

# Organiserte fritidsaktiviteter i Østfold

For barn, ungdom og voksne  
med funksjonsnedsettelse



Sykehuset Østfold

Seksjon barnehabilitering  
Seksjon voksenhabilitering

## 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 <http://www.sykehuset-ostfold.no> (søk på *avdelinger* og så *habilitering*).

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 **Servicetorget i egen kommune** for ytterligere informasjon.

### **Obs!**

**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!**

Sykehuset Østfold  
seksjon barnehabilitering og seksjon voksenhabilitering, 19.11.2010

Sigrid Larsen  
sign

Spesialfysioterapeut  
Seksjon barnehabilitering  
tlf direkte 69 36 67 37  
[siglar@so-hf.no](mailto:siglar@so-hf.no)

Grethe Elisabeth Aarvig  
sign

Fagkonsulent/ergoterapeut  
Seksjon voksenhabilitering  
tlf direkte 69 36 67 13  
[grethe.aarvig@so-hf.no](mailto:grethe.aarvig@so-hf.no)

# TILRETTELAGTE FRITIDSTILBUD I DEN ENKELTE KOMMUNE

## AREMARK

### Kultur

**Fritidsklubb**, som er tilrettelagt for at alle skal kunne benytte seg av tilbudet.  
Kontakt: Aremark kommune, tlf. 6919 94 72, Jon Erik Strøm (leder for fritidsklubben), tlf. 936 59 000. Virksomhetsleder for kultur er Inger Lise Gløbøden, tlf. 69 19 96 14.

## ASKIM

### Idrett

- **Helsesportslaget** kan tilby fysisk aktivitet for alle med funksjonsnedsettelse, ved behov.  
Kontakt: Torbjørn Christensen, tlf. 918 54 499.
- **Ridning** for alle med funksjonsnedsettelse, begrenset antall plasser.  
Kontakt: Leni Isaksen, tlf. 69 81 91 57/995 80 165, [www.askim.kommune.no](http://www.askim.kommune.no)

### Kultur

- **Fritidsaktiviteter**/fritidsklubb/ferietilbud for alle med funksjonsnedsettelse.  
Kontakt: Leni Isaksen tlf. 69 81 91 57/995 80 165.
- **Sang- og musikkgruppe** for barn og ungdom med bistandsbehov.  
Kontakt: PULS, Filadelfiamenigheten i Askim, Torunn Bakken, tlf. 69 88 05 08/995 31 622.

## EIDSBERG

### Idrett

- **Momarken travbane**. På travskolen har de en vogn med plass til rullestolbruker. De kan ta i mot grupper som får lov til å stelle hest, og deretter være med og kjøre.  
Kontakt: Kristin Nilsen, tlf 917 26 324 eller Inger Lund, tlf. 69 89 80 01.

### Kultur

- **Musikk-SFO** i samarbeid med Eidsberg Kulturskole, [www.eidsberg.kommune.no](http://www.eidsberg.kommune.no)  
Kontakt: Kulturskolen, tlf. 69 70 20 00.

## FREDRIKSTAD

### Idrett

- **Aktiviteter og lek** for barn 6-12 år med funksjonsnedsettelse (Evenrød skole).  
Kontakt: Fredrikstad Handicapidrettslag v/Tor Nilsen, tlf 69 31 50 36/900 65 925 eller [leder@frhil.no](mailto:leder@frhil.no)
- **Boccia, bordtennis, curling (teppe), innebandy** (vinter/Evenrød skole). For alle med funksjonsnedsettelse.  
Kontakt: Fredrikstad Handicapidrettslag, som ovenfor.
- **Boccia, teppecurling/aktiviteter i sal** for alle med funksjonsnedsettelse (Gudeberg skole).  
Kontakt: IL Handisport v/Alf Olsen, tlf. 920 50 916.
- **Bueskyting** for alle over 10 år.  
Kontakt: Bård Nesteng, tlf 951 32 979, [bnesteng@gmail.com](mailto:bnesteng@gmail.com)
- **Dans og bevegelse** for barn og unge med funksjonsnedsettelse. Gruppetilbud, som kan etableres hvis mange nok melder sin interesse. Sted: Seksjon barnehabilitering, Oredalsveien

128.

Kontakt: Guroanna Wyller Odden, tlf 907 39 724, [guroanna@gmail.com](mailto:guroanna@gmail.com)

- **El-innebandy** for barn og ungdom med funksjonsnedsettelse (Kongstenhallen)  
Kontakt: Fredrikstad innebandyklubb ved Erik Hæren tlf. 906 58 499, [eharen@hotmail.com](mailto:eharen@hotmail.com)  
Se ellers [www.nbfutvikling.no](http://www.nbfutvikling.no) (fane: EL- innebandy)
- **Gym og lek.** Aktivitet for barn og ungdom med Down syndrom.  
Kontakt: Vivi Ann Evensen, tlf. 988 44 818, [fr-turn@online.no](mailto:fr-turn@online.no). Eller Fredrikstad Turnforening, [www.fredrikstadturn.no](http://www.fredrikstadturn.no)
- **Fotball og håndball** for alle med utviklingshemning.  
Kontakt: Fredrikstad Idrettslag v/Eva Johansen, tlf. 69 10 31 60/414 45 561.
- **Klatring.** Fredrikstad klatreklubb har etablert seg i nye, flotte lokaler, Red Point klatresenter, Tomteveien 21, Fredrikstad. De ønsker å etablere et tilbud for barn/ungdom med funksjonsnedsettelse.  
Kontakt: Asgeir Larsen, tlf. 412 61 154, [larsen.asgeir@gmail.com](mailto:larsen.asgeir@gmail.com)
- **Modellflyklubb.** Fredrikstad modellflyklubb har tilbud for alle fra ca. 10 år. De holder til i Kongstenhallen/ Øra modellflyplass. Kontakt: Øivind Olsen 476 05 315, [oei-o2@online.no](mailto:oei-o2@online.no)
- **Svømming** for voksne i oppvarmet basseng, Kløverbadet i Oredalsveien.  
Kontakt: Tor Nilsen, tlf 69 31 50 36/900 65 925.
- **Ridning** for barn og unge med funksjonsnedsettelse.  
Kontakt: Hjørgunn Gård Ridesenter, tlf. 69 39 83 31.

## Kultur

- **Sangkor** for alle med funksjonsnedsettelse, alder: 7-40 år.  
Kontakt: Sangkoret Ekko v/Irene Arnesen, tlf. 908 78 576/69 32 32 71.
- **Speider** for ungdom/voksne med utviklingshemning fra 15 år, en jente- og en guttegruppe.  
Kontakt: Kjølberg Speidergruppe v/Per Olav Gretland, tlf. 995 49 733.
- **Variert tilbud** (fritidstilbudet Underground i Lykkebergfjellet).  
Diskotek, svømming, teaterlek og andre aktiviteter.  
Kontakt: Støtteforeningen for funksjonshemmede v/Hilde Nesøen tlf. 69 31 34 64/  
900 67 022 eller [hbnesoen@broadpark.no](mailto:hbnesoen@broadpark.no)

## HALDEN

### Idrett

- **Curling** for alle med funksjonsnedsettelse over 10 år.  
Kontakt: Halden Curlingklubb (arrangerer to samlinger i året), [www.ha-curling.no](http://www.ha-curling.no)
- **Håndball** – aktiviteter for mennesker med spesielle behov, i Ekserserhuset på festningen.  
Kontakt: Sportslig leder HK Halden, Kristin Merete Løseth, tlf 957 87 974/  
[kiopraktorklinikken@gmail.com](mailto:kiopraktorklinikken@gmail.com)

### Kultur

- **Aktivitetsklubb.** Hovedsaklig ungdom/voksne med funksjonsnedsettelse deltar.  
Kontakt: Torsdagsklubben, Brukersenteret ved Kari Olsen, tlf. 975 09 837.
- **Band.** Tilbud til ungdom/voksne.  
Kontakt: Bandet Braband, Brukersenteret v/Kari Olsen tlf. 975 09 837.
- **Kor.** Gledessprederne. Tilbud til ungdom og voksne med bistandsbehov.  
Kontakt: Dirigent Ragna Ristesund Hult, tlf. 69 17 95 66/934 91 954 eller  
[ragna.ristesund.hult@kirkenshus.halden.no](mailto:ragna.ristesund.hult@kirkenshus.halden.no)

## HOBØL

### Diverse fritidsaktiviteter

Kontakt: Konsulent for funksjonshemmede, Trude Helen Skau, tlf. 69 92 46 27/992 18 216 eller [trude.skaug@hobol.kommune.no](mailto:trude.skaug@hobol.kommune.no)

## HVALER

Har **fritidsklubb** og **kulturskole**, men aktivitetene er på det nåværende tidspunkt ikke spesielt tilrettelagt.

Kontakt: Fagkoordinator Veronica Kopreitan, tlf. 69 37 52 20/906 94 955 eller [veko@hvaler.kommune.no](mailto:veko@hvaler.kommune.no)

## MARKER

- **Speider**
- **Musikkskole**

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

Kontakt: Else Marit Svendsen, tlf. 928 94 738, [else.marit.svendsen@marker.kommune.no](mailto:else.marit.svendsen@marker.kommune.no)

## MOSS

### Idrett

- **Boccia og curling** for alle med funksjonsnedsettelse.  
Kontakt: Moss Handicapidrettslag, Egil Olsen, tlf. 901 19 879, [egilolse@msn.com](mailto:egilolse@msn.com)
- **Bueskyting** for alle over 10 år.  
Kontakt: Moss-BueSkyttere, [mossbue@bueklubb.no](mailto:mossbue@bueklubb.no), eller se <http://www.freewebs.com/moss-bueskyttere/>
- **Fotball** for alle med utviklingshemning.  
Kontakt: Tempo IF v/leder Odd Rune Karlsen, tlf. 954 98 604.
- **Håndball** for alle fra 12-18 år med utviklingshemning. HK Herulf Moss.  
Kontakt: Petter Andresen tlf. 918 50 903, [post@herulf.no](mailto:post@herulf.no)
- **Kjelkehockey:** Idrettslaget Kråkene har kjelkehockeylag for barn, ungdom og voksne med fysisk funksjonsnedsettelse. De trener to ganger i uken i Moss Ishall.  
Kontakt: Glenn Bøgle, tlf. 917 79 871, [vern-b@online.no](mailto:vern-b@online.no)
- **Styrkeløft.** Moss SIK. Styrketrening for alle over 15 år i Moss Ishall. Tilrettelagt tilbud til alle med funksjonsnedsettelse.  
Kontakt: Frank Duve, tlf. 414 16 117, [franduve@online.no](mailto:franduve@online.no)
- **Svømming** for alle med funksjonsnedsettelse.  
Kontakt: Moss Handicapidrettslag, Egil Olsen, tlf. 901 19 879, [egilolse@msn.com](mailto:egilolse@msn.com)

### Kultur

- **Fritidsklubb** med mange aktiviteter for alle med funksjonsnedsettelse, i Allaktivitetshuset på gamle Skarmyra skole.  
Kontakt: Funksjonshemmedes Fritidsklubb v/May-Lis Skaug Rinnan, tlf. tlf. 69 24 83 82/ 916 28 498 eller [May-Lis.Skaug.Rinnan@moss.kommune.no](mailto:May-Lis.Skaug.Rinnan@moss.kommune.no)
- **Samspillsbandet** for ungdom over 14 år med utviklingshemning.  
Kontakt: Musikkgruppen Samspill v/Siv Lønningdal, tlf. 402 48 810.

## RAKKESTAD

### Idrett

- **Fotball** for alle med utviklingshemning. Kontakt: Se nedenfor.
- **Håndball** for alle med utviklingshemning. For begge:  
Kontakt Nygårdshaugen Idrettslag i *Sarpsborg*, Eva Johansen, tlf. 69 10 31 60.

### Kultur

**Fritidsklubb.** Klubbkvelder for barn/ungdom/voksne med funksjonsnedsettelse.  
Kontakt: Servicetorget, tlf. 69 22 55 00, [magne.bjornstad@rakkestad.kommune.no](mailto:magne.bjornstad@rakkestad.kommune.no)

## RYGGE

### Idrett

**Bordtennis** for alle over 9 år, Larkollen IL-Bordtennis  
Kontakt: Trener Andres Metsalu, tlf.904 78 510, [pinx777@hotmail.com](mailto:pinx777@hotmail.com)

### Kultur

**Fritidsklubb** for ungdom og voksne med utviklingshemning. Hobbyaktiviteter og sosialt samvær på Kafé.  
Kontakt: Tirsdagsklubben PU v/Kate Sørensen tlf. 917 63 198.

## RØMSKOG

Tilbud om ungdomsklubb:  
Kontakt: Kultursjef Jon Riiser, tlf. 69 85 91 77/920 20 733.

## RÅDE

- **Ridning/rideterapi** for barn og unge med funksjonshemning.  
Kontakt: Råde rideklubb v/Mary Best, tlf. 909 39 236.
- Informasjon om fritidsaktiviteter:  
Kontakt: Allaktivitetshuset, Råde kommune, tlf 69 28 20 30, [kultur@rade.no](mailto:kultur@rade.no) eller Nina Søby, tlf. 982 40 154.

## SARPSBORG

### Idrett

- **Allidrett** for barn og unge med funksjonsnedsettelse fra ca. 8 – 16 år  
Kontakt: Tune Idrettslag v/Lisbeth Bøen Eriksen tlf. 905 40 001, [lisbeth.boen.eriksen@gmail.com](mailto:lisbeth.boen.eriksen@gmail.com), se [www.tunehandball.no](http://www.tunehandball.no), søk på allidrett
- Håndball. HU-laget til tune IL, lavterskeltilbud til 12-16-åringer med utviklingshemning. Trener i Grålumhallen hver mandag.  
Kontakt: Samme som over.
- **Boccia.**  
Kontakt: Sarpsborg Handicapidrettsforening v/Finn Egil Schrøder, tlf. 69 15 16 33 eller [finnes@tele2.no](mailto:finnes@tele2.no)
- **Bordtennis.** Samarbeid med Sarpsborg Bordtennisklubb.  
Kontakt: Sarpsborg Handicapidrettsforening v/Finn Egil Schrøder, som ovenfor.
- **Bueskyting** for alle over 10 år.  
Kontakt: Sarpsborg bueskyttere v/Stein Speetaas, tlf. 901 99 949, [ss@megahjul.com](mailto:ss@megahjul.com)

- **Curling (matte).** For alle med funksjonsnedsettelse fra 12-14 år.  
Kontakt: Sarpsborg Handicapidrettsforening v/Finn Egil Schrøder, som ovenfor.
- **Dansegruppe:** Dansetilbud med blant annet Line Dance, gresk dans og swing kan tilbys hvis mange nok melder sin interesse.  
Kontakt: Eva Johansen/Marit Larsen Nygårdshaugen dagsenter, tlf. 69 10 31 60.
- **Fotball og håndball** for ungdom med utviklingshemning.  
Kontakt: Nygårdshaugen Idrettslag v/Eva Johansen, tlf. 69 10 31 60/414 45 561.
- **Golf** ved Borregaard golfklubb.
- **Håndball.** Tune IL starter med lavterskeltilbud for jenter og gutter med funksjonsnedsettelse, fra ca. 12 år.  
Kontakt: Tune Idrettslag v/Lisbeth Bøen Eriksen tlf. 905 40 001, [lisbeth.boen.eriksen@gmail.com](mailto:lisbeth.boen.eriksen@gmail.com), se [www.tunehandball.no](http://www.tunehandball.no), (søk på lagene-HU laget)
- **Seiling** for alle med funksjonsnedsettelse; seile enmannsbåt og tremannsbåt.  
Kontakt: Sarpsborg Seilforening v/Jostein Stordal, tlf. 913 61 300, [post@sarpsborg-seilforening.no](mailto:post@sarpsborg-seilforening.no). Se også [www.sarpsborg-seilforening.no](http://www.sarpsborg-seilforening.no)

## Kultur

- **Teatergruppe** for ungdom og voksne med bistandsbehov.  
Kontakt: Underveis v/Inger Marie Eriksen, tlf. 69 15 02 61/995 95 464.
- **Fritidstilbud** for ungdom med funksjonsnedsettelse.  
Kontakt: Gledesspreder'n v/klubbleder Kathrine Johansen, tlf 69 28 58 38 /928 17 028 eller [ole.f.jo@c2i.net](mailto:ole.f.jo@c2i.net)

## Annet

**Nygårdshaugen dagsenter:** Åpen **Snoezelenavdeling** (sanserom), ”En arena for 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: Dan Kristiansen og Eva Johansen tlf. 69 10 31 60.

## SKIPTVET

Kontakt: Skiptvet kommune, tlf. 69 80 60 00, se [www.skiptvet.kommune.no](http://www.skiptvet.kommune.no)

## SPYDEBERG

- **Musikkgruppe** for barn med funksjonsnedsettelse.  
Kontakt: Jorunn Ellingsen Sæther, tlf. 908 52 771, [jorunn.saether@tele2.no](mailto:jorunn.saether@tele2.no)

## TRØGSTAD

### Idrett:

- **Go-cart kjøring.** Tilbud om go cart-kjøring kan gis alle med funksjonsnedsettelse.  
Kontakt: Henning Nyengen tlf. 916 33 658.
- **Idrettsgrupper.** FysFunk for barn fra 6 år og for voksne.  
Kontakt: Trøgstad kommune, tlf. 69 82 44 00 ved Mimi Slevigen.

### Kultur

**Musikkgruppe** for barn/ungdom med utviklingshemning.  
Kontakt: Kulturskolen i *Eidsberg kommune*, tlf. 69 70 20 00.

## VÅLER

Benytter tilbud i Moss:

- Kulturskolen i *Moss* (sanggruppe)
  - Håndballklubben Herulf (*Moss*)
  - Fotballklubben Tempo (*Moss*)
- Kontakt: [www.valer-of.kommune.no](http://www.valer-of.kommune.no), tlf. 69 28 91 00.

## ANDRE TILBUD I ØSTFOLD

### AOF

i Sarpsborg, Halden og Indre Østfold har **egen kurskatalog** med tilrettelagte kurs for personer med bistandsbehov, tlf. 69 13 04 10/69 36 71 50 eller 69 88 26 94. AOF *Fredrikstad* og *Moss* har folkedanskurs på Lisleby for personer med bistandsbehov, og arrangerer ellers tilrettelagte kurs ved behov. Se [www.moss.aof.no](http://www.moss.aof.no) eller ta kontakt for nærmere avtale.

Tlf 69 36 71 50/[fredrikstad@aof.no](mailto:fredrikstad@aof.no).

### Björg 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. Se <http://www.bjorggretesdanskole.no>. Ta kontakt for nærmere avtale: [bg@danseforum.no](mailto:bg@danseforum.no) eller tlf. 900 60 409.

## GENERELL INFORMASJON

### Folketrygden

gir stønad til hjelpemidler for trening og aktivisering av barn og unge under 26 år. Det er håp om at denne aldersgrensen vil bli fjernet. Det kan også gis stønad til spesial- eller ekstrautstyr i forbindelse med leke- og sportsaktiviteter.

### Friluftsrådernes landsforbund

Et landsomfattende samarbeid for interkommunale friluftsråd. Se nettsiden [www.friluftsrad.no](http://www.friluftsrad.no), og søk på "Funksjonshemmede" for informasjon om friluftsområder som er gjort tilgjengelige for personer med funksjonsnedsettelse.

### Fritid for alle

er 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. Se [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 støttekontakttjenesten (se nedenfor), for å delta i fritidsorganisasjoner. Se [www.fritidmedbistand.no](http://www.fritidmedbistand.no)

### Ledsagerbevis

er 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, se ellers [www.shdir.no/srff/](http://www.shdir.no/srff/), og søk på "Ledsagerbevis". Alle 18 kommuner i Østfold har pr. november 2010 ordningen. Kontakt Servicetorget i kommunen for mer informasjon.

### Støttekontakt

Barn, unge og voksne med funksjonsnedsettelse kan ha rett til støttekontakt etter Sosialtjenesteloven (se også punktet ovenfor om "Fritid med bistand"). En god bruk av ordningen kan være at støttekontakten er med i en vanlig eller særlig tilrettelagt fritidsaktivitet. Søknad om støttekontakt sender man som regel til sosialtjenesten i kommunen.

### Gode eksempler fra idretten

Idrettens eget hefte, "Over 40 gode eksempler på hvordan idrettstilbud for funksjonshemmede kan etableres i lag/klubber", skal inspirere til flere gode idrettstilbud for personer med funksjonsnedsettelse. Se <http://www.cp.no/novus/upload/file/Idrettsheftet.pdf>.

**Idrettsråd** er fellesorgan for all idrett i en kommune. Ta kontakt med Servicetorget i kommunen for å komme i kontakt med rådet eller få hjelp til etablering av tilbud. Se også [www.idrett.no/idrettsrad](http://www.idrett.no/idrettsrad) og [www.idrett.no/tema/funksjonshemmede](http://www.idrett.no/tema/funksjonshemmede)

**Oslo Idrettskrets**, [www.idrett.no/krets/oslo](http://www.idrett.no/krets/oslo) og **Akershus Idrettskrets**, [www.idrett.no/krets/akershus](http://www.idrett.no/krets/akershus) har tilrettelagte tilbud som også personer i Østfold kan benytte.

**Utviklingskonsulent** Vigdis Mørdre i Norges Idrettsforbund dekker Oslo, Akershus og Østfold. Hun kan kontaktes når det gjelder forespørsel om kurs, veiledning, opprettelse av nye tilbud og om økonomisk støtte. Tlf. 66 94 16 08/977 50 250/ [vigdis.mordre@nif.idrett.no](mailto:vigdis.mordre@nif.idrett.no).

**Østfold Idrettskrets** ved organisasjonssjef Toril A. Johansen, tlf. 419 00 101, kan kontaktes ved behov for ytterligere opplysninger vedrørende tilrettelagte idrettstilbud i Østfold. Se også [www.idrett.no/ostfold](http://www.idrett.no/ostfold). Alle Særforbund i NIF (Norges Idrettsforbund) har ansvar for å legge til rette for, og inkludere, personer med funksjonsnedsettelse i sine idretter.

### Økonomisk støtte

Se ulike muligheter under [www.idrett.no](http://www.idrett.no), velg ”Funksjonshemmede” og deretter ”Søke midler”.

## FERIE

### Familienettet

er et nettsted som blant annet informerer om ferie og fritid, se [www.familienettet.no](http://www.familienettet.no)

### Leiropphold

Det arrangeres ulike leiropphold for personer med funksjonsnedsettelse:

- Beitostølen Helseportsenter. Treningsopphold og emnekurs, blant annet Sophiedagene. Se [www.bhss.no](http://www.bhss.no)
- Haraldvangen, [www.haraldvangen.no](http://www.haraldvangen.no)
- Frambu, [www.frambu.no](http://www.frambu.no) arrangerer kurs og helseleire for personer i diagnosegruppene som Frambu gir tilbud til.
- Det arrangeres ulike leiropphold og aktivitetsdager i de forskjellige idrettskretsene. Se [www.idrett.no](http://www.idrett.no).
- Flere interesseorganisasjoner har egne tilbud.
- Røde Kors har flere ferie- og kurssentre, 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 ved Kristiansand, [www.haraldvigen.no](http://www.haraldvigen.no)

### Norges Handikapforbund

Reisetips og oversikt over hytter og hoteller som er tilrettelagt. [www.nhf.no](http://www.nhf.no). Søk etter ”hytter/overnattinger/ ”på de enkelte regioner.

### Norsk Samson

Norsk Samson er en organisasjon som blant annet arrangerer ferietilbud og leiropphold for barn og ungdom med utviklingshemning, [www.norsk-samson.no](http://www.norsk-samson.no).

### ”Til foreldre – fra foreldre”

en nyttebok for foreldre som har barn med funksjonsnedsettelse, har et eget kapittel om møteplasser, fritid og ferie. Boken er utgitt av CP-foreningen, se [www.cp.no](http://www.cp.no) eller kontakt CP-foreningen, tlf. 22 59 99 00/[post@cp.no](mailto:post@cp.no)