



**I LUFTEN:** – Teknikken ligger i håndleddet, forklarer Jonas-Andre Stensvoll (13) og fikser enkelt flere kjeleger i luften på en gang.



**BLI MED!** – Alle kan lære å sjonglere, det kreves bare litt tålmodighet, sier Annette og Jonas-Andre.



**TEKNIKK:** Det er mange forskjellige teknikker å lære, og Annette Gabriella Bransøy (27) og Jonas-Andre over med forskjellige s...

#### VIL DU SJONGLERE?

- Når: Hver fredag fra 28. august.
- Sted: Storsalen på Vitalitetscenteret.
- Tid: Kl 1700 - 1900
- Aldersgrense: 12 år til 130 år.
- Barn under 12 kan delta i følge med en voksen.
- Les mer: [www.vitalitetscenteret.frivilligsentral.no/](http://www.vitalitetscenteret.frivilligsentral.no/)



**LUFTIG:** Annette og Jonas-Andre demonstrerer kjelege-passing.

# – Alle har godt av å leke!

**Møhlenpris (BA):**  
– Folk blir glade av å se masse farger i luften, sier Jonas-Andre Stensvoll (13).

Trettenåringen Jonas-Andre er sjonglør. Nå vil han og Annette Gabriella Bransøy (27) lære andre å sjonglere.

– Sjonglering er gøy og sunt for hjernen. Alle har godt av å leke, sier Jonas-Andre.

**BALLKURS:** Nå har duoen store forventninger til at bergensere skal bli mer lekne utover i høst-

månedene. Hver fredagskveld fremover holder de sjongleringskurs på Vitalitetscenteret – helt gratis. Kurset er en del av aktivitetsprogrammet til Frivillighetsentralen på Møhlenpris.

– Vi inviterer alle som kan krype og gå til komme og få testet ballfølelsen. Alt du trenger å gjøre er å stille opp, vi har alt av utstyr her, sier Annette.

**”Sjonglering er veldig vane-dannende.**

JONAS-ANDRE STENSVOLL (13) kan lære å sjonglere, det kreves bare litt tålmodighet, sier Jonas-Andre, men kommer