

## Kalender for personer med nedsatt funksjonsevne høst 2024



### **MANDAGSKLUBBEN**

Treffsted med ulike gruppeaktiviteter som Tur på Kalvøya og andre steder, fotball, aktivitet i gymsal, riding, disko, filmkveld, kreativt Verksted, Kule Kokker, bingo, musikk, prat og mye mer.

Vi har ulike aktiviteter du kan velge mellom hver mandag. Velkommen!

**Tid:** Mandager kl.17:30 – 20:30

**Oppstart: 26.august**

Aktivitetene følger skoleruten

**Sted:** Løkkeåsveien 2

**Pris:** Semesteravgift kr. 665.-

**Spørsmål?** Ring til Anine Fossum  
477 82 874

[Anine.fossum@baerum.kommune.no](mailto:Anine.fossum@baerum.kommune.no)



### **TORSDAGSKLUBBEN**

Det er et nytt fritidstilbud for ungdom med nedsatt funksjonsevne.

Formålet med Torsdagsklubben er å tilby deltakerne muligheten til sosialt samvær, og morsomme fritidsaktiviteter. Vi er engasjert i brukermedvirkning- og tilbyr en rekke lavterskelaktiviteter som for eksempel matlaging, bowling, kreativ forming, i tillegg legger vi vekt på hyppige samtaler og mye latter.

**Tid/Sted:** Torsdager fra klokken 17.30 til 19.30. i Løkkeåsveien 2, 1337 Sandvika

**Oppstart torsdag: 29.august**

Aktivitetene følger skoleruten

Semesteravgift: 750 kr

**Før oppstart eller ved interesse/ spørsmål kontakt:**  
Renata Matiz 488 60 209/ [Matiz.renata@baerum.kommune.no](mailto:Matiz.renata@baerum.kommune.no)



### **FREDAGSTREFF**

Et treffsted for voksne personer med nedsatt funksjonsevne.  
Dans, biljard, salg av pølser og brus.

**Tid:** Fredager kl.18:00 – 20:30

**Dato:** Fra 23. august til og med 20 desember

**Sted:** Løkkeåsveien 2

**Priser:** Brus kr. 27,-  
Pølse med lompe kr. 20,-  
Kake/vaffel kr. 15,- ,  
Kaffe/te Kr. 10,-

**Spørsmål?** Ring til:  
Torun Wiik Otterstad 915 63 913  
Anine Fossum 477 82 874

[Anine.fossum@baerum.kommune.no](mailto:Anine.fossum@baerum.kommune.no)



### **BÆRUM TURLAG**

Bli med på tur

Bærum turlag tilbyr friluftsliv for personer med nedsatt funksjonsevne en onsdag i måneden fra klokken 18-20 på Sæteren gård.

**Høstens datoer er:**

- 4. september
- 2. oktober
- 6. november
- 4. desember

Turlaget stiller med program og mat- alle som har behov må ha med seg egen ledsager

**Ved spørsmål: Anne Gellein 92 42 28 16**



### **HUNDEKJØRING**

Norsk Berner Sennenhund-klubb inviterer til vognturer. Vi får kontakt med fornøyde og trygge kosehunder, samt at vi ser på aktiviteter som lydighetstrening.

**Tid:** Onsdager kl.19:00

**Dato:** 25.9- 23.10-13.11-27.11 og 4.12

**Sted:** Emma Hjort – oppmøte ved Emma cafe

**Pris:** Gratis

Påmelding eller Spørsmål- Ring til Anine Fossum 477 82 874  
[Anine.fossum@baerum.kommune.no](mailto:Anine.fossum@baerum.kommune.no)



### **RIDNING PÅ ISLANDSHESTER**

Ingunn Wennersten Larsen har flotte islandshester på Bjørnegård Islandshestestall.

Du trenger ikke ha erfaring med å ri for å bli med på aktiviteten.

**Dato:** Mandag 14.10 kl 18.00

**Sted:** Kjør opp Emma Hjortsvei og ned bakken mot Jong Vestre.

**Pris:** Gratis

**Spørsmål /påmelding;**

Ingunn W. Larsen 40 72 37 05

Anine Fossum 477 82 874

[Anine.fossum@baerum.kommune.no](mailto:Anine.fossum@baerum.kommune.no)



### **MIDDAG I SANDVIKA**

Vi spiser middag på EGON SANDVIKA.

**Tid:** Kl.18:30 – 20:30

**Dato:** Fredag 8.november

**Sted:** Kinovn. 11

**Pris:** Alle betaler sine utgifter

**PÅMELDING:** Anine Fossum 477 82 874

[Anine.fossum@baerum.kommune.no](mailto:Anine.fossum@baerum.kommune.no)

Leder; Janne Holsen 402 26 279 og Anine Fossum

## DISSIMILIS

Liker du å synge eller har lyst til å spille instrumenter?  
Eller kanskje er du glad i å danse eller har en drøm å spille teater?  
Dissimilis har tilpassede tilbud for alle!

- Individuell undervisning
- Band, kor og sanggrupper
- Musikk- og helsegrupper
- Dans, bevegelse og teatergrupper
- «Musikk mellom liten og stor» 0-7 år (en gang i måneden)
- «På grensen til allsang» (dagtilbud for voksne)
- «Sang og musikk for alle» (for barn og unge) (Oslo, Drammen, Lørenskog)

**Ta kontakt med oss, så finner vi en aktivitet for deg!**

**Sted:** Dissimilis Nasjonale Kompetansesenter,  
Emma Hjorths vei 50

**Kontaktperson:** Christian Gathe 97 74 73 04

**E-post:** [christian@dissimilis.no](mailto:christian@dissimilis.no)/[post@dissimilis.no](mailto:post@dissimilis.no)





## TRENING MED MENING

Velkommen til Vivil Idrettslag! Vi har mange tilrettelagte treningsgrupper for personer med nedsatt funksjonsevne, både barn, unge og voksne. Hos oss er alle vinnere!

Ta kontakt med David Støre på e-post [david@vivilil.no](mailto:david@vivilil.no) eller tlf. 92026278 for en prat om Vivil og hvordan vi kan legge til rette for ditt barn, din slektning eller for den du har omsorg for.

[www.vivilil.no](http://www.vivilil.no) <https://www.facebook.com/Vivil> -IL - 117318434987238

Gruppe	Navn på kontakt person	Mobil	Epost	Dag	Tids punkt	Sted
Boccia	Charlotte Lystad	93450828	<a href="mailto:charlottelystad@hotmail.com">charlottelystad@hotmail.com</a>	Tors dag	1800	Emma Hjort Skole
	Leonard Horvei		<a href="mailto:leonardhorvei@gmail.com">leonardhorvei@gmail.com</a>			
	David Støre		<a href="mailto:david@vivilil.no">david@vivilil.no</a>			
Fotball	Camilla Berard	92844296	<a href="mailto:camilla.berard@gmail.com">camilla.berard@gmail.com</a>	Tirs dag	1800	Bekkestua kunstgress/Gjønneshallen
Håndball	Christine Underland	91179104	<a href="mailto:chr.underland@gmail.com">chr.underland@gmail.com</a>	Tors dag	1730	Gjønneshallen
Allidrett/ voksne	Øystein Mercoll	90674853 / 97087973	<a href="mailto:oeyme@online.no">oeyme@online.no</a>	Tors dag	1800	Ringstadbekk
Svømming	Grethe Lundgaard	90536867	<a href="mailto:grethe.lundgaard@outlook.com">grethe.lundgaard@outlook.com</a>	Man dag	1800	Rud Svømmehall
	Anne Svarverud	93258468	<a href="mailto:asv-kk45@online.no">asv-kk45@online.no</a>			
	Elisabeth Wahlund	95760435	<a href="mailto:elisabeth.wahlund@online.no">elisabeth.wahlund@online.no</a>			
Alpint	Jørgen Sætre	92824199	<a href="mailto:j.satre@medisan.no">j.satre@medisan.no</a>	Ons dag	1800	Krydsbybakken /Emma Hjort
Ski og friidrett voksne	Ole Jakob Skeie	95990292	<a href="mailto:ole.jakob.skeie@gmail.com">ole.jakob.skeie@gmail.com</a>	Tirs dag	1900	Rud
Barne gruppen/ allidrett	Ane Stenmark Præsterud	97731857	<a href="mailto:lorenstyr@hotmail.com">lorenstyr@hotmail.com</a>	Tirs dag	1730	Haug Skole og ressurscenter



### HAUG MUSIKKORPS

Haug Musikkorps er tilrettelagt for mennesker med nedsatt funksjonsevne og har som mål å vekke interesse for musikk, og medvirke til et godt kameratskap og et sunt fritidsmiljø. Korpsset er åpent for alle som har lyst til å spille i korps.

**Tid:** Onsdager 18.00-19.30

**Sted** Haug Skole

**Pris;** Kr 2000,-per år

Du kan lese mer om oss på vår hjemmeside:

[www.haugmusikkorps.com](http://www.haugmusikkorps.com)

Du kan også ringe til dirigenten:

**Henning Bøgh på 92440806**



### RULLESTOLCURLING

Jar Curling har etablert et godt samarbeid med Norges Curlingforbund. Fra høsten 2016 har de vært treningsbasen for landslaget i rullestolcurling.

Klubben og utøverne ønsker flere utøvere og deres familier velkomne til klubben.

**Spørsmål?: Morten Tveit tlf.: 90 06 51 49.**

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



### GUDSTJENESTER

Den norske kirke, Bærum prosti, har et variert utvalg av gudstjenester som er lett tilgjengelig for bevegelseshemmede.

For nærmere opplysninger om tilbud i den enkelte menighet se: [www.baerum.kirken.no](http://www.baerum.kirken.no)

**Spørsmål? Kirketorget, tlf.:67 50 05 00**



### **RYTMISK GYMNASTIKK**

Vi har partier for jenter med nedsatt funksjonsevne i Rytmisk Gymnastikk som trener i Bærum Idrettspark, Hauger Skolevei 36.

For nærmere informasjon ta kontakt med  
**Brenda Garbin tlf.: 92 47 27 27.**

**E-post:** [brendagarbin@hotmail.com](mailto:brendagarbin@hotmail.com)

Eller se på nettsiden [www.stabekktturn.no](http://www.stabekktturn.no)



### **EL- INNEBANDY**

El-innebandy er en paraidrett for personer med nedsatt fysisk funksjonsevne som spilles i en spesiallaget elektrisk rullestol og styres med joystick. Nå har BVH en gruppe på 23 paraidrettsutøvere fra 6 år opp til 34 år, både jenter og gutter. Hovedgruppen er barn og ungdom.

Vi ønsker enda flere deltagere som ønsker en fartsfylt og spennende lagidrett sammen med likestilte.

**Tid/ Sted:** Rykkinnhallen ons 18-20 og fre 17-20.

**Spørsmål?** Ring **Jim Nymoen 40 01 20 01**

[jim.nymoen@iss.no](mailto:jim.nymoen@iss.no) eller

**Anders Larsen** 99 53 58 74 ([larsenhaug@gmail.com](mailto:larsenhaug@gmail.com))

**Andreas Semb** 466 75 210, mail [andreas@elinnebandy.com](mailto:andreas@elinnebandy.com)





## **PARAIDRETT I RØA IL**

**«Røa har eget fotballag for barn og unge med CP»**

[Røa Allianseidrettslag - Paraidrett i Røa IL \(roail.no\)](http://roail.no)

Treninger tirsdager kl 19.00- 20.00

**«Unified- lag fotball for personer med utviklingshemming»**

[Røa Allianseidrettslag - Røa Unified \(roail.no\)](http://roail.no)

Trening for voksn torsdager kl 18.00- 19.00 (innendørs oktober- mars)-  
utendørs april- oktober)

Trening for barn onsdager kl 18.00- 19.00 (utendørs april- oktober)

Trening tirsdager kl 18.00- 19.00 (innendørs oktober- mars)

**Kontaktperson/ prosjektansvarlig:**

**Nina Eskedal, [Nina@roail.no](mailto:Nina@roail.no)**

**Tlf: 99 30 94 26**