det siste året har de aller fleste fritidsaktivitetene for voksne måttet avlyse på grunn av koronaviruset. Det har nok vært kjedelig for mange. Men nå begynner det å se lysere ut.**

Våren kommer med sol og lengre dager, og snart skal alle få vaksine. Da kan vi endelig møtes igjen, uten å være redde for å bli syke.

I mellomtiden må vi huske at det fortsatt er mye morsomt vi kan gjøre. Naturen er ikke koronastengt. Å gå tur alene eller sammen med en venn er bra for både kroppen og tankene. Bibliotekene har i hovedsak vært åpne, og der kan vi låne både bøker, filmer og spill som vi kan kose oss med hjemme.

Liker du å være kreativ har du mye å drive med hjemme. Vi er mange som har kost oss med håndarbeid denne vinteren. Hvis du trenger tips til nye ting å lage kan du finne det på Infoposten sin YouTube-kanal. Der finner du også digitale konserter fra Elgen, og opptak fra tidligere arrangementer, som Scenedrøm og Høstfestivalen.

Vi håper at du finner på noe som gjør deg glad hver dag. Og så gleder vi oss veldig til at vi kan treffe venner på ordentlig igjen. Ansikt til ansikt. Håper det ikke er lenge til!

**Hilsen fra oss i redaksjonen.**

## Innhold:

**SIDE 3**  
Kjære lesere av Infoposten!

**SIDE 4**  
Elgen på nett!

**SIDE 5**  
Ut i naturen med Bergen og Hordaland Turlag

**SIDE 6**  
Bli med på Superlekene Vinter Voss!

**SIDE 7**  
Kino med høytlesning

**SIDE 8-9**  
Scenedrøm starter opp igjen!

**SIDE 10-11**  
Tre tips fra Laksevåg bibliotek

**SIDE 12-13**  
PopLab: Tegnelek

**SIDE 14**  
Kulturtilbud i koronatid

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

Send e-post til [kulturinfo@bergen.kommune.no](mailto:kulturinfo@bergen.kommune.no) eller [infoposten@bergen.kommune.no](mailto:infoposten@bergen.kommune.no).

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 forslag til noe vi kan skrive om?

Tips oss på [kulturinfo@bergen.kommune.no](mailto:kulturinfo@bergen.kommune.no) hvis det er noe du ønsker å lese om i Infoposten.

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.

**Følg Infoposten i sosiale medier!**

 [@infoposten](#)

 [@infoposten](#)

## Elgen på nett!

Tekst: Birgit Kårbø  
Foto: Odd Geir Kvam

**Det siste året er vi mange som har "vært på konsert" hjemme hos oss selv, og det blir det mer av fra Rockeklubben Elgen!**

Mange artister og festivaler har streamet konsertene sine på nettet, slik at vi har kunnet glede oss over musikken uten å risikere å bli syke av koronaviruset. Opplevelsen er kanskje ikke like god som når vi får treffe andre fans, venner og kjente i konsertlokalet, men det er likevel fint å få oppleve live musikk.

Rockeklubben Elgen ble også digital i fjor høst, og fortsetter med det denne våren, sier Pablo Tellez. Det er han som nå har ansvar for å finne gode artister, og å få filmet og streamet konsertene som skulle vært på Elgen.

Den første digitale konserten til Elgen i år var den 26. februar. Da var det artisten Birgitta

Alida, som sammen med pianist Lars Helleråker spilte kul musikk for oss. Konserten ble sendt på Infoposten sin Facebookside og på Infoposten sin Youtube-kanal. Mange har allerede sett konserten. Og den kommer til å ligge på Youtube lenge, slik at vi kan se den flere ganger, og akkurat når vi vil.

### De kommende konsertene er:

- 26. mars
- 30. april
- 28. mai

*Konsertene blir tilgjengelige på Infopostens Facebook og Youtube den gjeldende dagen fra klokken 12.00.*



## Ut i naturen med Bergen og Hordaland turlag!

Tekst: Birgit Kårbø  
Foto: Tove Iren Vindenes

**Én onsdag i måneden ønsker Bergen og Hordaland Turlag velkommen til friluftskvelder ved Tennebekktjøna i Nipedalen. Her er alle velkomne, og det er spesielt tilrettelagt for personer med utviklingshemming, deres familie, venner og støttepersoner.**

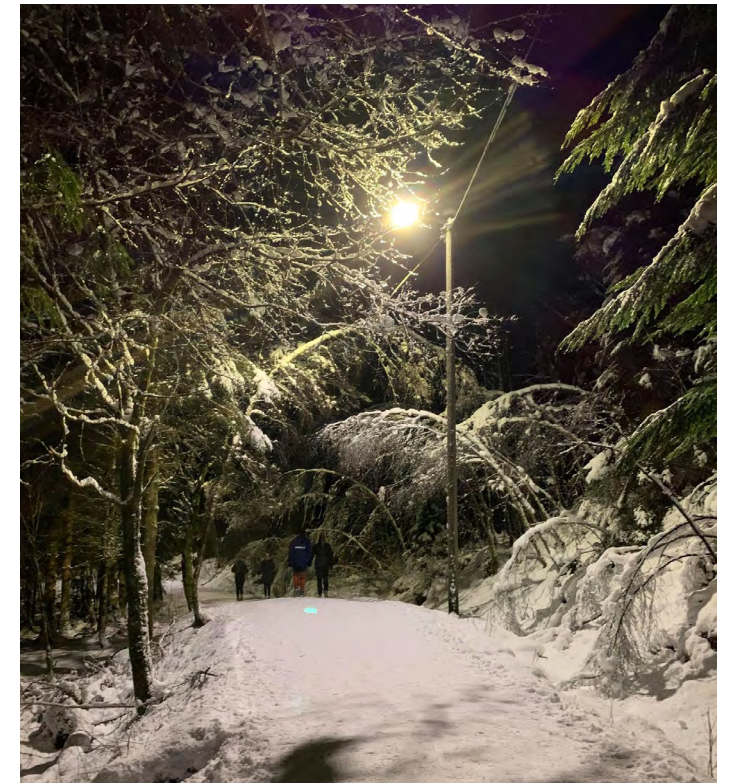
- Slik det er akkurat nå så får vi lov å ha dagsaktiviteter i nærmiljøet. Det er vi veldig glade for. Vi vet at dette tilbudet er viktig for mange, og natur og friluftsliv er jo en ekstra fin aktivitet i disse tider. Det sier Sigrid Kvåle Myksvoll, som har ansvar for friluftskveldene.

På friluftskveldene kan man gå små turer, finne på gøy aktiviteter ute i naturen og kose seg med kveldsmat ved bålplassen. Alle som kommer må ha med sitteunderlag, varme klær og egen mat og drikke. Det er lett å komme seg til leiområdet, også om du bruker rullestol.

- Men selv om naturen ikke er koronastengt, så må vi være ekstra forsiktige nå. Derfor kan det bli endringer på kort varsel, sier Sigrid.

Sjekk derfor nettsiden til Bergen og Hordaland Turlag før du drar til neste friluftskveld:

[www.bergenoghordalandturlag.no](http://www.bergenoghordalandturlag.no)



### Det er planlagt friluftskvelder på følgende datoer denne våren:

- 10.mars, kl.18.00-20.00
- 14.mars, kl. 18.00-20.00
- 12.mai, kl. 18.00-20.00
- 9.juni, kl. 18.00-20.00

### Har du spørsmål?

Kontakt Sigrid Kvåle Myksvoll  
Tlf. 55 33 58 15 eller 908 50 308

# Bli med på Superlekene Vinter Voss

Tekst: Birgit Kårbø  
Foto: Alpint-NIF & privat

Har du lyst til å prøve nye vinteridretter og aktiviteter? Da bør du melde deg på Superlekene i Myrkdalen 23.-25. april. Det er første gang Superlekene arrangeres om vinteren, og første gang det er superleker i Vestland fylke.

- Ideen med Superlekene er at deltakerne skal få prøve ulike idretter for å bli inspirert til fysisk aktivitet. Vi vil fremme livskvalitet, trivsel og sunn konkurranse. Det sier Susanne Hatland Mikalsen. Hun jobber i Norges Idrettsforbund i Vestland Idrettskrets. Det er de som arrangerer Superlekene.

## Våg å gjøre noe helt nytt!

Du kan være med på mange forskjellige idretter og aktiviteter under Superlekene, for eksempel alpint, langrenn, truger, aking, kanefart, freestyle og hundekjøring.

Du trenger ikke være medlem i en idrettsklubb fra før. Det er mange som prøver en aktivitet for første gang. Her er det bare å melde seg på, og prøve det man har lyst til. Du får låne det utstyret du trenger hvis du ikke har ditt eget.



## Slik melder du deg på

Du melder deg på via nettsiden: [www.superlekene.no/voss](http://www.superlekene.no/voss)

Der finner du også mer informasjon om overnatting, transport, idrettene, banketten og andre ting du måtte lure på. Alle aktivitetene på Superlekene er gratis, men du må betale for banketten hvis du vil være med på den.



## Nye vennskap og nye opplevelser

Superlekene har frem til nå vært arrangert i Rogaland. Da har det vært en helg hver sommer, og man har kunnet prøve ulike sommeridretter.

- Det har pleid å være mellom 100 og 200 deltakere på idrettshelgene. Nå håper vi at det er like mange som vil komme og prøve vinteraktiviteter i Myrkdalen, sier Susanne.

- Forventningene til årets arrangement er at enda flere skal få oppleve idretts glede når de får prøve ut nye aktiviteter. Og så gleder vi oss til banketten lørdag kveld, sier Susanne.

Gjennom helgen skal man knytte nye vennskap og få nye opplevelser.

# Kino med høytlesning

Tekst: Birgit Kårbø  
Foto: Bergen kino

Synes du det er vanskelig å følge med på handlingen i filmen når du er på kino? Da kan du komme på kino med høytlesning på Konsertpaleet!

Seks ganger i året har Bergen kino, i samarbeid med Bergen kommune, filmvisninger med høytlesning. Her kan publikum ha på øretelefoner, og få forklart og tolket handlingen i filmen underveis av en høytleser som sitter i salen.

Disse filmene begynner alltid klokken 18.00 i Konsertpaleet, KP 4. Billettene koster kr 50,-. Ledsager må også betale.

Du kan bestille billett på forhånd. Ring 55 56 90 50 (hverdager kl. 08.00-14.00). Er det en film du har lyst til å se med høytlesning? Send ditt filmforslag til [andreas@bergenkino.no](mailto:andreas@bergenkino.no)

## Lassie kommer hjem

Visning: 16. og 18. mars kl. 18.00

Collien Lassie og 12 år gamle Florian er uadskillelige. Etter at Florians far mister jobben, må de flytte til en liten leilighet hvor de ikke kan ha hund. Florian er nødt til å gi fra seg Lassie til Herr von Sprengel, som lover å passe på Lassie. Men når en av Von Sprengels ansatte er slem mot Lassie, rømmer hun for å finne tilbake til Florian.

Denne filmen har aldersgrense 6 år.



## Croods - en ny tid

Visning: 13. og 15. april kl. 18.00

Huleboerne i familien Croods legger ut på en ferd for å finne et nytt hjem. I det nye nabolaget treffer de familien Bedremann, som hevder at de er bedre og mer evolverte enn dem. Dette liker ikke Croods-familien. Men når Eep Crood og Bedremanns datter stikker av sammen på et farlig eventyr, må familiene slå seg sammen for å finne dem igjen.

Denne filmen passer alle aldre.



# Scenedrøm starter opp på nytt!

Tekst: Birthe Stenhjem & Marita Myhre  
Foto: Øyvind Johannessen

**Er du flink å synge, danse, spille skuespill eller spille et instrument, og har lyst til å bli enda bedre? Vil du vise hva du kan? Kom til oss!**

Vi spør ikke etter alder eller funksjonsnivå - i Scenedrøm opptre barn, ungdom og voksne sammen. Noen har utviklingshemming, andre ikke. Gleden ved å opptre binder oss sammen!

## Suksess i sist runde

Første runde av Scenedrøm startet i 2017, og endte i en forrykende forestilling som gikk for fulle hus på Fana kulturhus i november 2019.

Over 70 utøvere deltok. Deltakerne kom fra fordypningsprogrammet for dans, teater, musikk på Bergen kulturskole, Bergen Musikkterapisenter og ulike musikk, teater- og dansegrupper tilrettelagt for utviklingshemmede. Selve forestillingen handlet om en verden av drømmer - om ønsker, forskjeller og likheter.



## Slik blir Scenedrøm i 2021

Nå planlegges ny oppstart av prosjektet. Også i år skal vi ha med profesjonelle musikere, eget musikalband, kor, og danse- og teatergrupper. Sammen skal vi øve inn sanger, musikk, replikker og dans til en forestilling som skal framføres på en profesjonell scene.

Vi har mange kjempeflinke instruktører som hjelper deg, og du som deltar blir med å bestemme hva forestillingen skal handle om. Om alt går etter planen, kan vi vise forestillingen vår på scenen i det nye flotte kulturhuset i Åsane allerede i november i år.

Øvingene vil foregå på lørdager pluss en helg i juni på Ny-Krohnborg kultursenter nå i vår. Du vil få mer informasjon når du melder deg på.

Første øving blir 20. mars, hvis alt går etter planen.

Har du lyst til å være med eller vil du vite mer?  
Ikke nøl, men ta kontakt med en av oss!

**Prosjektleder:** Åsta Rosendal Knudsen,  
[asta.knudsen@bergen.kommune.no](mailto:asta.knudsen@bergen.kommune.no)  
Tlf: 55 56 80 99 eller 974 79 628

**Musikalsk leder:** Ole Marius Sandberg,  
[ole.sandberg@bergen.kommune.no](mailto:ole.sandberg@bergen.kommune.no)

**Regi og kunstnerisk leder:** Hilde Sol Erdal,  
[hilde.sol.erdal@online.no](mailto:hilde.sol.erdal@online.no)



# Tre tips fra Laksevåg bibliotek

Tekst og foto: Nina Singdahlsen

## I desember i fjor, åpnet et nytt og kjempefint bibliotek på Laksevåg!

Biblioteket ligger i Damsgårdsallmenningen 1 i Kirkebukten. På biblioteket kan du blant annet låne bøker, filmer og spill.

Inne på Laksevåg bibliotek har biblioteket sin egen, gule Laksevågkran. Det er til og med plass til å sitte og lese inne i kranen. Det er også gule bjelker i taket og gule stoler som minner om den store Laksevågkranen utenfor biblioteket.

Vi har hørt mange ganger det siste året at det er viktig å vaske hendene for å unngå smitte. Laksevåg bibliotek har sin egen jungeldo hvor de som kommer på besøk kan vaske hendene sine.

Infoposten har vært på besøk på Laksevåg bibliotek og fått tre gode tips til hva du kan lese og gjøre på biblioteket. Kanskje noe av dette passer for deg?



Bildetekst: Kjersti jobber på Laksevåg bibliotek og håper du vil komme på besøk til dem.

## Tips 1:

Bibliotekaren Kjersti anbefaler Anna Fiske sine bøker. Anna Fiske lager bøker for voksne, ungdommer og barn. Alle som liker fine og morsomme tegninger liker bøkene til Anna Fiske! De handler om mye forskjellig. For eksempel har hun skrevet en bok som heter *Hemmelige hytter* og en som heter *Elven*.



## Tips 2:

På biblioteket er det mange sitteplasser og god plass til å gjøre morsomme ting sammen. Her kan du spille brettspill med venner eller tegne og lage ting.



## Kontakt biblioteket om du har noen spørsmål:

Telefon: 55 56 85 00, mandag-fredag, kl. 10.00-14.00

E-post: laksevag@bergenbibliotek.no

Laksevåg bibliotek finner du også i sosiale medier!

Facebook: Laksevåg bibliotek

Instagram: @laksevagbibliotek

Du kan også finne et bibliotek nær deg her:

[www.bergenbibliotek.no](http://www.bergenbibliotek.no)

## Tips 3:

Du og dine venner kan gå på en bokvandring. Spør en bibliotekar eller få noen til å spørre for deg.

Du kan ringe til biblioteket eller skrive en e-post hvis dere vil avtale en bokvandring eller andre uteaktiviteter for grupper. Da kan bibliotekarene finne på noe interessant og spennende dere kan gjøre ute når dere kommer.

Dere kan også snakke med en bibliotekar når dere er på biblioteket og avtale en aktivitet til neste gang dere skal komme.



# PopLab: Tegnelek

Tekst: Trude Solbue & Tonje Froastad  
Foto: Tonje Froastad

**PopLab er digitalt, og her får du se hvordan du kan lage en morsom tegnelek som du kan prøve. PopLab-vert Tonje Froastad tar oss gjennom stegene.**

Denne leken kan du gjøre alene eller sammen med andre. Da kan dere tegne hver deres figur og kombinere dem etterpå. Uansett om du er flink til å tegne eller ikke, blir resultatet artig!

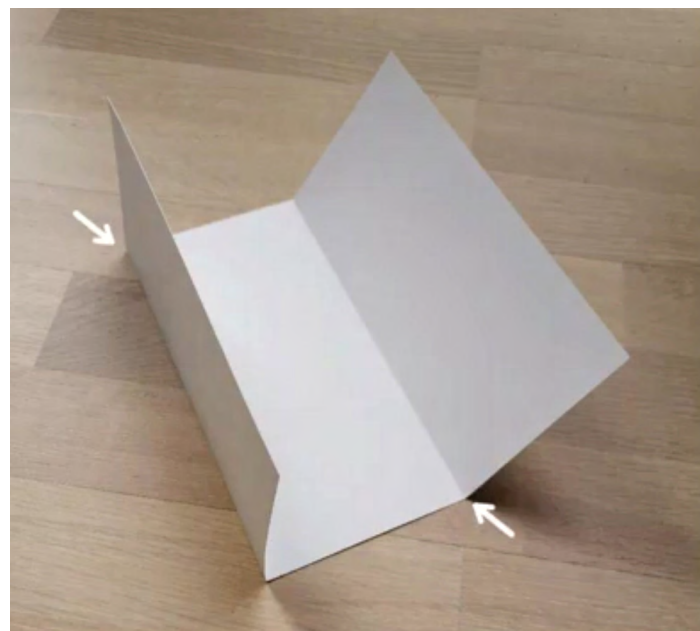
*PopLab har flere aktiviteter du kan gjøre hjemme, og du finner videoene deres på Facebook. Søk etter "PopLab i Bergen"*

## Du trenger:

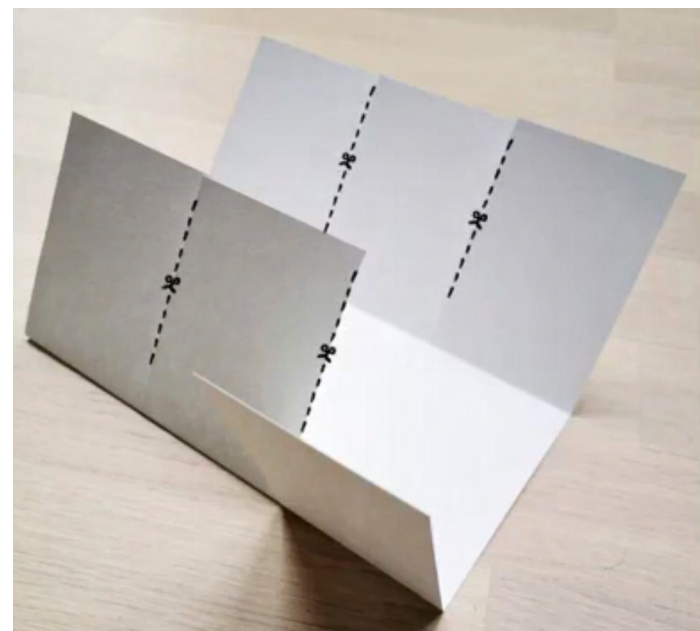
- Ark
- Saks
- Blyant
- Fargeblyanter eller tusjer



## Dette gjør du:



**Steg 1:**  
Ta et ark og brett det i 3 like store deler.



**Steg 2:**  
Klipp hver av sidedelene i 3 like deler.



**Steg 3:**  
Tegn et menneske, dyr eller vesen i den midterste delen.



**Steg 4:**  
Tegn og fargelegg til sammen 3 figurer, en på hver del av arket.



**Steg 5:**  
Brett ut ulike deler av arket og se hvilke morsomme figurer du får!



# Kulturtilbud i koronatid

Tekst: Redaksjonen

**Mange av de vanlige fritidstilbudene er stengt dette semesteret, på grunn av korona. Men her får du en oversikt over det som er tilgjengelig per nå.**

## Kommunens fritidstilbud:

Team Aktivitet i Kulturetaten til Bergen kommune har mange tilbud til personer med utviklingshemming. Denne våren er tilbudene dessverre ikke åpne som vanlig. I stedet har de digitale møter og aktiviteter.

På grunn av koronasituasjonen er det kun tidligere deltakere som får plass i Kulturetatens tilbud denne våren. Disse vil bli kontaktet for tilgang til de digitale aktivitetene.

Hvis du ikke har deltatt før, men ønsker plass, oppfordrer vi deg til å melde deg på venteliste. Da vil du bli kontaktet når vi kan slippe inn nye deltakere.

**Du finner alltid informasjon om tilbudene på Bergen kommune sine nettsider:**

[www.bergen.kommune.no](http://www.bergen.kommune.no)

## Aktiviteter i privat og frivillig regi:

Det kommer stadig nye endringer i reglene om hva som er lov og ikke. Derfor vil vi ikke gi detaljert informasjon om aktiviteter og arrangementer du kan være med på.

På denne listen ser du hva som vanligvis finnes, og kontaktinformasjon for aktivitetene. Noen har tatt pause en stund, men håper å få åpne snart.

### Bergen Vest Danseklubb

Sted: Leirivik  
Kontakt: [www.bvdanseklubb.com](http://www.bvdanseklubb.com)

### Clubb Darling Point

Sted: Grieghallen (Peer Gynt-salen)  
Kontakt: Eli Øvretvedt, tlf. 924 55 439  
eller e-post; [elima@live.no](mailto:elima@live.no)

### Klubb+ og Klubb Xtra

Sted: Åsane kirke  
Kontakt: Annette Lid Ussi, tlf. 922 90 825,  
eller e-post; [asane.menighet.bergen@kirken.no](mailto:asane.menighet.bergen@kirken.no)

### Kontaktklubben i Storetveit menighet

Sted: Storetveit menighetshus  
Kontakt: Tlf. 47 07 28 99, eller e-post;  
[storetveit.menighet.bergen@kirken.no](mailto:storetveit.menighet.bergen@kirken.no)

### Kyrkjelydsklubben

Sted: Kyrkjelydshuset, Indre Arna  
Kontakt: Svanhild Olsen-Lie, tlf. 950 69 260 eller  
e-post; [sva-ols@online.no](mailto:sva-ols@online.no)

### Kyrkjelydsklubben

Sted: Kyrkjelydshuset, Indre Arna  
Kontakt: Svanhild Olsen-Lie, tlf. 950 69 260 eller  
e-post; [sva-ols@online.no](mailto:sva-ols@online.no)

### Optimisten

Sted: Nesttun bedehus  
Kontakt: Linda Bårdsen, tlf. 55 36 22 85 eller  
483 02 448. E-post: [lb878@kirken.no](mailto:lb878@kirken.no)

### Tirsdagstreffet

Sted: Ljoshall  
Kontakt: Sissel Haugsgjerd, tlf. 980 67 970, eller  
e-post; [sissleiv@online.no](mailto:sissleiv@online.no)

### Tveiterås ungdomskor

Sted: Fana kulturhus  
Kontakt: Ida Margrete Gjul, tlf. 975 98 307 eller  
e-post; [idadagjul@gmail.com](mailto:idadagjul@gmail.com)

### Tveiterås skolekorps

Kontakt: Steinar, tlf. 950 87 296/e-post  
[steinarloland@gmail.com](mailto:steinarloland@gmail.com). Eirik, tlf. 907 35 031

*Du må selv ta kontakt, eller få hjelp til det, for å få vite når de åpner.*

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

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

Meld fra til Forvaltning for tjenester til utviklingshemmede:

Ring 408 18 874 eller send e-post til: [FVETTU@bergen.kommune.no](mailto:FVETTU@bergen.kommune.no)

Vil du heller lese Infoposten på nett? Du finner den på [www.bergen.kommune.no](http://www.bergen.kommune.no)





## Kontakt oss gjerne!

### **Redaksjon**

**Kulturetaten, Team kommunikasjon og markedsføring**

E-post: [kulturinfo@bergen.kommune.no](mailto:kulturinfo@bergen.kommune.no)

Adresse: Neumanns gate 1, 5015 Bergen

### **Bergen kommunes tilrettelagte fritidstilbud:**

**Kulturetaten, Team aktivitet**

**Solveig Trædal og Pål Bernard Sleire**

E-post: [solveig.traedal@bergen.kommune.no](mailto:solveig.traedal@bergen.kommune.no)

eller [palbernard.sleire@bergen.kommune.no](mailto:palbernard.sleire@bergen.kommune.no)

**Etat for idrett, Aktivitetsavdelingen**

**Camilla B. Rødberg**

Telefon: 945 01 303

E-post: [camilla.rodberg@bergen.kommune.no](mailto:camilla.rodberg@bergen.kommune.no)

