

Aktiviteter for utviklingshemmede i Asker

Tilbudene på denne siden holdes i klubber og foreninger. Ta kontakt med arrangør for nærmere informasjon

MANDAG

17.30 – 19.00 Panua Kule Kråker

Hver annen mandag. Fritidsklubb på gård med aktiviteter, spill og lek.

Sted: Søndre Wettre gård

Alder: Fra 13 år

Pris: Kr 100 per gang

Arrangør: Panua. Her finnes også andre tilrettelagte musikktilbud, ta gjerne kontakt. <https://www.panua.no/>

Kontakt: post@panua.no

17.50 – 19.00 SalVILL

Saltrening til musikk. Kondisjon, styrke, balanse og treningsglede.

Sted: Borgen ungdomsskole, gymsal

Alder: Fra 16 år

Pris: Aktivitetsavgift Asker skiklubb kr 750 pluss medlemskap i Asker skiklubb

Arrangør: Asker Skiklubb

Kontakt: toril.haug@asker.kommune.no

18.00 – 19.00 Asker United, fotball

Fotballtrening, kamper og cuper
Sted: November til mars: Drengsrud idrettshall. April til oktober: Føyka stadion, Asker sentrum

Alder: Fra 15 år

Pris: Ta kontakt med Asker fotball

Arrangør: Asker Fotball

<https://askerfotball.no/om-klubben/samfunn>

Kontakt: espenfoss@askerfotball.no

TIRSDAG

18.00 – 19.00 Para-friidrett

Trening og moro i sosialt fellesskap

Sted: Gjellum friplass

Alder: Alle aldre, ta kontakt

Pris: Ta kontakt

Arrangør: Gui sportsklubb, friidrett

Kontakt: trond.ulleberg@siah.no

Tlf: 99 35 20 00

17.50 - 19.00 Boccia

Innendørs ball-idrett for alle

Sted: Gjellum Grendehus, Heggedal

Alder: Alle aldre

Pris: Gratis for medlemmer i Gui SK

Arrangør: Gui sportsklubb

Kontakt: Else Marie 93237266

18.00 - 21.00 Klubb 84

Fritidsklubb med eget aktivitetsprogram

Sted: Låven, Nordre Bondi gård, Asker sentrum

Alder: Unge voksne og voksne

Pris: Kr 100 per år

Arrangør: Nordre Bondi gård, Aktivitetssenter

Kontakt: Ingrid Gutevall, tlf: 66 90 92 39

19.20 - 20.00 Vill i vann +

Vi har det gøy i vannet mens vi lærer

Sted: Holmen opplæringsbasseng

Alder: 11-16 år

Pris: Ca. 400 pr mnd, pluss medlemskap

Arrangør: Asker svømmeklubb

Kontakt: kurs@askersvom.no

ONSDAG

18.00 – 21.00 Klubb Knuten

Fritidsklubb, eget aktivitetsprogram

Sted: Klokkegården, Røyken

Alder: Fra 18 år

Pris: Ca 50 kr pr gang for mat og drikke

Arrangør: Tjenester til personer med funksjonsnedsettelse

Kontakt:

joakim.bryhn@asker.kommune.no

TORSDAG

18.00 - 21.00 Klubb 84

Fritidsklubb med eget aktivitetsprogram

Sted: Låven, Nordre Bondi gård, Asker sentrum

Alder: Unge voksne og voksne

Pris: Kr 100 per år

Arrangør: Nordre Bondi gård, Aktivitetssenter

Kontakt: Ingrid Gutevall, tlf: 66 90 92 39

18.30 - 20.45 Hurø-gjengen

Musikkband med populærmusikk, danse- og revymusikk.

Sted: Særehallen, Sætre

Alder: Voksne (yngre kan bli vurdert)

Pris: 500 kr pr år

Arrangør: Hurø-gjengen

Kontakt:

Per Kristian Paulsen, tlf. 95175250

perkristianpaulsen@gmail.com

Andre tilbud:

Panua: Musikktilbud og musikkterapi gis individuelt og i grupper.

Tilbudene er både dagtid og kveldstid.

Se panua.no **Kontakt:** post@panua.no

Asker kajakkklubb: Padling for alle – et tilbud i vår-sommer-høst sesongen.

Kontakt: Helga Brun tlf: 917 86 856

FREDAG

08.30 – 10.00 Superlaget

Ishockeylag, trener på is 0900-1020

Sted: Gamle Askerhallen, Risenga

Alder: 4 – 70 år

Pris: Gratis

Arrangør: Frisk Asker Hockey

<https://www.friskaskerhockey.no/superlaget>

Kontakt: Rikard: fjeld27@online.no

Lars Martin: martin_tf@hotmail.com

17.00 – 18.00 Tennis

Her kan du spille tennis

Sted: Tennishallen, Risenga

Alder: Alle aldre, ta kontakt

Pris: Gratis

Arrangør: Asker tennisklubb

<https://askertennis.no/idrettsglede>

Kontakt: Kjell Hustad, tlf 91374285

Aktiv Fritid, avdeling under Idrett og friluftsliv i Asker kommune har utarbeidet denne oversikten.

Har du/dere en aktivitet dere ønsker å legge ut her så ta kontakt med oss på mail:

aktiv.fritid@asker.kommune.no