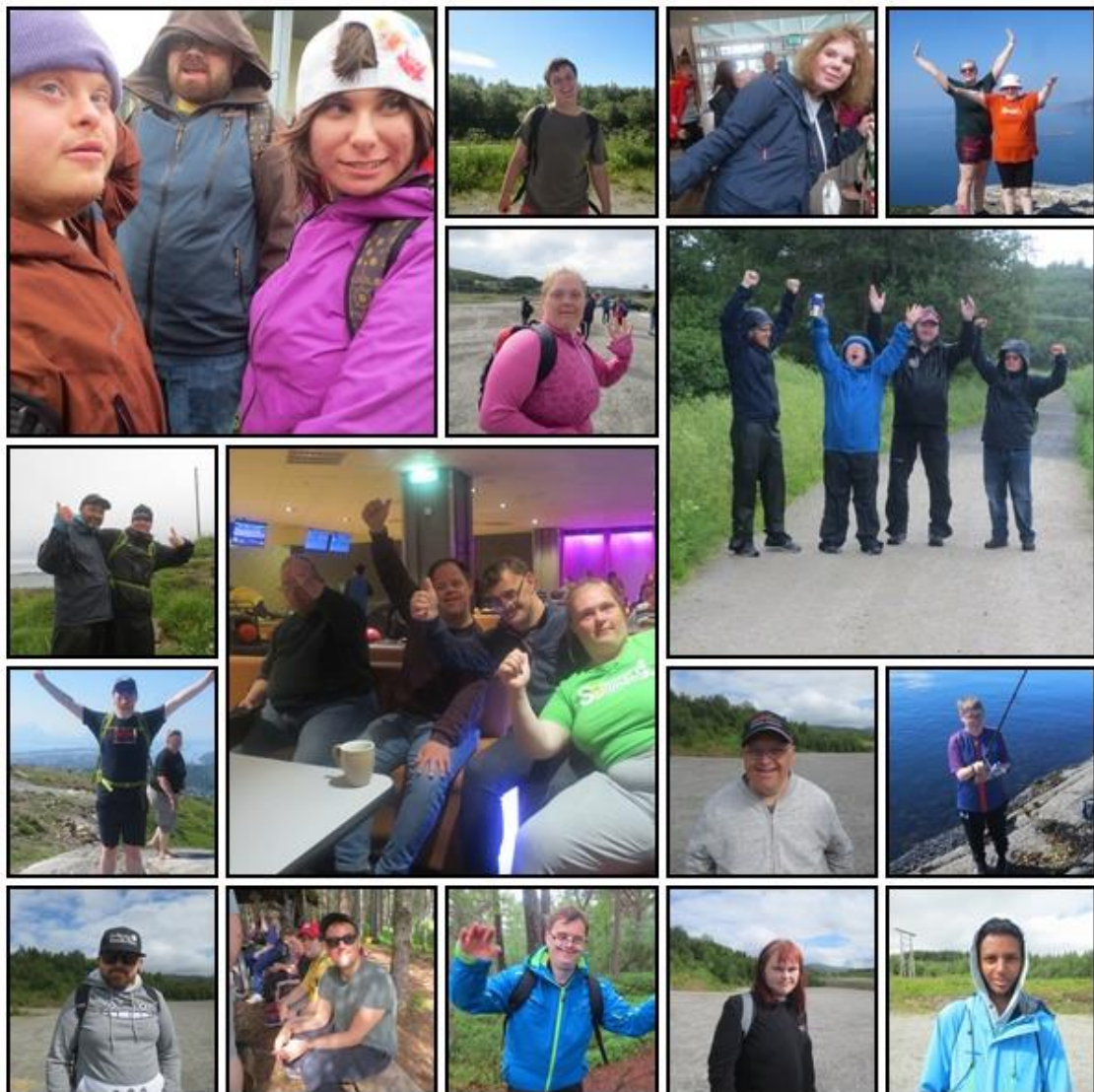


Sommer Sammen



3. Juli – 21. juli

Informasjon om Sommer Sammen

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.

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@bodo.kommune.no

Rullstolbrukere:

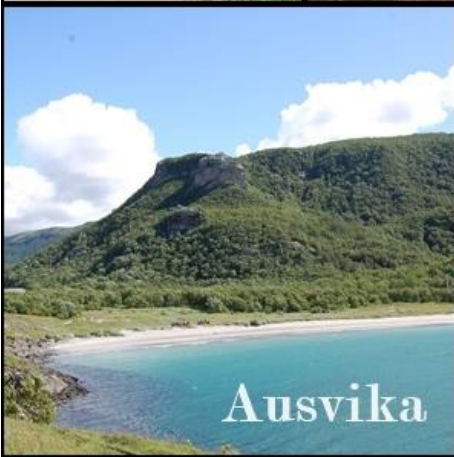
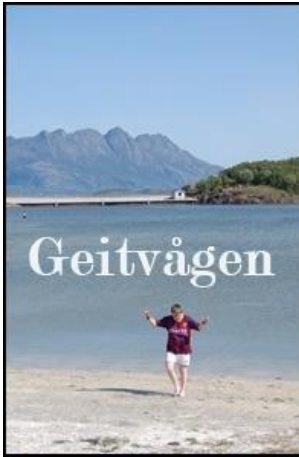
- Vær tydelig på ditt behov for transport bestilt av oss.
- Gi beskjed så tidlig som mulig om du ikke kommer til bestilt transport slik at vi får avbestilt denne.
- Turer spesielt egnet til rullestolbrukere er markert i programmet.

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.

Ta kontakt på telefon 90939734 eller på mail: lise.hunstad@bodo.kommune.no

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



**UKE
27**

3. Juli - Åpningsdag på Bratten

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



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 drikke og klær etter vær.

4. Juli - Gåtur fra Løp til Ausvika

Oppmøte ved Nordlandshallen kl. 10.00. Retur fra Ausvika kl 13.45.



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.

5. Juli - Kjerringøy (Strandå)

Oppmøte ved Nordlandshallen kl. 9.00. Retur til Nordlandshallen ca kl 14.10.



Vi tar turen til Strandå på Kjerringøy, dette er en nydelig sandstrand, her blir det grilling, aktiviteter, vi kan fange krabber og fiske. Bading for de som har lyst til det. Det er et utedo tilgjengelig på denne stranden.

For å tilpasse oss til ferge drar vi litt tidligere en vanlig.

Ta med matpakke, drikke og klær etter vær.

6. Juli – Maskinisten

Oppmøte ved Nordlandshallen kl 9.55. Retur fra Maskinisten kl 13.45.
Ved oppmøte direkte i Maskinisten – kl 10.10.



Sammen med Bodø og Omegns turistforening har vi en tur til maskinisten, vi starter med en natursti før vi møtes til lunsj ved en gapahuk, her blir det også mange fine aktiviteter. Vi trekker fine premier til deltagere på naturstien.

Vi lager bål til lunsjen og har med pølser, fiskeburger og frukt til alle. Gi beskjed om allergier.

Ta med drikke og klær etter vær.

7. juli – Heggmoen

Oppmøte ved Nordlandshallen kl 09.50. Retur kl 14.00 til Nordlandshallen.



Bli med til Heggmoen! Vi tar buss til heggmoen kraftverk og kommer til å ha camp der, men bål/grilling og bading for de som ønsker det. Rullestoler kommer se fint frem her. Her er det også toalett ved parkeringsplassen.

Om noen ønsker å gå til Heggmokulpen så kan vi dele oss opp.

Ta med matpakke, drikke og klær etter vær.

**UKE
28**

10. Juli – Stordalen kunsgress

Oppmøte Nordlandshallen kl. 10.00. Retur kl. 13.45 fra Stordalen.



I dag blir det aktivitetsdag på Stordalen kunstgress, masse forskjellige aktiviteter og kanskje noen konkurranser. Ta med matpakke og drikke, vi stiller med frukt.

Ta med matpakke, drikke og klær etter vær.

11. Juli - Graddholmen (Skjerstad)

Oppmøte Nordlandshallen kl 09.25. Retur til Nordlandshallen ca kl 14.15.



Et av Bodøs to tusenårssted finner du i Skjerstad: vakre og historiske Graddholmen. På Graddholmen kan du nyte medbrakt matpakke, grille, bade, fiske i sjøen eller bare nyte utsikten. Vi tar med engangsgriller til lunsjen.

Ta med matpakke, drikke og klær etter vær.

12. Juli – Byquiz

Oppmøte på torget kl. 10.30. 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 engangsgriller som vi fyrer opp til lunsjen. Mulighet for å bade eller spille kubb, fotball, badminton osv.

Ta med matpakke, drikke og klær etter vær.

13. Juli – Stall Valle

Oppmøte ved Nordlandshallen kl 10.25. Vi avslutter kl 13.45.



Vi tar turen til Stall Valle, her kan vi kjøre hest og vogn, kose med hester og se på andre dyr på gården. Det fyres opp i grillhytta og vi tar med diverse aktiviteter. På grunn av hester som begynner å bli gamle er det en vektbegrensning på 70 kg for å ri på hest.

Ta med matpakke, drikke og klær etter vær.

14. Juli – Junkerfjellet

Oppmøte kl. 10.00 ved Nordlandshallen. Retur ca. kl. 14.00 fra Travbanen.
Oppmøte kl 10:30 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!

**UKE
29**

17. Juli – Geitvågen

Oppmøte ved Nordlandshallen kl.10.00. Vi avslutter ca.kl.13.45.



Vi drar til Geitvågen og satser på at badetemperaturen er tipp topp!
Hvis du ikke har lyst til å bade så kan du bli med på skattejakt, fiske eller gjøre andre morsomme aktiviteter. Vi tar med engangsgriller som fyres opp til lunsj.

Ta med matpakke, drikke og klær etter vær.

18. Juli – Mørkvedbukta

Oppmøte ved Nordlandshallen kl.10.00. Vi avslutter ca.kl.13.45.



Vi tar turen til Mørkvedbukta, vi tar buss til Plantasjen. Oppmøte der for de som bor i nærheten. Vi går til gapahuken og tar lunsjen der. Vi tar med bøtter og håv, kanskje finner vi noe spennende i fjæra. Det er også mulighet for å fiske fra bergene.

Ta med matpakke, drikke og klær etter vær.

19. 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 og mange andre morsomme aktiviteter.
Nærmeste toalett er inne på Nordlandssykehuset.

Ta med matpakke, drikke og klær etter vær.

20. Juli - Kino og bowling

Oppmøte utenfor Fram Kino kl 10.45. Vi avslutter ca kl 14.00.



I dag skal vi på kino og se filmen Elemental! 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 11.00.
Kiosken på kino vil være åpen før filmen.

21. Juli – Avslutning ved Vågønes gård

Oppmøte ved Nordlandshallen kl 10.45. Vi avslutter kl 14.00

Oppmøte direkte kl 11.00.



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 😊

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

FORSLAG TIL MATPAKKEN

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 brødskeer med ost og skinke++ Pakk inn i alluminiumsfolie 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**
- **Grove minipannekaker**

Se vår nettside under Sommer Sammen for å finne ideer og oppskrifter til matpakken.
Bodo.kommune.no/frisklivssentralen/sommersammen



Bilde lånt fra www.bama.no

PÅMELDINGSSKJEMA

SOMMER SAMMEN 2023

ALLE felt i skjemaet skal fylles ut.

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:

Navn:

e-postadresse:

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	
3 juli	Bratten åpningsdag		20		
4 juli	Gåtur Løp - Ausvika		20		
5 juli	Kjerringøy		100		
6 juli	Maskinisten				
7 juli	Heggmoen		30		
10 juli	Stordalen kunstgress		20		
11 juli	Graddholmen		100		
12 juli	Byrunde				
13 juli	Stall Valle		30		
14 juli	Junkerfjellet		20		
17 juli	Geitvågen		30		
18 juli	Mørkvedbukta		30		
19 juli	Rensåsparken				
20 juli	Kino og bowling		100		
	Deltar bare på kino		80		
	Deltar bare på bowling		20		
21 juli	Avslutning Vågønes		20		

Grått felt betyr ingen felles transport.

PÅMELDINGSFRIST: **6. juni 2023**

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

Send helst inn påmelding på e-post:

lise.hunstad@bodo.kommune.no

Ved spørsmål, ring Lise på

909 39 734 / 755 54 371