

Sommer Sammen

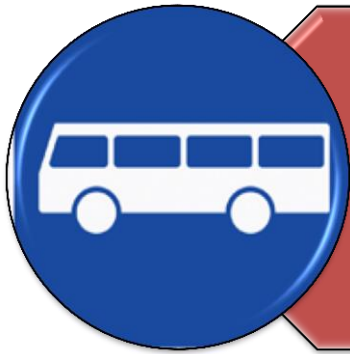


PROGRAM

24.06 - 19.07

Sommer Sammen 2019





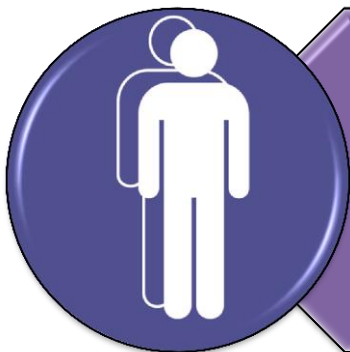
Oppmøte og transport

- Møt opp presis på avtalt oppmøtested når vi har transport.
- Gi beskjed om du møter opp direkte eller ønsker å gå av/på bussen andre steder.
- Gi beskjed om du ikke kommer (syk annet fravær) til 95730033 eller på mail markus.ryeng.fosseli@bodo.kommune.no



Rullestolbrukere

- Vær tydelig på ditt behov til transport i påmeldingsskjema.
- Gi beskjed gjerne dagen før om du vet at du ikke kommer slik at vi får koordinert transport.
- Turer spesielt egnet for rullestolbrukere er merket i programmet.



Ledsagere

- Vi oppfordrer alle ledsagere til å være aktivt med under aktiviteten.
- Aktivitet og glede smitter over til deltagerne.
- Bli med å skap en best mulig positiv opplevelse hver dag!
- Vi som aktivtetsledere har ikke kapasitet til å nå hver enkelt bruker til enhver tid, så da er vi avhengige av at dere som ledsagere tar i et tak.

Ta kontakt på telefon 957 30 033 eller på mail lise.hunstad@bodo.kommune.no

Da gjenstår det bare å ønske alle velkommen til opplevelsrike dager!

Hilsen: Marthe og Lise

24. juni Åpningsfest på Bratten!

Buss fra Nordlandshallen kl. 10.30. Avslutter kl 14.00.
 Eller direkte oppmøte på Bratten kl. 10.45.



I år tar vi åpningsfesten på Bratten! Vi skal kose oss med mange aktiviteter som blant annet: tråbiler, frisbeegolf, luftgevær, fotball, kubb og mange andre aktiviteter.

Blir også underholdning og karaoke på scenen.

Vi serverer grillmat og drikke i gapahuken til alle sammen.

Husk klær etter vær. Gi beskjed om allergier på påmeldingsskjema. **Husk klær etter vær!**

25. juni Milleniumskogen

Oppmøte Nordlandshallen kl. 10.00. Vi avslutter kl. 14.00.



Vi tar turen til Milleniumskogen. Her blir det en quizløype med oppgaver. Det er gapahuk og bord på området. Tilgjengelig for el-rullestol. Det finnes en utedo på området, denne er ikke tilgjengelig for rullestolbrukere.

Husk klær etter vær, matpakke og drikke.

26. juni Gjælentunet

Oppmøte Nordlandshallen kl. 09.30. Retur kl. 14.30.



Vi tar turen til Gjælentunet. Her blir det forskjellige aktiviteter, det er også mulighet for å ha med fiskestang og badetøy ☺ Vi fyrer opp grill til lunsj.

Førstemann til mølla. Begrenset antall på bussen.
Ta med egen matpakke og klær etter vær.

27. juni Nordlandsbadet

Oppmøte Nordlandsbadet kl. 10.45. Vi avslutter ca. kl. 14.00.



I dag skal vi kose oss inne i badeland. Svømme, leke, skli, eller slappe av i boblebadet.

Det finnes personheis i bassenget slik at bevegelsehemmede kommer seg trygt i vannet.

Det blir servert mat og drikke i løpet av dagen til deltagere, bagett med ost og skinke, ledsagere kan kjøpe seg mat og drikke i kafeteriaen.

Allergikere må ta med egen mat.

NB: Det er viktig at dere ledsagere kan hjelpe til i garderoben.

28. juni Keiservarden

Oppmøte Nordlandshallen kl 10.00. Retur kl 14.00.

Oppmøte kl 10:20 om du kommer direkte til Turisthytta.



Tur til Keiservarden fra Turisthytta. Herfra er det ca 2,5 km til toppen. Rullestolbrukere med el-rullestol kan velge å gå sammen med oss et stykke opp til Svartvannet eller å ta turen fra Maskinisten og møte oss på toppen.

Ta med matpakke, drikke og klær etter været.

1. juli Bodøsjøen

Oppmøte Bodøsjøen friluftsmuseum kl 10.30. Vi avslutter kl 14.00



Vi samler oss ved Bodøsjøen friluftsmuseum til masse forskjellige aktiviteter på området. Det vil også bli en skattejakt etter lunsj ☺

Vi fyrer opp grill til lunsj. Ta med mat og drikke, og klær etter vær.

2. juli Rensåsparken sommerlekene 2019

Oppmøte i Rensåsparken ved parkeringen mot sentrum kl. 10.30.
Vi avslutter kl. 14.00.



I dag skal vi ta turen til Rensåsparken. Vi kjører konkurranser og aktiviteter både før og etter lunsj med flotte premier.

Ta med matpakke og egen drikke. Nærmeste toalett er på sykehuset. VI tar med frukt til lunsj.

Husk klær etter vær.

3. juli Stall Valle

Oppmøte Nordlandshallen kl. 10.00. Retur kl. 13.45
Oppmøte kl 10:30 om du kommer direkte til Stall Valle



Vi skal til Stall Valle, det blir mulighet for å kjøre hest og vogn, ri, strigle hestene, hilse på andre dyr og mange andre aktiviteter.

Vi fyrer opp i grillhytta, så ta med grillmat hvis du ønsker dette. Husk klær etter vær☺

4. juli Samiske Siida - Jentofts Minde

Oppmøte Nordlandshallen kl. 10.30. Vi avslutter kl. 14.00



I dag skal vi lære litt om samisk kultur gjennom aktiviteter, håndarbeid og mat. Det skal være noe for alle ☺ Om været er bra er det også mulighet for å bade i Vatnvatnet.

Ta med matpakke, drikke og klær etter vær.

5. juli Dansedag med Street Jazz

Oppmøte ved Gjensidigebygget (storgata 56). Kl 10.15. Vi avslutter kl. 13.00.



I dag blir det dansing sammen med Street jazz. Det blir en morsom dag med musikk og bevegelse. Ta med matpakke, drikke, innesko (om du har). Vi tar med frukt til lunsj.

SAMISKE SIIDA

4. juli tar vi turen til Vatnvatnet og Jentofts Minde. Her finner Samiske Siida, hvor vi skal lære litt om samisk kultur, vi kan lage smykker og kroker og annet samisk håndverk. Det er også mulighet for å prøve seg i smia eller å fiske.



BÅTTUR TIL BLIKSVÆR

18. juli skal vi på båttur til Bliksvær med Salten Cruise, det blir fiske fra båten. Lunsjen tar vi på land og kanskje en liten gåtur opp til den gamle skolen.



FORSLAG TIL MATPAKKE

Det er mye man kan ha med seg i matpakka, og det finnes mange gode alternativer til pølse i brød når man griller.

- Wraps - ha på det pålegget du ønsker i en tortilla, rull sammen. FERDIG!
Tips: salat, paprika, ost og skinke.
- Grønnsaker/ frukt/ nøtter - kutt opp og ta med i en boks. God snacks til turen.
- Ostesmørbrød til grillen/bål - to brødsriver med ost og skinke++ Pakk inn i aluminiumsfolie og varmes på grill/bål.
- Grove vaffer med pålegg.
- Fiskekaker - Prøv fiskekake i hamburgerbrød!
- Pinnebrød
- Polarbrød fullkorn - lag ostesmørbrød, pakkes i aluminiumsfolie og varmes på bålet.
- Grove matmuffins

Se vår hjemmeside under Sommer Sammen for å finne ideer og oppskrifter til matpakken.
Frisklivssentralen.bodo.kommune.no



8. juli Bydag med quizløype



Oppmøte på torget kl 10.15. Vi avslutter kl 14.00.

Vi starter med en quizløype som tar oss igjennom byen med forskjellige spørsmål og oppgaver. Vi samles til lunsj i Breivika og premiering av quizen. Det vil bli forskjellige aktiviteter etter lunsj. Mulighet for bading om været er bra 😊

Vi tar med frukt til lunsj.

Husk klær etter vær, matpakke og drikke.

9. juli Geitvågen



Oppmøte Nordlandshallen kl 10.00. Vi avslutter kl 14.00.

Vi tar turen til Geitvågen og koser oss her med aktiviteter, bading og grilling. Ta med klær etter vær, badetøy, matpakke og drikke.

Vi tar med frukt til lunsj.

10. juli Heggmokulpen



Oppmøte Nordlandshallen kl. 10.00. Retur ca kl. 14.00

I dag skal vi på tur til kulpen ved Heggmoen, dette er en fin badeplass med en fin gapahuk. Det er ca 900 meter å gå fra parkeringsplassen. Vi fyrer opp grill til lunsj. Stien er ikke tilrettelagt for rullestolbrukere.

Ta med matpakke og drikk, og klær etter vær.

11. juli Junkerfjellet



Oppmøte Nordlandshallen kl 10.00. Vi avslutter kl 14.00.

Vi går opp til toppen av Junkerfjellet, lunsjen tar vi i gapahuken på toppen. Det er ca 3 km å gå opp til toppen.

Ta med klær etter vær, mat og drikke.

12. juli Kino og Bowling



Oppmøte utenfor Fram kino kl. 10.45. Vi avslutter ca. kl. 14.00
 Filmen starter kl. 11.00 (Møt presis).

I dag skal vi se filmen Kjørledyrenes hemmelige liv 2 (2019). Dette er en morsom tegnefilm med 6 års aldersgrense. Etter filmen går vi ned til Royal Bowling, 1 serie er inkl. i prisen, ønsker du å spille mer, betaler du dette selv. Vi har med wraps med ost/skinke og jus til lunsj på bowlingen. ***Allergikere må ta med egen mat.***

15. juli Kreativ dag på Hunstad kultursenter

Oppmøte Nordlandshallen kl 10.15. Vi avslutter kl 14.00.



I dag blir det en kreativ dag, vi skal male, tegne, og lage masse spennende.

Det er også spill her.

Ta med matpakke, vi ordner drikke og fruktsalat til lunsjen.

16. juli Stordalen kunstgress

Oppmøte Nordlandshallen kl. 10.30. Retur kl. 14.00.

Oppmøte kl 10.50 om du kommer direkte til Stordalen.



Vi møtes til idrettsdag, mange forskjellige aktiviteter, rebusløype og moro.

Ta på klær etter vær og husk matpakke. Vi tar med frukt til pausen ☺

Det er mulighet for å benytte toalett og garderobe i Stordalshallen.

Kommer du direkte kan du møte i Stordalshallen kl. 10.45.

17. juli Nordlandsbadet

Oppmøte i resepsjonen kl. 10.45. Vi avslutter ca. kl. 14.00.



I dag skal vi kose oss inne i badeland. Svømme, leke, skli, eller slappe av i boblebadet.

Det finnes personheis i bassenget slik at bevegelseshemmede kommer seg trygt i vannet.

Det blir servert mat og drikke i løpet av dagen til deltagere, ledsagere kan kjøpe seg mat og drikke i kafeteriaen. De som ønsker får servert bagett med ost og skinke.

Allergikere må ta med egen mat.

NB: Det er viktig at dere ledsagere kan hjelpe til i garderoben.

18. juli Båttur til Bliksvær

Oppmøte: kaia/Stormen kl. 9.45. Retur kl. 14.00.



I dag skal vi på båttur med Salten Cruise. Vi tar turen ut mot Bliksvær, med litt fiske på turen.

Vi går i land på Bliksvær for å spise lunsj og kanskje en liten rusletur opp til den gamle skolen (ca. 500 meter å gå), eller litt lengre hvis noen vil det.

Husk klær etter vær og matpakke.

Førstemann til mølla. Begrenset antall 45 stk.

19. juli Avslutning

Oppmøte på Hunstad Kultursenter kl. 11.00. Avslutter kl. 14.00



Da er fire uker med Sommer Sammen over, vi avslutter og oppsummerer

med en stor fest. Vi ser på bilder, **det serveres pizza**, kake, frukt og drikke til alle.

Det blir bingo med fine premier ☺

Allergikere må ta med egen mat.

Velkommen!



Viktig informasjon i angående din påmelding:

- Alle deltakere må betale en **påmeldingsavgift på kr 200,-** for å være med på Sommer Sammen, i tillegg til kostnader for hver enkelt aktivitet.
- Påmeldingsskjema på bakerste side, du kan også melde deg på elektronisk, skjema finner du på frisklivssentralen.bodo.kommune.no
- Du får ingen tilbakemelding fra oss på hvilke aktiviteter du har meldt deg på, **så husk å skriv opp på notatsiden hvilke aktiviteter du er meldt på.**
- Faktura for dine aktiviteter sendes deg i etterkant av arrangementet, så vær nøye med å oppgi riktig faktura-adresse!

For aktivitetene som koster noe er det bindende påmelding, melder man ikke ifra ved fravær vil du bli fakturert for denne aktiviteten.

Dette på grunn av billettkjøp/ evt. ledig plass på fulle grupper.

Påmeldingsskjema finner du på de to siste sidene.



PÅMELDINGSSKJEMA

SOMMER SAMMEN 2019

ALLE felt i skjemaet skal fylles ut. Ufullstendige skjemaer returneres.



Egne notater:

Her kan du skrive ned hvilke dager du har meldt deg på:

Påmeldingsskjema finner du på neste side.

DATO	AKTIVITET	Påmeldt:	Pris
24.06	Åpningsfest Bratten		-
25.06	Milleniumskogen		-
26.06	Gjælentunet		50
27.06	Nordlandsbadet		80
28.06	Keiservarden		-
01.07	Bodøsjøen		30
02.07	Rensåsparken		20
03.07	Stall Valle		50
04.07	Samiske Siida		100
05.07	Street Jazz		60
08.07	Bydag quiz		30
09.07	Geitvågen		30
10.07	Heggmokulpen		30
11.07	Junkerfjellet		-
12.07	Kino/Bowling		80
	Bare Kino		50
	Bare Bowling		30
15.07	Kreativ dag på Hunstad kultursenter		30
16.07	Stordalen kunstgress		-
17.07	Nordlandsbadet		80
18.07	Båttur til Blixvær		120
19.07	Avslutningsfest- Hunstad		-

HUSK: Husk og meld ifra om du er syk eller ikke kan komme på dager du er påmeldt.
Ring eller send SMS til 957 30 033 / 755 54 371.

Deltakerens navn:	Telefon:	Alder:
Bostedsadresse:	Evt. annen faktura-adresse:	Mailadresse:
Pårørende/ ledsager: Navn: Telefon:	Bolig / Dagsenter / Avlastning Navn: Telefon:	Spesielle merknader - matallergi, epilepsi, etc.
Samtykker til foto: Jeg bekrefter at jeg kan bli tatt bilde av og at det kan brukes i regi av Sommer sammen. JA _____ NEI _____	Er du rullestolbruker? JA _____ NEI _____ Hvis JA, fyll ut feltene på lengre ned på siden!	Annet:

For BOLIGER / DAGSENER

Navn på bolig/ dagsenter:

Kontaktperson og telefon nr.:

Hvor mange brukere er påmeldt fra boligen:

Transportbehov: (egen transport, evt. hvilke dager)

Annen info:

FOR RULLESTOLBRUKERE

Om du er rullestolbruker, er det viktig at du er tydelig på hvilke behov du har i forhold til transport! Dersom du bruker forskjellig type stol fra dag til dag, ber vi deg notere dette på et eget ark og legge ved påmeldinga. **Har du egen bil som du bruker? Si ifra om dette.**

Har du behov for transport med buss:

JA _____ NEI _____

Har du egen bil:

JA _____ NEI _____

Kan rullestolen slås sammen under transport:

JA _____ NEI _____

Skal du bruke egen bil under hele Sommer Sammen?

JA _____ NEI _____

Har du behov for å sitte i rullestol under transport?

JA _____ NEI _____

Evt. hvilke dager:

Påmeldingsskjema				Buss	Egen transport (bil/sykkel/gå)
Sett kryss på aktuell dag, sett kryss for ønsket transport.					
DATO	AKTIVITET	X	Pris	Sett X på de dagene det gjelder	
24.6	Åpningsfest Bratten		-		
25.6	Milleniumskogen		-		
26.6	Gjælentunet		50		
27.6	Nordlandsbadet		80		
28.6	Keiservarden		-		
1.7	Bodøsjøen		30		
2.7	Rensåsparken		-		
3.7	Stall Valle		50		
4.7	Samiske Siida Jentofts Minde		100		
5.7	Street jazz		60		
8.7	Bydag quizløype		-		
9.7	Geitvågen		30		
10.7	Heggmokulpen		30		
11.7	Junkerfjellet		-		
12.7	Kino og Bowling		80		
	Jeg vil bare delta på kino		50		
	Jeg vil bare delta på bowling		30		
15.7	Kreativ dag Hunstad		30		
16.7	Stordalen kunstgress		-		
17.7	Nordlandsbadet		80		
18.7	Båttur til Bliksvær		120		
19.7	Avslutningsfest		-		

Grått felt betyr ingen felles transport.

PÅMELDINGSFRIST: 9. juni 2019

Skjema returneres til:

Frisklivssentralen Bodø
v/ Sommer Sammen
Speiderveien 4
8008 Bodø

Eller på e-post:

lise.hunstad@bodo.kommune.no

Ved spørsmål, ring Lise på
957 30 033 / 755 54 371