

# Tilrettelagte fritidsaktiviteter

for barn, unge og voksne  
med funksjonsnetsettelse



Sola  
kommune



Sola  
kommune



## Tilrettelagte fritidsaktiviteter

Det finnes mange tilrettelagte fritidstilbud i Sola kommune og omegn. I denne folder har vi laget en lite oversikt over ulike aktiviteter en kan veilede brukerne til å delta på, enten alene eller sammen med ledsager. På hver aktivitet finner du en kontaktperson du kan kontakte for å høre mer rundt aktivitetene og hvordan de er tilrettelagt.



## Røde Kors

Barnas røde kors (BARK) er et tilbud for alle barn (1-7) klasse. Her vil det være en møteplass for å skape mestring, glede og inkludering.

Barn for mulighet til å få nye venner og utviklesosiale nettverk.

Kontakt: Inger Louise, tlf: 93684629

Eller besøke facebook-gruppen vår; Bark Sola Røde Kors

## Aktivitetsgruppe for barn med ASD

Dette er en aktivitetsgruppe for barn og ungdom (8år og oppover) med høytfungerende ASD (autisme- spekterdiagnosen). Her vil det være diskotek og andre aktiviteter.

Deltakerne må ha med seg ledsager.

**Sted:** Røde Kors Huset, Sola – Ljosheimvegen 18

**Kontakt:** Cathrine Olsen, tlf: 97722079.

Sola.rk.omsorg@gmail.com

## Randaberg Fritid/Fredagsklubben

Aktiviteter som bingo, spill og diskotek for unge/voksne med funksjonsnedsettelse.

**Alder:** 12 år og oppover

**Sted:** Frivillighetens hus

**Tid:** Første fredagen i hver mnd.

**Pris:** Inngang gratis

**Kontaktperson:** Irene Vika Jaatun, tlf: 95765452 Mer info på [www.randaberg.kommune.no](http://www.randaberg.kommune.no)

## Friskus Fritidsklubb

Vanlige klubbaktiviteter

**Alder:** 12-18 år

**Sted:** Tjensvoll bydelshus, morgedalsveien 60

**Tid:** Inngang gratis

**Kontaktperson:** Jorun Lervold/Siv meling, tlf: 51508766

## Onsdagsklubben

Et styrket fritidstilbud for deg som ønsker en sosial møteplass med fokus på samhold, mestring og aktiviteter. Målgruppen har gjerne funksjonsnedsettelse eller opplever Hindringer som gjør at det blir vanskelig å finne seg til rette i andre fritidstilbud. Noen av aktivitetene som vi har her er kafe, bingo, disko, kreative aktiviteter og utflukter som vi tilrettelegger etter deltagerens ønsker. Utflukter kan eksempel være kino eller museumsbesøk. Er det behov for ledsager, må en ha med seg dette på klubbkveldene hos oss.

**Alder:** 12 år og oppover

**Sted:** Feelgood ungdomshus i Sola Kulturhus

**Tid:** Onsdager klokken: 18.00 – 20.30

**Pris:** Medlemskap 260 kr pr. år

Inngang: 5 kr for medlemmer, 15 kr for ikke medlemmer.

Ledsager gratis

**Kontaktperson:** Tove Harveland, tlf: 47488305



## Fredagsklubben

Et styrket fritidstilbud for deg som ønsker en sosial møteplass med fokus på samhold, mestring og aktiviteter. Målgruppen har gjerne funksjonsnedsettelse eller opplever hindringer som gjør at det blir vanskelig å finne seg til rette i andre fritidstilbud. Noen av aktivitetene som vi har her er kafe, bingo, disko, kreative aktiviteter og utflukter som vi tilrettelegger etter deltagerens ønsker. Utflukter kan eksempel være kino eller museumsbesøk. Er det behov for ledsager, må en ha med seg dette på klubbkveldene hos oss.

**Alder:** 12 år og oppover

**Sted:** Feelgood ungdomshus i kulturhuset i Sola

**Tid:** Fredager i partallsuker klokken 18 – 21

**Pris:** medlemskap 125kr pr. år

Inngang: 5 kr for medlemmer, 15 kr for ikke medlemmer.

Ledsagere gratis

**Kontaktperson:** Tove Harveland, tlf: 47488305



## Enkel jympta-treningsglede for alle

Et stryket fritidstilbud for barn og ungdom mellom 8-15 år I miniklubben driver vi med musikk, leker, spill, hobbyaktiviteter og mye annet moro. Noen ganger reiser vi på utflukter, bowler, museumsbesøk og mye annet kjekt.

Salg av mat, chips, brus og sjokolade i kafeen.

Ha med egen ledsager ved behov.

**Sted:** Feelgood Ungdomshus på Sola Kulturhus

**Tid:** Onsdager kl 17:00 – 18:30 i partallsuker.

**Kontakt:** Tove Harveland, tlf: 47488305 Epost: tove.harveland@sola.kommune.no

## Havørn AIL

Håndball, deltar på kamper og turneringer

**Alder:** 15 år og oppover

**Sted:** Tanangerhallen

**Tid:** Tirsdager 17:00 -18:00

**Pris:** Medl.avgift 700 per år.

**Kontaktperson:** Karl Henning Pettersen, tlf: 91558873

## Fotball - Sola Malaga

Tilrettelagt fotball

Målgruppen er barn, unge og voksne med nedsatt funksjonsevne og/eller psykisk utviklingshemning i Sola som ønsker å spille fotball. Du trenger fotballsko og leggbeskyttere.

Fotballklubb stiller med alt annet av utstyr.

Sted: Oppmøte stadionshuset til Sola fotball

Tid: fredager kl 17:00 – 18:00

Pris: Årlig medlemskontingent 1500 kr

Kontaktperson: Therese Selvig tlf: 51653267

## Fredagskafé for unge voksne over 18 år

Klubbaktiviteter, salg av varm mat, musikk, dans og spill.

Sted: Tjensvoll bydelshus, Morgedalsveien 60

Tid: Oddetallsuker, annen hver fredag 18:30 – 21:30

Kontaktperson: Jorunn Lervold, tlf: 51508766

## Miniklubben

Et styrket fritidstilbud for barn og ungdom mellom 8-15 år  
I miniklubben driver vi med musikk, leker, spill, hobbyaktiviteter og mye annet moro.

Noen ganger reiser vi på utflukter, bowler, museumsbesøk og mye annet kjekt.

Salg av mat, chips, brus og sjokolade i kafeen.

Ha med egen ledsager ved behov.

**Sted:** Feelgood Ungdomshus på Sola Kulturhus

**Tid:** Onsdager kl 17:00 – 18:30 i partallsuker.

**Kontakt:** Tove Harveland, tlf: 47488305 Epost: [tove.harveland@sola.kommune.no](mailto:tove.harveland@sola.kommune.no)



## Sittevolleyball

Morsom, fartsfylt og sosial aktivitet som kan spilles av absolutt alle. Ingen krav til verken forkunnskaper i volleyball eller grad av funksjonsnedsettelse, men du må kunne sitte på gulvet uten støtte og hjelp.

**Alder:** Alle

**Sted:** vikinghallen i Stavanger

**Tid:** Tirsdager kl 18-20

**Pris:** medlemskap koster 400 kr/året

**Kontaktpersoner:** Erling Trondsen, tlf:41270550

Oddbjørn Kvammen. Tlf: 90835288



## Stavanger turistforening

Friluftsliv tilrettelagt for utviklingshemmede (FTU)

Friluftsliv med fokus på det sosiale. Aktiviteter kan variere mellom natursti, rebus, kanopadling med mer, litt avhengig av sesong. Hver friluftslivkveld avsluttes med medbrakt kveldsmat rundt bålet. Tilbudet er både for deltakerne samt deres familie, venner og støtteapparat.

**Alder:** Alle

**Sted:** Oppmøtested varierer. Nærmere informasjon for hver tur legges ut på facebook.

**Tid:** Annenhver tirsdag, kl 18-20. oppmøte kl 17:50 for avgang kl 18.00.

**Pris:** Gratis

**Kontaktperson:** Beate Eikemo, tlf: 51293022



## Sola Helsesportlag

Boccia, Curling

Sted: Åsenhallen

Tid: Torsdager 18:30 – 21:00

Pris: Medl.avgift 250 per år.

Kontaktperson: Åsa Vinje Anestad, tlf: 90939730

Trimgruppe

Sted: Stangelandssenteret

Tid: onsdager 17:00 – 18:00

Pris: Medl.avgift 200 kr pr år + egenandel 500 pr år.

Kontaktperson: Åsa Vinje Anestad, tlf: 90939730



## Sola kulturskole

Musikkterapi

Musikkterapeutilbudet ved sola kulturskole ønsker å fremme musikkglede og kompetanse, livskvalitet og helse til barn og unge som trenger tilpasset tilbud.

Elever som søker plass på musikkterapi må ha spesialpedagogisk tiltak i skole/barnehage.

Alder: 7 -18 år

Sted: Sola kulturhus

Kontaktperson: Sola kulturskole tlf 51653461

Musikalsk/teatergruppe- kanonklovnene

Kanonklovnene er en tilrettelagt teatergruppe for ungdommer med fysiske og psykiske funksjonsnedsettelse. Her synger vi, danser og spiller teater. Gyver løs på den ene store oppsetningen etter den andre.

Alder: 15 år og oppover

Sted: Undervisningen foregår i ensemblesalen på Sola kulturhus

Tid: tirsdager fra 18:30-19:30

Kontaktperson: Sola kulturskole v/Pål Espen 51653466



## Havørn AIL

Håndball, deltar på kamper og turneringer

Alder: 15 år og oppover

Sted: Tanangerhallen

Tid: Tirsdager 17:00 -18:00

Pris: Medl.avgift 700 per år.

Kontaktperson: Karl Henning Pettersen, tlf: 91558873

## Torsdagstreffen

Torsdagstreffen er for deg over 18 år. Dersom du trenger hjelp for å delta, må du ha med deg ledsager.

Her kan du treffe venner og gjøre ulike kjekke aktiviteter som dans, spill, talentkveld, quiz og konserter.

Torsdagstreffen har kafeåpent.

Alder: 18 år og oppover

Sted: Tjensvoll bydelshus

Tid: Torsdager 17:30 – 21:00

Pris: Inngang 20 kr, gratis for ledsagere

Kontaktperson: Siv Meling tlf: 51508766

## Superlaget- Ishockey

Stavanger Hockey, Oilers og Idrettsrådet

Tilbud for barn, unge og voksne med behov for tilrettelegging.

Ulike aktiviteter på isen.

Ingen trenger å kunne gå på skøyter fra før av for å delta, det vil vår instruktør lære dere etter hvert.

Sted: Dnb arena, bruk inngang på siden mot Tjensvoll

Tid: Lørdager 10:00 – 11:00

Pris: 400 per år/sesong

Alder: 4 år og oppover

Kontaktperson: Jack Andre Djupvik, tlf: 48285263 eller Trine Lyngaas, tlf: 95293488 Mer info på [www.stavangerhockey.no](http://www.stavangerhockey.no)

