

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

Fritidsklubb

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-fritidsklubb

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@gmail.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

Nett: 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

nbfutvikling.no (fane: EL- innebandy)

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

Basistrening for ungdom

Basistrening for para-utøvere og ungdommer med fysiske funksjonshemninger eller svaksynte. Dette foregår i turnhallen på Active Center. Det er Nedre Glomma Turn som drifter gruppa. Olympiatoppen står for instruktør og organisering utenom. Det kreves ingen tidligere treningserfaring - nivå tilpasses.

Kontakt

Olympiatoppen Øst, Norges Idrettsforbund og Olympiske og Paralympiske Komité.

Kontaktperson: Sara Martinsen

Telefon: 90 05 37 59

E-post: Sara.Martinsen@olympiatoppen.no

Treningstider: torsdager fra 17.30-18.30 på Active Center.

Enkeljympa

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

Kontakt

Friskis&Svettis Fredrikstad

Kontaktperson: Barbro Flodin

Telefon: 48 26 76 79

E-post: barbro.flodin@friskissvettis.no

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: redpointklatring.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 & Behandlingssenter

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 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.

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

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

Kjølbjerg 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@gmail.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: Carsten Stang

Nett: haldentennis.com

E-post: styret@haldentennis.com

Telefon: 92 05 50 74

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: minkulturskole.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 paraspillere og en egen gruppe for spillere med funksjonshemminger. Tilbud for alle med psykiske og fysiske funksjonshemminger. Ingen øvre eller nedre aldersgrense. Vi kan tilby et godt samhold og muligheten til å kjenne på mestringfølelsen.

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: freewebs.com/moss-bueskyttere

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 Tepecurlingklubb

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.

Åpningstider er tirsdager fra 17.30 - 19.30 i lokale-
ne 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: samspillbandet.no

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 Tepecurlingklubb

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.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

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: 93 04 82 77

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 Allaktivitetshuset Fjellheim.

Kontakt

Kulturskolen i Indre Østfold

Telefon: 69 86 10 00

E-post: kulturskolen@io.kommune.no

Nett: minkulturskole.no

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

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

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 Allaktivitetshuset på gamle Skarmyra skole. Tilbud til de som bor i Moss, Rygge og Våler.

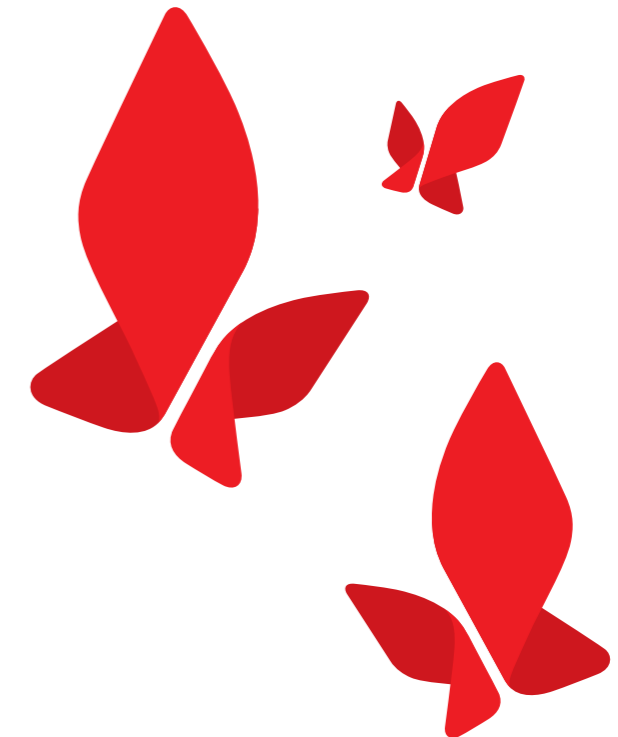
Kontakt

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

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: 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 spesialtilpassing 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/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: 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: idrettsforbundet.no/funksjonshemmede

Østfold idrettskrets

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

Nett: idrettsforbundet.no/idrettskretser/ostfold-idrettskrets/

Oslo Idrettskrets og Akershus Idretts-krets

Har tilrettelagte tilbud som også personer i Østfold kan benytte.

Nett: idrett.no/krets/oslo

Nett: idrett.no/krets/akershus

Økonomisk støtte

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

Nett: idrettsforbundet.no/funksjonshemmede



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: 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: eidene.no

Merket mellom Gol og Fagernes: merket.no

Haraldvigen v/ Kristiansand: haraldvigen.no

Fritia Aktiv Avlastning, Halden

Tilbyr opphold med turer og opplevelser.

Nett: fritia.com/om-oss/aktiviteter

Norges Handikapforbund

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

Nett: nhf.no