



Lørenskog
kommune

HØST 2024
VÅR 2025

Informasjon om **TILRETTELAGTE FRITIDSAKTIVITETER**



FORORD

Helse-, omsorg- og mestringssektoren og Kultursektoren har i samarbeid med frivillige organisasjoner gleden av å presentere en oversikt over tilrettelagte fritidsaktiviteter for mennesker med behov for dette.

Et utgangspunkt for alle fritidsaktiviteter i kommunen er at disse skal kunne benyttes av alle. I denne oversikten er det imidlertid lagt vekt på at de ulike aktivitetene er spesielt tilrettelagte. Enkelte aktiviteter passer best for bestemte målgrupper. Er du i tvil, ta kontakt med kontaktpersonen som er oppgitt.

Fritidsaktivitetene er i utgangspunktet åpne og man kan derfor gjerne delta på flere aktiviteter hvis man har lyst. Det er den enkelte som velger aktivitet ut fra interesser og ønsker. Alle aktivitetene aksepterer ledsagerbevis.



Vi håper at denne informasjonsbrosjyren kan bidra til at du finner en aktivitet som passer deg. Dersom du synes noe mangler, vil vi gjerne høre fra deg. Ta kontakt med Familieveiviseren i Helse, omsorg og mestring, tlf. 948 43 759 / 905 11 769 eller Kultur og møteplassutvikling i Kultur, tlf. 476 29 306 / 476 28 245.

Det vises ellers til nettsidene våre www.lorenskog.kommune.no/tjenester/kultur-idrett-og-fritid/tilrettelagt-fritid/tilrettelagte-tilbud/

Følg også med på Friskus, aktivitetskalenderen for det som skjer i Lørenskog: lorenskog.friskus.com

Det som skjer i Lørenskog - på ett sted!
lorenskog.friskus.com



Med vennlig hilsen

Kultursektoren v/frivillighet og møteplassutvikling
Helse-, omsorg- og mestringssektoren v/Familieveiviseren

Informasjonen er oppdatert per 13. juni 2024

Det tas forbehold om endringer eller feil i brosjyren.

Bilder: Forside: Lørenskog kommune, s. 7 (Volt): Mija Girskyte, Ole Magnus Røgeberg

Øvrige bilder: colourbox.com, organisasjonene,

Trykk: Aksell AS

**Tid:**

Torsdager kl. 17.30-21.30

Sted: Kurlandsveien 30,
1479 Løvenstad

Kontakt:

Mohammed,
tlf. 934 37 443

KULTURKAFÉEN PÅ KURLAND

Et uforpliktende samlingssted, hvor besøkende blir utfordret til selv å delta aktivt i utforming og gjennomføring av den åpne virksomheten.

Hovedmålgruppe: Godt fungerende voksne psykisk utviklingshemmede, men alle er velkomne!

Sjekk lorenskog.friskus.com for programoversikt.

Tid:

14.9, 12.10, 9.11, 14.12 kl.
12.00-13.40

Sted: Fjellhamar kirke

Kontakt:

post@ralingen.kirke.no,
elisabeth.kristiansen2@
lillestrom.kirken.no

Tid: 25.9 og 4.12 kl. 18.00-
19.00

Sted: Øvre Rælingen kirke
og Rotnes kirke

Kontakt: Elisabeth

Kristiansen,
elisabeth.kristiansen2@
lillestrom.kirken.no

Sted: Kårboligen på

Lørenskog bygde-
museum,

Løkenåsveien 27

Kontakt: tlf: 99 53 70 73/
46 95 49 21,

maisentret@lorenskog.
kommune.no

LØRDAGSKAFÉEN

Åpent for alle, spesielt tilrettelagt for mennesker med utviklingshemming. Vårens datoer er foreløpig ikke satt, ta kontakt for nærmere info.

MØTESTED KIRKEN

Åpent for alle, men spesielt tilrettelagt for mennesker med utviklingshemming. Gudstjeneste med kirkekaffe etterpå. Vårens datoer er foreløpig ikke satt, ta kontakt for nærmere info.

MAI-SENTERET LØRENSKOG

Maisenteret er et aktivitetssenter for deg mellom 18 og 67 år, som har eller har hatt psykiske plager, og som er bosatt i Lørenskog kommune. Ta gjerne kontakt på forhånd så vi kan møte deg på en god måte.

For mer informasjon:

www.lorenskog.kommune.no/maisenteret

Tid: 2.9, 7.10, 21.10, 28.10, 4.11, 25.11, 4.12 kl. 17.15-18.30.

Sted: Øvre Rælingen kirke

Kontakt: Elisabeth Kristiansen, tlf: 95 76 07 15, post@ralingen.kirke.no, elisabeth.kristiansen2@lillestrom.kirken.no

"SYNG MED OSS"-KORET

Kor tilrettelagt for mennesker med psykisk utviklingshemming, åpent for alle.

Koret deltar også på noen gudstjenester og andre arrangementer.

Vårens øvelsedatoer er foreløpig ikke satt, ta kontakt for nærmere info.



Tid: Sjekk Jolly Fridays Facebookside, www.facebook.com/lillestromaktivfritid

Sted: Skjetten fritidsenter, Landskronaveien 513.

Kontakt: Ole-Martin Egge Hveem, 924 10 659, Ole-MartinEgge.Hveem@lillestrom.kommune.no

JOLLY FRIDAY

En åpen fest- og møteplass for ungdom og unge voksne.

Målgruppe: Godt fungerende som har noe behov for bistand på fritidsarenaen, i alderen 14-24 år.



VASSHJULET TUT&BLÆS

Har du lyst til å spille i korps?

Tid: Øvelse hver onsdag kl. 17.00-18.45.

Sted: Fjellsrud skole

Kontakt: Ruth Riksfjord tlf. 920 87 635, ruthrik@gmail.com

Dirigent André, tlf. 993 77 377



Tid: 7.9, 28.9, 26.10,
30.11 kl. 11.30-13.30
(datoer for våren er
ikke fastsatt ennå).

Sted: Per Sivles vei 41,
Fjellsrud barnehage
(bak Fjellsrud skole)

Kontakt:

post@dissimilis.no,
67 17 48 80

SANG OG MUSIKK FOR ALLE

Sang og musikk for alle er et tilrettelagt gratis arrangement, hvor barn og unge med familier eller pårørende møtes. Deltakerne får spille instrumenter og delta i sangleker. Tilbudet er gratis og tilrettelagt for rullestolbrukere. Det kreves ingen forkunnskap hos deltakerne.



AKTIVITETSHUSET VOLT

Etter skoletid er det på tide å ha det gøy!

Velkommen til ungdomshuset Aktivitetshuset VOLT, hvor kreativiteten blomstrer! Vi har aktiviteter innen matlaging, lyd,- lys,- og sceneteknikk, film og foto, kunst og luftakrobatikk. Vi har en scene, bandrom og to musikkstudioer.



Alle ungdommer (13-25 år) er velkomne til vår kafé for å treffe venner, bli kjent med noen nye eller bare å ha et sted å være. Vi har brettspill, PS5 og Nintendo Switch. Det er alltid trygge voksne du kan prate med.

Åpen kafé tirsdag og torsdag kl. 14.00-20.00, med aktiviteter gjennom hele uken.

Volt vil i den grad det er mulig søke å tilpasse aktiviteter til fysiske eller psykiske funksjonsnedsettelser.

Kom og opplev VOLT!

www.aktivitetshusetvolt.no

Tlf. 48 10 21 82



Tid: Tirsdager kl. 16.45-18.30

Sted: Luhr skole

Kontakt: Henning Hanssen,
tlf. 411 02 362,
henning.hanssen@gmail.com

TILRETTELAGT BANDTILBUD

Lørenskog kulturskole har et tilrettelagt band, «Sunshine & The Funmakers» De ønsker seg flere medlemmer. Hvis du er over 15 år, ta kontakt med Henning Brøvig Hanssen. For mer informasjon, søk opp bandet på Facebook.

LØRENSKOG ISHOCKEYKLUBB

SKØYTE- OG HOCKEYSKOLE

Tilbud for barn i alder fra 4 år. Det legges opp til at barna skal føle seg trygge. Ha det moro og få mestringfølelse på isen.

For mer informasjon og påmelding:
www.lik.no/skøyteskolen



TEAM UNIFIED

Team Unified er et ishockey tilbud for barn og unge voksne med spesielle behov. Ishockey er en lagidrett der det er fokus på samhold, treningsglede og ikke minst ha det gøy sammen. Det sosiale har høyt fokus på isen og i garderoben.

PARACHEERLEADING

Kunne du tenke deg å begynne med Cheerleading?

NRC Tigers skal høsten 2023 starte opp et lag for barn og unge med nedsatt funksjonsevne/utviklingshemming uansett alder. Vi kommer til å ha stort fokus på inkludering, mestring, trygghet og idrettsglede.

Om dere ønsker å komme innom for en titt før sesongstart, har vi åpent alle hverdager mellom 16.30 og 21.30. Vi tilbyr også 2-3 prøvetimer.

Mer info: www.nrctigers.no

Tid: Starter i nov/des. Ta kontakt for treningstider.

Sted: Lørenskog ishall

Kontakt: sogh@likail.no

Tid: Ta kontakt for treningstider

Sted: Lørenskog ishall

Kontakt:

unified@likail.no,
930 86 353

Tid: Ta kontakt for treningstider

Sted: Tigershallen,

Triaden storsenter

(Inngang via

garasjehuset fra

Gamleveien)

Kontakt: SU@nrctigers.no



Tid: Mandager, kl. 16.00-18.00 for voksne
kl. 18.00-19.00 for barn.
Tilbudet følger skoleruta.

Sted: Rolvsrudhjemmet,
Margarethas vei 11

Kontakt: Fysio- og
ergoterapi for voksne,
tlf: 67 91 63 45

Tid: Tirsdager 10.30-11.30 (saltrening) og
torsdager 12.00-14.00
(svømming)

Sted: Solorahallen
(sal) og Vigernes skole
(svømming)

Kontakt: Jorunn A.
Hynes tlf. 93 04 56 77

SVØMMING

Tilbudet er for Lørenskog kommunes innbyggere og for personer med særskilt behov for oppvarmet vann som ikke kan benytte seg av annet bassengtilbud.

AKTIV PÅ DAGTID

Dette er et tilbud som gis til de som har en eller annen form for stønad fra NAV før fylte 67 år. Mer info: www.nerohil.no



Tid: Onsdager kl. 18.00-19.00 (barn) og kl. 19.00-20.00 (voksen).

Sted: Luhr skole / Fjellhamar stadion

Kontakt: Isabel Berger-seter tlf. 98 65 50 61, isabel2bergerseter@gmail.com

Tid: Tirsdager kl. 18.30-20.00

Sted: Strømmen stadion

Kontakt: info@strommen-if.no

Tid: Onsdager kl. 17.30-19.00

Sted: Vollahallen (Skedsmo vgs)

Kontakt: Marianne Aarønes tlf. 915 95 848, marianne.aarones@handball.no

Tid: Tirsdager kl. 17.00-19.00

Sted: Skedsmohallen, Lillestrøm.

Kontakt: noonanme@icloud.com / 414 63 551

FOTBALL

Fjellhamar fotballklubb har tilrettelagt fotball, med både barnelag og voksenlag. Klubben har også tilrettelagt fotballskole i sommer- og høstferien. Du kan gjerne prøve noen ganger før du bestemmer deg for å være med. Mer info: fjellhamafotball.no. Målgruppe: Voksne og unge med ulike funksjonsnedsettelse. Ta kontakt ved interesse.

Strømmen IF har unifiedfotballag. Mer info: strommen-if.no

HÅNDBALL

Lillestrøm håndball har eget unifiedlag. Mer info: lillestromhandballklubb.no

EL-BANDY

Liker du fart og spenning? I el-innebandy kjører man en el-stol med joystick. El-innebandy er en idrett som passer barn, ungdom og voksne med store fysiske funksjonshemninger.

Mer info: facebook.com/lillestromelbandy

NERO HIL – NEDRE ROMERIKE HANDICAPIDRETTSLAG

NERO HIL er et interkommunalt idrettslag som organiserer fysisk aktivitet for funksjons-hemmede. Mer info på nerohil.no
NERO HIL tilbyr følgende aktiviteter:

NERO HIL



Tid: Tirsdager kl. 17.00
-18.00 og onsdager kl.
17.00-18.00,

Sted: Fjellsrud skole
(tirs.) og Solheim skole
(ons.)

Kontakt: Jorunn A.
Hynes tlf. 93 04 56 77

Tid: Tirsdager kl. 16.30-
17.15 og 17.15-18.00

Sted: Bassenget på
Rolvsrudhjemmet.

Kontakt: Jorunn A.
Hynes, tlf. 93 04 56 77

Tid: Se tekst til høyre

Sted: Se tekst til høyre

Kontakt: Gruppeledere
Bente Torgersen /
Jorunn A. Hynes,
tlf. 93 04 56 77

ALLIDRETT I GYMSAL

Allidretten består av ulike leker og aktiviteter hvor hovedmålene er å skape gode sosiale relasjoner, inkludering, glede, aktivisering og mestring. Alder: 5-20 år.

SVØMMEOPPLÆRING - BLI TRYGG I VANN

"Bli trygg i vann" er svømme/vanntrening for funksjonshemmede barn og unge. Her kan de lære å bli trygg i vann og de kan lære å svømme.

MOSJONSSVØMMING

Svømming er en idrett som passer for de fleste, uansett funksjonsevne, og laget disponerer følgende bad:
Kjenn folkebad, mandager kl. 15.30-17.30
Vigernes skole, torsdager kl. 12.00-14.00

Tid: Tirsdager kl. 19.00-20.45

Sted: Stav skole på Skjetten

Kontakt: Jorunn A. Hynes
tlf. 93 04 56 77

BOCCIA

Bocciagruppen er for barn, ungdom og voksne uansett funksjonsnivå. Boccia er et kulespill (lærkuler) som kan spilles av alle, gammel som ung. Den som ikke kan bruke armene til å kaste kulene med, kan sparke dem med bena eller bruke renne, såkalt rennespill. Boccia er en internasjonal idrettsgren som er med i Paralympics.

SKI OG ORIENTERING/PREO

NERO HIL tilbyr også aktiviteter innen ski og orientering, se www.nerohil.no for mer info og kontakt.

VIKEN IDRETTSKRETS

Det arrangeres en rekke aktiviteter i regi av Viken idrettskrets både vinter og sommer, som for eksempel el-innebandy, kjelkehockey, skiaktiviteter, sommerleir etc.

Kontakt: Alexandra Hastings, tlf. 911 33 316



Tid: Mandager kl. 18.00-18.45 (oppstart u.36)
Sted: Solheim skole
Kontakt: Tlf: 468 95 985, lorenskoggym@gmail.com

Tid: Onsdager kl. 16.30-18.30 (oppstart høsten)
Sted: Fjellhamarhallen
Kontakt: Lidija Basic, mileticlidija@yahoo.no



Tid: Mandager 17.15-18.15
Sted: Volla (Lillestrøm)
Tid: Fredager 20.00-21.00
Sted: Fjellhamar
Tid: Lørdager 14.30-15.15
Sted: Frydenlund (Lillestrøm)
Tid: Mandager 20.00-20.45
Sted: Nannestad
Kontakt: kontor@nls-romerike.no

LØRENSKOG GYMNASSTIKKLAGE - PARATURN

Tilrettelagt trening/ paraturn er et tilbud for å motivere for fysisk aktivitet, mestring og idrettsglede. Treningen er tilrettelagt barnas fysiske og psykiske utfordringer og er for barn under 15 år med nedsatt funksjonsevne. Mer info: lorenskoggym.no

PARAKLATRING FOR BARN

Klatring er en spennende aktivitet som kan gi stor mestringsfølelse. Paraklatring er tilrettelagt klatring for personer med ulike typer funksjonsnedsettelse. Lørenskog klatreklubb tilbyr paraklatring for barn. Ta kontakt med instruktør Lidija Basic, mileticlidija@yahoo.no, for å avtale en uforpliktende prøvetime. Barnet som skal klatre må ha med seg en voksen. Til første time trenger man ingen forkunnskaper eller tidligere erfaring med klatring.

LIVREDNING FOR PARAUTØVERE

NLS Romerike

Gratis kurs (i år og neste år) på forskjellige nivåer, det tilpasses nivå etter ferdigheter til hver enkelt. Gjennomføres fire ulike steder. Volla: må være trygg i vann og kunne svømme litt, 25m basseng ca 28 grader i vannet. Fjellhamar: fra 8 år og opp til ungdomsalder, åpent for alle ferdigheter, 29 grader i vannet Frydenlund: under 7 år, åpent for alle ferdigheter, varmtvann. Nannestad: fra 8 år og opp til ungdomsalder, åpent for alle ferdigheter, varmtvann.

Tid: Torsdager 19.00-20.00

Sted: Solheimsveien 56

Kontakt: post@danseklubbenstudio1.com

DANSEKLUBBEN STUDIO 1

På partiet «Barn og unge med spesielle behov» fokuserer vi på dansegleden og mestring. Det læres bort ulike koreografier der målet er å ha det gøy og bevege seg. Mer info: danseklubbenstudio1.com



Tid: Tirsdager kl. 19.00-19.55

Sted: Gjellerås skole, Karisveien 18, Skjetten (bak Skjetten senter)

Kontakt: Tone Lyrstad, tone@elkomptanse.no / 464 27 484

ENKELJYMPA

Friskis & Svettis tilbyr enkeljympe, som er trening til musikk tilrettelagt for personer med utviklingshemming fra 13 år og oppover, men som passer for mange som liker å bevege seg til fengende musikk i et inkluderende og mangfoldig treningsfellesskap.

Mer info: friskissvettis.no/nedre-romerike



TRENGER DU LEDSAGERBEVIS?

Ledsagerbevis er et kort som utstedes til den funksjonshemmede. Ledsagerbeviset skal gi den funksjonshemmedes ledsager fri adgang til offentlige kultur- og fritidsarrangementer som den funksjonshemmede ikke vil kunne delta i uten bistand. Ledsagerbevis utstedes gratis.



Ledsagerbevis

Retningslinjer og søknadsskjema finnes på kommunens nettsider www.lorenskog.kommune.no/tjenester/kultur-idrett-og-fritid/ovrig-kulturtilbud/tilrettelagte-tilbud/ eller skriv "ledsagerbevis" i søkefeltet. Du kan også kontakte Kultur på tlf. 476 29 306 / 476 28 245.



LØRENSKOG KOMMUNE

Postboks 304, 1471 Lørenskog

Telefon: 67 93 40 00

postmottak@lorenskog.kommune.no

www.lorenskog.kommune.no