



Lørenskog  
kommune

HØST 2023  
VÅR 2024

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/](http://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](http://lorenskog.friskus.com)

**Det som skjer i Lørenskog - på ett sted!**  
**[lorenskog.friskus.com](http://lorenskog.friskus.com)**



Med vennlig hilsen

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

Informasjonen er oppdatert per 28. juni 2023  
Det tas forbehold om endringer eller feil i brosjyren.  
Alle bilder: colourbox.com, organisasjonene,  
Trykk: Aksell AS



**Tid:**

Torsdager kl. 17.30-21.30

**Sted:** Sandbekken

ungdomsskole,  
Blystadvegen 10, 2006  
Løvenstad

**Kontakt:**

Mohammed,  
tlf. 934 37 443

## KULTURKAFFEN 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](http://lorenskog.friskus.com) for programoversikt.

Kafeen er et interkommunalt samarbeid mellom Rælingen, Skedsmo og Lørenskog kommuner.

**Tid:**

9.9, 14.10, 11.11, 9.12 kl.  
12.00-13.40

**Sted:** Fjellhamar kirke

**Kontakt:**

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

**Tid:** 28.9 og 7. 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

## LØRDAGSKAFEEN

Åpent for alle, spesielt tilrettelagt for mennesker med utviklingshemming.

## MØTESTED KIRKEN

Åpent for alle, men spesielt tilrettelagt for mennesker med utviklingshemming. Gudstjeneste med kirkekaffe etterpå..

## 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.

For mer informasjon:

[www.lorenskog.kommune.no/maisenteret](http://www.lorenskog.kommune.no/maisenteret)



**Tid:** 28.8, 25.9, 9.10,  
30.10, 6.11 og 20.11  
kl. 17.15-18.30.

**Sted:** Øvre Rælingen  
kirke

**Kontakt:** Elisabeth Kris-  
tiansen, 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.



**Tid:** Sjekk Jolly Fridays  
Facebookside for oppdat-  
ert info og oppstarts-  
dato, [www.facebook.com/lillestromaktivfritid](http://www.facebook.com/lillestromaktivfritid)

**Sted:** Skjetten fritids-  
senter, Landskronaveien  
513.

**Kontakt:** Inger Kristin  
Nyholt, tlf. 932 65 067,  
aktivfritid@lillestrom.  
kommune.no

## JOLLY FRIDAY

En åpen fest- og møte-  
plass 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:** 26.8, 30.9, 28.10,  
25.11 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

Aktivitetshuset Volt rommer kafé, i tillegg til tilbud og aktiviteter innenfor matlaging, scene-, lys- og lydteknikk, musikk, media, kunst og luftakrobatikk. Huset har som mål å representere et dynamisk og levende kulturtilbud som appellerer på tvers av sosiale, aldersmessige og kulturelle skillelinjer. Kafé- og aktivitetstilbudet på kveldstid er for ungdom i alderen 13–18 (25) år.



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

For mer info om tilbudene på Volt:

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

eller ta kontakt på tlf. 48 22 84 16.



**Tid:** Onsdager kl. 18.00-19.45

**Sted:** Luhr skole

**Kontakt:** Henning Brøvig Hanssen,  
tlf. 411 02 362,  
[henning.hanssen@gmail.com](mailto:henning.hanssen@gmail.com)

## TILRETTELAGT BANDTILBUD

Lørenskog musikk- og 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 mestringsfølelse på isen.

For mer informasjon og påmelding:  
[www.lik.no/skøyteskolen](http://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 funksjons- evne/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](http://www.nrctigers.no)

**Tid:** Hver lørdag kl.  
10.00-11.00 fra 26. aug.  
**Sted:** Lørenskog ishall  
**Kontakt:** [sogh@likail.no](mailto:sogh@likail.no)

**Tid:** Ta kontakt for  
treningstider  
**Sted:** Lørenskog ishall  
**Kontakt:**  
[unified@likail.no](mailto:unified@likail.no),  
930 86 353

**Tid:** Ta kontakt for  
treningstider  
**Sted:** Tigershallen,  
Triaden storsenter  
(Inngang via  
garasjehuset fra  
Gamleveien  
**Kontakt:** [SU@nrctigers.no](mailto:SU@nrctigers.no)  
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](http://www.nerohil.no)



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

**Sted:** Luhr skole

**Kontakt:** Isabel Berger-seter tlf. 98 65 50 61, isabel2bergerset@gmail.com

**Tid:** Tirsdager kl. 18.30-20.00

**Sted:** Strømmen stadion

**Kontakt:**

info@strommen-if.no

**Tid:** Onsdager kl. 18.00-19.00

**Sted:** Vollahallen (Skedsmo vgs)

**Kontakt:** Marianne

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

**Tid:** Torsdager kl. 17.00-18.00

**Sted:** Lørenskoghallen

**Kontakt:**

post@fjellhammer.no

## 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

Fjellhammer håndballklubb har eget unifiedlag. Mer info: fjellhammer.no

## NERO HIL – NEDRE ROMERIKE HANDICAPIDRETTSLAG

NERO HIL er et interkommunalt idrettslag som organiserer fysisk aktivitet for funksjonshemmede.

NERO HIL tilbyr følgende aktiviteter:

# NERO HIL



**Tid:** Tirsdager kl. 18.30-20.00 og onsdager kl. 17.00-18.30,

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

**Kontakt:** 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.

**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

### 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.

**Tid:** Se tekst til høyre

**Sted:** Se tekst til høyre

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

### 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

Sandbekkhallen, tirsdager kl. 20.00-22.00

Vigernes skole, torsdager kl. 12.00-14.00

Fjellhamar skole, torsdager kl. 16.30-18.30

**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](http://www.nerohil.no) for mer info og kontakt.





**Tid:** Mandager kl. 18.00-18.45 (oppstart u.36)

**Sted:** Solheim skole

**Kontakt:** Tlf: 468 95 985,  
lorenskoggym@gmail.com

## LØRENSKOG GYMNASTIKKLAG - PARATURN

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

**Tid:** Tirsdager kl. 17.00-19.00

**Sted:** Skedsmohallen, Lillestrøm.

**Kontakt:** noonanme@icloud.com / 414 63 551

## 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](https://facebook.com/lillestromelbandy)

## 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:** 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 dansegledede og mestring. Det læres bort ulike koreografier der målet er å ha det gøy og bevege seg. Mer info: [danseklubbenstudio1.com](http://danseklubbenstudio1.com)



**Tid:** Tirsdager kl. 19.00-19.55

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

**Kontakt:** Tone Lyrstad, [tone@elkomptanse.no](mailto:tone@elkomptanse.no) / 464 27 484

## ENKELJYMPA

Friskis & Svettis tilbyr enkeljympa, 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](http://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. Nedre aldersgrense for søkere er normalt 8 år.

Retningslinjer og søknadsskjema finnes på [www.lorenskog.kommune.no/tjenester/kultur-idrett-og-fritid/ovrig-kulturtilbud/tilrettelagte-tilbud/](http://www.lorenskog.kommune.no/tjenester/kultur-idrett-og-fritid/ovrig-kulturtilbud/tilrettelagte-tilbud/) eller kontakt Kultur på tlf. 476 29 306 / 476 28 245.



## LØRENSKOG KOMMUNE

Postboks 304, 1471 Lørenskog

Telefon: 67 93 40 00

[postmottak@lorenskog.kommune.no](mailto:postmottak@lorenskog.kommune.no)

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