

HYTTE MED STOR GAPAHUK TIL LEIE

Fritid og Avlastning leier ut hytta Solknatten, som ligger i Vestmarka.

Solknatten renoveres og vi håper den er klar for bruk igjen i juni/juli
Spørsmål/leie: Ring Kai Thoresen tlf: 67 50 40 67

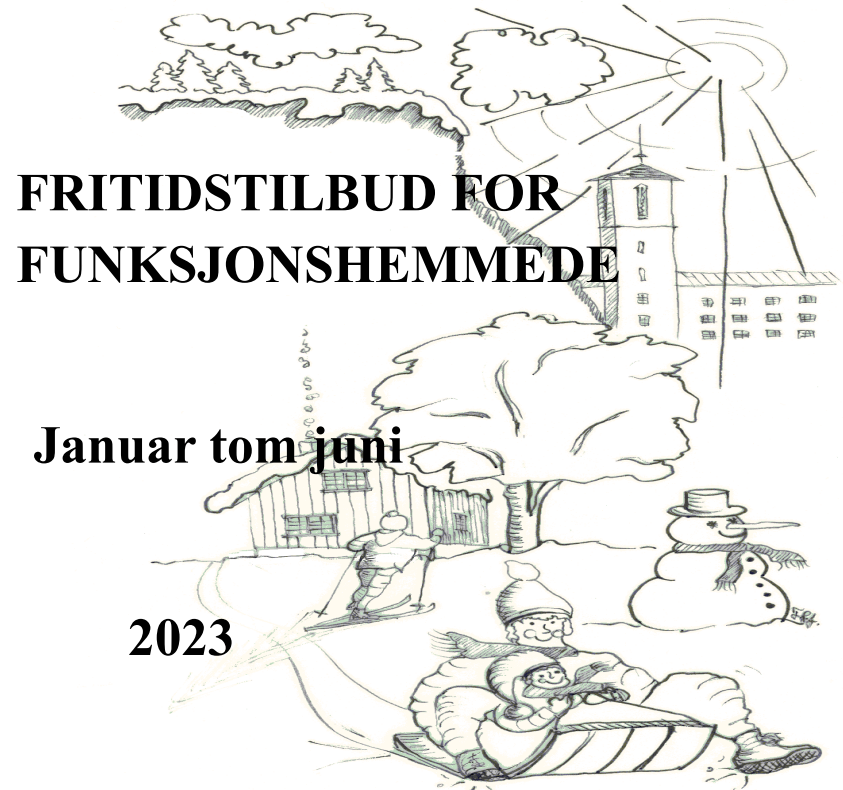
- **Bruk håndsprit/vask hendene før du skal på en aktivitet.**
- **Vær hjemme hvis du er syk.**

Dersom du ønsker å få tilsendt informasjon om aktiviteter for 2023 på e-post kan du sende beskjed til Dagny Mikkelsby: dagny.mikkelsby@baerum.kommune.no

Aktivitetsoversikt for 2023 vil bli lagt ut på:
<https://www.baerum.kommune.no/tjenester/helse-og-omsorg/fritid-og-avlasting/>

Vi forbeholder oss retten til endringer!

Bærum kommune
Fritid og Avlastning
P.B. 700
1304 Sandvika
Telefon: 67 50 40 50
www.baerum.kommune.no



BÆRUM KOMMUNE



FREDAGS – TREFF

Et treffsted for voksne utviklingshemmede.
Dans, biljard, salg av pølser og brus.

- Tid:** Fredager kl.18:00 – 20:30
Dato: Fra 13 jan. Stengt i vinterferien 24 feb. og påskeferien 7. april
Sted: Løkkeåsveien 2
Priser: Brus kr.25,-
 Pølse med lompe kr. 25,-
 Kake/vaffel kr. 20,- ,
 Kaffe/te Kr. 15,-

Spørsmål? Ring til Dagny Mikkelsby 477 82 874
 Torun Wiik Otterstad 91 56 39 13



RYTMISK GYMNASTIKK

Vi har partier for funksjonshemmede jenter 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
 Eller se på nettsiden www.stabekkturn.no

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/post@dissimilis.no





ENKELJYMPA

Velkommen til en herlig treningsøkt med enkle og funksjonelle øvelser til variert og fengende musikk. Hver og en deltar på sin måte og ut i fra egne forutsetninger. Treningen er tilrettelagt for personer med utviklingshemming, og passer best for utøvere fra 13 år. Ledsagere er hjertelig velkommen til å delta.



Tid Tirsdager kl 18:00 – 19:00

Sted: Friskis&Svette Bærum, Durudveien 33, Gjetnum

Kontaktperson: Connie Næsborg 911 22 072

E-post: connii@online.no

EL- INNEBANDY



El-innebandy er en paraidrett for fysisk funksjonshemmede 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 eller

Anders Larsen 99 53 58 74 (larsenhaug@gmail.com)

Andreas Semb 46675210, mail andre-as@elinnebandy.com

MIDDAG I SANDVIKA

Vi spiser middag på EGON SANDVIKA.

Tid: Kl.18:30 –20:30

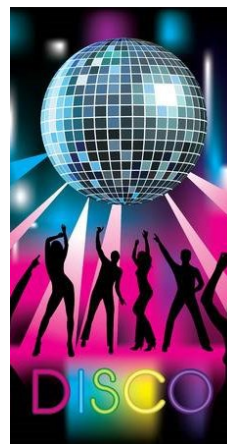
Dato: Fredag 28.04

Sted: Kinovn. 11

Pris: Alle betaler sine utgifter

PÅMELDING: Dagny Mikkelsby 47782874

Leder; Janne Holsen 40226279



MANDAGSKLUBBEN

Treffsted med ulike gruppe-aktiviteter som disko, filmkveld, Kreativt Verksted, Kule Kokker, Gøy i Gymsalen, bingo, biljard, samt masse musikk og prat.

Tid: Mandager kl.17:30 – 20:30

Dato: 9.jan tom 19.juni. Stengt i påskeferien 3. april og 10. april

Sted: Løkkeåsveien 2

Pris: Semesterkontingent denne våren kr. 635.-

Spørsmål? Ring til Dagny Mikkelsby 477 82 874



TRENING MED MENING

Velkommen til Vivil Idrettslag! Vi har mange tilrettelagte treningsgrupper for utviklingshemmede, både barn, unge og voksne.

Hos oss er alle vinnere 😊



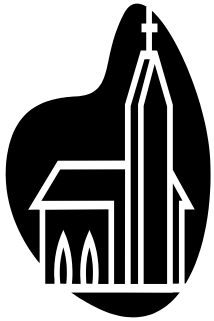
Ta kontakt med David Støre på e-post david@vivilil.no eller tlf. 92026278 for en prat om Vivil og hvordan vi kan legge til rette for ditt barn, din slektning eller for den du har omsorg for. www.vivilil.no
<https://www.facebook.com/Vivil-IL-117318434987238>

LEDSAGERBEVIS

Alle som på grunn av sin funksjonshemming trenger å ha med seg en ledsager på ulike kultur- og fritidsarrangementer kan søke om å få ledsagerbevis.

For mer informasjon ta kontakt med Camilla Marianne Sundby, mobil: 45617589 på eller last ned skjema på www.baerum.kommune.no





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
Spørsmål? Kirketorget, tlf.:67 50 05 00



HUNDEKJØRING

Norsk Berner Sennenhundklubb 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: 18. jan, 15. feb, 8. mars, 22 .mars, 10. mai, 31. mai

Sted: Levre Skole, Brynsveien 88
Pris: Gratis

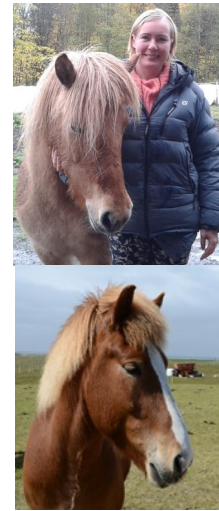


RULLESTOLCURLING

Jar Curling har etablert et godt samarbeid med Norges Curlingforbund. Fra høsten 2016 har de vært trenings-basen 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

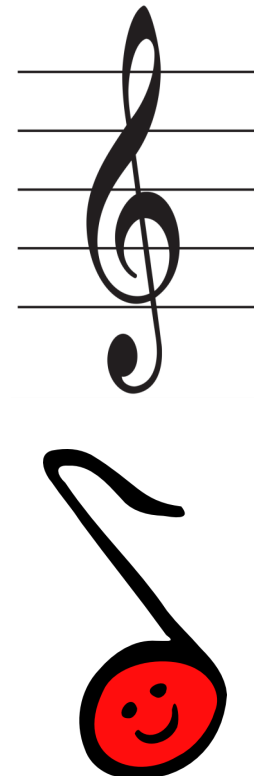


RIDNING PÅ ISLANDSHESTER

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 22. mai
Sted: Kjør opp Emma Hjortsvei og ned bakken mot Jong Vestre.
Pris: Gratis

Spørsmål /påmelding ;
Ingunn W. Larsen 40 72 37 05
Dagny Mikkelsby 477 82 874



HAUG MUSIKKORPS

Haug Musikkorps er tilrettelagt for mennesker med spesielle behov og har som mål å vekke interesse for musikk, og medvirke til et godt kameratskap og et sunt fritidsmiljø. Korpset 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
Du kan også ringe til dirigenten:
Henning Bøgh på 92440806

