

# Organiserte fritidsaktiviteter i Østfold

∴ For barn, ungdom og voksne med funksjonsnedsettelse





# Innledning

**Vi som arbeider med habilitering ved Sykehuset Østfold HF, 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 [www.sykehuset-ostfold.no](http://www.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**  
**E-post: [carine.skarpenes@so-hf.no](mailto:carine.skarpenes@so-hf.no)**

# Tilrettelagte fritidstilbud i den enkelte kommune

## Aremark

### KULTUR

#### Fritidsklubb

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

#### Kontakt

Aremark kommune

**Telefon:** 69 19 96 00

#### Nett:

[www.aremark.kommune.no/aremark-fritidsklubb](http://www.aremark.kommune.no/aremark-fritidsklubb)

**Kontaktperson:** Elisabeth Bach

**Tlf:** 920 37 612

**E-post:** [alvinn29@me.com](mailto:alvinn29@me.com)

#### PULS - sang og musikkgruppe

For barn, ungdom og voksne med bistandsbehov. Deltakere fra hele Indre Østfold. Øver annenhver tirsdag i Filadelfia, Askim.

#### Kontakt

**Kontaktperson:** Torunn Bakken

**Telefon:** 995 31 622

**E-post:** [torunnba@gmail.no](mailto:torunnba@gmail.no)

## Askim

### IDRETT

#### Askim IF Allidrett

Treningsgruppe for barn og unge med ulike funksjonsnedsettelser, 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. Trener hver tirsdag fra kl.18-19 i gymsalen på Askim VGS.

#### Kontakt

**Kontaktperson:** Elin Marie Bergendahl

**E-post:** [elinmarie.bergendahl@gmail.com](mailto:elinmarie.bergendahl@gmail.com)

#### Helsesportslaget

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

Kontakt: Alf Kristian Øye

**Telefon:** 988 58 343 / 698 82 239

### KULTUR

#### Musikkgruppe

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

#### Kontakt

Kulturskolen i Askim

**Telefon:** 69 86 10 00

**E-post:** [kulturskolen@askim.kommune.no](mailto:kulturskolen@askim.kommune.no)

**Nett:** [www.minkulturskole.no](http://www.minkulturskole.no)

#### PULS - sang og musikkgruppe

For barn, ungdom og voksne med bistandsbehov. Deltakere fra hele Indre Østfold. Øver annenhver tirsdag i Filadelfia, Askim

#### Kontakt

**Kontaktperson:** Torunn Bakken

**Telefon:** 995 31 622

**E-post:** [torunnba@gmail.no](mailto:torunnba@gmail.no)

## Eidsberg

### IDRETT

#### Momarken travbane

Har en vogn til utlån med plass til rullestolbruker.

#### Kontakt

Momarken travbane

**Kontaktperson:** Kristin Nilsen eller Inger Lund

**Telefon:** 917 26 324 eller 698 98 001

**E-post:** firmapost.momarken@riktoto.no

**Nett:** www.momarken.no

## Fredrikstad

### IDRETT

#### Aktiviteter og lek

For barn med funksjonsnedsettelse (Evenrød skole).

#### Kontakt

Fredrikstad Handicapidrettslag

**Kontaktperson:** John Olav Johansen

**Telefon:** 90604898 (kun på SMS-henvendelser)

**E-post:** leder@frhil.no

#### Boccia, bueskyting, teppecurling, bordtennis, trim

For alle med funksjonsnedsettelse.

#### Kontakt

Fredrikstad Handicapidrettslag (som ovenfor)

#### Bueskyting

For alle over 6 år.

Tilpasset funksjonshemming. Treninger ute og inne.

#### Kontakt

Fredrikstad Bueskyttere

**Kontaktperson:** Fred Arne Gjelseth

**Telefon:** 934 99 944

**E-post:** fredrikstadbue@bueklubb.no

### KULTUR

#### PULS

Sang- og musikkgruppe for barn, ungdom og voksne med bistandsbehov. Deltakere fra hele Indre Østfold. Øver annenhver tirsdag i Filadelfia, Askim.

#### Kontakt

**Kontaktperson:** Torunn Bakken

**Telefon:** 995 31 622

**E-post:** torunnba@getmail.no

#### El-innebandy (Kongstenhallen)

for barn og ungdom med funksjonsnedsettelse.

#### Kontakt

Fredrikstad innebandyklubb

**Kontaktperson:** Erik Hæren

**Telefon:** 906 58 499

**E-post:** eharen@hotmail.com

**Nett:** www.fredrikstadibk.no

www.nbfutvikling.no (fane: EL- innebandy)

#### Fotball og håndball

For alle med utviklingshemning.

#### Kontakt

Fredrikstad Idrettslag

**Kontaktperson:** Kai Amundrød

**Telefon:** 982 44 582

**E-post:** kam@sarpsborg.com

#### Enkeljympa

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

#### Kontakt

Friskis&Svettis Fredrikstad

**Kontaktperson:** Barbro Flodin

**Telefon:** 482 67 679

**E-post:** barbro.flodin@friskissvettis.no

## Klatring

For barn, ungdom og voksne med funksjonsnedsettelse, i følge med ledsager.

### Kontakt

Fredrikstad klatreklubb

**Kontaktperson:** Konstantin Huss

**Telefon:** 900 94 852

**E-post:** redpointklatring@gmail.com

## Miniatyr- og luftskyting

For alle fra 10 år. Holder til i Rolvsøyhallen.

### Kontakt

Fredrikstad miniatyrskytterlag

**Kontaktperson:** Harald Fossen

**Telefon:** 905 25 115

**E-post:** haralfos@online.no

## Modellflyving

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

### Kontakt

Fredrikstad modellflyklubb

**Kontaktperson:** Kjell Tore Pettersen

**Telefon:** 957 62 187

**E-post:** kjell51@live.no

**Nett:** www.fredrikstadmodellfly.net

## Ridning

For barn og unge med funksjonsnedsettelse.

### Kontakt

Hjørgunn Gård & Behandlingssenter

**Telefon:** 69 39 83 31

**E-post:** post@hjorgunn.no

**Nett:** www.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 funksjonsnedsettelse. 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 funksjonsnedsettelse. Må ha med egen sykkel og hjelm. Informasjon legges ut på Facebook i gruppen GessvikIFstisyklister. Treninger torsdager kl. 18.00.

### Kontakt

**Kontaktperson:** Pål Valbjørk

**Telefon:** 908 50 630

**E-post:** pal.valbjork@gmail.com

## 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:** 926 83 777

**E-post:** post@fredrikstadturn.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:** 468 28 914

**E-post:** post@ekkohuset.no

## Halden

### IDRETT

#### Curling

For alle rullestolbrukere over 10 år.

#### Kontakt

Halden Curlingklubb

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

**Nett:** www.ha-curling.no

#### Fotball

Nyoppstartet fotballag «Stjernelaget Kvik Halden» for psykisk og fysisk utviklingshemmede fra 6 år og oppover. Trening tirsdager kl. 17.15–18.30 ved kunstgressanlegget på Strupe bane 7. Tre ulike grupper: 6–10 år, 10–15 år, 16 år og oppover.

#### Kontakt

**Trener:** Øystein Østli Langseth

**Lagleder:** Malin Østli Langseth

**Telefon:** 922 53 934

**E-post:** malin.ostli@gmail.com

#### 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

Kjølbjerg Speidergruppe – patrulje Elg

**Kontaktperson:** Per Olav Gretland

**Telefon:** 995 49 733

**E-post:** pegretla@online.no

#### Treffpunkt

Lunsj en lørdag i måneden og turer.

#### Kontakt

Støtteforeningen for funksjonshemmede

**Kontaktperson:** Therese Lunner

**Telefon:** 469 60 761

### KULTUR

#### Aktivitetsklubb

For ungdom/voksne med funksjonsnedsettelse.

#### Kontakt

Torsdagsklubben, Brukersenteret

**Kontaktperson:** Kari Olsen

**Telefon:** 975 09 837

#### Band

Tilbud til ungdom/voksne.

#### Kontakt

Bandet Brabandet, Brukersenteret

**Kontaktperson:** Vidar Helgesen

**Telefon:** 467 41 701

#### Kor

Gledessprederne for ungdom og voksne med bistandsbehov.

#### Kontakt

**Kontaktperson:** Hilde Finsådal

**Telefon:** 69 17 95 54 eller 951 06 257

**E-post:** hilde.finsadal@kirkenshus.halden.no

## Hobøl

### KULTUR

#### Sang- og musikkgruppe

For barn, ungdom og voksne med bistandsbehov. Deltakere fra hele Indre Østfold. Øver annenhver tirsdag i Filadelfia, Askim.

#### Kontakt

**Kontaktperson:** Torunn Bakken  
**Telefon:** 995 31 622  
**E-post:** torunnba@gmail.no

#### Diverse fritidsaktiviteter

#### Kontakt

**Kontaktperson:** Trude Helen Skaug (konsulent for funksjonshemmede)  
**Telefon:** 69 92 44 00  
**E-post:** post@hobol.kommune.no

## Hvaler

### KULTUR

#### Fritidsklubb og kulturskole

Aktivitetene er på det nåværende tidspunkt ikke spesielt tilrettelagt.

#### Kontakt

**Kontaktperson:** Gry Adolfsen (avdelingsleder)  
**Telefon:** 908 16 881  
**E-post:** grad@hvaler.kommune.no eller postmottak@hvaler.kommune.no  
**Nett:** www.hvaler.kommune.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:** 928 94 738  
**E-post:** else.marit.svendsen@marker.kommune.no

#### PULS - sang og musikkgruppe

For barn, ungdom og voksne med bistandsbehov. Deltakere fra hele Indre Østfold. Øver annenhver tirsdag i Filadelfia, Askim.

#### Kontakt

**Kontaktperson:** Torunn Bakken  
**Telefon:** 995 31 622  
**E-post:** torunnba@gmail.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 Teppcurling Klubb

**Kontaktperson:** Egil Olsen

**Telefon:** 69 24 15 20

**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:** www.freewebs.com/moss-bueskyttere

### Fotball

For alle med utviklingshemning.

#### Kontakt

Tempo IF

**Kontaktperson:** Christoffer Evensen (leder)

**Telefon:** 954 98 604

**E-post:** christofferrygg@hotmail.com

**Nett:** www.tempo-moss.no

### Håndball

For alle med utviklingshemning.

#### Kontakt

HK Herulf Moss

**Kontaktperson:** Torsten Hogeus (daglig leder)

**E-post:** post@herulf.no

### Kjelkehockey

For barn, ungdom og voksne med fysisk funksjonsnedsettelse. Trening to ganger i uken i Moss Ishall.

#### Kontakt

Idrettslaget Kråkene

**Kontaktperson:** Anita-Marie Holt

**Telefon:** 418 40 540

**E-post:** anita-holt@hotmail.com

**Nett:** www.kraakene.no

### Tilrettelagt styrketrening

For alle over 15 år med funksjonsnedsettelse.

#### Kontakt

Moss styrkeidrettsklubb

**Kontaktperson:** Edgar Kristiansen

**Telefon:** 907 74 793

**E-post:** kragde@yahoo.com

**Nett:** www.msik.no

### Svømming

For alle med funksjonsnedsettelse.

#### Kontakt

Moss og Omegn Handicapidrettslag

**Kontaktperson:** Egil Olsen

**Telefon:** 901 19 879

**E-post:** egilolse@msn.com



## KULTUR

### Funksjonshemmedes fritidsklubb

For alle med funksjonsnedsettelse. På Skarmyra allaktivitetshus. Tilbud til de som bor i Moss, Rygge og Våler.

#### Kontakt

Funksjonshemmedes Fritidsklubb, Fritidsavdelingen

**Kontaktperson:** Arthur Olsen

**Telefon:** 930 95 578

**E-post:** arthur.olsen@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/ 402 48 810

**Nett:** www.samspillbandet.no

## Rakkestad

### IDRETT

### Fotball og håndball

For alle med utviklingshemning.

#### Kontakt

Nygårdshaugen Idrettslag i Sarpsborg

**Kontaktperson:** Eva Johansen

**Telefon:** 414 45 561

**E-post:** marijo1@live.no

### 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 annenhver tirsdag i Filadelfia, Askim.

#### Kontakt

**Kontaktperson:** Torunn Bakken

**Telefon:** 995 31 622

**E-post:** torunnba@gmail.no

# 10 Rygge

## IDRETT

### Bordtennis

For alle over 9 år.

#### Kontakt

Larkollen

**Kontaktperson:** Andres Metssalu (trener)

**Telefon:** 904 78 510

**E-post:** andres@larkollenil.no

**Kontaktperson:** Frank Larsen

**Telefon:** 918 39 431

**E-post:** frank@larkollen.no

## KULTUR

### ”Kafékroken”

På Løvstad hver tirsdag. Aktiviteter og sosialt samvær for ungdom og voksne med utviklingshemning.

#### Kontakt

**Kontaktperson:** Kate Sørensen

**Telefon:** 917 63 198

## Rømskog

## IDRETT

#### Kontakt

Rømskog kommune

**Telefon:** 69 85 91 77

**Nett:** www.romskog.kommune.no

Kontaktperson: Rita Berget Lindblad

## Råde

## IDRETT

#### Kontakt

Råde kommune

**Telefon:** 69 29 50 00

**Nett:** www.rade.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/ 402 48 810

**Nett:** www.samspillbandet.no

### 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:** 930 95 578

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

## KULTUR

### Ungdomsklubb

#### Kontakt

**Kontaktperson:** Trine Lise Øwre

**Telefon:** 69 85 91 77

### PULS

Sang- og musikkgruppe for barn, ungdom og voksne med bistandsbehov. Deltakere fra hele Indre Østfold. Øver annenhver tirsdag i Filadelfia, Askim.

#### Kontakt

**Kontaktperson:** Torunn Bakken

**Telefon:** 995 31 622

**E-post:** torunnba@getmail.no

### Ridning/rideterapi

For barn og unge med funksjonsnedsettelse.

#### Kontakt

Råde rideklubb

**Kontaktperson:** Mary Granly

**Telefon:** 909 39 236

# Sarpsborg

## IDRETT

### Allidrett

For barn og unge med funksjonsnedsettelse fra ca. 8 – 16 år.

#### Kontakt

Tune Idrettslag

**Kontaktperson:** Thomas Kolshus

**Telefon:** 907 66 447

**E-post:** thomas@tunehandball.no

**Nett:** www.tuneil.no

### Boccia

#### Kontakt

Sarpsborg Boccia- og Teppecurlingklubb

**Kontaktperson:** Vigdis Bruun

**Telefon:** 909 84 667

**E-post:** bruunvigdis@gmail.com

### Bordtennis

Samarbeid med Sarpsborg Bordtennisklubb.

#### Kontakt

Sarpsborg Bordtennisklubb

**Telefon:** 915 56 130.

### Bueskyting

For alle over 10 år.

#### Kontakt

Sarpsborg bueskyttere

**Kontaktperson:** Per-Olav Rusås

**Telefon:** 970 03 378

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

**Nett:** sarpsborgbueskyttere.com

### Curling på matte

For alle med funksjonsnedsettelse fra 12-14 år.

#### Kontakt

Sarpsborg Handicapidrettsforening

**Kontaktperson:** Vigdis Bruun

**Telefon:** 909 84 667

**E-post:** bruunvigdis@gmail.com

### Fotball og håndball

For ungdom med utviklingshemning.

#### Kontakt

Nygårdshaugen Idrettslag

**Kontaktperson:** Eva Torp Johansen

**Telefon:** 414 45 561

**E-post:** marijo1@live.no

### Golf

#### Kontakt

Borregaard golfklubb

**Telefon:** 69 12 15 00

**E-post:** post@borregaardgk.no

**Nett:** www.borregaardgk.no

### Seiling

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

#### Kontakt

Sarpsborg Seilforening

**E-post:** post@sarpsborg-seilforening.no

**Nett:** www.sarpsborg-seilforening.no.

### Riding

For barn og unge med funksjonsnedsettelse.

#### Kontakt

Hjørgun gård & behandlingssenter

**Telefon:** 693 98 331

**E-post:** post@hjorgunn.no

**Nett:** www.hjorgunn.no



## Sarpsborg

### KULTUR

#### Fritidstilbud

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

Åpningstider kl. 17.30 – 20.30.

#### Kontakt

Team barn og unge, enhet kultur

**Kontaktperson:** Teamansvarlig -Camilla Tangen

**Telefon:** 930 48 277

### 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. Time-bestilling.

#### 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:** www.skiptvet.kommune.no

#### Musikkgruppe

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

#### Kontakt

Kulturskolen i Askim

**Telefon:** 69 86 10 00

**E-post:** kulturskolen@askim.kommune.no

**Nett:** www.minkulturskole.no

#### PULS - sang og musikkgruppe

For barn, ungdom og voksne med bistandsbehov. Deltakere fra hele Indre Østfold. Øver annenhver tirsdag i Filadelfia, Askim.

#### Kontakt

**Kontaktperson:** Torunn Bakken

**Telefon:** 995 31 622

**E-post:** torunnba@gmail.no

## Spydeberg

### KULTUR

#### Kontakt

Spydeberg kommune

**Telefon:** 69 83 35 00

**Nett:** [www.skiptvet.kommune.no](http://www.skiptvet.kommune.no)

#### Musikkgruppe

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

#### Kontakt

Kulturskolen i Askim

**Telefon:** 69 86 10 00

**E-post:** [kulturskolen@askim.kommune.no](mailto:kulturskolen@askim.kommune.no)

**Nett:** [www.minkulturskole.no](http://www.minkulturskole.no)

## Trøgstad

### KULTUR

#### Go-cart kjøring

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

#### Kontakt

**Nett:** [www.nmktrogstad.no](http://www.nmktrogstad.no)

#### Salaktivitet

For funksjonshemmede over 20 år.

#### Kontakt

Trøgstad kommune

**Telefon:** 69 82 44 00

**Lagkoordinator:** Ragnhild Strengen

**Telefon:** 481 08 355

**E-post:** [r-stren@online.no](mailto:r-stren@online.no)

#### PULS - sang og musikkgruppe

For barn, ungdom og voksne med bistandsbehov.

Deltakere fra hele Indre Østfold.

Øver annenhver tirsdag i Filadelfia, Askim.

#### Kontakt

**Kontaktperson:** Torunn Bakken

**Telefon:** 995 31 622

**E-post:** [torunnba@gmail.no](mailto:torunnba@gmail.no)

#### PULS - sang og musikkgruppe

For barn, ungdom og voksne med bistandsbehov.

Deltakere fra hele Indre Østfold.

Øver annenhver tirsdag i Filadelfia, Askim.

#### Kontakt

**Kontaktperson:** Torunn Bakken

**Telefon:** 995 31 622

**E-post:** [torunnba@gmail.no](mailto:torunnba@gmail.no)

## Våler

### IDRETT

Benytter tilbud i Moss.

#### Fotball

For alle med utviklingshemning.

#### Kontakt

Tempo IF

**Kontaktperson:** Christoffer Evensen (leder)

**Telefon:** 954 98 604

**E-post:** christofferrygg@hotmail.com

**Nett:** www.tempomoss.no

#### Håndball

For alle med utviklingshemning.

#### Kontakt

HK Herulf Moss

**Kontaktperson:** Torsten Hogeus (daglig leder)

**E-post:** post@herulf.no

## Andre tilbud i 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:** 913 53 556

**E-post:** anne.ottestad@friskissvettis.no

**Nett:** www.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- og kulturhus for personer med bistandsbehov. Kurset arrangeres med tilrettelegging for ungdom

### 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:** 930 85 578

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

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:** www.ostfold.aof.no

### Bjørg 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:** 900 60 409

**E-post:** bgdans@danseforum.no

**Nett:** www.danseforum.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:** [www.nav.no](http://www.nav.no)

## Friluftsrådernes landsforbund

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

**Nett:** [www.friluftsrad.no/file=4548](http://www.friluftsrad.no/file=4548)

## 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:** [www.fritidforalle.no](http://www.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:** [www.fritidmedbistand.no](http://www.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:** [www.idrettsforbundet.no/funksjonshemmede](http://www.idrettsforbundet.no/funksjonshemmede)

## Østfold idrettskrets

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

**Nett:** [www.idrettsforbundet.no/idrettskretser/ostfold-idrettskrets/](http://www.idrettsforbundet.no/idrettskretser/ostfold-idrettskrets/)

## Oslo Idrettskrets og Akershus Idretts-krets

Har tilrettelagte tilbud som også personer i Østfold kan benytte.

**Nett:** [www.idrett.no/krets/oslo](http://www.idrett.no/krets/oslo)

**Nett:** [www.idrett.no/krets/akershus](http://www.idrett.no/krets/akershus)

## Økonomisk støtte

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

**Nett:** [www.idrettsforbundet.no/funksjonshemmede](http://www.idrettsforbundet.no/funksjonshemmede)



# Ferie og leiropphold

Det arrangeres ulike leiropphold for personer med funksjonsnedsettelse.

## Beitostølen Helseportsenter

Treningsopphold og leire

**Nett:** [www.bhss.no](http://www.bhss.no)

## Frambu

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

**Nett:** [www.frambu.no](http://www.frambu.no)

## Idrettskretsene

Det arrangeres ulike leiropphold og aktivitetsdager i de forskjellige idrettskretsene.

**Nett:** [www.idrett.no](http://www.idrett.no)

## Røde Kors

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

**Eidene ved Tønsberg:** [www.eidene.no](http://www.eidene.no)

**Merket mellom Gol og Fagernes:** [www.merket.no](http://www.merket.no)

**Haraldvigen v/ Kristiansand:** [www.haraldvigen.no](http://www.haraldvigen.no)

## Fritia Aktiv Avlastning, Halden

Tilbyr opphold med turer og opplevelser.

**Nett:** [www.fritia.com/om-oss/aktiviteter](http://www.fritia.com/om-oss/aktiviteter)

## Norges Handikapforbund

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

**Nett:** [www.nhf.no](http://www.nhf.no)