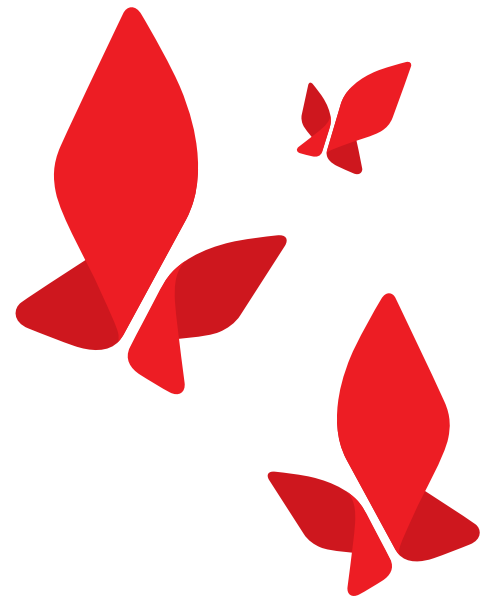


Organiserte fritidsaktiviteter i Østfold

∴ For barn, ungdom og voksne med funksjonsnedsettelse





Innledning

Vi som arbeider med habilitering ved Sykehuset Østfold, har i samarbeid med lokale krefter i kommunene utarbeidet en oversikt over tilrettelagte og organiserte fritidsaktiviteter for barn, ungdom og voksne med funksjonsnedsettelse i Østfold.

Vi ønsker å oppdatere informasjonen jevnlig. Vi vil derfor svært gjerne ha tilbakemeldinger hvis det blir endring i tilbudene, eller om det er noe vi ikke har fått med. Brosjyren er tilgjengelig i papirutgave og på nett. Se sykehuset-ostfold.no (søk på avdelinger barnehabilitering eller voksenhabilitering).

Hvis du er i tvil om tilbudet passer for deg, kan du ringe kontaktpersonen som det er henvist til. Det finnes sikkert tilbud som ikke er kommet med i oversikten. Vi oppfordrer derfor til å ta kontakt med egen kommune for ytterligere informasjon. Hvis du ikke finner et passende tilbud i din kommune kan du sjekke tilbudene i andre kommuner og ta kontakt med dem.

Bakerst i denne brosjyren har vi laget en oversikt over annet som er nyttig å vite når det gjelder ferie, fritid, leiropphold, støttekontaktordning, fritid med bistand, med mer.

Vi håper at dere vil finne tilrettelagte fritidstilbud som passer for dere!

Kontaktinformasjon

Carine Skarpenes, ergoterapeut
Seksjon barne- og ungdomshabilitering (HABU)
Telefon: 69 86 93 91
Mobil: 90 65 45 28
E-post: carine.skarpenes@so-hf.no

Tilrettelagte fritidstilbud i den enkelte kommune

Aremark

KULTUR

Ungdomsklubb

Tilrettelagt for at alle skal kunne benytte seg av tilbudet, fra 8.klasse.

Kontakt

Aremark kommune

Telefon: 69 19 96 00

Nett: aremark.kommune.no/aremark-ungdomsklubb

Kontaktperson: Elisabeth Bach

Tlf: 92 03 76 12

E-post: alvinn29@me.com

PULS - sang og musikkgruppe

For barn, ungdom og voksne med bistandsbehov. Deltakere fra hele Indre Østfold. Øver i Filadelfia, Askim. Møtes tirsdager i oddetallsuker fra kl. 18.00-19.30

Kontakt

Kontaktperson: Torunn Bakken

Telefon: 99 53 16 22

E-post: torunnba@getmail.no

Fredrikstad

IDRETT

Aktiviteter og lek

For barn med funksjonsnedsettelse (Evenrød skole).

Kontakt

Fredrikstad Helsesportslag

Telefon: 90 60 48 98 (kun på SMS-henvendelser)

E-post: media@frhsl.no

Boccia, bueskyting, teppecurling, bordtennis, trim

For alle med funksjonsnedsettelse.

Kontakt

Fredrikstad Helsesportslag (som ovenfor)

Bueskyting

For alle over 6 år.

Tilpasset funksjonshemming. Treninger ute og inne.

Kontakt

Fredrikstad Bueskyttere

E-post: leder@fredrikstadbueskyttere.no

Nett: fredrikstadbue.no

El-innebandy (Kongstenhallen)

for barn og ungdom med funksjonsnedsettelse.

Kontakt

Fredrikstad innebandyklubb

Kontaktperson: Hilde Jelstad

Telefon: 95 14 93 76

Trenere: Stein Morten Johansen og Andreas Pettersen

E-post: jel73@hotmail.com

Nett: fredrikstadibk.no

bandyforbundet.no/idrett-for-alle/

Treningstid: Tirsdager 16.30-18.00

Fotball og håndball

For alle med utviklingshemning.

Kontakt

Fredrikstad Idrettslag

Kontaktperson: Kai Amundrød

Telefon: 98 24 45 82

E-post: kam@sarpsborg.com

Enkeljympa

Trening til musikk for personer med utviklingshemning. Fra 13 år og oppover.

Kontakt

Friskis&Svettis Fredrikstad

Kontaktperson: Mona Therese Hansen

Telefon: 92 66 37 79

E-post: monathereseh@gmail.com

Treningstider: Tirsdager og søndager.

Klatring

Fredrikstad klatreklubb har fast ukentlig klatring for barn og unge med funksjonsnedsettelse med instruktør innen paraklatring. Voksne kan delta i gruppen, hvis ledig plass.

Kontakt

Fredrikstad klatreklubb

Kontaktperson: Thomas Magnus Kristiansen

Telefon: 98 47 76 34

E-post: post@fredrikstadklatreklubb.org

Nett: fkk.no

Treningstider: Fredager 16.00-17.00

Miniatyr- og luftskyting

For alle fra 10 år. Holder til i Rolvsøyhallen.

Kontakt

Fredrikstad miniatyrskytterlag

Kontaktperson: Bjørn Inge Rostad

Telefon: 48 16 30 71

E-post: bjorn.inge.rostad@nlr.no

Nett: fmsl.no

Modellflyving

Tilbud for alle fra ca. 10 år. Holder til i Kongstenhallen/Gangsrød modellflyplass.

Kontakt

Fredrikstad modellflyklubb

Kontaktperson: Kjell Tore Pettersen

Telefon: 95 76 21 87

E-post: kjell51@live.no

Nett: fredrikstadmodellfly.net

Ridning

For barn og unge med funksjonsnedsettelse.

Kontakt

Hjørgunn Gård & Behandlingscenter

Telefon: 69 39 83 31

E-post: post@hjorgunn.no

Nett: hjorgunn.no

Rugby

Rullestolrugby i Kvernhusshallen, for barn over 12 år, ungdom og voksne. Gutter og jenter spiller på samme lag. Aktivitet for utøvere med fysiske funksjonsnedsettelser. Sporten passer ikke for de som har kognitive utfordringer. Normal koordinasjon og orienteringsevne er nødvendig. Klassifiseringssystem hensyntar forskjeller i funksjonsnivå. Nødvendig utstyr lånes ut.

Kontakt

Kontaktperson: Ole Flote

Telefon: 69 33 16 35

E-post: ol-flo@online.no

Sykkel

Sykling i terreng og på stier for barn, ungdom og voksne med ulike funksjonsnedsettelser. Må ha med egen sykkel og hjelm. Informasjon legges ut på Facebook i gruppen GessvikIFstisyklister.

Kontakt

Kontaktperson: Pål Valbjørk

Telefon: 90 85 06 30

E-post: pal.valbjork@gmail.com

Treningstid: Torsdager kl. 18.00.

Turn

Turn for barn og ungdom med Downs syndrom
Turntrening med fokus på høy aktivitet, glede og mestring.

Turn for barn med fysisk funksjonsnedsettelse
Aktivitet og lek for barn med fysisk funksjonsnedsettelse (må være gående).

Kontakt

Fredrikstad Turnforening

Kontaktperson: Hilde Solgaard

Telefon 92 68 37 77

E-post: post@fredrikstadturn.no

STERKERE - Friskis&Svettis Fredrikstad

Styrketrening i sirkel for unge mellom 15 og 30 år med bevegelse-, syn- eller hørselshemming.

Kontakt

Friskis&Svettis

Kontaktperson: Hanna Jonsrud

Telefon: 92 45 36 37

E-post: hanna.jonsrud@nif.idrett.no

Nett: Sterkere (friskissvettis.no)

Treningstider: Onsdager 18.00-19.30

Svømming

Svømmekurs i regi av Kongstensvømmerne tilrettelagt for barn med bistandsbehov.

Kontakt

Kongstensvømmerne

Kontaktperson: Heidi Johansen

Telefon:

E-post: Heidi@kongstensvommerne.no eller post@kongstensvommerne.no

Fredrikstad

KULTUR

Kulturhuset Ekko Fredrikstad

Sangkoret Ekko med hovedkor, juniorgruppe, visegruppe og band samt fritidsklubben Ekko. For mennesker med bistandsbehov i alle aldre.

Kontakt

Kulturhuset Ekko

Kontaktperson: Rune Gundersen

Telefon: 46 82 89 14

E-post: post@ekko-huset.no

Speider

For ungdom/voksne med utviklingshemning fra alle aldre - en guttegruppe. Møte hver torsdag fra 18.00. - 19.30. Ellers diverse turer i løpet av året.

Kontakt

Kjøllberg Speidergruppe – patrulje Elg

Kontaktperson: Per Olav Gretland

Telefon: 99 54 97 33

E-post: pegretla@online.no

Treffpunkt

Lunsj en lørdag i måneden og turer.

Kontakt

Støtteforeningen for funksjonshemmede

Kontaktperson: Therese Lunner

Telefon: 46 96 07 61

E-post: tmlunner@getmail.no



Halden

IDRETT

Curling

For alle rullestolbrukere over 10 år.

Kontakt

Halden Curlingklubb

E-post: ha-curling@ha-curling.no

Nett: ha-curling.no

Fotball

Fotballaget «Stjernelaget Kvik Halden» for psykisk og fysisk utviklingshemmede fra 6 år og oppover. Tre ulike grupper: 6–10 år, 10–15 år, 16 år og oppover.

Kontakt

Trener: Øystein Østli Langseth

Lagleder: Malin Østli Langseth

Telefon: 92 25 39 34

E-post: malin.ostli@gmail.com

Treningstider: Tirsdager kl. 17.15–18.30 ved kunstgressanlegget på Strupe bane 7.

Paratennis

Treningen legges opp etter alder og kompetanse og vi setter opp grupper etter behov. Klubben ønsker å ha en gruppe som kan spille sammen for å skape miljø.

Kontakt

Halden Tennisklubb

Kontaktperson:

Nett: haldentennis.com

E-post: post@haldentennis.com

Telefon: 92 05 50 74

Tilrettelagt håndball (Hjertelige lag)

for barn og ungdom med funksjonsnedsettelse. Alder mellom 10 - 49 år.

Treningstid: Halden Arena, får egen plan ved påmelding

Kontakt

Halden Toppåhåndball

Kontaktperson: Kine Huke Holmstrøm

Telefon: 98 76 55 98

Trenere: Jan Thomas Lauritzen, Eskil Holmstrøm, Mats Hansen

E-post: leder@haldentopp.no

Nett: haldentopp.no

KULTUR

Aktivitetsklubb

For ungdom/voksne med funksjonsnedsettelse.

Kontakt

Torsdagsklubben, Brukersenteret

Kontaktperson: Kari Olsen

Telefon: 97 50 98 37

Band

Tilbud til ungdom/voksne.

Kontakt

Bandet Brabandet, Brukersenteret

Kontaktperson: Vidar Helgesen

Telefon: 46 74 17 01

Kor

Gledessprederne for ungdom og voksne med bistandsbehov.

Kontakt

Kontaktperson: Hilde Finsådal og Jan Erik Norheim

Telefon: 69 17 95 54 eller 95 10 62 57

E-post: hilde.finsadal@kirkenshus.halden.no eller janeriknorheim@halden.kommune.no

Hvaler

KULTUR

Fritidsklubb og kulturskole

Aktivitetene er på det nåværende tidspunkt ikke spesielt tilrettelagt.

Kontakt

Kontaktperson: Gry Adolfsen
(avdelingsleder)

Telefon: 90 81 68 81

E-post: grad@hvaler.kommune.no eller postmottak@hvaler.kommune.no

Nett: hvaler.kommune.no

Indre Østfold

KULTUR

PULS - sang- og musikkgruppe

For barn, ungdom og voksne med bistandsbehov. Deltakere fra hele Indre Østfold. Øver i Filadelfia, Askim. Møtes tirsdager i oddetallsuker kl. 18.00-19.30

Kontakt

Kontaktperson: Torunn Bakken
Telefon: 99 53 16 22
E-post: torunnba@gmail.no

Musikkgruppe

For barn med bistandsbehov i Askim, Skiptvet og Spydeberg. Møtes hver 14. dag på Allaktivitets- huset Fjellheim.

Kontakt

Kulturskolen i Indre Østfold
Telefon: 69 86 10 00
E-post: kulturskolen@io.kommune.no
Nett: io.kommune.no

IDRETT

Askim IF Allidrett

Treningsgruppe for barn og unge med ulike funksjonsnedsettelse, og/eller utfordringer med å delta på ordinære fritidstilbud. Aktivitetene på treningene er av stor variasjon og tilpasses barna/ ungdommene som deltar, i samarbeid med kommunal fysioterapeut.

Kontakt

Kontaktperson: Elin Marie Bergendahl
E-post: elinmarie.bergendahl@gmail.com
Treningstid: Tirsdag fra kl. 18.00-19.00 i gymsalen på Askim VGS.

IDRETT

Go-cart kjøring

Tilbud om go-cart kjøring kan gis alle med funksjonsnedsettelse.

Kontakt

Nett: nmktrogstad.no

Salaktivitet

For funksjonshemmede over 20 år.

Kontakt

Trøgstad kommune
Telefon: 69 82 44 00
Lagkoordinator: Ragnhild Strengen
Telefon: 48 10 83 55
E-post: r-stren@online.no

Helsesportslaget

Tilbyr trim, boccia og teppecurling for alle med funksjonsnedsettelse, ved behov.

Kontakt

Kontaktperson: Alf Kristian Øye
Telefon: 98 85 83 43/69 88 22 39

Momarken travbane

Har en vogn til utlån med plass til rullestolbruker.

Kontakt

Momarken travbane
Kontaktperson: Kristin Nilsen eller Inger Lund
Telefon: 91 72 63 24 eller 69 89 80 01
E-post: firmapost.momarken@rikstoto.no
Nett: momarken.no

Marker

KULTUR

Musikkskole og speider

For begge gjelder at kommunen har egen avtale, slik at tilbudet blir tilrettelagt for barn og ungdom med funksjonsnedsettelse.

Kontakt

Kontaktperson: Else Marit Svendsen

Telefon: 92 89 47 38

E-post: else.marit.svendsen@marker.kommune.no

Moss

IDRETT

Badminton

Badmintongruppe i Moss som har tilbud for parspillere og en egen gruppe for spillere med funksjonshemninger. Tilbud for alle med psykiske og fysiske funksjonshemninger. Ingen øvre eller nedre aldersgrense. Vi kan tilby et godt samhold og muligheten til å kjenne på mestringsfølelsen.

Kontakt

Moss badmintonklubb

Kontaktperson (Trener): Rune Lavik-Haug

E-post: rune@lavikhaug.com

Kontaktperson (Klubb): André Høidebraaten

E-post: sport@mossbk.no

Boccia og curling

For alle med funksjonsnedsettelse.

Kontakt

Moss og Omegn Boccia og Teppecurling Klubb

Kontaktperson: Egil Olsen

Telefon: 90 11 98 79

E-post: egilolse@msn.com

Bueskyting

For alle over 10 år.

Kontakt

Moss Bueskyttere

Telefon: 21 02 97 85

E-post: bue@nif.idrett.no

Nett: mossbueskyttere.no

PULS - sang og musikkgruppe

For barn, ungdom og voksne med bistandsbehov. Deltakere fra hele Indre Østfold. Øver i Filadelfia, Askim. Møtes tirsdager i oddetallsuker fra kl. 18.00-19.30.

Kontakt

Kontaktperson: Torunn Bakken

Telefon: 99 53 16 22

E-post: torunnba@gmail.no

Fotball

For alle med utviklingshemning.

Kontakt

Tempo IF

Kontaktperson: Christoffer Evensen (leder)

Telefon: 95 49 86 04

Nett: tempoif.wordpress.com

Håndball

For alle med utviklingshemning.

Kontakt

Kontaktperson: Line Olsen, miljøansvarlig

Team Herulf

Telefon: 92 81 13 49

E-post: post@herulf.no

Treningstider: Onsdag kl. 18.00-19.00 i

Mossehallen

Kjelkehockey

For barn, ungdom og voksne med fysisk funksjonsnedsettelse.

Kontakt

Idrettslaget Kråkene

Kontaktperson: Anita-Marie Holt

Telefon: 41 84 05 40

E-post: anita-holt@hotmail.com

Nett: kraakene.no

Treningstid: To ganger i uken i Moss ishall.

Tilrettelagt styrketrening

For alle over 15 år med funksjonsnedsettelse.

Kontakt

Moss styrkeidrettsklubb

Kontaktperson: Edgar Kristiansen

Telefon: 90 77 47 93

E-post: kragde@yahoo.com

Nett: msik.no

Svømming

For alle med funksjonsnedsettelse.

Mandager i Mossehallen fra 18.30-20.00

Kontakt

Moss og omegn Boccia og Teppecurlingklubb

Kontaktperson: Egil Olsen

Telefon: 90 11 98 79

E-post: egilolse@msn.com

KULTUR

Kafékroken fritidsklubb

Kafékroken er en fritidsklubb for alle med funksjonsnedsettelse i Moss, Råde og Våler over 16 år. Åpningstider er tirsdager fra 17.00 - 19.00 i lokalene på Løvstad.

Kontakt

Kontaktperson: Camilla Dybå

Telefon: 477 85 651

E-post: camilla.dyba@moss.kommune.no

Samspillbandet Rygge-Moss

For ungdom over 14 år med utviklingshemning fra Rygge og kommunene omkring.

Kontakt

Kontaktperson: Siv Lønningdal

Telefon: 69 24 20 40/ 40 24 88 10

Nett: frivillig.no/samspillbandet

Rakkestad

IDRETT

Fotball og håndball

For alle med utviklingshemning.

Kontakt

Nygårdshaugen Idrettslag i Sarpsborg

Kontaktperson: Eva Johansen

Telefon: 41 44 55 61

E-post: marijo1@live.no

Treningstid. Onsdager kl. 19.30-20.30 i Skjeberg-hallen

KULTUR

Fritidsklubb

Klubbkvelder for barn/ungdom/voksne med funksjonsnedsettelse.

Kontakt

Servicetorget, Rakkestad kommune

Telefon: 69 22 55 00

E-post: magne.bjornstad@rakkestad.kommune.no

PULS - sang og musikkgruppe

Sang- og musikkgruppe for barn, ungdom og voksne med bistandsbehov. Deltakere fra hele Indre Østfold. Øver i Filadelfia, Askim. Møtes tirsdager i oddetallsuker fra kl 18.00-19.30.

Kontakt

Kontaktperson: Torunn Bakken

Telefon: 99 53 16 22

E-post: torunnba@gmail.no

Råde

IDRETT

Kontakt

Råde kommune

Telefon: 69 29 50 00

Nett: rade.kommune.no

Sarpsborg

IDRETT

Boccia

Kontakt

Sarpsborg Boccia- og Teppesportklubb

Kontaktperson: Vigdis Bruun

Telefon: 90 98 46 67

E-post: bruunvigdis@gmail.com

Nett: sbhif.no

Bordtennis

Samarbeid med Sarpsborg Bordtennisklubb.

Kontakt

Sarpsborg Bordtennisklubb

Telefon: 91 55 61 30.

Bueskyting

For alle over 10 år.

Kontakt

Sarpsborg bueskyttere

Kontaktperson: Per-Olav Rusås

Telefon: 97 00 33 78

E-post: per.olav.rusas@gmail.com

Nett: sarpsborgbueskyttere.wordpress.com

Curling på matte

For alle med funksjonsnedsettelse fra 12-14 år.

Kontakt

Sarpsborg Handicapidrettsforening

Kontaktperson: Vigdis Bruun

Telefon: 90 98 46 67

E-post: bruunvigdis@gmail.com

Nett: sbhif.no

Fotball og håndball

For ungdom med utviklingshemning.

Kontakt

Nygårdshaugen Idrettslag

Kontaktperson: Eva Torp Johansen

Telefon: 41 44 55 61

E-post: marijo1@live.no

Treningstid: Onsdager kl. 19.30-20.30 i Skjeberg-hallen

Golf

Kontakt

Borregaard golfklubb

Telefon: 69 12 15 00

E-post: post@borregaardgk.no

Nett: borregaardgk.no

Seiling

For alle med funksjonsnedsettelse. Seile enmanns-båt og tremannsbåt.

Kontakt

Sarpsborg Seilforening

E-post: post@sarpsborg-seilforening.no

Nett: sarpsborg-seilforening.no

Riding

For barn og unge med funksjonsnedsettelse.

Kontakt

Hjørgun gård & behandlingssenter

Telefon: 69 39 83 31

E-post: post@hjorgunn.no

Nett: hjorgunn.no

Tilrettelagt fotball

Tilrettelagt fotballag for barn med bistandsbehov i alderen 6-16 år. Treningen vil skje på Borgen IL sine baner.

Ta kontakt med kontaktperson for å få treningstider.

Kontakt

Borgen IL (i samarbeid med Nygårdshaugen IL og leder Eva Torp Johansen)

Kontaktperson: Jan-Steinar Karlsen

Telefon: 400 59 821

Karate

Para-karate, tilbud for barn med downs syndrom

Kontakt

Sarpsborg karateklubb

Kontaktperson: Juan Guillermo Lopez Salas

Telefon: 918 87 581

E-post: elsolalumbra2003@yahoo.no

Nett: https://www.facebook.com/SarpsborgKarateklubb?locale=nb_NO

Innebandy

Superinnebandy. Tilrettelagt innebandy for barn og ungdom med spesielle behov.

Kontakt

Sarpsborg Sharks

Kontaktperson: Thomas Norheim

Telefon: 905 65 536

E-post: thomasnor23@gmail.com

Nett: https://sarpsborgsharks.no/?page_id=5434

Treningstid: Tirsdager 17.45-19.00 på Lande skole

Turn

Special Olympics, rytmisk gymnastikk for jenter med bistandsbehov.

Kontakt

Skjeberg turn

Kontaktperson: Marit Sørensen

Telefon: 900 73 081

E-post: marit@skjebergturn.no

Nett: <https://www.skjebergturn.no/>

Ishockey

Tilrettelagt tilbud for barn og voksne med spesielle behov, startet opp januar 2024.

Kontakt

Sparta superlag

Kontaktperson: Per Marius Thorbjørnsen

Telefon: 924 40 737

E-post: per.marius.t@gmail.com

Nett: <https://www.sparta.no/artikkel/dyysa-lozp-40kl1/sparta-starter-superlag>



Sarpsborg

KULTUR

Fritidstilbud

Hver onsdag holder Gledespredærn åpent på Hafslund fritidsklubb. Dette er en klubb for mennesker med bistandsbehov.

Åpent både mandag og onsdag
kl. 17.00 – 20.00.

Kontakt

Team barn og unge, enhet kultur

Kontaktperson: Mari Anne Nygård

Telefon: 47 86 86 19

E-post: mari-annne.nygaard@sarpsborg.com

Kor

Kor for voksne personer med bistandsbehov

Kontakt

Kom og syng-koret

Kontaktperson: Finn-Christian Lindeløff

Telefon: 916 10 668

E-post: christian@norskmusikksenter.no

Tid: Øver tirsdager fra kl. 1700 til 1900 i metodistkirken i Sarpsborg sentrum

Musikkafé

Her er personer med bistandsbehov spesielt velkommen sammen med familie, venner og bistandspersoner. Men treffet er også åpent for andre.

Kontakt

Greåker kirke

Kontaktperson: Kjersti Klausen Tjelle

E-post: kt926@kirken.no

Nett: <https://www.kirken.no/nb-NO/fellesrad/sarpsborg/menigheter/sarpsborg-vest/virk-somhetsomr%C3%A5der/diakoni/m%C3%B8teplasser-og-felleskap/musikkaf%C3%A9-i-gre%C3%A5ker-kirke/>

Tid: En lørdag i måneden fra 12.00-14.00

Møtested kirken

Gudstjeneste for alle, med spesiell invitasjon til mennesker med særskilte bistandsbehov.

Kontakt

Hafslund kirke

Kontaktperson: Mette Bøe Gabestad

Telefon: 976 94 324

E-post: mg584@kirken.no

Nett: <https://www.kirken.no/nb-NO/fellesrad/sarpsborg/menigheter/sarpsborg-%C3%B8st/virk-somhetsomr%C3%A5der/diakoni/m%C3%B8teplasser-og-felleskap/m%C3%B8tested%20kirken/>

Tid: 3-4 torsdager i semesteret kl. 18.00

ANNET

Sanserom

Åpen Snoezelenavdeling (sanserom). Opplevelse og stimulering av sansene. Avdelingen inneholder 5 ulike rom med regulert bruk av lyd, lys, form og farge. Åpent hver onsdag fra kl. 17.00-20.30. Timebestilling.

Kontakt

Nygårdshaugen dagsenter

Kontaktpersoner: Dan Kristiansen og

Eva Johansen

Telefon: 69 10 31 60

E-post: eva-torp.johansen@sarpsborg.com

Skiptvet

KULTUR

Kontakt

Skiptvet kommune

Telefon: 69 80 60 00

Nett: skiptvet.kommune.no

Musikkgruppe

For barn med bistandsbehov i Askim, Skiptvet og Spydeberg. Møtes hver 14. dag på Allaktivitets- huset Fjellheim.

Kontakt

Kulturskolen i Indre Østfold

Telefon: 69 86 10 00

E-post: kulturskolen@io.kommune.no

Nett: io.kommune.no

· PULS - sang og musikkgruppe

· For barn, ungdom og voksne med bistandsbehov.

· Deltakere fra hele Indre Østfold. Øver i Filadelfia,

· Askim. Møtes tirsdager i oddetallsuker kl. 18.00-

· 19.30

· Kontakt

· **Kontaktperson:** Torunn Bakken

· **Telefon:** 99 53 16 22

· **E-post:** torunnba@getmail.no

Våler

IDRETT

Benytter tilbud i Moss.

Fotball

For alle med utviklingshemning.

Kontakt

Tempo IF

Kontaktperson: Christoffer Evensen (leder)

Telefon: 95 49 86 04

Nett: tempoif.wordpress.com

Håndball

For alle med utviklingshemning.

Kontakt

HK Herulf Moss

Kontaktperson: Line Olsen, miljøansvarlig Team Herulf

Telefon: 92 81 13 49

E-post: post@herulf.no

Treningstider: Onsdager 18.00 - 19.00
i Mossehallen

KULTUR

Kulturskolen i Moss, Rygge og Våler

For alle med funksjonsnedsettelse. I Allaktivitets-
huset på gamle Skarmyra skole. Tilbud til de som
bor i Moss, Rygge og Våler.

Kontakt

Funksjonshemmedes Fritidsklubb

Kontaktperson: Arthur Olsen

Telefon: 93 08 55 78

E-post: arthur.olsen@moss.kommune.no



Andre tilbud i Øst-Viken (Østfold)

Friskis&Svettis

Hos Friskis&Svettis er alle velkommen til å trene etter sine egne forutsetninger og mål. Noen Friskis&Svettis-foreninger har tilbud om trening spesielt utviklet for deg med funksjonsnedsettelse. Dette er trening som både tar hensyn og som utfordrer.

Kontakt

Kontaktperson: Anne Ottestad

Telefon: 91 35 35 56

E-post: anne.ottestad@friskissvettis.no

Nett: friskissvettis.no

AOF Østfold

For deltakere med bostedsadresse i Sarpsborg kommune har AOF Østfold en egen kurskatalog med tilrettelagte kurs for personer med bistandsbehov.

AOF Østfold tilbyr også kurs i folkedans på Lisleby samfunns hus for personer med bistandsbehov. Kurset arrangeres med tilrettelegging for ungdom og voksne med eldsagere eller støttekontakter. I løpet av kurset er det lagt inn en dansekveld med middag på Quality hotell. Kurset avsluttes med ball til levende musikk. AOF Østfold kan også tilby andre tilrettelagte kurs ved behov.

Kontakt

Telefon: 69 13 04 10

E-post: ostfold@aof.no

Nett: ostfold.aof.no

Bjørge Gretes danseforum

Holder til i Oslo. Kan tilrettelegge dansegrupper som legger vekt på rytme, musikk og bevegelsesglede, også i Østfold. Skolen har lang erfaring med å tilrettelegge dans for personer med funksjonsnedsettelse.

Kontakt

Telefon: 90 06 04 09

E-post: bgdans@danseforum.no

Nett: danseforum.no

Team paraidrett i Viken idrettskrets

Her kan du ta kontakt hvis du ønsker litt veiledning rundt alle idretter og de viser videre til aktuell idrett eller idretter du ønsker å teste ut.

Kontakt

Team paraidrett, Viken idrettskrets

Kontaktperson: Alexandra Hastings, fagkonsulent

Telefon: 91 13 33 16

E-post: Alexandra.hastings@idrettsforbundet.no

Generell informasjon

Folketrygden/NAV

Gir stønad til hjelpemidler for trening og aktivisering. Ordningen med aktivitetshjelpemidler til personer over 26 år ble iverksatt 1. juli 2014. Aktivitetshjelpemidler er hjelpemidler som er spesielt utviklet for at personer med nedsatt funksjonsevne skal kunne delta i fysisk aktivitet. Du kan få stønad til å bedrive aktivitet alene eller sammen med andre. Folketrygden dekker fullt ut utgifter til spesialtilpasning av ordinært utstyr.

Nett: nav.no

Friluftsrådernes landsforbund

Et landsomfattende samarbeid for interkommunale friluftsråd. De har gitt ut idéheftet «Klart det går»

Nett: friluftsrad.no

Fritid for alle

Et nasjonalt nettsted innen fagfeltet støttekontakt/kultur og fritidsaktiviteter. Nettstedet ønsker å samle ulike lokale løsninger og være en inspirasjonskilde i videreutviklingen av tjenestetilbudet i kommunene.

Nett: fritidforalle.no

Fritid med bistand

Flere kommuner har etter hvert etablert en ordning som kalles "Fritid med bistand". Metoden gir forslag om alternativ bruk av støttekontakt-tjenesten for å delta i fritidsorganisasjoner.

Nett: fritidmedbistand.no

Ledsagerbevis

En ordning som gjør det mulig for personer med funksjonsnedsettelse som trenger ledsager, å delta i arrangementer og bruke transportmidler uten å måtte betale dobbel billettpris. Ledsagerbevis er en frivillig ordning som mange kommuner har innført. Den instansen i kommunen som utsteder kortet, vil også ha kunnskap om hvor kortet gjelder. Kontakt Servicetorget i kommunen for mer informasjon.

Støttekontakt

En støttekontakt skal hjelpe enkeltpersoner og familier til en meningsfull fritid gjennom å ta initiativ til å være med brukerne på sosiale aktiviteter som for eksempel kino, konserter eller besøk. En god bruk av ordningen kan være at støttekontakten er med i en vanlig eller særlig tilrettelagt fritidsaktivitet. Søknad om støttekontakt sendes til kommunen. Tilbud om støttekontakt er lovfestet.

Idrett for funksjonshemmede

Alle særforbund i Norges Idrettsforbund har ansvar for å legge til rette for og inkludere personer med funksjonsnedsettelse i sine idretter.

Idrettsforbundet

Idrettsforbundet har en egen side med oversikt over aktiviteter for funksjonshemmede, her finner du også aktivitetsmateriell.

Nett: paraidrett.no

Østfold idrettskrets

For ytterligere opplysninger om tilrettelagte idrettstilbud i Østfold kan du kontakte Østfold Idrettskrets.

Nett: idrettsforbundet.no/idrettskretser

Oslo Idrettskrets og Viken Idretts-krets

Har tilrettelagte tilbud som også personer i Østfold kan benytte.

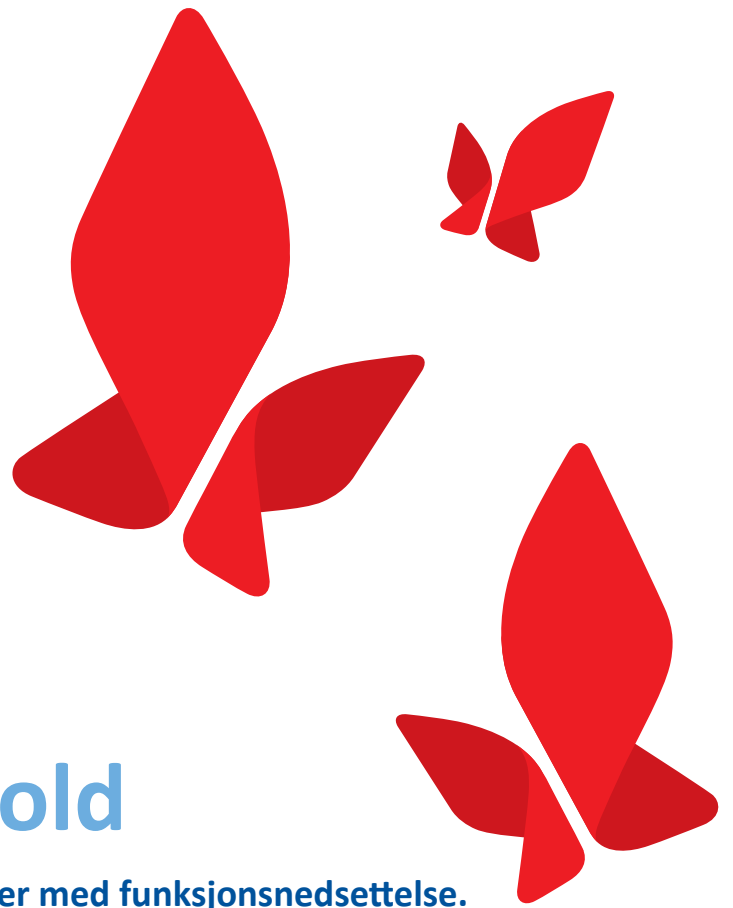
Nett: idrettsforbundet.no/idrettskrets/oslo

Nett: idrettsforbundet.no/idrettskrets/viken

Økonomisk støtte

Du kan også finne informasjon hos Norges idrettsforbund om hvordan du kan søke om midler.

Nett: paraidrett.no



Ferie og leiropphold

Det arrangeres ulike leiropphold for personer med funksjonsnedsettelse.

Beitostølen Helseportsenter

Treningsopphold og leire

Nett: bhss.no

Frambu

Arrangerer kurs og helseleire for personer i diagnosegruppene som Frambu gir tilbud til.

Nett: frambu.no

Idrettskretsene

Det arrangeres ulike leiropphold og aktivitetsdager i de forskjellige idrettskretsene.

Nett: idrettsforbundet.no/idrettskretser

Røde Kors

Røde Kors har flere ferie- og kursentre, som alle kan tilby leiropphold, avlastning og ferieopphold for personer med funksjonsnedsettelse:

Eidene ved Tønsberg: rodekors.no

Merket mellom Gol og Fagernes: rodekors.no

Haraldvigen v/ Kristiansand: rodekors.no

Fritia Aktiv Avlastning, Halden

Tilbyr opphold med turer og opplevelser.

Nett: fritia.no

Norges Handikapforbund

Reisetips og oversikt over hytter og hoteller som er tilrettelagt. Søk kontaktpersoner i de enkelte regioner.

Nett: nhf.no