

AKTIVITETER VÅREN 2025

**NB! Påmelding til aktivitetene åpner
6. januar 2025 klokken 18.00**

Alle som ønsker å delta på aktivitetene må være medlemmer i foreningen. Gjelder både barn og voksne. Påmeldte som ikke er medlem i Autismeforeningen vil bli slettet og betalt egenandel blir ikke refundert.

Her kan du melde deg inn i Autismeforeningen:
[Meld deg inn her](#)

- ▶ Hovedmedlemskap 27 år og oppover:
Kr. 400,- pr. kalender år
- ▶ Hovedmedlemskap ungdom 15 - 26 år:
kr. 300,- pr. kalender år (for personer på samme adresse gjelder fortsatt husstandsmedlemskap)
- ▶ Hovedmedlemsskap ufør:
kr. 300, pr. kalender år
- ▶ Husstandsmedlemskap:
kr.50,- pr. kalender år

Vi har mange medlemmer som ønsker å være med på aktivitetene våre så vi oppfordrer dere til å begrense påmelding til maks 2 faste aktiviteter. På denne måten får flere mulighet til å delta.

NB! All deltagelse på aktiviteter skjer på eget ansvar. Autismeforeningen Hordaland tar ikke ansvar for eventuelle skader eller ulykker.

Liste over aktiviteter våren 2025

Trykk på ønsket aktivitet i listen eller gå til aktivitetens sidetall for å melde deg på.

Bading

- [Bading på Energisenteret for medlemmer med ASD](#) 3
- [Familiebading på Energisenteret](#) 4
- [Bading på Luranetunet Omsorgssenter, Os](#) 5
- [Bading på Askøy, Solvik syns- og mestringscenter](#) 6
- [Bading i terapibassenget på Straume](#) 7

Bowling

- [Solsikke Hordaland](#) 8
- [Bowling på Vestkanten](#) 9

Lek

- [Lek i gymsal på Kleppestø skole](#) 10
- [Lek i gymsal på Sotra](#) 10
- [Lek og moro på Fysak](#) 11

Sport

- [Klatring på Energisenteret](#) 12
- [Bueskyting på Ulsmåg skole](#) 13
- [Ridegruppe Solbakken gård, søndager](#) 14
- [Biljard for voksne med ASD](#) 15

Gaming

- [Gaming Playwell Bergen 1. - 7.klasse](#) 16
- [Gaming Playwell Bergen 8.klasse og oppover](#) 17

Musikk / Kunst

- [Bandet «Ferske Kneippbrød»](#) 18
- [Kreativt verksted for voksne](#) 19
- [Musikkterapi](#) 20

Treff

- [Møtepunktet 1](#) 22
- [Møtepunktet 2](#) 23
- [Pårørende-/nærpersontreff i Bergen](#) 24
- [Treff for pårørende og nærpersoner i Bjørnafjorden](#) 25



Bading på Energisenteret for medlemmer med ASD

Vi tilbyr bading hver mandag for medlemmer med autismediagnose på Energisenteret ved Haukeland sykehus på mandager.

- Mandager fra klokken 19:00-20:30
- Oppstart mandag 13. januar
- Sted:
Haukeland universitetssjukehus,
Haukelandsveien 22,
5009 Bergen

NB! Det er ikke bading i skolens ferier.

Dette er et tilbud kun for medlemmer av Autismeforeningen i Norge med autisme. Alle under 12 år samt de over som ikke er svømmedyktige må ha med seg ledsager ut i bassenget, og da kun 1 ledsager pr. deltagende medlem. Medlemmer som har ledsagerbevis for 2 eller flere personer kan ha med seg det antall ledsagere som beviset tilsier ut i bassenget.

Fra kalenderåret barnet fyller 8 år, må gutter gå i herregarderoben, og jenter i damegarderoben.

De som trenger tilrettelagt garderobe MÅ melde seg på ved å sende Mail til: hordaland@autismeforeningen.no. De skal IKKE melde seg på via letsreg.

Ta også kontakt om dere har andre tilretteleggingsbehov.

For at alle skal få en god opplevelse i bassenget er det viktig å ta hensyn til hverandre, og at alle deltagere respekterer tiden de har i bassenget. Alle må være ute av garderobene til klokken 20:15.

Autismeforeningen i Hordaland tar ikke ansvar for eventuelle skader eller ulykker. Det vil være badevakter til stede med livredningskompetanse, og det er viktig at alle følger de beskjeder som blir gitt av badevaktene. Vi ber om at ledsager sørger for at barn ikke løper på flisene i lokalet, dette for å forhindre skade.

Spørsmål sendes på mail: hordaland@autismeforeningen.no eller på SMS 905 13 434

Kontakt:
Anita Heldal
birk-heldal@epost.no
47878642

- Pris 600,- kroner i halvåret.

Påmelding via denne linken:
[Bading på energisenteret for medlemmer med ASD](#)



Familiebading på Energisenteret våren 2025

Vi tilbyr familiebading på Energisenteret på Haukeland sykehus mandager.

- Mandager fra klokken 17:30-19:00
- Oppstart mandag 13. januar
- Sted:
Haukeland universitetssjukehus,
Haukelandsveien 22, 5009 Bergen

Familiene får 1t og 15 minutter i bassenget, og alle må være ute av bassengene til 18:45, slik at garderobene er ledige til neste parti begynner klokken 19:00.

Dette er et tilbud for medlemmer, alle som deltar må være medlem i Autismeforeningen i Norge. Dette gjelder også foreldre, søsken, etc.

På dette partiet vil det ikke være tildeling av garderober, damer bruker damegarderoben og herrer bruker herregarderoben.

For at alle skal få en god opplevelse i bassenget er det viktig at alle deltagere tar hensyn til hverandre og respekterer tiden de har i bassenget. Det er viktig at alle følger beskjeder som blir gitt av badevaktene.

Autismeforeningen Hordaland tar ikke ansvar for eventuelle skader eller ulykker. Det vil være badevakter til stede med livredningskompetanse. Vi ber om at ledsager sørger for at barn ikke løper på flisene i lokalet, dette for å forhindre skade.

NB! Det er ikke aktivitet i skolens ferier.

Spørsmål sendes på mail:
hordaland@autismeforeningen.no eller
på SMS 905 13 434

Kontakt:
Anita Heldal
birk-heldal@epost.no
47878642

- Pris 600,- kroner i halvåret per person som bader, gjelder også ledsager.

Påmelding via denne linken:
[Familiebading på Energisenteret](#)



Bading på Luranetunet Omsorgssenter

Vi tilbyr bading hver uke på Luranetunet Omsorgssenter i Os på torsdager klokken 17:00.

- ▶ Oppstart torsdag 16.01. 2025, klokken 17:00
- ▶ Adresse: Solstrandvegen 39, 5200 Os

NB! Det er ikke aktivitet i vinterferien eller påskeferien, og siste gang før sommeren blir 12.06.

Ved mange påmeldte vil deltakerne bli delt inn i grupper, og påmeldte får mail om når de skal møte opp. Gruppene vil bli fordelt av styret.

Dette er et tilbud kun for medlemmer av Autismeforeningen i Norge med diagnose. Alle under 12 år samt de over 12 år som ikke er svømmedyktige, må ha med seg ledsager ut i bassenget, og da kun 1 ledsager pr. deltagende medlem. Medlemmer som har ledsagerbevis for 2 eller flere personer kan ha med seg det antall ledsagere som beviset tilsier ut i bassenget.

Vær oppmerksom på at fra kalenderåret barn fyller 8 år, må gutter gå i herregarderoben, og jenter i damegarderoben.

For at alle skal få en god opplevelse i bassenget er det viktig at alle deltagere tar hensyn til hverandre og respekterer tiden de får tildelt i bassenget.

Autismeforeningen i Hordaland tar ikke ansvar for eventuelle skader eller ulykker. Det vil være badevakt til stede med livredningskompetanse. Vi ber om at ledsager sørger for at barn ikke løper på flisene i lokalet, dette for å forhindre skade.

Spørsmål sendes til Jannice Bårtvedt på mail:

jannice.autisme@gmail.com

eller på SMS 901 45 228

- ▶ Pris 600,- kroner i halvåret.

Påmelding her: [Bading på Luranetunet](#)



Bading på Askøy, Solvik syns- og mestrings-senter

Vi fortsetter med familiebadning på Askøy, Solvik syns- og mestrings-senter torsdager i partallsuker klokken 17.00 – 19.00

- Oppstart 23. januar klokken 17.00
- Adresse: Solvik syn- og mestrings-senter, Askvegen 701, 5307 Ask

Dette er et tilbud kun for medlemmer av Autismeforeningen i Norge. Alle under 12 år samt de over 12 år som ikke er svømmedyktige, må ha med seg ledsager ut i bassenget, og da kun 1 ledsager pr. deltagende medlem. Medlemmer som har ledsagerbevis for 2 eller flere personer kan ha med seg det antall ledsagere som beviset tilsier ut i bassenget.

For at alle skal få en god opplevelse i bassenget er det viktig at alle deltagere tar hensyn til hverandre.

NB! Det er viktig at dere møter presis, døren vil være låst og man kommer ikke inn. ALLE må være ute av garderobene til kl.19:00!

Autismeforeningen i Hordaland tar ikke ansvar for eventuelle skader eller ulykker. Vi ber om at ledsager sørger for at barn ikke løper på flisene i lokalet, dette for å forhindre skade.

Det blir ingen tilrettelegging av garderobesaker. Damer bruker damegarderoben og herrer bruker herregarderoben.

For spørsmål ta kontakt med Marte Karlsen på SMS: 900 41 106

- Pris 300,- kroner i halvåret per person som bader, gjelder også ledsager.

Påmelding: [Bading på Askøy](#)



Bading i terapibassenget på Straume

Vi har gleden av å tilby bading på Sotra, Straume terapibasseng torsdager klokken 18.00–19.00 med oppstart 16. januar.

- Torsdager klokken 18.00 - 19.00 med oppstart 16. januar 2025
- Adresse: Straume terapisenter Blombakkane 7, 5353 Straume

Dette er et tilbud kun for personer med diagnose som er medlemmer av Autismeforeningen i Norge. Alle under 12 år, samt de over 12 år som ikke er svømmedyktige, må ha med seg ledsager ut i bassenget, og da kun 1 ledsager pr. deltagende medlem. Medlemmer som har ledsagerbevis for 2 eller flere personer kan ha med seg det antall ledsagere som beviset tilsier ut i bassenget.

For at alle skal få en god opplevelse i bassenget er det viktig at alle deltagere tar hensyn til hverandre.

Autismeforeningen i Hordaland tar ikke ansvar for eventuelle skader eller ulykker. Vi ber om at ledsager sørger for at barn ikke løper på flisene i lokalet, dette for å forhindre skade.

Vær oppmerksom på at fra kalenderåret barn fyller 8 år, må gutter gå i herregarderoben, og jenter i damegarderoben. Det er ikke mulighet for tilrettelagte garderobes.

For spørsmål ta kontakt med Anne Hilde Flindt på SMS: 950 20 940 eller epost: aflindt@autismeforeningen.no

- Pris 600,- kroner i halvåret per person som bader, gjelder også ledsager.

Påmelding her:

[Bading på Straume](#)



Solsikke Hordaland - Bowling

Vi tilbyr bowling på Vestkanten hver mandag fra kl.17:00

- Oppstart er mandag 13. januar 2025
- Sted: Lyderhornsveien 351, 5171 Loddefjord

Vi deler deltakerne i ulike grupper ved fremmøte etter ønsker og behov. Deltakerne bowler to serier og etterpå avslutter vi med et måltid og en hyggelig prat. Deltakerne får servert hamburger-tallerken, alternativt dobbel pomes frites m/2 hotdogs, eller 2 hotdog, og 1 drikke (vann eller brus) samt 1 ispinne (saftis eller vaniljeis med sjokoladetrekk)

Husk å gi beskjed dersom man ikke kommer. Aktiviteten passer for alle. De som trenger ledsager til og fra aktiviteten, må også ha ledsager til stede under hele arrangementet.

Vi følger skoleåret, og har ikke aktiviteter i skolens ferier.

For å kunne melde seg på må man ha en diagnose samt være medlem i Autismeforeningen i Norge.

Kontakt
Irene på SMS: 95172555, eller Aina på SMS: 900 75 449

Autismeforeningen tar ikke ansvar for eventuelle skader eller ulykker. Alle deltar på eget ansvar.

- Pris 600,- kroner

Påmelding her:
[Solsikke Hordaland](#)



Bowling tirsdager våren 2025

Vi tilbyr bowling på Vestkanten hver tirsdag fra kl.18:00-20:00

- Oppstart: Tirsdag 14.01.2025
- Sted: Lyderhornsveien 351, 5171 Loddefjord

NB! Det er ikke aktivitet i skoleferiene, og siste gang før sommeren er 10.06.2025

Vi deler deltakere i ulike grupper ved fremmøte etter ønsker og behov. Deltakerne bowler to serier og etterpå avslutter vi med et måltid og hyggelig prat.

Prisen for aktiviteten er pr. halvår, dette enten man velger å komme ukentlig eller å møte de dager som man selv ønsker.

Vi har i vår ikke kapasitet til å drifte 2 grupper. Ved mange påmeldte (lang venteliste) blir gruppen delt slik at det

blir bowling annenhver tirsdag. Alternativt er at en ledsager melder seg til å hjelpe oss å drifte en gruppe. Da kan alle få bowle hver uke. Har du lyst og mulighet til å bidra så ta kontakt med Mette Fratini Flesland på 905 13 434.

Spørsmål sendes til Jannice Bårtvedt på mail: jannice.autisme@gmail.com eller på SMS 901 45 228

Autismeforeningen Hordaland tar ikke ansvar for eventuelle skader eller ulykker, all deltagelse skjer på eget ansvar.

- Pris 600,- kroner i halvåret.

Påmelding her: [Bowling tirsdager](#)



Lek i gymsal på Kleppestø skole

Vi vil dette halvåret tilby lek i gymsal på Kleppestø skole på Askøy, annenhver søndag (oddetallsuker) med oppstart 19. januar.

- Tid: 13:00-15:00
- Sted:
Kleppestø barneskole
Ranavegen 6
5300 Kleppestø

Alle som ønsker å delta må være medlemmer i Autismeforeningen i Norge. Autismeforeningen Hordaland tar ikke ansvar for eventuelle skader eller ulykker, all deltagelse skjer på eget ansvar.

Spørsmål sendes til Iselin Husebø på mail iselinhuseboe@gmail.com

- Egenandel er kr.25,- pr.barn pr. halvår

Påmelding her:

[Lek i gymsal på Kleppestø skole](#)

Lek i gymsal på Sotra

Vi vil dette halvåret tilby lek i gymsal onsdager i Øygarden kommune, med oppstart onsdag 15. januar.

- Tid: 17:00-18:30
- Sted: Liljevatnet barnehage og kulturskule
Arefjordvegen 290,
5355 Knarrevik

Vi følger skoleruten, så det er ikke aktiviteter i vinterferien eller påskeferien.

Alle som ønsker å delta må være medlemmer i Autismeforeningen i Norge. Autismeforeningen Hordaland tar ikke ansvar for eventuelle skader eller ulykker, all deltagelse skjer på eget ansvar.

Spørsmål sendes til Anne Hilde Flindt på mail: aflindt@autismeforeningen.no

- Egenandel er kr.25,- pr.barn

Påmelding her: [Lek i gymsal på Sotra](#)



Lek og moro på FYSAK

Vi arrangerer frilek på Fysak Melkeplassen en lørdag hver måned, klokken 10.00-12.00.

Sted:

- Øvre Fyllingsveien 35
5161 Laksevåg

Foreningen leier da hele lokalet, og arrangementet er kun tilgjengelig for våre medlemmer.

Tilbudet gjelder kun våre medlemmer med diagnose, og inkluderer dessverre ikke søsken.

I tillegg til frilek i 1. etasje, er det bordtennisbord, dansesal og parkour tilgjengelig i 2. etasje.

Datoene kommende halvår er:

- 11. januar
- 8. februar
- 8. mars
- 5. april
- 10. mai
- 7. juni

Autismeforeningen tar ikke ansvaret for eventuelle skader eller ulykker. Alle deltagelse skjer på eget ansvar.

- Pris per halvår: 200,- kroner

For spørsmål kontakt
Vegard Mølstrevold

vegard.molstrevold@autismeforeningen.no

Påmelding her:

[Lek og moro på FYSAK](#)



Klatring på Energisenteret på Haukeland universitetssykehus

Aktiviteten er annenhver uke i oddetallsuker. Klatringen skjer i gym-salen på Energisenteret, og vi har to erfarne klatreinstruktører med god erfaring i tilrettelegging.

- ▶ Oppstart tirsdag 14. januar 2025.
- ▶ Adresse:
Glasblokkene
Haukelandsbakken 1,
5021 Bergen

Gymsalen kan også benyttes til frilek mens man venter på sin tur i veggen. Det finnes ulikt utstyr som man fritt kan benytte. Sko og seler er tilgjengelig for alle deltakerne.

Aktiviteten passer for alle aldersgrupper. Det eneste kravet er at deltageren er medlem i Autismeforeningen i Norge. Styret fordeler de påmeldte i to grupper. Gruppe 1 fra 17.30-18.30, og gruppe 2 fra 18.30-19.30. De som har ønsker om et spesifikt tidspunkt, kan ytre ønske om dette per epost.

Vi følger skoleruten, og har derfor ikke aktiviteter i vinterferien eller påskeferien

Autismeforeningen Hordaland tar ikke ansvar for eventuelle skader eller ulykker, all deltagelse skjer på eget ansvar. Spørsmål rettes til Linda Haugland på mail:

linda.haugland@autismeforeningen.no
SMS 928 18 562

- ▶ Pris 500,- kroner i halvåret.

Påmelding her:

[Klatring på Energisenteret](#)



Bueskyting

Vi har gleden av å invitere medlemmer med autismediagnose fra 10 år og oppover til bueskyting på Ulsmåg skole 3 ganger denne våren.

Følgende dato:

- Lørdag 18. januar fra kl. 14:00 - 16:00
- Søndag 16. februar fra kl. 14:00-16:00
- Lørdag 12. april fra kl. 14:00-16:00

Sted:

- Gymsalen på Ulsmåg skole
Totlandsvegen 53
5224 Nesttun

Endre stiller som instruktør. Han er en erfarnе bueskytter og er vant til å jobbe med personer med særskilte behov.

Ferdigheter man må ha for å kunne delta på denne aktiviteten er som følger:

1. *God konsentrasjon, kunne vente på tur*
2. *Øye og håndkoordinering*
3. *Må kunne følge instruksjer og beskjeder som blir gitt*
4. *Det er strenge krav til sikkerhet så ALLE under 18 år må ha med seg en ledsager over 18 år.*

Autismeforeningen Hordaland tar ikke ansvar for eventuelle skader eller ulykker, all deltagelse skjer på eget ansvar.

Kontaktperson på denne aktivitet er Mette Fratini Flesland, hun treffes på e-post:

mette.fratini.flesland@autismeforningen.no eller SMS 905 13 434

Egenandel er kr.150,- for alle tre gangene

Påmelding via denne linken:

[Bueskyting](#)



Ridegruppe Solbakken gård

Vi tilbyr 4 ridegrupper på Solbakken gård søndager.

Aktiviteten vil bli gjennomført men på grunn av manglende bekreftelse på dato, vil vi sende ut Mail samt annonsere dette på vår hjemmeside og Facebook så snart dette er klart.

Ridegruppe Solbakken gård

Gruppene kan ha 7 deltagere, men om foreldre/ledsagere leier så kan det være INNTIL 9 pr gruppe.

Dere kan komme med ønske om parti, men det vil være styret i samarbeid med gården som fastsetter gruppene. Det vil bli sendt ut informasjonsmail i forkant av oppstart om hvilken gruppe/parti dere er tildelt.

Det er viktig at en møter presist til timene for å kunne delta. Dette fordi det er logistikk som skal koordineres både i forhold til hester og ledsagere.

Første gruppe har utvidet tid. På dette partiet er det i tillegg til ridning, stell og klargjøring av hesten. Det kreves på dette partiet at ungdommen er selvstendig og kan ta instruksjoner.

Har dere særskilte behov vi må ta hensyn til så send en mail til linda.haugland@autismeforeningen.no så vil vi prøve å tilstrebe å finne en løsning.

Gården ligger i naturskjønne omgivelser, like forbi Frotveit gård. Timene vil foregå både i innhegning og i fritt terreng/grusvei. Det vil bli anledning til å prøve trav, sitte i ulike stillinger på hesteryggen m. m. Vi erfarer at ridning er en fin aktivitet for personer med ASD uavhengig av alder og funksjonsnivå. Gården sørger for ledsagere og hester, og de vil tilstrebe mest mulig kontinuitet.

Eneste kravet for deltagelse er at man har en autismespekterdiagnose, samt at man er medlem i Autismeforeningen i Norge.

Autismeforeningen Hordaland tar ikke ansvar for eventuelle skader eller ulykker, all deltagelse er på eget ansvar.

Deltakere må selv ha med seg ride- eller sykkelhjelm til timene.

- Adressen er Bontveitvegen 501, 5229 Kalandseidet.

Det er lite bussforbindelse til Bontveit og det er nødvendig med egen bil for å komme seg til gården.

Spørsmål rettes til Linda Haugland på mail

linda.haugland@autismeforeningen.no eller SMS 928 18 562

- Pris 800,- kroner i halvåret.



Biljard for voksne med ASD

Vi kjører igjen med biljard tre søndager, denne gang for medlemmer med ASD over 18 år.

Vi starter en ny runde med biljard tre søndager for medlemmer med ASD over 18 år.

Vi spiller på Kong Oscar i byen (Kong Oscars gate 45, inngang fra Tverrgaten) tre søndager på formiddagen og da er det som regel lite andre folk der.

Biljard er ikke vanskelig, det er noe de fleste kan klare! Du trenger ikke å ha spilt det før! Vi spiller den enkle / vanlige varianten, også kjent som 8-ball.

Lyst å prøve?

Egenandel: 70,- for tre ganger

Dato:

- Søndag 19. januar 13:00 - ca 15:00
- Søndag 9. februar 13:00 - ca 15:00
- Søndag 9. mars 13:00 - ca 15:00

Sted:

- Kong Oscars gate 45, 5017 Bergen

De som eventuelt ønsker kan være med på Baker Brun eller Godt Brød etterpå for kaffe og en bolle. Dette må evt deltager betale selv.

Kontakt:

Anita Heldal

birk-heldal@epost.no

47878642

Påmelding her:

[Biljard for voksne med ASD](#)



Gaming Playwell Bergen

1. - 7.klasse våren 2025

Autismeforeningen i Hordaland vet at mange av våre medlemmer er opptatt av gaming. Vi tilbyr derfor gaming på Playwell Bergen for medlemmer fra 1. klasse til og med 7.klasse annenhver torsdag i partallsuker.

- ▶ Oppstart 23. januar, klokken 17:00 - 19:00.
- ▶ Sted: Thormøhlens gate 47, 5006 Bergen

NB! Det er ikke aktivitet i vinterferien eller påskeferien.

Playwell stiller med spill og instruktør som vil hjelpe både med tekniske ting, men også for å ha aktiviteter/snakke med deltagere.

OBS! Til de av dere som har deltatt tidligere gjør vi oppmerksom på at det ikke vil bli delt ut brus og snacks til deltakere.

Spørsmål sendes til Mette Fratini Flesland på mail mette.fratini.flesland@autismeforeningen.no eller SMS 905 13 434

Autismeforeningen Hordaland tar ikke ansvar for eventuelle skader eller ulykker, all deltagelse skjer på eget ansvar.

- ▶ Pris 500,- kroner i halvåret.

Påmelding her: [Gaming på Playwell Bergen 1. - 7.klasse](#)



Gaming Playwell Bergen 8.klasse og oppover våren 2025

Autismeforeningen i Hordaland vet at mange av våre medlemmer er opptatt av gaming. Vi tilbyr derfor gaming for våre medlemmer på Playwell Bergen fra 8. klasse og oppover (ingen øvre aldersgrense) annenhver torsdag i partallsuker.

- ▶ Annenhver torsdag i partallsuker fra kl. 19:00 - 21:00
- ▶ Oppstart 23. januar klokken 19:00
- ▶ Sted: Thormøhlens gate 47, 5006 Bergen

NB! Det er ikke aktivitet i vinterferien eller påskeferien.

Playwell stiller med spill og instruktør som vil hjelpe både med tekniske ting, men også for å ha aktiviteter/snakke med deltagere.

OBS! Til de av dere som har deltatt tidligere gjør vi oppmerksom på at det ikke vil bli delt ut brus og snacks til deltakere.

Spørsmål sendes til Mette Fratini Flesland på mail mette.fratini.flesland@autismeforeningen.no eller SMS 905 13 434

Autismeforeningen Hordaland tar ikke ansvar for eventuelle skader eller ulykker, all deltagelse skjer på eget ansvar.

- ▶ Pris 500,- kroner i halvåret.

Påmelding her: [Gaming på Playwell Bergen 8.klasse og oppover](#)



Bandet «Ferske Kneippbrød»

Dette er et rockeband som er en fin arena for musikk, kreativitet, mestring og mening. Bandet har skrevet sanger og spilt de inn i studio. Du finner sangene på Spotify.

- ▶ Bandet øver torsdager i oddetallsuker, klokken 18:00 - 19:30
- ▶ Sted: Christiegården dagsenter, Idrettsveien 16, 5052 Bergen
- ▶ Oppstart er torsdag 16. januar klokken 18.00.

Spørsmål sendes til Hildegunn Lerudsmoen på mail:

hildegunn.lerudsmoen@gmail.com

- ▶ Pris 800,- kroner i halvåret.

Påmelding her:

[Ferske Kneippbrød Våren 2025](#)

Bandet har to erfarne musikkterapeuter: Trond Nordvik og Roar Ruus Finsås.

Send gjerne en mail til hordaland@autismeforeningen.no om dere har lyst til å prøve tilbudet for å se om dette kan være noe for deg.

Kikk gjerne på fremføringen av egenkomponert sang. Teksten er skrevet av Andre Jung. Vi i styret er mektig imponert!

[Ferske Kneippbrød - «Koronatiden» \(musikkvideo\) - YouTube](#)



Kreativt verksted for voksne med autisme

*Bli med på et par koselige timer med håndarbeid
sammen med andre autister.*

Ta med noe du allerede driver med, eller kom og prøv noe av det vi har tilgang på. Hvis det er noe du vil teste som vi ikke har, si ifra, så prøver vi å skaffe det.

Ellen og Gro er tilstede og kan hjelpe med det aller meste.

Vi pleier å holde en koselig samtale mellom de som er med, men det er ikke noe krav til at du deltar i denne.

Praktisk Info:

- Oppstart tirsdag 7. januar
- Deretter annen hver tirsdag i partallsuker
- Tid 18- 20
- Egenandel 50,- kroner for semesteret
- Sted: Lærings- og mestringssenteret, Ulriksdal 2

Hvordan kommer du deg dit:

- Bil (parkering ved inngang)
- Bybane 2 til Haukeland sykehus, stopper ca 250 meter unna

Kontaktperson: Ellen
autisme.ellenkleven@gmail.com

Påmelding via LetsReg her:
[Kreativt verksted](#)



Musikkterapi

Vi har gleden av å kunne tilby musikkterapi delt inn i tre grupper, gruppe 6 – 8 år, gruppe 9 – 13 år og gruppe 17 + voksen.

Musikkterapi gruppe 6 - 8 år

Vi har den glede av å kunne tilby musikkterapi i gruppe på 5 personer.

Musikkterapitimen varer 45 minutter og det er en 4. års student fra musikkterapistudiet på Griegakademiet som står for opplegget.

Musikkterapiopplegget vil bestå av sang, enkle rytmeinstrumenter, lek og dans og tilpasses gruppen. Student har med gitar. Gjør oppmerksom på at dette ikke er individuell musikkterapi. Foreldre eller ledsager må være tilstede, eventuelt vente rett utenfor rommet.

Sted:

- Ny-Kronborg skole, Rogagaten 9, Bergen (i nærheten av Danmarksplass)

Tid:

- 17:30 - 18:15 Formidlingsrom 1

Oppstart:

- mandag 13. januar til mandag 7. april

Pris:

- 600,-

Påmelding her:

[Musikkterapi Gruppe 6 - 8 år](#)

Musikkterapi gruppe 9 - 13 år

Vi har den glede av å kunne tilby musikkterapi i gruppe på 5 personer.

Musikkterapitimen varer 45 minutter og det er en 4. års student fra musikkterapistudiet på Griegakademiet som står for opplegget.

Musikkterapiopplegget vil bestå av sang, enkle rytmeinstrumenter, lek og dans og tilpasses gruppen. Student har med gitar. Gjør oppmerksom på at dette ikke er individuell musikkterapi. Foreldre eller ledsager må være tilstede, eventuelt vente rett utenfor rommet.

Sted:

- Ny-Kronborg skole, Rogagaten 9, Bergen (i nærheten av Danmarksplass)

Tid:

- 18:30 - 19:15 Formidlingsrom 1

Oppstart:

- mandag 13. januar til mandag 7. april

Pris:

- 600,-

Påmelding her:

[Musikkterapi Gruppe 9 - 13 år](#)

Musikkterapi gruppe 17 + voksne

Vi har den glede av å kunne tilby musikkterapi i gruppe på 5 personer.

Musikkterapitimen varer 45 minutter og det er en 4. års student fra musikkterapistudiet på Griegakademiet som står for opplegget.

Musikkterapiopplegget vil bestå av sang, enkle rytmeinstrumenter og eventuelt andre instrumenter deltager behersker og ønsker å ta med selv.

Gjør oppmerksom på at dette ikke er individuell musikkterapi.

Sted:

- Ny-Kronborg skole, Rogagaten 9, Bergen (i nærheten av Danmarksplass)

Tid:

- 19:30 - 20:15 Formidlingsrom 1

Oppstart:

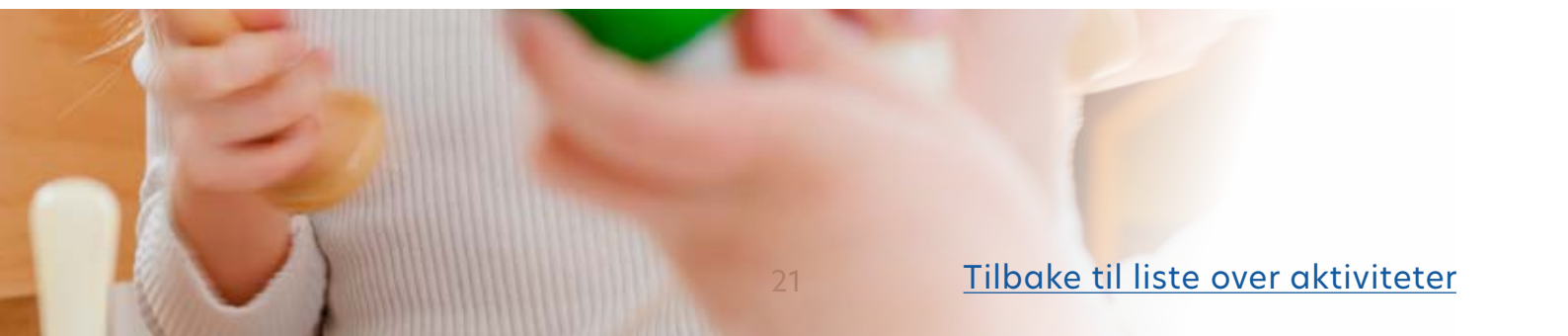
- mandag 13. januar til mandag 7. april

Pris:

- 600,-

Påmelding her:

[Musikkterapi Gruppe 17 + voksne](#)





Møtepunktet 1

Vi vil med dette ønske gamle og nye medlemmer velkommen til Møtepunktet 1.

- Sted:
Lærings- og mestringssenteret, LMS
Ulriksdal 2, 4. etasje.
- Tidspunkt:
Tirsdager klokken 1800-2000

Ønsker du å treffe andre voksne med autisme? Da ønsker vi deg velkommen til et sosialt treffpunkt for personer med ASD.

Kjenner du noen dette passer for? Da er vi takknemlig for at du deler med dem. Hvert treff starter som oftest med en kort forelesning. Etter forelesningen vil det være diskusjon samlet eller i grupper avhengig av tema. Det vil være temaer rundt det å leve med ASD. Det vil gi større kunnskap om likheter og hvor store forskjeller det kan være mellom oss med ASD.

Møtepunktet 1

Møtepunktet 1 er egnet for de som er forholdsvis nydiagnostiserte eller unge (i begynnelsen av 20-åra) og ønsker å tilegne seg mer kunnskap om diagnosen. Det vil være strukturert og lederstyrt.

Datoer for Møtepunktet 1:

- 10. januar
- 11. februar
- 08. mars
- 08. april
- 06. mai
- 03. juni

Påmelding sendes direkte til:

aaolaug.kalstad.autisme@gmail.com

Påmelding må inneholde (gjelder alle):

1. Navn
2. Fødselsdato
3. Adresse
4. Mailadresse
5. Telefonnummer

NB! Man må være medlem i Autismeforeningen i Norge for å kunne delta!

- Pris: Det er gratis å delta (Hovedmedlemskap koster kr 400,-).

Spørsmål? Kontakt Åslaug, tlf. 92663681

Møtepunktet blir drevet av Ellen Kleven, Astri Næss og Åslaug Kalstad.

Velkommen!



Møtepunktet 2

Møtepunkt 2 er et selvstyrt treff for oss på autismespekteret. Her prøver vi å skape en arena som er mer deltagerstyrt hvor vi kan dele hobbyer og interesser med hverandre, samt å snakke om ulike temaer som er relevante for vår hverdag, trivsel og utvikling.

Datoer for møtepunkt 2 det kommende året:

- 23 januar
- 19 februar
- 20 mars
- 17 april
- 15 mai
- 12 juni
- juli utgår pga sommerferie
- 21 august
- 18 september
- 16 oktober
- 13 november
- 11 desember

Dørene åpner kl 17

Kjernetid kl 18-20

Det er mulig å bli værende til kl 21 for de som ønsker å være sosial etter kjernetid er over.

Oppmøtested blir i FFO sine lokaler

Adresse:

- [Vestre strømkai 7](#), midt mellom Vestlands Fylkeshus og Hotel Scandic Ørnen.

Hvis dette hørt interessant ut, så send gjerne påmelding til:

stian.sorheim@gmail.com

Kontakt personer

Ingrid Skauge:

41276091

ingrid_skauge@hotmail.com

Stian Sørheim:

94861227

stian.sorheim@gmail.com

Velkommen!



Pårørende-/nærpersontreff i Bergen

En gang i måneden kl. 18:00

Dette er en fin anledning til å møte andre foreldre/foresatte, besteforeldre, tanter og onkler i lignende situasjon, dele erfaringer og knytte nettverk. Vi håper du har lyst og anledning til å møte på treff.

Datoer i høst er:

- 21. Januar
- 20. Februar
- 18. Mars
- 24. April
- 22. Mai
- 11. Juni

Det blir servert forfriskninger og noe lett å bite i.

Påmelding til:

vegard.molstrevold@autismeforeningen.no

SMS: 962 03 901

Adresse for treffet er:

- Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon (FFO), Vestre Strømkaien 7 (Bergen)



Treff for pårørende og nærpersoner i Bjørnafjorden

Vi kommer til å ha 3 treff for pårørende og nærpersoner i Bjørnafjorden denne våren.

Vi må komme tilbake med dato, tid og sted. Dette vil bli annonsert på vår hjemmeside og Facebook så snart dette er klart.

Kontaktperson er Jannice Bårtvedt

Spørsmål sendes til Jannice Bårtvedt på mail: jannice.autisme@gmail.com eller på SMS 901 45 228