

Sommer sammen



23. juni – 11. juli



Innhold

Informasjon om Sommer Sammen.....	3
Busstransport	3
Boliger, dagsenter og ledsagere	3
Oppmøte og transport	3
Rullestolbrukere	4
Fakturerings.....	4
UKE 26	5
Mandag 23. juni – Åpningsdag på Bratten	5
Tirsdag 24. juni – Byorientering	5
Onsdag 25. juni – Tur til Ausvika.....	5
Torsdag 26. juni – Kyststien.....	6
Fredag 27. juni – Kino og bowling	6
UKE 27	7
Mandag 30. juni – Tur til Saltstraumen.....	7
Tirsdag 1. juli – Maskinisten	7
Onsdag 2. juli – RE -	7
Torsdag 3. juli – Aktivitetsdag i Stordalen	8
Fredag 4. juli – Nordlandsbadet	8
UKE 28	9
Mandag 7. juli – Hunstadtoppen	9
Tirsdag 8. juli – Sami siida på Jentofts Minde.....	9
Onsdag 9. juli – Bodøsjøen friluftsmuseum	9
Torsdag 10. juli – Rensåsparken	10
Fredag 11. juli – Avslutning ved Vågønes gård	10

Informasjon om Sommer Sammen

Sommer- og aktivitetstilbud til personer med nedsatt funksjonsevne i Bodø. Tre uker med aktiviteter inne og ute og fine turer i området rundt bodø. Tilbudet er for personer mellom 10-70 år og vi legger opp til at alle skal få delta uansett funksjonsevne. Enkelte turer vil dessverre ikke være tilrettelagt for rullestoler, dette er oppgitt i programmet, her finner dere også oversikt over hvilke dager det er WC tilgjengelig og når vi planlegger å ha bål/grilling. Dere finner disse symbolene på oversikten over aktivitetene hver dag.



Busstransport

- Vi setter opp buss til transport på noen dager, her er det viktig å si ifra om du ikke kommer, så slipper vi å stå å vente, og noen andre kan få din plass på bussen.
- Har du mulighet til å kjøre selv/ sykle/gå til aktivitet er det viktig av vi får beskjed om dette, da plassen på bussen da kan gå til noen andre.
- For de som bor i Rønvika setter vi i år opp henting fra Flatvoll busstopp – gi beskjed om du ønsker å hoppe på bussen her. Gjelder også på retur.

Boliger, dagsenter og ledsagere

- Vi ønsker å få en oversikt over alle/antall ledsagere som kommer på våre arrangementer, dette for å ha oversikt over antall som trenger transport med buss osv.
- Husk å gi beskjed om fravær fra aktivitet til deres brukere.
- Vi oppfordrer ledsagere til å aktivt med under aktiviteten.
- Bli med å skap en best mulig opplevelse for din bruker HVER dag!
- Aktivitet og glede smitter over til deltagere.

Oppmøte og transport

- Møt opp presis til avtalt sted.
- Gi beskjed om du møter direkte på aktiviteten eller om du ikke kommer.
- Ring eller SMS til 90939734 eller mail til lise.hunstad.fodnes@bodo.kommune.no

Rullestolbrukere

- Vær tydelig på ditt behov for transport bestilt av oss.
- Gi beskjed så tidlig som mulig om du ikke kommer til bestilt transport slik at vi får avbestilt denne.
- Turer spesielt egnet til rullestolbrukere er markert i programmet.

Fakturering

- Alle deltagere må betale en påmeldingsavgift på 200,- for å være med på Sommer Sammen, i tillegg kommer kostnader for hver enkelt aktivitet.
- Faktura vil bli sendt ut i etterkant av arrangementet.
- Ved å gi beskjed om fravær på aktiviteten du er påmeldt vil du ikke bli fakturert for denne.

UKE 26

Mandag 23. juni – RE-innovasjon

Buss fra Nordlandshallen kl. 09.20 (Flatvoll kl 09.15). Vi avslutter kl 13.00.

Eller direkte oppmøte på i Styrmannsveien 4 kl. 09.30.

I år forskyver vi åpningsdagen med en dag og starter opp med et kreativt verksted på RE-innovasjon i Bodøsjøen. Her blir det verksted hvor vi får utfolde oss og lage noe nytt med gjenbruk og redesign, vi får god hjelp fra de som jobber her til å lage noe spennende, kanskje blir det et nytt kunstverk! Ta med matpakke, klær etter vær om vi blir litt ute.



MAX 20 stk. (førstemann til mølla)

Tirsdag 24. juni – Åpningsdag på Bratten

Buss fra Nordlandshallen kl. 10.00 (Flatvoll kl 10.05). Vi avslutter kl 13.00.

Eller direkte oppmøte på Bratten kl. 10.15.

Det blir forskjellige aktiviteter. Her blir det muligheter for å spille kubb, fotball, frisbee, badminton o.l. Vi tar felles lunsj i gapahuken. Vi kjøper inn mat til grilling. Husk å meld fra om allergier. Ta med egen drikke.

Ta med drikke og klær etter vær.



Onsdag 25. juni – Tur til Ausvika

Buss fra Nordlandshallen kl. 10.00 (Flatvoll kl 10.05). Vi avslutter kl 13.00.

Eller direkte oppmøte i Ausvika kl. 10.30.

Kaptein Grusomme Gulltann er på jakt etter den store gullskatten som skal ligge en plass i Ausvika. Vi trenger hjelp fra noen flinke pirater til å finne skatten! Bli med på skattejakt med oss i dag, ta gjerne på sjørøver kostyme/utstyr om du har det.

Det blir også forskjellige aktiviteter. Vi tar felles lunsj og fyrer opp bål.

Ta med drikke og klær etter vær.



Torsdag 26. juni – Kyststien

Oppmøte ved Nordlandshallen kl. 09.50. (Flatvoll kl 09.45, Grønnåsen kl 09.55).

Retur fra Alstad ungdomskole kl 13.15. (kjører innom Nordlandshallen og Flatvoll)

Vi går kyststien fra Mørkvedbukta til Alstad ungdomsskole (ca 4 km). Her er det gruset sti og broer på enkelte partier. Anbefaler el. Rullestol for de som har behov for det. Vi stopper og spiser lunsj underveis. Vi tar med frukt til lunsjpausen.

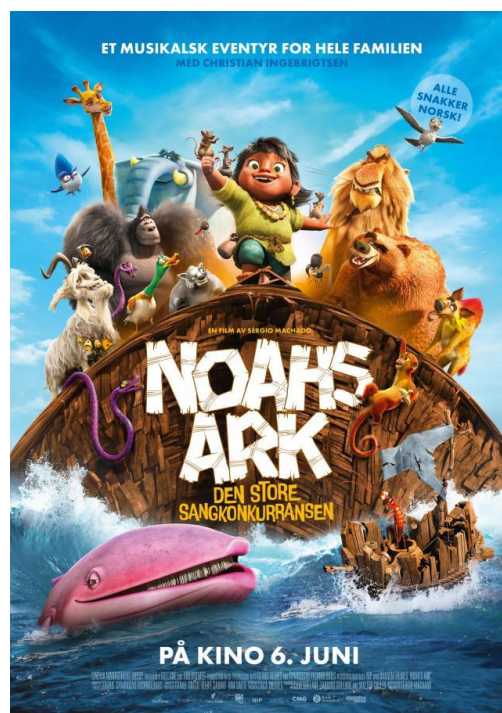
Ta med matpakke, drikke og klær etter vær.



Fredag 27. juni – Kino og bowling

Oppmøte utenfor Fram Kino kl 10.15. Vi avslutter ca kl 14.00.

I dag skal vi på kino og se filmen Noas Ark! Etter filmen går vi til Royal Bowling og spiller bowling. Prisen dekker kino og en runde bowling. Velg om du vil delta på begge aktivitetene eller bare en av aktivitetene. Filmen starter kl 10.30.



Figur 1 Filmplakat fra Noah's Ark.

UKE 27

Mandag 30. juni – Tur til Saltstraumen

Oppmøte Nordlandshallen kl. 9.30. (Flatvoll kl 9.25, Grønnåsen kl 09.35). Retur kl. 12.45 fra Saltstraumen hotell.

I dag blir det tur til Saltstraumen, vi har base i gapahuken der. Her er det mulighet for å fiske, gå tur og ellers kose seg i området. Vi tar med noen engangsgriller som vi fyrer opp til lunsj. Ta med matpakke/grillmat og drikke. Ta gjerne med fiskestang.

Ta med matpakke/grillmat, drikke og klær etter vær.



Tirsdag 1. juli – Maskinisten

Oppmøte Nordlandshallen kl. 9.50. (Flatvoll kl 9.45). Retur kl. 13.00 fra Maskinisten.

Vi drar til Maskinisten og koser oss med forskjellige aktiviteter i skogen. Vi fyrer opp bål/ grill til lunsj i dag, ta med det du ønsker å spise og drikke. Vi tar med frukt til lunsj.

Ta med matpakke/grillmat, drikke og klær etter vær.



Onsdag 2. juli – Byorientering

Oppmøte på torget kl 10.00. Vi avslutter kl 13.30.

Vi skal ut på en byorientering, prøve å finne kjente ting og bilder rundt om i sentrum. Det blir også en quiz med mulighet til å vinne flotte premier. Vi møtes etterpå i Breivika, her satser vi på å fyre opp grillen slik at det blir mulighet til å grille. Ta med det du ønsker å spise og drikke. Det blir også diverse aktiviteter ved stranda.

Ta med mat, drikke og klær etter vær.



Torsdag 3. juli – Aktivitetsdag i Stordalen

Oppmøte ved Nordlandshallen kl 10.00. Vi avslutter kl. 13.00.

Oppmøte direkte ved Stordalshallen kl. 10.15.

Vi kjører på med masse forskjellige aktiviteter på Stordalen kunstgress. Vi lager til konkurranser der du kan samle poeng, kaste, løpe, gjette og mye annet gøy. Her kan dere vinne kule premier, og alle har mulighet til å vinne uansett funksjonsnivå 😊 Ta på klær etter vær, ta med matpakke og noe å drikke. Vi tar med frukt.

Ta med matpakke, drikke og klær etter vær.



Fredag 4. juli – Nordlandsbadet

Oppmøte ved Nordlandsbadet kl 10.50. Vi avslutter kl 14.00.

Vi tar turen til Nordlandsbadet, her kan vi bade, ta vannsklie og kose oss. Vi bestiller badepakke til deltagerne som inkluderer inngang til badeland og mat. Gi beskjed om evt allergier. Ledsagere kommer gratis inn, men har ikke inkludert mat.



UKE 28

Mandag 7. juli – Hunstadtoppen

Oppmøte Nordlandshallen kl. 9.30. (Flatvoll kl 9.25). Retur kl. 13.00 fra Hunstad Barneskole.

I dag blir det tur opp på Hunstadtoppen. Vi går fra Galnåsmyra opp til gapahuken som er på toppen. Her tar vi felles lunsj og koser oss med utsikten før vi går ned til Hunstad Barneskole der bussen henter oss. Denne turen er ikke egnet for rullestoler.

Ta med matpakke/grillmat, drikke og klær etter vær.

Tirsdag 8. juli – Sami siida på Jentofts Minde

Oppmøte Nordlandshallen kl. 9.30. (Flatvoll kl 9.25, Grønnåsen kl 09.35). Retur kl. 13.45 fra Jentofts Minde

I dag blir det tur til Vatnvatn og til Jentofts Minde hvor vi besøker Maria på sami siida. Her vil deltagerne oppleve samisk kultur med aktiviteter som lassokasting, hornsløyd, samt hilse på dyrene vi har hær på gården. (Kanin, høns, sau og geit). De vil også bli laget bidos og mulighet til å lage gâhkku (samisk brød) på bålet.

Ta med matpakke (om du ønsker noe annet enn bidos), drikke og klær etter vær.



Onsdag 9. juli – Bodøsjøen friluftsmuseum

Oppmøte Bodøsjøen friluftsmuseum kl. 10.00. Vi avslutter kl. 13.00.

Vi samles på friluftsmuseet i Bodøsjøen, og koser oss med aktiviteter, natursti og grilling. Er det fint vær er det også mulighet for å bade for de aller tøffeste. Vi tar med frukt til lunsjen.

Ta med matpakke/grillmat, drikke og klær etter vær.



Torsdag 10. juli – Rensåsparken

Oppmøte i Rensåsparken kl 10.30. Retur kl 13.00.

Aktivitetsdag i Rensåsparken med rebusløp og premie til vinnerlaget.

Det blir boccia, kubb og frisbee og mange andre morsomme aktiviteter.

Nærmeste toalett er inne på Nordlandssykehuset.

Ta med matpakke, drikke og klær etter vær.



Fredag 11. juli – Avslutning ved Vågønes gård

Oppmøte ved Nordlandshallen kl 10.15. Vi avslutter kl 13.30

Oppmøte direkte kl 10.30.

I dag skal vi avslutte årets Sommer Sammen, vi tar med grillmat og fyrer opp grill til lunsj.

Det vil være mulighet for forskjellige aktiviteter. Ta med egen drikke ☺

Vi ser også på bilder fra årets aktiviteter under Sommer Sammen.

Ta med drikke og klær etter vær. Gi beskjed om allergier.



Påmeldingen skjer via Forms:

<https://forms.office.com/e/2BVKzhuaKp>

Sommer Sammen 2025 - Påmeldingsskjema

