Sommer Sammen

Program 21. juni – 16. Juli

Informasjon om Sommer Sammen

Vi gleder oss veldig til å kunne få arrangere Sommer Sammen med dere, selv om også årets arrangement vil bli noe annerledes enn det som det vanligvis har vært, slik som mye er i samfunnet for tiden.
Grunnet anbefalinger fra FHI om å redusere smitte gjennom å ha mindre grupper og holde avstand på en meter så har vi vær nødt for å gjøre noen justeringer på aktivitetene og gruppestørrelsen under årets Sommer Sammen.

I påmeldingen som dere sender inn kommer dere med ønsker for aktiviteter, så skal vi fordele disse så godt det lar seg gjøre etter deres ønsker. Vi kommer også til å prøve å ha flere faste små grupper pr dag/aktivitet/tur, hvis det er mulig å få til inn. Her tenker vi har vi prøver å holde boliger/ aktivitetssenter samlet. Alle vil få tilbakemelding på hvilke dager de skal delta på.

Vi er avhengige av at alle tar ansvar for hygiene, det er ønskelig at man har med sin egen håndsprit. Vi kommer også til å stille med håndsprit og engangshansker.
Når det gjelder måltider så må alle må ta med sin egen matpakke, frukt og drikke.

Det vil dessverre ikke bli anledning til å samle alle deltagere på åpningsfest og avslutningsfest på grunn av retningslinjene om store arrangementer. Vi skal heller ha noen fine turer å stunder sammen ute.

I påmeldingen finner dere et skjema som dere skal fylle ut ang smitte av Covid-19. Dette må ***ALLE*** fylle ut, det gjelder også ledsagere og personale som skal følge sine brukere. Jeg ber om at dere er nøye med utfyllingen av skjema.

Ikke møt opp om du har symptom på luftveissykdom, er i karantene, eller om du har vært i nærheten av noen med mistenkt/bekreftet smitte av Covid-19.

Busstransport:
Vi setter opp buss til transport på noen dager, her er det viktig å holde avstand og følge retningslinjene for 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.

Boliger, dagsenter og ledsagere:
Vi ønsker å få en oversikt over alle som kommer på våre arrangementer. Vær nøye med å skriv opp antall ledsagere dere stiller med i løpet av arrangementet, og at alle som skal følge sine brukere på Sommer Sammen også har fylt ut det skjema om Covid-19 som dere finner lengre bak.
Husk å gi beskjed om fravær fra aktivitet til deres brukere.

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 lise.hunstad@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/ avbestilt 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.

Vi oppfordrer til god håndhygiene under årets Sommer Sammen.

Vi ser gjerne at man har med seg håndsprit.

Ved grilling oppfordres det til å ikke dele pølsepinner og evt annet grillredskap.

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

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

Hilsen: Marthe, Annabelle og Lise

UKE 25

21. juni Åpningsdag på Bratten

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

Det blir forskjellige aktiviteter og quiz med fine premier på Bratten. Her blir det muligheter for å spille kubb, sjakk, fotball og sykler. Vi tar felles lunsj i gapahuken. Vi kjøper inn mat til grilling. Husk å meld fra om allergier. Ta med egen drikke.

Ta med matpakke, drikke og klær etter vær.

22. juni Gåtur fra Løp stranda til Ausvika

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

Vi går en fin tur fra stranda på Løp og til Ausvika. Dette er en lett kupert tur på sti langs flere fine strender. Turen passer dessverre ikke for rullestoler, men de kan gjerne møte oss i Ausvika for lunsj og aktiviteter på stranda.

Ta med matpakke, drikke og klær etter vær.

23. juni Samiske siida (Jentofts Minde)

Oppmøte ved Nordlandshallen kl. 09.30. Retur kl. 14.00.

Vi tar turen til Vatnvatnet og Jentofts Minde, hvor Maria tar imot oss og viser oss forskjellige aktiviteter fra samisk kultur. Her kan man få delta i matlaging, lage smykker, spikke, sage og padle kano. Det vil bli servert Bidos (samisk kjøttsuppe) og brød, om man ønske kan man ha med egen mat.
Ta med matpakke, drikke og klær etter vær.

24. juni 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.
Gi beskjed om allergier i påmeldingsskjema.

25. juni Klatrehallen

Oppmøte utenfor Nordlandshallen kl 09.40. Retur kl 14.00.

I dag skal vi ta turen inn i klatrehallen. Klatreklubben stiller med instruktører. Det blir mulighet for å klatre i veggen eller å rappellere. Dette blir en spennende dag med mulighet for å utfordre seg selv i klatreveggen.
Klatrehallen stiller med gratis kaffe til deltagere og ledsagere.
Ta med matpakke, drikke og klær etter været.

UKE 26

28. juni Geitvågen

Oppmøte ved Nordlandshallen kl 10.00. Retur kl 14.00

Vi koser oss i Geitvågen, her er det muligheter for å gå seg en tur, bade eller andre aktiviteter som kubb, badminton, fotball osv.
Vi tar med engangsgrill hvis du ønsker å grille til lunsjen.

Ta med matpakke, drikke og klær etter vær.

29. juni Båttur med Faxsen

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

I dag skal vi på båttur med Faxsen. Vi tar turen ut mot Bliksvær, med litt fisking 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.

Ta med matpakke, drikke og varme klær/ lue/votter.

30. juni Gjælentunet

Oppmøte ved Nordlandshallen kl. 9.30. Retur til NH. Kl. 14.30.

I dag skal vi på tur til Gjælentunet, her er det et godt tilrettelagt uteområde med gapahuker og toalett (ikke HC-toalett). Vi tar buss, fra parkeringsplassen er det ca. 1 km å gå til hytta/gapahukene. Og det skal gå fint å komme seg frem med en robust el-rullestol. Mulighet for fisking og bading.

Husk klær etter vær og matpakke.

1. juli Saltstraumen

Oppmøte Nordlandshallen kl. 09.30. Retur fra Saltstraumen kl. 13.45

Vi tar turen til Saltstraumen, her blir det muligheter for å gå seg en tur og fiske. Vi har lunsj i gapahuken som vi tidligere har vært i og vi tar med ved/engangsgrill.

Ta med matpakke, drikke og klær til å være i aktivitet.

2. juli Futelva

I dag tar vi turen til Futelva. Vi tar buss til kongsgården, og går herfra og til grillplassen ved Mannjupålen. Her er det mulighet for en badetur for de tøffeste! Vi lager en natursti med fine premier.

Ta med matpakke, drikke og klær etter vær.

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.

- *Grove 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 grovbrødskiver med ost og skinke++ Pakk inn i aluminiumsfolie og varmes på grill/bål.
- *Grove vafler* 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

UKE 27

5. juli Hunstadtoppen

Oppmøte ved Nordlandshallen kl 10.00. Retur kl 14.00.

Vi går fra Galnåsmyra (ved fotballbanen) og opp på Hunstadtoppen. Det er god sti hele veien, vi spiser lunsj på toppen før vi går ned til Hunstad Barneskole hvor bussen henter oss igjen.

Ta med matpakke, drikke og klær etter vær.

6. juli Sjørøverdag på Nyholmen Skandse

Oppmøte ved Nordlandshallen kl 10.15. Retur kl 14.00.

Vi drar på jakt etter den store sjørøverskatten på Nyholmen Skandse.
Vi tar med engangsgriller hvis noen vil grille til lunsj. Det blir også mulighet for andre aktiviteter som kubb, badminton, frisbee og boccia.

Ta med matpakke, drikke og klær etter vær.

7. juli Rensåsparken

Oppmøte i Rensåsparken kl 10.30. Retur kl 14.00.

Aktivitetsdag i Rensåsparken med rebusløp og premie til vinnerlaget.
Det blir boccia, kubb og frisbee.
Siden dette er en populær aktivitet har vi to dager som er like der vi fordeler deltagerne.
Ta med matpakke, drikke og klær etter vær.
Nærmeste toalett er inne på Nordlandssykehuset.

8. juli Junkerfjellet

Oppmøte kl. 10.00 ved Nordlandshallen. Retur ca. kl. 14.00
Oppmøte kl 10:40 om du kommer direkte til Bestemorenga/Travbanen.
I dag blir det topptur til Junkerfjellet, også kalt Junkertoppen (283 moh). Det er en fin grusvei opp fra Bestemorenga, passer godt for el-rullestoler. Det blir quiz på veien opp med premie! ☺
Vi spiser lunsj i gapahuken på toppen, så ta med matpakke og drikke. Husk klær etter vær!

9. juli Byquiz og tur til breivika

Oppmøte på torget kl 10.15. Vi avslutter kl 14.00.

I dag blir det quiz i sentrum før vi beveger oss mot Breivika og tar lunsjen på stranda der.
Vi har med fine premier til vinnerne av quizen.
Vi tar med ved og lager bål til lunsjen. Mulighet for å bade eller spille kubb, fotball, badminton osv.

Ta med matpakke, drikke og klær etter vær.

UKE 28

12. juli Heggmokulpen

Oppmøte ved Nordlandshallen kl. 10.00. Retur kl 13.45 (fra heggmoen)

I dag skal vi på tur til kulpen ved Heggmoen, dette er en fin badeplass med en 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, drikke og klær etter vær.

13. juli Rensåsen

Oppmøte i Rensåsparken ved parkeringen mot sentrum kl. 10.30.
Vi avslutter kl. 14.00.
Aktivitetsdag i Rensåsparken med rebusløp og premie til vinnerlaget.
Det blir boccia, kubb og frisbee.
Siden dette er en populær aktivitet har vi to dager som er like der vi fordeler deltagerne.
Ta med matpakke, drikke og klær etter vær.
Nærmeste toalett er inne på Nordlandssykehuset.

14. juli Kino

Oppmøte ved Fram Kino kl. 10.50. Vi avslutter etter filmen.

I dag blir det kino, vi skal mest sannsynlig se filmen Croods.
Kiosken på kinoen er ikke åpen, så de som ønsker å ha med noe må kjøpe dette på forhånd.
Møt presis, filmen starter kl 11.
Ta med matpakke, drikke og klær etter vær.

15. 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.

16. juli Avslutning på Bratten

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

Det blir forskjellige aktiviteter og quiz med fine premier på Bratten. Her blir det muligheter for å spille kubb, sjakk, fotball og sykler. Vi tar felles lunsj i gapahuken. Vi kjøper inn mat til grilling. Husk å meld fra om allergier. Ta med egen drikke.

Ta med matpakke, drikke og klær etter vær.

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 sendes helst inn på mail, enten skriv rett inn i skjema på nett, scan dokument eller ta en bilde og legg dette som vedlegg.

- Du får tilbakemelding fra oss på hvilke aktiviteter du skal være med på, **så husk å skriv opp en e-postadresse som vi kan sende tilbakemeldingen på.**

- Faktura for dine aktiviteter sendes deg i etterkant av arrangementet, så vær nøye med å oppgi riktig faktura-adresse!

Husk å gi beskjed om du ikke kan komme på aktiviteten, da plassen kan gå til noen andre.

Påmeldingsskjema finner du på de to siste sidene.

Sommer Sammen

PÅMELDINGSSKJEMA
SOMMER SAMMEN 2021

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

Deltakerens navn:	**Telefon:**	**Alder:**
Bostedsadresse:	**Evt. annen faktura-adresse:**	**E-post: (viktig)**
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 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:**

Spørreskjema mulig eksponering for Covid-19.

Er du:

Deltager ☐

Personell/ ledsager ☐

	JA	NEI
1. Er du vaksinert?		
2. Har siste 10 dager:		
• Vært på reise utenfor Norge?		
• Hatt vært i nærheten av mistenkt/bekreftet tilfelle av Covid-19?		
• Behandlet, håndtert prøvemateriale eller hatt tilsvarende kontakt med person mistenkt/bekreftet syk med Covid-19, også selv om smitteverntiltak er fulgt?		
• Bodd i samme husstand med mistenkt/bekreftet tilfelle av Covid-19?		
• Vært i samme reisefølge eller reist på samme transportmiddel som person som er bekreftet syk med Covid-19?		
3. Fyller pårørende noen av kriteriene i punkt 2?		

Navn:

Telefonnr:

Ledsagere kan ta med utfylt skjema når de møter opp på aktiviteten eller sende på mail til: lise.hunstad@bodo.kommune.no

For BOLIGER / DAGSENTER/ LEDSAGER
Navn på bolig/ dagsenter/ ledsager:
Kontaktperson og telefon nr.:
Hvor mange brukere og ledsager har dere med fra boligen:
Transportbehov: (egen transport, evt. hvilke dager)
Navn på ledsagere/ personell som kommer til å delta under Sommer Sammen:

Husk at alle ledsager/ personell også må fylle ut skjema om mulig eksponering av Covid-19.

Navn: **e-postadresse:**
(tilbakemelding på hvilke dager du er påmeldt vil komme på e-post)

Påmeldingsskjema Sett kryss på aktuell dag, sett kryss for ønsket transport.				Buss	Egen transport (bil/sykkel/gå)
DATO	**AKTIVITET**	**X**	**Pris**	**Sett X på de dagene det gjelder**	
21.6	Bratten åpningsdag				
22.6	Gåtur Løp - Ausvika		**30**		
23.6	Samisk dag på vatnvatnet		**100**		
24.6	Nordlandsbadet		**80**		
25.6	Klatrehallen		**100**		
	Har du klatret før: **JA**: **NEI**:				
28.6	Geitvågen		**50**		
29.6	Båttur med Faxsen		**120**		
30.6	Gjælentunet		**50**		
1.7	Saltstraumen		**50**		
2.7	Futelva		**30**		
5.7	Hunstadtoppen		**30**		
6.7	Nyholmen Skandse		**30**		
7.7	Rensåsparken				
8.7	Junkerfjellet		**30**		
9.7	Byquiz				
12.7	Heggmokulpen		**50**		
13.7	Rensåsparken				
14.7	Kino		**80**		
15.7	Nordlandsbadet		**80**		
16.7	Bratten avslutningsfest				

Grått felt betyr ingen felles transport.

PÅMELDINGSFRIST: 6. juni 2021

Send helst inn påmelding på e-post:
lise.hunstad@bodo.kommune.no
Ved spørsmål, ring Lise på
957 30 033 / 755 54 371

Du kan også ta bilde av påmeldingen og sende inn på e-post eller sms.