



## 1) FØR SEMINARET – SJEKK UTSTYRET

### Skal dere vise powerpoint eller annet fra PC

- Koble til PC. Koblingspunkt ved venstre vindu.
- Skru på projektor, fjernkontroll henger på veggen.

### Skal dere spille av lyd

- Koble til lydenhet, høyttalerne skal da virke automatisk.

### Trenger dere å endre på møbleringen

- Rommet har 30 stoler, 15 konferansebord (**140x50cm**), et anretningsbord, samt et høyt bord. Ønsker dere flere eller færre møbler, ta kontakt med kontoret (**hverdager 10-16**)

### Seminarutstyr

- Vi har flip-over og annet seminarutstyr til utlån. Trenger dere resirkulerte kladdebøker, kulepennel el. ta kontakt med kontoret.

### Luft og varme

- Er det for varmt eller for kaldt? Juster temperatur opp/ned via termostat. Ikke skru av ovnen manuelt! Trenger dere assistanse, ta kontakt med kontoret.

## 2) NÅR DERE STARTER MØTET – INFORMER OM FØLGENDE

Trådløst nettverk Nettverket i rommet heter nazarcafe, og passordet er **\*\*\*\*\***. Det har kapasitet til å koble til opptil 10 deltakere.

Toaletter Finner dere på andre siden av gangen der dere kom inn.

Garderobe finnes på vegg til høyre i gangen, bak dobbeltdører.

Miljø Vi kildesorterer rent papir, matavfall og restavfall i rommet. Annet avfall må tas med. Etter møtet kan deltakerne sette brukte kopper etc. på serveringsbordet, og rydde bordene.

## 3) UNDERVEIS I MØTET – HAR DERE SPØRSMÅL OM

Servering? Er det tomt for vann, kaffe etc. så si i kafeen. Da setter de fram mer.

Tekniske problemer? Trenger dere hjelp, ta kontakt med kontoret.

## 4) ETTER MØTET - TAKK FOR AT DERE RYDDER!

Skru av utstyr – projektor og høytalere varer lengre hvis de skrur av når de ikke er i bruk.

Rydd stolene – de kan stables eller settes opp-ned på bordene, slik at vi får vasket rommet.

Rydd etter dere – slik du selv ønsker å finne rommet. Sorter avfall, sett kopper etc. på serveringsbordet, rydd inn evt. møbler, og sjekk at dere ikke glemmer igjen noe!

Slukk lyset – så sparer vi strøm. Lysbryterne er ved døra.

Mer informasjon om lokalet finner dere på [www.sagenesamfunnshus.no/utleie/trinserud](http://www.sagenesamfunnshus.no/utleie/trinserud)



# Noen kjappe fakta om oss!

Vi har tre lyse og hyggelige rom som kan leies til konferanser, møter eller til selskapsbruk. I tillegg leier vi ut ett umøblert rom med tregulv og speilvegg, som er godt egnet til trening og kurs.

## Rimelig, med gode rabatter

Våre lokaler er prisgunstige i forhold til tilsvarende lokaler i Oslo. Prisene varierer, avhengig av størrelsen på rommet, og hvilket tidspunkt rommet skal brukes. Oppdaterte leiepriser finnes på [www.sagenesamfunnshus.no/utleie/leiepriser](http://www.sagenesamfunnshus.no/utleie/leiepriser)

## Sunn og spennende servering

Ingen arrangementer blir riktig vellykket uten god servering. Både konsentrasjon og kreativitet trenger næring i løpet av en intens arbeidsøkt

Nazar café-bar serverer velsmakende og rimelig mat og drikke til alle anledninger, og serveringen tilpasses dine ønsker og behov.

Til møter, seminarer og konferanser på dagtid tilbyr vi egne seminarpakker:

Til selskap og andre arrangementer på kveldstid og i helgen har vi en velsmakende selskapsmeny:

Mange velger Sagene samfunnshus på grunn av den gode serveringen!

## Miljøfyrtårn, vår miljøgaranti!

Sagene samfunnshus og Nazar café-bar er Miljøfyrtårn. Huset har siden 2004 vært sertifisert etter bransjekrav fra stiftelsen Miljøfyrtårn. Vi bruker selvsagt miljømerkede produkter der vi kan, kildesorterer 2/3 av avfallet vårt, og komposterer matavfallet selv. Vi skal være tydelige på vår miljøprofil.

Det er et miljøbevisst valg på bruke Sagene samfunnshus!

## Universell utforming

Sagene samfunnshus er godt tilpasset kravene til universell utforming. Huset har trappeløs adkomst og automatisk døråpner, og hele huset er godt opplyst, slik at også svaksynte kan benytte lokalene. I den største salen har også vi taleforsterkeranlegg med teleslynge, slik at alle kan høre hva som blir sagt.

Alle skal kunne føle seg velkomne på Sagene samfunnshus!

## Helse og trivsel

Sagene samfunnshus huser også Norges største yogaskole, som tilbyr kurs og trening i ulike varianter. I tillegg brukes lokalene til dans for eldre, capoeira, tai chi, qi gong, førstehjelpsopplæring og mange andre kursaktiviteter. Les mer om kurstilbudet på våre nettsider [www.sagenesamfunnshus.no/faste-tilbud](http://www.sagenesamfunnshus.no/faste-tilbud)

## Bydel sagene, Enhet for bærekraft

Sagene samfunnshus drives av bydel Sagenes Enhet for bærekraft. Huset er base for enhetens arbeid med nærmiljøutvikling, samt drift og utvikling av bydelens mange parker og torg. Les mer på [www.bydel-sagene.oslo.kommune.no](http://www.bydel-sagene.oslo.kommune.no)

**Sagene samfunnshus er bærekraft i praksis!**

