

# Tilrettelagte fritidsaktiviteter

FOR BARN OG UNGE MED FUNKSJONSNEDSETTELSE



Foto: Helene Pahr-Iversen, Solbladnet.



# Fritidstilbud

FOR BARN OG UNGE MED FUNKSJONSNEDESETTELSE

Brukere, foreldre, frivillige og fagpersoner i kommunene har lenge etterspurt en oversikt over tilrettelagte fritidsaktiviteter i de kommuner som Helse Stavanger dekker.

Denne brosjyren er ment å gi en slik oversikt. Den er ikke fullstendig. Vi ber aktører som er nevnt i brosjyren, samt de vi ikke har nevnt, om å gi jevnlig tilbakemeldinger på kontaktpersoner og aktiviteter. På denne måten har vi mulighet til å holde brosjyren oppdatert.

Sjekk også ordinære kommunale tilbud/fritidsklubber for barn og unge.

Brosjyren kan lastes ned fra [www.sus.no/habu](http://www.sus.no/habu).

Stavanger, august 2015

Kari Helene Bjo Reinås  
avd.sjef

Mariann Haugland  
mnua@sus.no

Else Mari Larsen  
laem@sus.no

## Positiv fritid

Fritid blir gjerne definert som den tiden en fritt disponerer selv. I fritiden har en mulighet for å være seg selv, utvikle egne ferdigheter og ressurser ved å delta i selvvalgte aktiviteter. Positiv fritid innebærer at en selv skal kunne styre valg av aktivitet og at aktiviteten skal være lystbetont.

Fritidsaktivitetene kan være svært ulike og kan innebære både fysisk aktivitet og kulturelle aktiviteter, som drama- og musikkgrupper.

Barn og unge som ikke har erfaring med å delta i fritidsaktiviteter, kan møte ulike utfordringer når de ønsker å finne et tilbud; både av praktisk og mer personlig karakter. Det kan være vanskelig å finne et passende tilbud, egnet transport og ledsager. Personens egen motivasjon, mulighet til å organisere det praktiske rundt deltakelsen i en aktivitet og andre gjøremål i hverdagen kan også være av betydning.

Deltagelse i en aktivitet vil kunne virke positivt på mange områder. Det gir mulighet for å få et sosialt nettverk, oppleve gruppetilhørighet som igjen kan styrke selvfølelse og identitet. Det å delta på arenaer som oppleves som meningsfulle, vil i seg selv bidra til en opplevelse av bedre helse.

## Leserveiledning

### Brosjyrens oppbygging:

- Tilbud i den enkelte kommune
- Treningssentre, friluftsliv, Leir- og ferietilbud
- Generell informasjon
- Nyttige adresser, publikasjoner og kontakter

Brosjyren omtaler primært tilbud i regi av kommunen. I tillegg til det kommunale tilbud har noen kommuner tilbud gjennom privat sektor og frivillige organisasjoner.

*Flere kommuner har tilbud som er åpne for personer fra andre kommuner.*

Noen kommuner har aktivitetskalender, og disse ligger på kommunens hjemmeside. Vi har laget hyperlenker til disse i den elektroniske versjonen av brosjyren. I de kommuner som ikke har aktivitetskalender er aktivitetene nevnt.

E-post- og nettadresser samt flere ulike tilbud, publikasjoner og brukerorganisasjoner er aktiverbare i den elektroniske versjonen av denne brosjyren.

## Begreper brukt i brosjyren

Noen tilbud er tilrettelagt for unge med alle typer funksjonsnedsettelse, mens andre er for undergrupper:

### Funksjonshemmet/ funksjonsnedsettelse

Omfatter personer med både psykisk og fysisk funksjonshemming.

### Utviklingshemmet

Omfatter personer med en psykisk utviklingshemming.

### Fysisk funksjonshemmet/ funksjonsnedsettelse

Omfatter personer som har bevegelsesvansker.

# Tilbud i den enkelte kommune

Flere av kommunene har ikke spesielt tilrettelagt fritidstilbud. Kommunene ønsker å inkludere barn og unge med funksjonsnedsettelse i de ordinære fritidstilbudene som gjelder alle. Flere kommuner har tilbud som er åpne for personer fra andre kommuner.

## BJERKREIM KOMMUNE

[www.bjerkreim.kommune.no](http://www.bjerkreim.kommune.no)

Tlf. 51 20 11 00

Kommunen benytter tjenester i Eigersund kommune for personer med psykisk utviklingshemming.

### Svømming og bading

Vikeså skule. Ikke spesielt tilrettelagt, men bassenget er åpent for alle. Lørdager er bassenget ekstra oppvarmet.

### Ansvarlig for fritidstilbud for barn og unge med funksjonsnedsettelse:

Bjarne Tengesdal

Tlf. 51 20 11 09

E-post: [bjarne.tengesdal@bjerkreim.kommune.no](mailto:bjarne.tengesdal@bjerkreim.kommune.no)

## EIGERSUND KOMMUNE

[www.eigersund.kommune.no](http://www.eigersund.kommune.no)

Tlf. 51 46 80 00

### Fotball

#### Eiger IL

[www.eiger.no](http://www.eiger.no)

Fotball for utviklingshemmede over 18 år.

Kontakt: Bjørn Arne Slettebøe

Tlf. 922 44 376

E-post: [bas@dabb.no](mailto:bas@dabb.no)

### Ridning

- **Terapiridning:** Tilbud til barn med både fysisk og psykisk funksjonshemming. Trenger rekvisisjon fra lege. Kontakt: Sue Maun  
Tlf. 51 51 20 10 / 995 29 802

- **Hest for folk flest:** Lavterskeltilbud Trenger ikke rekvisisjon fra lege. For alle med funksjonsnedsettelse. Kontakt: Sue Maun,  
Tlf. 51 51 20 10 / 995 29 802

### Pingvinen lørdagsklubb

En gang i måneden, alder: ca. 18–40 år. For utviklingshemmede. Benytter ulike kulturtilbud (for eksempel danseforestillinger, bowling og fotballturer).

### Svømming og bading

- **Slettebø basseng**  
Varmtvannsbasseng, trening for barn og unge med funksjonsnedsettelse, alder: 0–18 år. Nødvendig med rekvisisjon fra lege.  
Kontakt: Ida Kolstø  
Tlf. 51 49 61 24
- **Eigersund svømmeklubb**  
En gruppe på 8–10 personer med psykisk utviklingshemming.  
Kontakt: Terje Liland  
Tlf. 971 89 917

### Ansvarlig for fritidstilbud for barn og unge med funksjonsnedsettelse:

Ingunn Myklevoll Sjøen

Tlf. 51 46 82 24

E-post: [ingunn.myklevoll.sjoen@eigersund.kommune.no](mailto:ingunn.myklevoll.sjoen@eigersund.kommune.no)

## FINNØY KOMMUNE

[www.finnoy.kommune.no](http://www.finnoy.kommune.no)

Tlf. 51 71 47 00

### Ansvarlig for fritidstilbud for barn og unge:

Ingvild Angelskår Moen

Tlf. 51 71 47 31

E-post: [ingvild.moen@finnøy.kommune.no](mailto:ingvild.moen@finnøy.kommune.no)

## FORSAND KOMMUNE

[www.forsand.kommune.no](http://www.forsand.kommune.no)

Tlf. 51 70 00 00

### Ridning

Tilbud for barn og unge med funksjonsnedsettelse. Det er ikke nødvendig med rekvisisjon fra lege. Kontakt: Perly Fossan  
Tlf. 909 86 637 / 994 30 829

### Ansvarlig for Fritidstilbud for barn og unge:

Mariko Tunglund

Tlf. 51 70 01 14 / 944 98 266

E-post: [mtu@forsand.kommune.no](mailto:mtu@forsand.kommune.no)

## GJESDAL KOMMUNE

www.gjesdal.kommune.no

Tlf. 51 61 11 00

Gjesdal, Time, Klepp og Hå har et interkommunalt samarbeid om tilrettelagte tilbud.

Kommunen har utarbeidet en brosjyre om tilrettelagte aktiviteter. Den kan lastes ned på kommunens hjemmeside, under Tilrettelagt fritid. Eksempelvis arrangeres folkedans, bowling og bading for psykisk utviklingshemmede. BMX sykling, fotokurs, makrame-knytting og tovekurs for barn og unge med funksjonsnedsettelse, samt barn med psykiske vansker. I tillegg kan nevnes kjelkehockey, kulturskole (5–19 år) og fritidsklubben Yes på Ålgård (13–16 år) for barn og unge med fysisk funksjonsnedsettelse.

### Ansvarlig for fritidstilbud i kommunen:

Mari R. Westlake

Tlf. 51 61 42 93 / 468 66 101

E-post: mari.r.westlake@gjesdal.kommune.no

## HJELMELAND KOMMUNE

www.hjelmeland.kommune.no

Tlf. 51 75 70 00

### Hjelmeland kulturskule

Det kan søkes om tilrettelagte tilbud.

Kontakt: Hans Widerøe

Tlf. 404 39 165

### Ansvarlig for fritidstilbud for barn og unge:

E-post: postmottak@

hjelmeland.kommune.no

## HÅ KOMMUNE

www.ha.kommune.no

Tlf. 51 79 30 00

Kommunen har kontakt med en rekke frivillige organisasjoner som driver fritidstilbud.

Kontakt: Per Henry Runde

Tlf. 51 79 35 30

### Hå kulturskule

Det kan søkes om tilrettelagt tilbud.

Kontakt: Tlf. 51 79 35 30

### Kjelkehockey

Nærbo IL

www.narboil.no

Sted: Nye Loen

Tlf. 51 79 11 50

E-post: post@narboil.no

### Bowling

Stadion bowling Bryne

www.stadion-bowling.no

For unge og voksne med utviklingshemming.

Kontakt: Per Henry Runde

Tlf. 51 79 35 30

E-post: post.kulturtorget@ha.kommune.no

### Ridning

Lode Ride- og terapiserter

www.loderidesenter.no

Integrert tilbud til barn og unge med funksjonsnedsettelse. Tilbud om terapiridning. Nødvendig med rekvisisjon fra lege.

Kontakt: Siri Lode

Tlf. 926 04 440

### A-laget.

Aktiviteter i liten gruppe for deg som trenger tilrettelegging.

Tlf. 51 79 35 30

### Svømming og bading

• **Stampen varmtvannsbasseng**

**Familiebading**

Kontakt: Tlf. 51 79 98 02

• **Fysioterapeut**

Leder grupper for alle med spesielle behov. Må ha med egen ledsager. Nødvendig med rekvisisjon fra lege.

Påmeld.skjema på www.ha.no

Skriv bassengtrening i søkefeltet

Kontakt:

Fysioterapeut Claudia Van Holtz

Tlf. 51 79 98 02

### Ansvarlig for fritidstilbud for barn og unge med funksjonsnedsettelse:

Per Henry Runde

Tlf. 51 79 35 30

E-post: phr@ha.kommune.no

## KLEPP KOMMUNE

www.klepp.kommune.no

Tlf. 51 42 98 00

Klepp, Time, Hå og Gjesdal har et interkommunalt samarbeid om tilrettelagte tilbud.

Kommunen har utarbeidet en aktivitetskalender. Den kan lastes ned fra kommunens hjemmeside; Kultur og fritid – Tilrettelagt fritid. Kalenderen inneholder et variert tilbud til alle, også til barn og unge med funksjonsnedsettelse. Flere av tilbudene gis i regi av Klepp i andre kommuner. Klepp kommune har tilbud om folkedans, turgruppe, aktivitetsgruppe, bowling, bading Sivdamssenteret. Nyere aktiviteter er interkommunal rullstoldans for voksne og interkommunan teatergruppe for utviklingshemmet ungdom/voksne.

## Bading

Cp-foreningen tilbyr bading for barn med CP i nytt basseng.

Sted: Sirkelen, Olav Hålandsveg 8, Klepp. Tid: onsdager 18–19.30

## Klepp I.L

- **Fotball for utviklingshemmede**

Kontakt: Svein Axel Johannesen

E-post: svein.axel.johannesen@kleppnett.no

- **Håndball for utviklingshemmede**

Kontakt: Svein Axel Johannesen

E-post: svein.axel.johannesen@kleppnett.no

## Ansvarlig for fritidstilbud for barn og unge:

Fritidskonsulent Else Havik

Tlf. 51 42 98 67

E-post: else.havik@

klepp.kommune.no

## KVITSØY KOMMUNE

www.kvitsoy.kommune.no

Tlf. 51 73 63 00

## Fysioterapeut

Fysioterapeut har trimgrupper for barn med motoriske vansker.

Arbeider generelt forebyggende for barn og unge.

Kontakt:

Fysioterapeut Lene Authen

Tlf. 51 73 63 58

Ansvarlig for fritidstilbud for barn og unge med funksjonshemming:

Kulturleder Oddbjørg Sætre

Tlf. 51 73 63 00

E-post: oddbjorg.setre@

kvitsoy.kommune.no

## LUND KOMMUNE

www.lund.kommune.no

Tlf. 51 40 47 00

De fleste ordinære aktivitetstilbudene i kommunen er åpne og tilrettelagt for barn og unge med funksjonsnedsettelse.

## Ansvarlig for fritidstilbud for barn og unge:

Kari Spangen

Tlf. 51 40 47 24

E-post: karis@lund.kommund.no

## RANDABERG KOMMUNE

www.randaberg.kommune.no

Tlf. 51 41 41 00

## Randaberg helsesportsklubb «Idrett for alle»

Aktivitetene nedenfor forutsetter medlemskap i Randaberg helsesportsklubb.

Kontakt: Arve Jaatun

Tlf. 472 36 013

- **Boccia** i Randaberghallen. For personer med funksjonsnedsettelser.
- **Curling** i Randaberghallen. For alle aldersgrupper.
- **Grødemtrimmen** på Harestad skole. Trim og svømming, hovedsakelig for utviklingshemmede.
- **Varmtvannstrening** på Vardheim. For personer som trenger jevnlig opptrening og i stor grad er selvinstruerte.

## Ridning

### Steindal gård

www.steindal.com

Tilbyr leie av hest for en kveld som du steller og rir. Krever ikke rekvisisjon fra lege

Kontakt: Steindal gård

Tlf. 909 45 254

## Randaberg kulturskole

Kulturskolen tilbyr gruppe for psykisk utviklingshemmede, musikkterapi og Tirsdagsmusikken (band for utviklingshemmede).

Kontakt: Sigrid Olsson

Tlf. 51 41 31 38

E-post: kulturskolen@randaberg.kommune.no

## Klubb/kafé

- **Fredagsklubben** på Landsbyhuset. Kontakt: Irene Vika Jaatun. Tlf. 51 41 75 32 / 957 65 452
- **Nettkafé på Ungdomshuset.** En sosial klubb for ungdom med spesielle behov. Kontakt: Irene Vika Jaatun. Tlf. 51 41 75 32 / 957 65 452
- **Sofus-klubben.** I Randaberghallen. Et samarbeid mellom Randaberg menighet og kommunen. For barn og unge med psykisk utviklingshemming. Kontakt: Liv Helen Austbø Tlf. 402 21 213

## Ansvarlig for fritidstilbud for barn og unge med funksjonsnedsettelse:

Irene Vika Jaatun

Tlf. 51 41 41 32 / 957 65 452

E-post: irene.vika.jaatun@randaberg.kommune.no

## RENNESØY KOMMUNE

www.rennesoy.kommune.no

Tlf. 51 72 02 00

### Rennesøy kulturskole

Tilbud ved kulturskolen kan tilrettelegges etter behov.

Kontakt: Tone Finnesand

Tlf. 51 72 02 00

E-post: tone.finnesand@

rennesoy.kommune.no

### Svømming og bading

For tiden gis det tilbud i basseng i Randaberg kommune 1 g/u med fysioterapeut til barn med funksjonsnedsettelse. Nødvendig med rekvisisjon fra lege.

Kontakt: Fysioterapeut Linda

Rostøl. Tlf. 51 72 04 07

### Ansvarlig for fritidstilbud for barn og unge med funksjonsnedsettelse:

Kjellfrid Rise.

Tlf. 51 72 02 76

E-post: kjellfrid.rise@

rennesoy.kommune.no

## SANDNES KOMMUNE

www.sandnes.kommune.no

Tlf. 51 33 35 00

### Tilrettelagt fritid

Kommunen har et variert tilbud til personer med utviklingshemming.

Man er opptatt av at kultur- og fritidsaktiviteter skreddersys for brukerne i form av gruppetilbud, samarbeid med lag og foreninger og åpne tilbud som tjenesten selv arrangerer.

Eksempler på tilrettelagte gruppetilbud er ulike musikkgrupper, teater, kreativt verksted, turgrupper, friluftsgupper, vennegrupper og lignende.

Tilrettelagt fritid står selv som arrangør for en rekke åpne tilbud. Tilrettelagt fritid tilbyr også aktiviteter for barn og unge med psykiske vansker, bla. friluftsgupper, kreativt verksted, turgruppe og forskergruppe. Oversikt over disse kan du finne på vår nettside: [www.sandnes.kommune.no/tf](http://www.sandnes.kommune.no/tf)  
Kontakt: Brit Nybrodahl  
Tlf. 51 33 56 66  
E-post: brit.nybrodahl@sandnes.kommune.no

### Mandagsklubben, 14–25 år

Sted: L54.

Kontakt: Inger Nevland

Tlf: 975 14 227

### Kafé Biå, 18 år

Sted: Ganddal bydelshus.

Kontakt: Liz Aase

Tlf. 971 94 292

### Myggen, 10–16 år

Sted: Lura bydelshus.

Kontakt: Liz Aase

Tlf: 971 94 292

### Bassengtilbud

Sted: Varatun varmtvannsbasseng

Kontakt: Inger Nevland

Tlf: 975 14 227

### Åpen hall

Sted: Høyland ungdomsskole

Kontakt: Terje Lunde

Tlf: 951 86 284

### Klatring

Sted: Sandneshallen

Kontakt: Terje Lunde

Tlf: 951 86 284

### BMX-sykling

www.svilandbmx.no

Sted: Stadion på Sviland.

Kontakt:

E-post: Nina.salthe@lyse.net

### Boccia

Sandnes & Gjesdal H.I.L

Kontakt:

- Gaute Rostrup  
Tlf. 51 66 47 08  
E-post: gaute@gaute-rostrup.no
- Anna Bergstrøm  
E-post: anna@nulani.net

### Fotball

Hana IL – Fotball.

Fotball for personer med utviklingshemming fra 16–50 år.

Kontakt: Linda Stene

Tlf. 994 81 939

E-post: linda.stene@lyse.net

### Håndball

Sandnes Håndballklubb.

For barn og unge fra ca. 13 år til ca. 30 år med utviklingshemming.

Kontakt:

E-post: sandneshk@hotmail.com

### Sittevolleyball

Sandnes og Gjesdal H.I.L.

På Stangeland Skole. For alle aldersgrupper.

Kontakt: Gaute Rostrup

E-post: gaute@gaute-rostrup.no

## Friskis og svettis

Enkeljympa

– tilrettelagt trening til musikk

Alder: Fra 13 år

Tid: Torsdager 18.15–19.15

oppstart 04.09

Sted: Hillevågsveien 23, 2.etasje

(Spar Kjøp)

Kontakt: Inger Wormestrand

Tlf. 51 58 12 00 / 950 27 929

E-post: stavanger@friskissvettis.no

## Ridning

Tryggvi islandshestgård i Sandnes

www.tryggvi.no

Tilbyr terapiridning som krever

rekvisisjon fra lege.

Kontakt: Fysioterapeut Brita

Norrud. Tlf. 473 06 417

## Sandnes kulturskole

Kontakt: Tlf. 51 92 15 20

## Svømming og bading

- **Varatun helsebasseng** er oppvarmet. CP-foreningen, Rogaland, tilbyr familiebadning en dag i uken i bassenget.

- **Sandnes Svømme- og Livredningsklubb (SLK)**

www.sandnes-slk.com

Integrert tilbud for mennesker med funksjonsnedsettelse.

Kontakt: Marianne Brustveit

Tlf. 913 06 843

## Ansvarlig for fritidstilbud for barn og unge med funksjonsnedsettelse:

Brit Nybrodahl

Tlf. 51 97 56 66

E-post: brit.nybrodahl@

sandnes.kommune.no

## SOKNDAL KOMMUNE

www.sokndal.kommune.no

Tlf. 51 47 06 00

## Ridning

**Nesvåg aktivitetsgård.**

For barn og unge med funksjonsnedsettelse, fra 1. til 10. klasse. Tilbudet kan gis gjennom skolen.

Kontakt: Jarleif Nesvåg

Tlf. 952 72 127

E-post: jarleifnesvaag@hotmail.com

## Speider

**KFUM/KFUK**, fra 7 år og oppover.

De ønsker å integrere barn med funksjonsnedsettelse.

Kontakt: Tove Hegdal

Tlf. 51 47 06 00

## Svømming og bading

**Svømmehall på Sokndal**

**ungdomsskule.** Mandag og tirsdag er bassenget oppvarmet. Hallen har heis og personløfter.

Kontakt:

Fysioterapeut Tove Hegdal

Tlf. 51 47 06 00

## Ansvarlig for fritidstilbud for barn og unge med funksjonshemming:

E-post: vernepleier@

sokndal.kommune.no

## SOLA KOMMUNE

www.sola.kommune.no

Tlf. 51 65 33 00

## Boccia, Curling og Svømming

**Sola helsesportlag**

For alle med funksjonshemminger.

Sted: Åsenhallen.

Tid: Torsdager 18.30–21.30

Kontakt: Åsa Vinje Aanestad

Tlf. 909 39 730

## Trimgruppe

Sted: Solahallen

Tid: Onsdager 18.00–19.00

Kontakt: Else Johnsen

Tlf. 473 81 464

## Fritidsklubb

- **Onsdagsklubben**, fra 12 år, Sola Fritidsklubb.

Kontakt: Tove Harveland

Tlf. 474 88 305

E-post: tove.harveland@

sola.kommune.no

- **Fredagsklubben**, 15–35 år, Sola Fritidsklubb arrangerer blant annet drama-, kjøkken- og dj-grupper.

Kontakt: Tove Harveland

Tlf. 474 88 305

E-post: tove.harveland@

sola.kommune.no

## Håndball

- **Havørn IL**, håndball, fra 15 år, Tanangerhallen. Tilrettelagt for utviklingshemmede.

Kontakt: Karl Henning Pettersen,

Tlf. 51 64 88 08 / 915 58 873

E-post: karlhenning@

d-danielsen.no eller Livar Haga,

Terje Nøttveit. Tlf. 906 37 512

E-post: terje.nottveit@dahl.no

## Innebandy

Sola El-innebandy

www.solaibk.com

Trening El-innebandy

Onsdag kl. 19.00, Åsenhallen

Kontakt: Utviklingskonsulent

innebandy Jørn Hansen

Tlf. 908 91 376

E-post: jorn.hansen@nif.idrett.no

## Ridning

Kolnes ponniskole

Tilbud til brukere fra alle kommuner.

Tilbyr terapiridning for barn som krever rekvisisjon fra lege

Kontakt:

Fysioterapeut Aila Skaara

Tlf. 970 03 016



## Sola Kulturskole

www.kulturskolen.solaskolen.no

Kontakt: Tlf. 51 65 34 61

- **Trening med musikkterapeut**, for barn og unge med psykisk utviklingshemming, alder: 9–15 år.
- **Lekeverksted** – sang, musikk og drama, alder: 8–15 år.
- **Teatergruppe**, alder: fra 15 år.

## Tilrettelagte fritidsgrupper psykisk helse

Vi ønsker å skape en arena der deltakerene kan få positive opplevelser i lystbetonte fritidsaktiviteter . sammen med jevnaldrende.

Kontakt: Karen Asheim

Tlf. 51 65 32 67

E-post: karen.asheim@

sola.kommune.no

## Treffen Fritidsklubb

Sted: Tananger kirke

Fredager i oddetallsuker

kl. 18–19.30

Kontakt: Solveig B. Tjelle

Tlf. 51 75 53 78 / 911 51 070

## Ansvarlig for fritidstilbud for barn og unge med funksjonshemming:

Karen Asheim

Tlf. 51 65 32 67 / 945 08 786

E-post: karen.asheim@sola.

kommune.no

Katrine Myklebust

Tlf. 51 62 32 67 / 474 83 838

E-post: katrine.myklebust@

sola.kommune.no

## STAVANGER KOMMUNE

www.stavanger.kommune.no

Tlf. 0 40 05

### Ung i Stavanger

www.ungistavanger.no

Et nettsted som gir en oversikt over tilrettelagte fritidsaktiviteter, bl.a. Bakgården:

### Bakgården Aktivitetscenter

www.ung.istavanger.no/bakgården

Et aktivt møtested for deg mellom 16 og 25 år som ikke finner deg helt til rette i andre fritidstilbud og som ønsker nye venner og gode opplevelser sammen med andre. Her kan du prøve ut ulike aktiviteter og kurs i trygge omgivelser.

### Fritid for utviklingshemmede

Kontakt: Tjensvoll Bydelshus ved Siv Meling

E-post: siv.meling@

stavanger.kommune.no

Tlf. 51 50 87 66/51 50 87 95

- **Friskus Fritidsklubb**, Fra 13 til 18 år, Tjensvoll Bydelshus
- **Torsdagstreffen**, over 18 år, Tjensvoll bydelshus
- **Familiebading**, under 15 år, Lassa rehabiliteringssenter
- **Fredagscafé** – for voksne uten ledsagere, Nytorget 1

### Avlastningsturer for barn og unge opp til 18 år med fysisk funksjonsnedsettelse.

Kontakt: Hilde Bråthen

Tlf. 51 51 63 33/948 07 573

### Dykking

Jæren dykkesenter

www.jdykk.no

Egne tilrettelagte grupper eller integrering i eksisterende dykkerkurs, etter behov og forespørsel. Kontakt: Bjørn Magne Fiksdal  
Tlf. 51 89 05 06  
E-post: post@dykk.no

## Friskis og svettis

Enkeljympa

– tilrettelagt trening til musikk

Alder: Fra 13 år

Tid: Torsdager 18.15–19.15

oppstart 04.09

Sted: Hillevågsveien 23 , 2.etasje

(Spar Kjøp)

Kontakt: Inger Wormestrand

Tlf. 51 58 12 00/ 950 27 929

## Håndball

- **Viking Håndball**

www.vikinghk.no

- **Superlaget**: For barn og unge med psykisk utviklingshemming

Kontakt: Oppmann

Kjell Øygard

Tlf. 91362808

E-post: kjell.oygard@lyse.net

Jan Morten Holmboe

Tlf. 907 68 758

E-post: jan.morten.holmboe@petoro.no

- **Hinna håndballklubb**

www.hinnahandball.no

- **HU-laget**

Kontakt: Arnfinn Hansen

Tlf. 926 10 220

E-post: arnfinn@

kunstgalleriet.no

## Fotball

- **Stavanger døve IF**

www.sdif.net

Kontakt:

Kenneth Ommundsen

E-post: post@sdif.net

- **Viking Fotballklubb**

www.viking-fk.no

For gutter fra ca. 13 år med psykisk utviklingshemming.

- **Vardeneset Ballklubb**

Blandet lag for utviklings-

hemmede Fra 11 år og oppover

Kontaktperson: Ola Håland

Tlf. 400 00 914

E-post: dagligleder@

vardeneset-bk.no

## Kampsport

- **Kampsportinstituttet**  
www.kampsportinstituttet.no  
Tilbud kan tilrettelegges for ulike grupper.  
Kontakt: Tore K. Salomonsen  
Tlf. 51 44 48 50 / 938 20 320
- **Stavanger Ju Jitsu klubb**  
www.sjkk.no  
Alder: 6–12 år.  
Kontakt: Terje Kårstad  
Tlf. 90149862  
E-post: sjkkpost@sjkk.no

## Roing

**Stavanger Roklubb**  
www.stavanger-roklub.no,  
har tilbud for ungdom  
mellom 13 og 19 år med fysisk  
funksjonsnedsettelse.  
Kontakt: E-post: ssa@mento.no

## Sjonglering

Månedlig sjongleringskole på  
Tou Scene.  
Kontakt: Per Arne Alstad,  
E-post: paa@touscene.com

## Speider

**Madlaspeiderne**  
www.madlaspeiderne.no  
(Norsk Speiderforbund).  
Integrert tilbud  
Alder: 7–ca. 15 år  
Kontakt: Jane Dorner Alsnes  
Tlf. 916 57 010  
E-post: post@madlaspeiderne.no

## Stavanger Kulturskole

www.minskole.no/kulturskole  
Tilrettelegger etter behov.

## Svømming og bading

www.stavanger.kommune.no

- **Stavanger svømmehall**  
Oppvarmet treningskulp  
Kun for personer over 16 år  
Tlf. 51 50 74 07
- **Tastahallen**  
Oppvarmet basseng.

## Klubber

- **Stavanger Helsesportlag** Barne- og ungdomsgruppen.  
Kontakt: Henry Selvåg  
Tlf. 51 56 63 77
- **Curling på teppe**  
Fra 12 år.  
Kontakt: Arne Mossige  
Tlf. 51 58 74 99 / 962 09 304
- **Boccia**  
Fra 12 år  
Kontakt: John Kvalvåg  
Tlf. 51 74 89 75 / 984 72 014
- **Trening med luftpistol**  
Kontakt: Frode Håversen  
Tlf. 51 55 39 38 / 455 16 476
- **Skarpskyting**  
Kontakt: Bjørg Tveit  
Tlf. 470 79 867
- **Svømming**  
Kontakt Helga Sirevåg  
Halvorsen  
Tlf. 51 52 37 31 / 922 33 539  
Sted: Tastahallen  
Tid: mandag kl. 16.00
- **Bordtennis**  
Kontakt: Henry Selvåg  
Tlf. 51 56 63 77 / 975 91 516

- **Stavanger HAIK – svømmeklubb**  
www.stavangerhaik.no  
Tilbud for barn og unge med funksjonsnedsettelse.  
Sted: Tastahallen  
Kontakt: Hilde Waage  
Tlf. 971 76 222  
E-post: post@stavangerhaik.no
- **Madla svømmeklubb**  
www.madlasvømmeklubb.no  
Integrert tilbud til barn og unge med funksjonsnedsettelse.  
Kontakt: Ingrid Møllerop  
Tlf. 907 62 146  
E-post: svømmekurs@madlasvømmeklubb.no

- **Stavanger svømmeklubb**  
www.stavangersc.org  
arrangerer svømmekurs for barn med spesielle behov.  
Alder: 6–14 år, barnet må ha med ledsager.  
Sted: St. Svithun skole  
Tid: Fredag kl. 18.00–18.45  
Kontakt: Monica Martinsen  
Tlf. 482 03 405  
E-post: christin.svensen@lyse.net  
Trening i varmt vann  
For barn og unge (må være medlem av HSL)  
Gruppeleder:  
Ole Christian Pedersen  
Tlf. 901 16 326
- **Terapiridning**  
Storhaug ridesenter  
Kontakt: Kristian Tjomsland  
Tlf. 907 49 998

## Stavanger Idrettsråd

www.idrettsraadet.no  
Innfallspor til den organiserte idretten. Har oversikt over tilbud til barn og unge med ulike utfordringer i ulike idrettslag. Stavanger Idrettsråd arbeider med tiltak som heter **IDRETT +** som handler om tilrettelegging for personer som trenger ekstra hjelp og støtte for å kunne fungere i et idrettslag. Idrettsrådet har tre ansatte.  
Kontakt: Tlf. 400 02 399  
E-post: post@idrettsraadet.no

## Ansvarlig for fritidstilbud for barn og unge med psykisk utviklingshemming:

Siv Meling  
Tlf. 51 50 87 66 / 51 50 87 95  
E-post: siv.meling@stavanger.kommune.no

## STRAND KOMMUNE

www.strand.kommune.no  
Tlf. 51 74 30 00

Barn og unge som trenger spesielt tilrettelagte fritidstilbud, kan benytte tilbudene i Forsand kommune. Det kan søkes Strand kommune om økonomisk tilskudd til disse aktivitetene.

### Boccia

Kontakt: Edit Rydningen  
Tlf. 906 85 710

### Dans

#### Torsdagsdansen

Alder: Fra ca. 13 år.  
Kontakt: Kjersti Krumsvik  
Tlf. 917 90 120

### Friidrett

Sted: Jørpeland ungdomsskole  
Tid: mandag 19–20

### Klubb

Ungdom (14–30 år)  
Sted: Jørpeland kyrkje  
Kontakt: Lise Enne  
Tlf. 944 30 790

### Strand kulturskole

Det kan søkes om tilrettelagt tilbud.  
Kontakt: Tlf. 51 74 30 60,  
E-post: kulturskolen@strand.kommune.no

### Terapiridning

Må ha henvisning fra lege eller fysioterapeut  
Kontakt : Heidi Måsvær  
Tlf. 51 74 30 69  
E-post: heidi.masvaer@strand.kommune.no

### Ansvarlig for fritidstilbud for barn og unge med funksjonsnedsettelse:

Kulturkontoret: Heidi Måsvær  
Tlf. 51 74 30 69  
E-post: heidi.masvaer@strand.kommune.no

## TIME KOMMUNE

www.time.kommune.no  
Tlf. 51 77 60 00

Gjesdal, Time, Klepp og Hå har et interkommunalt samarbeid om tilrettelagte tilbud.

### Tilrettelagte aktiviteter

Kommunen har utarbeidet en aktivitetskalender med tilrettelagte aktiviteter. Den kan lastes ned fra kommunens hjemmeside – kultur og fritidstilbud – funksjonshemma. Det kan nevnes: Humla fritidsklubb, Boccia og svømming gjennom Jæren handikap idrettslag, og kinogruppe. Bading for alle med funksjonshemming.

Mandagstreffen i Nærbø, kulturkafé i Hå og folkedans i Kleppe er eksempler på tilbud i samarbeid med andre kommuner.

### Bowling

#### Stadion Bowling Bryne

www.stadion-bowling.no  
Tilrettelagt arena, blant annet for rullestolbrukere.

### Golf

#### Jæren golfklubb

www.jgk.no  
Tilbud om tilrettelagt golfaktivitet for unge med funksjonsnedsettelse.  
Kontakt: daglig leder  
Tlf. 951 08 222  
E-post: post@jgk.no

### Kulturskolen i Time

www.timekulturskule.no  
Tilbud til personer med psykisk funksjonshemming, samt integrerte tilbud til personer med fysisk funksjonsnedsettelse (med følge/støttekontakt)  
Kontakt: Kulturskolen  
Tlf. 51 77 64 10

### Ansvarlig for fritidstilbud for barn og unge med funksjonsnedsettelse:

Karianna Sørbo  
Tlf. 51 77 61 65  
E-post: karianne.sorbo@time.kommune.no

# Treningscentre

Felles for alle treningscentre er at det kan være en fordel å ha med seg egen støttekontakt/treningskontakt. Flere av sentrene har ikke spesielle tilrettede tilbud, men tilbyr veiledningstimer med personlig trener/instruktør.

## Aktiv treningscenter

[www.aktivtreningscenter.no](http://www.aktivtreningscenter.no)  
Ungdom fra 15 år (14 år hvis en av foreldrene er medlem)  
Zumba teen kurs for ungdom fra 12–15 år.  
Tlf. 51 55 86 44

## Arena treningscenter

[www.arena-treningscenter.no](http://www.arena-treningscenter.no)  
**Avd. Klepp**  
Treningscenter for aldersgruppen 8–15 år. Senteret har treningsapparater tilpasset barn og unge. Instruktør som kan veilede vil alltid være til stede.  
Tlf. 51 42 66 86

## Avd. Jåtå

Medlemskap for ungdom fra 15 år. Instruktør som kan veilede vil alltid være til stede.  
Tlf. 51 80 09 00

## Jåtå og Klepp

Familie-spinning (fra 8–100 år) for barn/unge med foreldre/voksen. Spinnings sykler som er tilpasset barn/unge.

## Stavanger Idrettsklinikk

[www.stavangeridrettsklinikk.no](http://www.stavangeridrettsklinikk.no)  
Kan tilrettelegge for trening individuelt eller i mindre grupper.

## Trimeriet

[www.trimeriet.no](http://www.trimeriet.no)  
For ungdom fra 16 år  
Kan tilrettelegge for bruk av sal på dagtid.  
Adr.: Lagårdsveien 91, Hillevåg  
Tlf. 51 56 11 00

## Raft treningscenter

[www.raft-randaberg.no](http://www.raft-randaberg.no)  
For ungdom fra 15 år  
Fysioterapeut, kiropraktor og lege knyttet til senteret.  
Tlf. 51 7 340 40

## SATS Forus

[www.sats.no](http://www.sats.no)  
For ungdom fra 18 år. Ungdom fra 16 år må ha følge av en voksen.  
Tlf. Forus: 23 30 72 65  
Tlf. Sandnes: 23 30 72 80  
Tlf. Stavanger: 23 30 72 50

## Elixia

[www.elixia.no](http://www.elixia.no)  
For ungdom fra 15 år  
Tlf. 51 55 80 22

De fleste fysikalske institutt har treningshall og tilbyr trening i tillegg til fysikalsk behandling



# Friluftsliv

## Alsvik natursenter

www.sandnes.kommune.no.  
Området er tilrettelagt for rullestolbrukere, utleie av kano.  
Tlf. 915 43 047

## «Inn på tunet»

www.innpaataunet.no  
www.fylkesmannen.no/rogaland  
50 gårder i Rogaland har et tilbud hvor barn og unge med funksjonshemming er en av målgruppene. Det handler om å gi deltakerne gode aktiviteter knyttet til gård (dyr, natur og sosialt fellesskap).

Kontakt:

- Tlf. 51 88 72 70  
E-post: rogaland@bondelaget.no
- IPT Rogaland v/ Kirsten Meyer Knutsen  
Tlf. 951 68 388  
E-post: kirsten@meyer.knutsen.no

## Kongeparken

www.kongeparken.no  
«Eventyrlandet» Kongeparken er tilrettelagt for funksjonshemmede. De har el-rullestol til utleie som må bestilles på forhånd.

## Kvednaflåt

www.kvednaflaat.org.  
Sted: Møgedal, Helleland. Fritid i skog, fjell og vann. Området er tilrettelagt for rullestolsbrukere.

## Ridning

Det skilles mellom tilbud som terapiridning, individuell rideterapi, tilrettelagt ridning og rideleir.

- **Terapiridning** er en behandlingsform som utøves av spesialutdannede fysioterapeuter enten i grupper eller individuelt.
- **Tilrettelagt ridning** ledes av rideinstruktør. Rytterne klarer her å ri mer selvstendig, men har behov for mindre grupper og individuell tilpassning.
- **Rideleirer** arrangeres på Dysjaland gård om sommeren.

Kontakt: Aila Skaara

Tlf. 970 03 016

## Rogaland Spesialrytterlag

Er en rideklubb rettet mot barn og unge med funksjonsnedsettelse. Klubben drives av foreldre. En sosial arena utenom ridetimen, men tilbyr også ulike kurs. Alle som ønsker kan bli medlem.

Kontakt: Marion Eie

Tlf. 976 35 754

E-post: Marion.Eie@ahlsell.no

## Speider

- **KFUM/KFUK Rogaland** opplyser at de har enkelte tilrettelagte speidergrupper.  
Kontakt: Tlf. 51 59 95 90
- **Norges speiderforbund.** Jobber med integrering av barn og unge med ulike funksjonsnedsettelse.  
Kontakt:  
Eli Godeseth for Sør Rogaland  
Tlf. 51 58 00 99

## Stavanger Friluftssenter

- **Dyrsnes naturlåve** ved Store Stokkavann, utleie av kano.
- **Gausel fritidsgård**, kan ta i mot rullestolbrukere.  
Kontakt: Tlf. 51 57 60 20  
E-post: stavanger.friluftssenter@stavanger.kommune.no

## Stavanger Turistforening

www.stavanger-turistforening.no

- «**Vanncampen**», en del av Preikestolen basecamp er under tilrettelegging for rullestolbrukere.
- **Turistforeningshytten «Gaudland»** er tilrettelagt for rullestolbrukere.  
Tlf. 51 84 02 05

## 4H

www.n4h.no/rogaland

Gir en oversikt over tilrettelagte fritidsområder i Rogaland.  
Kontakt: Tlf. 51 56 89 47 / 48

# Leirtilbud i Norge

## Røde Kors Sentrene as

[www.sentrene.no](http://www.sentrene.no)

Røde Kors-sentrene tilbyr tilrettelagte ferie- og aktivitetsopphold:

- **Eidene**

[www.eidene.no](http://www.eidene.no)

Sted: Tjøme i Vestfold

Eidene er godt tilrettelagt for alle med funksjonsnedsettelse og har et variert aktivitetstilbud. Eidene tilbyr helgeavlastning, leir- og ferietilbud. Har godt utstyrte kurslokaler.

- **Haraldvigen**

[www.haraldvigen.no](http://www.haraldvigen.no)

Sted: Utenfor Kristiansand

Haraldvigen har spesialisert seg på leirskoleopphold for elever i grunnskolen og ferieopphold for barn i sommerferien. Tilbudet er for funksjonsfriske barn og barn med spesielle behov.

- **Merket**

[www.merket.no](http://www.merket.no)

Sted: Tisleidalen i Valdres

Merket er et feriesenter som arrangerer aktivitetsdager, leirskoler, samt har kurs- og konferanseavdeling. Tilbud for funksjonshemmede og funksjonsfriske i alle aldersgrupper.

- **Svanevatn Aktivitetssenter**

[www.svanevatn.no](http://www.svanevatn.no)

Sted: Nord for Egersund

Svanevatn er et ferie- og fritids-senter for mennesker med psykisk funksjonsnedsettelse. Her er aktiviteter både til vanns og til lands. Har tilbud om overnatting.

## Andre leirer

- **Dysjaland gård**

[www.dysjalandgard.no](http://www.dysjalandgard.no)

Arrangerer rideleirer på Dysjaland gård om sommeren. For ytterligere opplysninger.

Kontakt: Aila Skaara

Tlf. 970 03 016

- **Haraldvangen**

[www.haraldvangen.no](http://www.haraldvangen.no)

Sted: Hurdalsjøen i Akershus

Uteområdene og bygningene

er tilpasset alle typer funksjonshemninger.

Aktivitetstilbudet er variert og tilpasses årstidene og deltakernes funksjonsnivå.

Kontakt: Vigdis Mørdre

Tlf. 66 94 16 08

- **Hove Handicapidrettsleir for fysisk funksjonshemmede**

[www.hoveleirsenter.no](http://www.hoveleirsenter.no)

Sted: Hove på Tromøya ved

Arendal. Arrangerer blant annet rafting, klatring, vannski, frisbeegolf, el-innebandy, basketball.

- **Idretts- og aktivitetsleir (B&U Leiren) for fysisk funksjonshemmede**

Sted: Tromøya ved Arendal.

Kontakt: Brit Fossli

Tlf. 37 06 08 19/ 970 95 154

## Andre tilbud

- **Beitostølen**

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

Beitostølen er et helsesportsenter som har rehabilitering/habilitering av barn, unge og voksne med fysiske funksjonshemninger som arbeidsområde. Beitostølen arrangerer individuelle opphold, gruppeopphold (kommunegrupper) og ulike emnekurs (Fjellfunkis, Friluftskurs) i grupper. Det gis tilbud både i sommer- og vinteraktiviteter.

Kontakt: Tlf. 61 34 08 00

- **Frambu**

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

Frambu er et landsdekkende kompetansesenter for sjeldne funksjonshemninger. De arrangerer bl.a. leire for barn og unge mellom 10 – 30 år som har en av disse diagnosene.

Kontakt: Tlf. 64 85 60 00

# Ferietilbud, utland

## Ferietilbud i Danmark

- **Dronningens Ferieby**  
www.dronningensferieby.dk  
Sted: Grenå, Øst-Jylland. Stedet er godt tilrettelagt og arrangerer ulike former for opphold.  
Tlf. +45 87 58 36 50
- **Feriecenter Slettestrand**  
www.slettestrand.dk  
Sted: Nord-Jylland.  
Et tilrettelagt feriesenter med gode tilgjengelige hjelpemidler både inne og ute.  
Tlf. +45 982 17 044
- **Hou Søsportcenter**  
www.hou-seasport.dk  
Sted: Odder, 30 km fra Århus.  
Senteret har 11 godt tilrettelagte feriehus.  
Tlf. +45 87 81 79 99
- **Musholm Bugt Feriecenter**  
www.musholm.dk  
Sted: Korsør, Sjælland.  
Stedet kan tilby både ferie, rekreasjon og aktiviteter for personer med spesielle behov og er et av de best tilrettelagte steder i Europa.  
Tlf. +45 70 13 77 00

## Ferietilbud i Sverige

- **Mattinge fritids- och lagergård**  
www.mattinge.se  
Sted: Like ved Stockholm  
Tlf. +46 15 64 00 36
- **Tanumstrand**  
www.tanumstrand.se  
Sted: Grebbestad.  
Er et ferie- kurs og opplevelsessenter i den svenske skjærgården. Golfbaner, innendørs badeland, fine strender m.m.  
Tlf. +46 52 51 91 00

## Helsereiser

### Stiftelsen Helsereiser, Stavanger HelseSports Lag (SHL)

Søknadsfrist en gang i året. Må være medlem i SHL. Barn og unge kan søke om ferietilbud i Norge og utland. Nødvendig med rekvisisjon fra lege.  
Kontakt: Grete M Bertelsen  
Tlf. 51 67 39 04

## Helsereiser Solgården/Spania

Stavanger HelseSportslag har faste plasser. Tilrettelagt tilbud for alle med funksjonsnedsettelse. 14 dagers opphold årlig.  
Kontakt: Grete M Bertelsen  
Tlf. 51 67 39 04

## Casas Heddy Lanzarote

www.casas.heddy.no  
Tilbud til barn, unge, voksne med funksjonsnedsettelse.  
Tlf. 333 98 888

## Reuma-sol Senter

www.reuma-sol.com  
Norsk Reumatikerforbunds ferie- og behandlingssenter. Tilrettelagt for bevegelsehemmede og rullestolbrukere.  
Tlf. 0034 966 814 113  
E-post: info@reuma-sol.com

# Generell informasjon

## **Borgerstyrt Personlig Assistent (BPA)**

er ment for brukere med et omfattende hjelpebehov, både i og utenfor hjemmet. Kommunen gir nærmere informasjon.

## **Diskriminerings- og tilgjengelighetsloven**

[www.lovdatab.no](http://www.lovdatab.no)

Loven gir personer med nedsatt funksjonsevne bedre rettsvern mot diskriminering. Mangel på tilgjengelighet er også en form for diskriminering. Loven krever blant annet «tilrettelegging av fysiske forhold slik at virksomhetens alminnelige funksjon kan benyttes av flest mulig.» Dette gjelder for bygninger, anlegg og uteområder.

## **Folketrygden**

[www.nav.no](http://www.nav.no)

Lov om Folketrygd Kap.10 jfr. forskrift om stønad til aktiviseringshjelpemidler § 2.

Barn og unge under 26 år kan få hjelpemidler til trening og stimulering for å opprettholde og/eller bedre motorisk og kognitiv funksjonsevne.

## **Individuell Plan (IP)**

IP er en overordnet plan som du kan søke kommunen om.

Du har krav om IP etter visse betingelser. Dersom du har IP kan fritidsaktiviteter legges inn i denne.

## **Ledsagerbevis**

Ledsagerbevis er et virkemiddel for å forbygge isolasjon og dermed bidra til økt livskvalitet for den enkelte. Ordningen gir ledsager fri adgang til offentlige kultur- og fritidsarrangement og offentlige transportmidler der ordningen aksepteres. Aldersgrensen for å få Ledsagerbevis kan variere fra kommune til kommune, men gis som regel ikke til barn under 7 år. Ledsagerbevis er en kommunal ytelse som ikke er pliktig, men som de fleste kommuner i Rogaland har.

## **Parkeringstillatelse**

Parkeringstillatelse kan gis til personer som ikke kan gå eller som har vansker med å bevege seg over en viss lengde. Du vil kunne parkere på plasser reservert bevegelseshemmede. Kommunen er pliktig til å ha denne ytelsen. Det er nødvendig med legeerklæring. Den er gratis. For mer informasjon og søknadsskjema; ta kontakt med din kommune.

## **Refusjon av reiseutgifter**

For informasjon om dekning av reiseutgifter, kontakt Pasientreiser, tlf. 0 55 15.

## **Støttekontakt/fritidskontakt/aktivitetskontakt**

Dette tilbudet gis gjennom kommunen etter søknad og er ment å kunne bidra til å gi personer med ulike funksjonshemninger en positiv fritid. For utfyllende informasjon om støttekontaktordningen kan [www.fritidforalle.no](http://www.fritidforalle.no) og [www.fritidmedbistand.no](http://www.fritidmedbistand.no) benyttes.

## **Tilrettelagt Transport-tjeneste (TT-ordningen)**

Barn med funksjonshemming som er over 10 år og som ikke kan benytte vanlig busstilbud, kan få tilbud om tilrettelagt transport for å kunne delta i aktiviteter i fritiden. Du vil kunne benytte et fast beløp til transport i en angitt periode). TT-kortet er en fylkeskommunal ytelse som du kan søke Rogaland fylkeskommune om. Tlf. 51 51 69 16 [www.rogfk.no](http://www.rogfk.no)

**ULOBA**, [www.uloba.no](http://www.uloba.no), er en privat organisasjon som har tilbud om BPA, samt informasjon og rådgivning.



# Nyttige adresser og kontaktpersoner

## Nettsteder

- **Dalane friluftsråd**

[www.friluftsrad.no/dalane](http://www.friluftsrad.no/dalane).

Dalane Friluftsråd (DF) er et interkommunalt samarbeidsorgan mellom kommunene Bjerkreim, Eigersund, Lund og Sokndal.

- **Ryfylke friluftsråd**

[www.ryfri.no](http://www.ryfri.no)

Friluftsråd er et interkommunalt samarbeidsorgan, bestående av 11 kommuner i Ryfylke og på Nord Jæren.

Friluftsrådene gir tips til friluftaktiviteter

- **Familienettet**

[www.familienettet.no](http://www.familienettet.no).

Et nettsted som gir informasjon til brukere og deres pårørende, blant annet om fritidsaktiviteter.

- **Frambu**

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

Frambu er et landsdekkende kompetansesenter for sjeldne funksjonshemninger. De arrangerer blant annet leire for barn og unge mellom 10–30 år som har en av disse diagnosene. Tlf. 64 85 60 00

- **Fritid for alle**

[www.fritidforalle.no](http://www.fritidforalle.no)

Et nettsted som formidler kunnskap, erfaringer og nyhetsstoff når det gjelder fritid for personer med funksjonshemninger.

- **Fritid med bistand**

[www.fritidmedbistand.no](http://www.fritidmedbistand.no)

er en metode som skal hjelpe mennesker med ulike bistandsbehov inn i selvvalgte fritidsaktiviteter.

- **Helsedirektoratet**

[www.shdir.no](http://www.shdir.no)

Aktuelle lover/regler, informasjonsmateriell med mere. Delta-senteret  
Tlf. 24 16 30 04

- **Idrettsråd i ulike kommuner**

[www.idrett.no/rogaland](http://www.idrett.no/rogaland)

Idrettsråd er en arena for samarbeid mellom lagene, mellom lag og kommunale instanser og mellom lagene og idrettskretsen. Kun Stavanger kommune har ansatte, ellers frivillige.

- **Lærings- og MestringsSenteret (LMS)**

[www.sus.no/lms](http://www.sus.no/lms)

LMS er steder der personer som har kronisk sykdom og/eller funksjonsnedsettelse, deres familier og venner, kan tilegne seg kunnskaper for å leve med situasjonen og mestre hverdagen. Opplæringen gis i grupper.  
Tlf. 51 51 30 82

- **UNG INFO**

[www.sus.no/lms](http://www.sus.no/lms)

For ungdom med kronisk sykdom eller funksjonsnedsettelse. Drop-in siste torsdag i måneden, kl. 15.00–18.00

Unge voksne med brukererfaring og fagpersoner fra LMS vil være til stede.

Sted: Stavanger Universitetssjukehus, Lærings- og mestrings-senteret

Tlf. 51 51 30 82

- **NAV**

[www.nav.no](http://www.nav.no)

Gir bl.a. informasjon om rettigheter og trygdespørsmål.

- **Norges idrettsforbund og olympiske- og paralympiske komité**

[www.idrett.no/sider/nif.aspx](http://www.idrett.no/sider/nif.aspx)

Lag og organisasjoner kan søke midler til tiltak for funksjonshemmede. NIF presenterer blant annet en oversikt over hvor det kan søkes.

- **Rogaland Idrettskrets**

[www.idrett.no/rogaland](http://www.idrett.no/rogaland)

Idrettens Hus  
Gamle Jättåvågsvn. 7  
4020 Stavanger  
Tlf. 51 73 78 50

- **Agder og Rogaland**

**skikrets** Tilbud om sitski og langrennspigging. Kontakt: Åse Kari Wigemyr Tlf. 918 85 160  
E-post: [aase.karin.wigemyr@skiforbundet.no](mailto:aase.karin.wigemyr@skiforbundet.no)

- **Organisasjoner for funksjonshemmede**, en oversikt, se elektronisk versjon.

- **Råd for funksjonshemmede**  
Finnes på statlig, fylkeskommunalt og kommunalt nivå. Rådene er viktige aktører som pådrivere i kommunenes arbeid med tilrettelagte fritidsaktiviteter.
- **TRS Kompetansesenter for sjeldne diagnoser, Sunnaas sykehus**  
[www.sunnaas.no/trs](http://www.sunnaas.no/trs)  
Lavterskeltilbud for brukere – arrangerer også kurs med tema som «Fritid, Selvstendighet egenomsorg og ungdomstid» for de med aktuell diagnose.
- **Unge funksjonshemmede**  
[www.ungefunksjonshemmede.no](http://www.ungefunksjonshemmede.no)  
Unge funksjonshemmede et samarbeidsorgan for funksjonshemmedes ungdomsorganisasjoner i Norge.

### Brukerorganisasjoner

- **Funksjonshemmedes Felles Organisasjon – FFO, Rogaland**  
[www.ffe.no/no/FFO-Rogaland](http://www.ffe.no/no/FFO-Rogaland)  
Tlf. 51 90 63 40
- **SAFO**  
[www.safo.no](http://www.safo.no)  
Samarbeidsforumet av funksjonshemmedes organisasjoner (FNDB, NFU og NHF)  
SAFO Vest: 91725940
- **ADHD Norge**  
[www.adhdnorge.no](http://www.adhdnorge.no)
- **Autismeforeningen i Norge**  
[www.autismeforeningen.no](http://www.autismeforeningen.no)
- **CP-foreningen**  
[www.cp.no](http://www.cp.no)
- **Foreningen for muskelsyke**  
[www.ffm.no](http://www.ffm.no)
- **Knappen**  
[www.knappenforeningen.no](http://www.knappenforeningen.no)  
**Foreldreforening for barn med ernæringsproblemer**
- **Ups and Downs**  
[www.upsanddowns.no/](http://www.upsanddowns.no/)
- **Foreldreforeningen for barn med språkvansker** [www.afasi.no/home/foreldreforeningen](http://www.afasi.no/home/foreldreforeningen)
- **Handikappede Barns Foreldreforening**  
[www.hbf.no](http://www.hbf.no)  
[www.hbf-rogaland.no](http://www.hbf-rogaland.no)  
Tlf. 24 10 24 00
- **Norges Handikapforbund**  
[www.nhf.no](http://www.nhf.no)  
Har blant annet flere reisetips og oversikt over hytter og hoteller som er tilrettelagte.
- **Norsk epilepsiforbund**  
[www.epilepsi.no](http://www.epilepsi.no)
- **Norsk Forbund for Utviklingshemmede, Rogaland**  
[www.nfunorge.org/rogaland](http://www.nfunorge.org/rogaland).
- **Ryggmargsbrokk og Hydrocephalusforeningen**  
[www.ryggmargsbrokk.org](http://www.ryggmargsbrokk.org)

### Publikasjoner og litteratur

- **Aktivitetsoversikt funksjonshemmede i Rogaland**  
[www.idrett.no/rogaland](http://www.idrett.no/rogaland)
- **Beitostølen Helseportsenter**  
[www.bhss.no](http://www.bhss.no)  
Hefte: **Leker for alle**  
Heftet er laget for alle som tilrettelegger aktivitet for barn eller unge, enten det er i skolen, idrettslag eller i andre sammenhenger. Dette heftet er ett av flere i en serie som heter Fysisk aktivitet og funksjonshemming. De andre heftene omhandler **Alpint, bordtennis, klatring, langrenn, orientering, ridning og skileik.**
- **Idrettsforbundet** ga i 2008 ut **Eksempelsamlingen** med 40 eksempler på hvordan funksjonshemmede kan integreres i lag/klubber.
- **Friluftsliv for alle** er et hefte utgitt av 4H. Det er en eksempelsamling som omhandler funksjonshemmedes muligheter til å drive friluftsliv og oppleve naturen.

- **Friluftsrådernes Landsforbund**  
www.friluftsrad.no  
har gitt ut rapporten **Klart det går.....!** Den presenterer et kursopplegg for voksne med ansvar for barn med funksjonsnedsettelse.
- **Kultur – og kirkedepartementet** ga i 2003 ut en veileder; **Vinteraktiviteter for funksjonshemmede.** Gir informasjon om tilrettelegging for at vinteraktiviteter skal passe for alle.
- **Norges Handikapforbund**  
www.nhf.no  
Agder, har gitt ut heftet; **Dra te'sjø.** Heftet er ment som en inspirasjon med ideer og råd for bevegelseshemmede, planleggere og alle som liker å ferdes i skjærgården.
- **Norges idrettsforbund og olympiske- og paraolympiske komité**  
www.idrett.no  
har gitt ut brosjyren; **Idrett for funksjonshemmede.** Brosjyren forteller om den nye organiseringen av idrett for funksjonshemmede i Norge.
- **Til foreldre – fra foreldre.**  
www.cp.no En nyttebok for foreldre som har funksjonshemmede barn. Har et eget kapittel om møteplasser, fritid og ferie. Forfatter: Løberg, Hilde Jeanette. Utgiver: CP- foreningen.
- **Unge funksjonshemmede** har utgitt en **aktivitetslederhåndbok.** Den gir tips om tilrettelegging og individuelle behov, beredskap og krisehåndtering og ledertrening. De er også i gang med et prosjekt, hvor hovedmålsetning er å utarbeide en **mangfoldsguide** som skal veilede frivillige barne- og ungdomsorganisasjoner og fritidsklubber til å bli mer inkluderende arenaer. Kontakt: Ingrid Dybvik  
Tlf. 22 79 91 34  
E-post: ingrid@ungefunksjonshemmede.no
- **Wenche Salte**  
Utdanningskonsulent i Rogaland Idrettskrets. Kan kontaktes for oversikt over idrettslag som har tilbud til personer med funksjonsnedsettelse.  
Tlf. 51 73 78 50 / 932 21 308  
E-post: wenche.salte@nif.idrett.no

### Andre kontaktpersoner

- **Anders Midtsundstad**  
Fritid med bistand Kristiansand  
Tlf. 901 30 797  
E-post: anders.midtsundstad@kristiansand.kommune.no
- **Merete Skadal**  
Utviklingskonsulent Idrett for funksjonshemmede i Bergen – Norges IdrettsForbund (NIF)  
Tlf. 55 59 58 09 / 40 20 25 18  
E-post: merete.skadal@idrettsforbundet.no
- **Rune Røksund**  
Daglig leder Rogaland Idrettskrets  
E-post: rune.roksund@nif.idrett.no

