

Organiserte fritidsaktiviteter i Østfold

For barn, unge og voksne
med funksjonshemning



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 funksjonshemming 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*). Se dato i brosjyren for nyeste oppdatering.

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

Sigrd Larsen
sign

Heidi Oehmichen
sign

Grethe Elisabeth Aarvig
sign

Fagkonsulent/fysioterapeut
Seksjon barnehabilitering
tlf direkte 69 36 67 00
e-mail: siglar@so-hf.no

Fagkonsulent/fysioterapeut
Seksjon barnehabilitering
tlf direkte 69 36 67 00
e-mail: heieoh@so-hf.no

Fagkonsulent/ergoterapeut
Seksjon voksenhabilitering
tlf direkte 69 36 67 13
e-mail: grethe.aarvig@so-hf.no

Tilrettelagte fritidstilbud i Østfold 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 kultur er Inger Lise Gløboden, tlf. 69 19 96 14.

ASKIM

Idrett

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

Kultur

- **Fritidsaktiviteter**/fritidsklubb/ferietilbud for alle med funksjonshemning.
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

- **Momarkedet**. 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

- **Fritidsklubb** for ungdom med utviklingshemning.
Kontakt: Klubbleder Jan Bjørnerød, tlf 902 18 965/69 70 20 00.
- **Musikkopplegg** for 6 barn med utviklingshemning.
Kontakt: **Kulturskolen**, tlf. 69 70 20 00.

FREDRIKSTAD

Idrett

- **Aktiviteter og lek** for barn 6-12 år med funksjonshemning (Evenrød skole).
Kontakt: **Fredrikstad Handicapidrettslag**, ved Arne Stettaas, tlf.908 61 309 eller Magnhild Iversen, tlf. 69 33 15 13, tlf. 480 36 240.

- **Boccia, bordtennis, curling (teppe), innebandy** (vinter/Evenrød skole). For alle med funksjonshemning.
Kontakt: Fredrikstad Handicapidrettslag, som ovenfor.
- **Boccia, teppecurling/aktiviteter i sal** for alle med funksjonshemning (Gudeberg skole).
Kontakt: IL Handisport ved Alf Olsen, tlf. 920 50 916.
- **Bueskyting** for alle over 10 år.
Kontakt: Fredrikstad bueskyttere, Jan Olav Johansen, tlf. 69 33 74 23/906 04 898.
- **Dans og bevegelse** for barn og unge med funksjonshemning. Gruppetilbud, som kan etableres hvis mange nok melder sin interesse. Sted: Seksjon barnehabilitering, Oredalsveien 128.
Kontakt: Anne Synnøve Skogstad, tlf 482 25 411, e-mail: skogstad81@hotmail.com.
- **Gym og lek.** Aktivitet for barn og ungdom med Down syndrom.
Kontakt: Vivi Ann Evensen, tlf. 988 44 818, Fredrikstad Turnforening, www.fredrikstadturn.no eller e-mail: fr-turn@online.no
- **Fotball og håndball** for alle med utviklingshemning.
Kontakt: Fredrikstad Idrettslag, Eva Johansen, tlf. 69 10 31 60/414 45 561.
- **Fotball for alle med lett fysisk funksjonshemning i skolealder. (6-14år). I samarbeid med Gressvik Idrettsforening og FRID.**
Kontakt: Hege Rostad tlf. 917 33 838 eller Trond Andreassen 951 13 830 (FRID)
- **Klatreklubb.** 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 funksjonshemning.
Kontakt: Asgeir Larsen, tlf. 412 61 154, e-mail: 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
e-mail: oei-o2@online.no
- **Ridning** for barn og unge med funksjonshemning.
Kontakt: Hjørøgunn Gård Ridesenter, tlf. 69 39 83 31.

Kultur

- **Sangkor** for alle med funksjonshemning, alder: 7-40 år.
Kontakt: Sangkoret Ekko, 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: Kjølborg Speidergruppe, Per Olav Gretland, tlf. 995 49 733.
- **Variert tilbud** (fritidstilbudet Underground i Lykkebergfjellet). Diskotek, svømming, teaterlek og andre aktiviteter.
Kontakt: Støtteforeningen for funksjonshemmede, Hilde Nesøen tlf. 69 31 34 64/ 900 67 022.

HALDEN

Idrett

- **Curling** for alle med funksjonshemning over 10 år.
Kontakt: Halden Curlingklubb (arrangerer to samlinger i året), www.ha-curling.no.
- **Håndball** for ungdom med utviklingshemning fra 15 år.
Kontakt: Håndballklubben Halden, Hans Jørgen Eriksen, tlf. 69 19 57 15.

Kultur

- **Aktivitetsklubb.** Hovedsaklig ungdom/voksne med funksjonshemning deltar. Kontakt: Torsdagsklubben, Brukersenteret ved Kari Olsen, tlf. 975 09 837.
- **Band.** Tilbud til ungdom/voksne.
Kontakt: Bandet **Braband**, Brukersenteret ved Kari Olsen tlf. 975 09 837.
- **Kor: Gledessprederne.** Tilbud til ungdom og voksne med bistandsbehov.
Kontakt: Anders Håkensen, e-mail: Anders.Hakensen@halden.kommune.no, tlf. 69 17 95 61/ 470 65 096.

HOBØL

Diverse fritidsaktiviteter

Kontakt: **Konsulent for funksjonshemmede**, Trude Helen Skau, tlf. 69 92 44 40/992 18 216, trude.skaug@hobol.kommune.no.

HVALER

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

Kontakt: Veronica.Kopreitan@hvaler.kommune.no, fagkoordinator, tlf. 69 37 52 20.

MARKER

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

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

Kontakt: Bjørg Olsson, tlf. 90978 959, bjorg.olsson@marker.kommune.no.

MOSS

Idrett

- **Boccia og curling** for alle med funksjonshemning.
Kontakt: **Moss Handicapidrettslag**, Egil Olsen, tlf. 901 19 879.
- **Bueskyting** for alle over 10 år.
Kontakt: **Moss bueskyttere**, Heidi Setekleiv, tlf. 900 11 290 eller Trond Kvitnes, tlf. 69 25 63 45.
- **Fotball** for alle med utviklingshemning.
Kontakt: **Tempo IF**, Leder: Odd Rune Karlsen, tlf. 954 98 604.
- **Håndball** for alle fra 12-18 år med utviklingshemning.
Kontakt: Petter Andresen tlf. 69 25 20 74/ 918 50 903, eller **HK Herulf**, e-post: hkherulf@online.no.
- **Kjelkehockey:** Idrettslaget Kråkene har kjelkehockeylag for barn, ungdom og voksne med fysisk funksjonshemning. De trener to ganger i uken i Moss Ishall. Kontakt: Glenn Bøgle, tlf. 917 79 871, vern-b@online.no.
- **Styrkeløft.** Moss SIK. Styrketrening for alle over 15 år i Moss Ishall. Tilrettelagt tilbud til alle med funksjonshemning.
Kontakt: Frank Duve, tlf. 414 16 117. E-mail franduve@online.no.

- **Svømming** for alle med funksjonshemning.
Kontakt: **Moss Handicapidrettslag**, Egil Olsen, tlf. 901 19 879.

Kultur

- **Fritidsklubb** for ungdom og voksne med funksjonshemning
Kontakt: Funksjonshemmedes Fritidsklubb, tlf. 69 24 83 82/
May-Liss Skaug Rinnan, tlf. 916 28 498.
- **Musikkgruppe** for ungdom over 14 år med alvorlig grad av utviklingshemning (ungdom fra *Moss, Våler, Rygge og Råde*).
Kontakt: **Østfold Musikkråd**, ved Astri H. Pedersen, tlf. 69 30 14 35/Ludvig Claeson 900 73 029.
- **Samspillsbandet** for ungdom over 14 år med utviklingshemning.
Kontakt: **Musikkgruppen Samspill**. Siv Lønningdal, tlf. 402 48 810.

RAKKESTAD

Idrett

- **Air Track** kan arrangeres for alle med funksjonshemning.
Kontakt: Grethe Torstensen, tlf. 69 22 55 00/ 950 68 623,
grethe.torstensen@rakkestad.kommune.no.
- **Fotball** for alle med utviklingshemning.
- **Håndball** for alle med utviklingshemning.
For begge: Kontakt Nygårdshaugen Idrettslag i *Sarpsborg*, Eva Johansen,
tlf. 69 10 31 60.
- **Sykkel** for alle med funksjonshemning.
Kontakt: **Oppvekst og kultur**, Sykkelgruppe, Servicetorget ved Randi Kraugerud, tlf 69 01 13 65/ 69 22 55 00.

Kultur

Fritidsklubb. Klubbkvelder for barn/ungdom/voksne med funksjonshemning.
Kontakt: Servicetorget, tlf. 69 22 55 00.

RYGGE

Idrett

Bordtennis for alle over 9 år, Larkollen IL-Bordtennis

Kontakt: Trener Andres Metssalu, tlf.904 78 510, e-mail: pinx777otmail.com

Fritidsklubb for ungdom/voksne med utviklingshemning. Hobbyaktiviteter og sosialt samvær.
Kontakt: **Tirsdagsklubb i kafélokalet**, Kate Sørensen tlf. 917 63 198.

RØMSKOG

Tilbud om fritidsklubb i Aurskog/Høland i *Akershus*.

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

RÅDE

- **Ridning/rideterapi** for barn og unge med funksjonshemning.
Kontakt: **Råde rideklubb**, Mary Best, tlf. 909 39 236.

- **Ungdomsklubb** for alle. Lokalet er tilrettelagt for rullestolbruk.
Kontakt: **Allaktivitetshuset**, Nina Sjøby, tlf. 69 28 20 30/982 40 154.

SARPSBORG

Idrett

- **Allidrett** for barn og unge med funksjonshemning fra ca. 8 – 16 år
Kontakt: **Tune Idrettslag**, Lisbeth Bøen Eriksen tlf. 901 40 001,
lisbeth.boen.eriksen@gmail.com, se www.tunehandball.no, søk på allidrett
- **Boccia.**
Kontakt: **Sarpsborg Handicapidrettsforening**, Finn Egil Schrøder 69 15 16 33.
- **Bordtennis.** Samarbeid med Sarpsborg Bordtennisklubb.
Kontakt: **Sarpsborg Handicapidrettsforening**, Finn Egil Schrøder, som ovenfor.
- **Bueskyting** for alle over 10 år.
Kontakt: **Sarpsborg bueskyttere** ved Stein Speetaas, tlf. 69 15 68 37.
- **Curling (matte).** For alle med funksjonshemning fra 12-14 år.
Kontakt: **Sarpsborg Handicapidrettsforening**, Finn Egil Schrøder, som ovenfor.
- **Dansegruppe:** Dansetibud 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, Eva Johansen, tlf. 69 10 31 60/414 45 561.
- **Golf** ved Borregaard golfklubb.
- **Seiling** for alle med funksjonshemning, seiler enmannsbåt og tremannsbåt.
Kontakt: **Sarpsborg Seilforening**, ved Jostein Stordal, tlf. 913 61 300. Se www.sarpsborg-seilforening.no.

Kultur

- **Teatergruppe** for ungdom/voksne med funksjonshemning.
Kontakt: **Underveis**, Inger Marie Eriksen, tlf. 69 15 02 61/995 95 464.
- **Ungdomsklubb** for ungdom med funksjonshemning.
Kontakt: **Gledesspreder'n**, klubbleder Kathrine Johansen tlf. 69285838 /928 17 028

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

Ungdom med utviklingshemning benytter seg av tilbud i *Askim og Eidsberg*.
Kontakt: Konsulent for funksjonshemmede: Kirsti Tjelle, tlf. 69 80 60 59.

SPYDEBERG

- **Fritidsklubb** for ungdom over 13 år med utviklingshemning (med ledsager).
Kontakt: **Mandagsklubben**, konsulent for funksjonshemmede Anneli Nylund, tlf. 69 83 35 00 og Astri Pålsrud, tlf. 69 83 37 50. Se www.spydeberg.kommune.no.
- **Musikkgruppe** for førskolebarn med funksjonshemning.
Kontakt: Jorunn Ellingsen Sæther, tlf. 908 52 771.

TRØGSTAD

Idrett:

- **Go-cart kjøring.** Norsk Motorklubb avd. Trøgstad kan tilby go cart-kjøring for alle med funksjonshemning.
Kontakt: Henning Nyengen tlf. 916 33 658.
- **Idrettsgruppe for barn** med utviklingshemning fra 6 år.
- **Idrettsgruppe for voksne** med utviklingshemning.
Kontakt: Trøgstad kommune, tlf. 69 82 44 00 ved Mimi Slevigen.

Kultur

Musikkgruppe for barn/ungdom med utviklingshemning.

Kontakt: **Kulturskolen** i Eidsberg kommune ved Linda Dyrnes, tlf. 69 70 20 00.

VÅLER

Benytter:

- Kulturskolen i *Moss* (sanggruppe) og
- Håndballklubben **Herulf** (*Moss*).
- Fotballklubben **Tempo** (*Moss*).
Kontakt: Koordinator for funksjonshemmede, Sissel Pedersen, tlf. 69 28 91 60/69 28 91 00 (Sentralbord).

ANNET

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 eller ta kontakt for nærmere avtale.
Tlf 69 36 71 50/fredrikstad@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 funksjonshemning. Se <http://www.bjorggretesdanskole.no>. Ta kontakt for nærmere avtale: bg@danseforum.no eller tlf. 900 60 409.

Vi vil også gjøre oppmerksom på dette:

Fritid

Folketrygden

gir stønad til hjelpemidler for trening og aktivisering av barn og unge under 26 år (FFO ber om at aldersgrensen heves til 35 år fra 2010). Det kan også gis stønad til spesial- eller ekstrautstyr i forbindelse med leke- og sportsaktiviteter.

Friluftsrådernes landsforbund

er et landsomfattende samarbeid for interkommunale friluftsråd. Se nettsiden www.friluftsrad.no, og søk på "Funksjonshemmede" for informasjon om friluftsområder som er gjort tilgjengelige for personer med funksjonshemming.

Fritid for alle

er et nytt, 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.

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.

Ledsagerbevis

er en ordning som gjør det mulig for personer med funksjonshemming 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/. Kontakt Servicetorget i kommunen for mer informasjon.

Støttekontakt

Barn, unge og voksne med funksjonshemming 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.

Idrett

Gode eksempler fra idretten

Idrettens eget hefte "Over 40 gode eksempler..." skal inspirere til flere gode idrettstilbud for personer med funksjonshemming. Se <http://www.cp.no/novus/upload/file/Idrettsheftet.pdf>.

Idrettsråd

er fellesorgan for all idrett i en kommune. Ta kontakt med rådet i din kommune (Servicetorget) for å få hjelp til evt. etablering av tilbud.

Oslo Idrettskrets, www.osloidrettskrets.no og **Akershus Idrettskrets**, www.idrett.no/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.

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.nif.idrett.no/ostfold. Alle Særforbund i NIF (Norges Idrettsforbund) har ansvar for å legge til rette for, og inkludere, personer med funksjonshemming i sine idretter.

Økonomisk støtte

Se ulike muligheter under www.nif.no, velg "funksjonshemmede" og deretter "søke midler".

Ferie

Familienettet

er et nettsted som blant annet informerer om ferie og fritid, se www.familienettet.no.

Leiropphold

Det arrangeres ulike leiropphold for personer med funksjonshemming:

- **Beitostølen.** "Sofiedagene" og diverse temaopphold Se www.bhss.no
- **Frambu**, www.frambu.no arrangerer kurs og helseleire.
- Det arrangeres ulike leiropphold og aktivitetsdager i de forskjellige **idrettskretsene**. Se www.idrett.no.
- Flere **interesseorganisasjoner** har egne tilbud.
- **Røde Kors'** ferie- og kurssentre:
 - Eidene ved Tønsberg, www.eidene.no.
 - Haraldvangen i Hurdal, www.haraldvangen.no
 - Merket mellom Gol og Fagernes, www.merket.no
 - Haraldvigen ved Kristiansand, www.haraldvigen.noAlle Røde Kors' ferie- og kurssenter kan tilby både leiropphold, avlastning og ferieopphold for personer med funksjonshemming.

Norges Handikapforbund

har noen reisetips og oversikt over hytter og hoteller som er tilrettelagt, se 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.

”**Til foreldre – fra foreldre**”, en nyttebok for foreldre som har barn med funksjonshemning, har et eget kapittel om **møteplasser, fritid og ferie**. Boken er utgitt av CP-foreningen, se www.cp.no/ eller kontakt foreningen, tlf: 22 59 99 00/e-post: post@cp.no