

Visuell guide for RELÆXT-forestillinger i Bærum Kulturhus

RELÆXT OPPLEVELSE

RELÆXT

HYSJ-FRI SONE

Velkommen til oss!

I denne guiden får du vite litt mer om hva du kan forvente når du besøker en RELÆXT-forestilling hos oss.

Vi viser deg hvordan du finner fram, hvordan det ser ut i huset, og hva som skjer før, under og etter forestillingen. Målet er at du skal føle deg godt forberedt og trygg, slik at du kan senke skuldrene og nyte opplevelsen på dine egne premisser.

Har du spørsmål, eller er det noe vi kan hjelpe deg med før besøket ditt, er du alltid velkommen til å ta kontakt med oss.

kulturhuset@baerum.kommune.no

Vi gleder oss til å ønske deg velkommen!

Vennlig hilsen,
Alle oss i Bærum Kulturhus



Hva er RELÆXT?

RELÆXTE forestillinger er åpne for alle, og er spesielt tilpasset for barn, ungdom og familier som kan oppleve det som utfordrende å delta på ordinære forestillinger.

Før forestillingen

- Lyset i salen er tent.
- Våre verter hjelper deg gjerne med å finne plassen din eller svare på spørsmål.
- Du kan gå inn i salen i god tid før forestillingen starter.

Under forestillingen

- Lyset i salen er dempet, men aldri helt mørkt.
- Lyden og lyssettingen er tilpasset for å gi en tryggere opplevelse.
- Dørene til salen står åpne, og du kan gå inn og ut når du ønsker.
- Våre verter er tilgjengelige dersom du trenger hjelp.
- Trenger du en pause, kan du benytte vår RELÆXT-sone og komme tilbake til forestillingen når du er klar.

Etter forestillingen

- Når forestillingen er slutt, kommer utøverne vanligvis frem for å takke publikum.
- Du kan klappe hvis du vil, eller gå rolig ut av salen i ditt eget tempo. Hvis du ønsker det, kan du også ta en pause i RELÆXT-sonen før du drar hjem.

Her finner du Bærum Kulturhus

Bærum Kulturhus ligger i Sandvika sentrum.

Adressen er:
Claude Monets allé 27, 1338 Sandvika.

Kollektivtransport:
Det er enkelt å komme til Bærum Kulturhus med buss og tog.

- Nærmeste togstasjon er Sandvika stasjon, cirka 5 minutters gange fra kulturhuset.
- De fleste bussene til Sandvika stopper ved Sandvika bussterminal, som ligger rett ved togstasjonen.

Veien fra tog- og busstasjonen til kulturhuset er skiltet og har universell utforming.

Parkering:
Kommer du med bil, finnes det flere parkeringshus og parkeringsplasser i Sandvika sentrum, blant annet ved Sandvika Storsenter.

Det finnes også reserverte HC-parkeringsplasser i nærheten av hovedinngangen til Bærum Kulturhus.

Har du spørsmål om adkomst eller trenger hjelp før besøket ditt, er du velkommen til å kontakte oss. Vi hjelper deg gjerne.

Tilgjengelighet

Vi ønsker at alle skal føle seg velkommen hos oss., og har samlet noen spørsmål:

Jeg bruker rullestol, går med krykker eller trenger en tilrettelagt plass.
Alle våre scener er tilgjengelige for rullestolbrukere. Det finnes rullestolplasser og HC-toaletter. Gi oss gjerne beskjed når du bestiller billetter, så hjelper vi deg med å finne en plass som passer.

Jeg har ledsager.
Har du ledsagerbevis, får ledsager gratis billett.

Jeg bruker høreapparat.
Våre scener har teleslynge. Ta gjerne kontakt med oss dersom du har spørsmål.

Jeg trenger en pause eller et rolig sted.
Under RELÆXT-forestillinger er det helt greit å ta en pause og komme tilbake når du ønsker.

Vi har en egen RELÆXT-sone, et rom hvor du kan ta en pause og bli værende så lenge du trenger.

Jeg har andre behov.
Har du spørsmål eller behov for annen tilrettelegging, er du alltid velkommen til å kontakte oss. Vi hjelper deg gjerne.

Våre verter

Når du kommer til Bærum Kulturhus, blir du møtt av våre verter. De er her for å hjelpe deg og svare på spørsmål, slik at du kan føle deg trygg og velkommen.

Våre verter kan blant annet:

- svare på spørsmål
- vise deg til plassen din
- hjelpe deg hvis du trenger en pause eller ønsker å finne RELÆXT-sonen
- hjelpe deg dersom det oppstår en nødsituasjon
- bidra til at du får en trygg og god opplevelse hos oss.

Det er bare å ta kontakt med en av vertene hvis det er noe du lurer på eller trenger hjelp til.



Velkommen til Bærum Kulturhus!

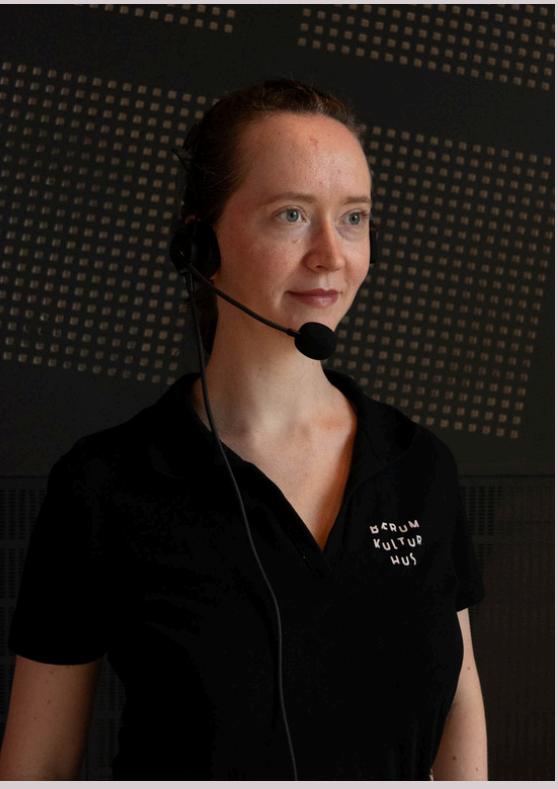

Dette er Cathrine. Hun jobber i vertskap.


Dette er Lasse. Han jobber også i vertskap.

Våre verter forts.

Publikumsvertene våre har på seg svarte klær med Bærum Kulturhus-logo. Du kan alltid ta kontakt med dem hvis du lurer på noe eller trenger hjelp.

Noen av publikumsvertene har en bøyle på hodet eller en liten propp i øret. Dette bruker de for å snakke med de andre publikumsvertene i huset.







Dette er Martine. Her viser hun hva publikumsvertene pleier å ha på seg.

Foajeen første etasje

Foajeen er det første rommet du kommer inn i når du besøker Bærum Kulturhus. Rommet er lyst og åpent, med store vinduer, sitteplasser og god plass til å bevege seg.

Her finner du billettluken, kaféen og publikumsverter som kan hjelpe deg og svare på spørsmål.

Du kan oppholde deg i foajeen før forestillingen, i pausen eller hvis du trenger en pause underveis. Under RELÆXT-forestillinger er det helt greit å gå ut i foajeen og komme tilbake når du er klar.



Her ser dere litt av Foajeen.



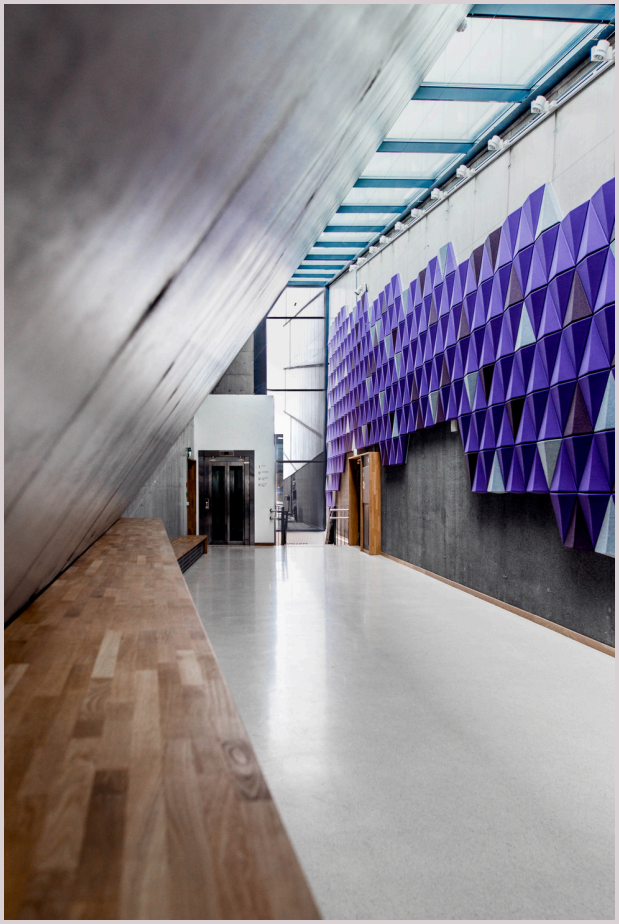
Her er billettluken som er i Foajeen.

Lilla Foajé

Lilla foajé er en forlengelse av hovedfoajeen i Bærum Kulturhus.

Dette er rommet du går gjennom for å komme til heisen og trappen som fører ned til scenen Underhuset og vårt RELÆXT-rom.

Langs den ene veggen er det en lang benk. Langs den andre veggen står det flere høye bord og stoler. Takvinduer slipper inn mye dagslys og gjør rommet lyst og åpent.



Lilla Foajé. Her pleier det stå noen stoler og bord langs veggen.

RELÆXT-rom

RELÆXT-rommet er et avspenningsrom som er åpent under hele forestillingen. Her kan du ta en pause når du trenger det. Du kan være i rommet så lenge du ønsker, og du kan komme og gå mellom rommet og forestillingen så mange ganger du vil.

Her er det lov å være seg selv. Noen ønsker å sitte stille, andre har behov for å bevege seg, lage lyder eller avreagere. Rommet er laget for at du skal kunne regulere deg på den måten som passer best for deg.

Når du er klar, kan du gå tilbake til forestillingen. En publikumsvert er alltid tilgjengelig dersom du ønsker hjelp.







Toaletter

Du finner toaletter flere steder i Bærum Kulturhus. Det er toaletter både i første etasje og i underetasjen, ved scenen som heter Underhuset.

Det finnes også HC-toaletter med god plass til rullestol og ledsager.

Toalettene er skiltet, slik at du kan finne frem selv. Hvis du trenger hjelp, kan du spørre en av publikumsvertene våre. De hjelper deg gjerne.

Underhuset

Underhuset er en scene i underetasjen i Bærum Kulturhus. Scenen er det man kaller en Black Box.

Denne scenen brukes til mindre forestillinger, og publikum kan sitte på ulike måter avhengig av scenografi og hva slags forestilling man er på.

Hvis du lurer på hvordan du skal sitte i den forestillingen du skal se, er det informasjon om dette i skrivet om din spesifikke forestilling. Ellers er du alltid velkommen til å ta kontakt med oss.



Dette er Underhuset, men med sceografi kan rommet se litt annerledes ut.



Safarium

RELÆXT danseforestilling 21. november kl. 11:00
Underhuset, Bærum Kulturhus

RELÆXT-info

Her kommer det litt mer informasjon om lys, lyd og mulige triggere i forestillingen.

Varighet:
Ca. 30 minutter. Etter forestillingen kan dere bli værende i rommet i 15 minutter.

Hva får du oppleve?
Forestillingen starter inne i Underhuset. Her møter du et rom med store skulpturlignende objekter. Det er tre dansere med i forestillingen og de har på seg myke, fløyelsaktige kostymer som likner materialet i skulpturene.

Dansere utforsker rommet og objektene gjennom bevegelser, berøringer og lek. Forestillingen er improvisert, og det oppstår nye situasjoner underveis. Det handler om å oppdage, undersøke og bruke fantasien.

Etter hvert blir publikum invitert til å bevege seg rundt og utforske scenografien selv. Du kan delta hvis du vil, men du trenger ikke.

Dette kan være fint å vite
Det er god plass i salen.
Lyset er på under hele forestillingen. Det blir ikke helt mørkt.
Det er ingen blinkende lys eller høye lyder.
Døren til Underhuset står åpen. Du kan gå ut og inn når du trenger det.
Det er lov å lage lyder, snakke, le og bevege seg underveis.
Du bestemmer selv om du vil sitte og se på eller delta i leken.
Etter forestillingen kan du bli værende i rommet i 15 minutter og utforske videre.

Dette skjer i også Bærum Kulturhus lørdag 21. november

Barneverksted kl. 11–15
Tegn, lek og utforsk farger og former på vårt gratis barneverksted. Her finner dere også leker, bøker og spill. Gratis for alle.

Teaterlek kl. 12 og 13
Barn fra 4–6 år kan utforske fantasi og teater sammen med en voksen. Tilbudet er gratis, men man må hente ut billett på forhånd. Billettene slippes fredag 20. november kl. 12.