

Alle idrettsgrener (særforbund) skal ha en inkluderingsansvarlig. Hvis ditt barn ønsker å begynne med en idrett, kan du ta kontakt med særforbunnets inkluderingsansvarlig på nasjonalt nivå for å få informasjon om tilrettelagt tilbud. Viken idrettskrets har også egen paraiddrett-ansvarlig og oversikt over idretter med tilrettelagt tilbud: <https://www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/viken/paraiddrett/>

Kategori	Aktivitet	Beskrivelse	Tid og sted	Kontaktinformasjon
Idrett - Enebakk	Driv IL Aktivitetsgruppe	Aktivitetstilbud til barn og unge (6-16 år) med funksjonsnedsettelse eller behov for ekstra tilrettelegging. Det utarbeides en aktivitetsplan. Først felles aktivitet, så inndeling i grupper med "leker". Trening krever medlemskap i Driv IL (270 kr i året). Treningsavgift på 200 kr kommer i tillegg. Alle er velkomne uansett kommunetilhørighet.	Mandager kl 16.30-17.30 i Mjærrhallen, Ytre Enebakk	Kontakt Kate S. Jakobsen, mobil: 979 54 091
Idrett - Nesodden	Tilrettelagt riding	Forside - NESODDEN RIDESENTER	Mandager kl 18.30-19.15	E-post: per@nesoddenridesenter.no Telefon: 95934557
Idrett - Nordre Follo	Tilrettelagt idrettsskole	Ski IL Idrettsskolen tilbyr idrettsskole for barn og unge med funksjonsvariasjoner i alderen 5-15 år (siste år i barnehagen til siste år på ungdomsskolen). Tilbudet er tilpasset alle barn med motoriske, sensoriske, kognitive utfordringer. Timene	Torsdager kl 17.30-18.30, Skihallen, Teglvegen 8 A, Ski (Ski Alliansehall kan benyttes om inngang)	Anna Eklöf-Flugstad Tlf: 91343724 e-post: anna.eklof.flugstad@gmail.com Anders Nærby. Tlf: 98015099, e-post: andersnarby@gmail.com
Idrett - Nordre Follo	Enkeljympa	Trening for barn hvor foreldre også deltar i regi av Friskis&Svettis. https://www.friskissvettis.no/trening/funksjonsnedsettelse/enkeljympa	Mandager og onsdager kl. 18 i gymmsalen til Follo barne- og ungdomsskole	Påmelding i forkant til mobilnr. 99261912

Idrett - Nordre Follo	Innebandy	Det er Ski IL Innebandy sitt super-lag og i tillegg til trening spiller de super-runder: kamper mot andre super-spillere i Oslo område. Man trenger gymklær, gymsko og en flaske med vann. De har låne-køller og briller om noen ønsker å prøve først. Målet er å ha det gøy og bevege seg. Hjemmeside: https://skiilinnebandy.com/	Torsdager kl. 19-20 i gymmsalen til Follo barne- og ungdomsskole	E-post: antje@antjehoenen.net (Antje Hofgaard, trener)
Idrett - Nordre Follo	Håndball	Follo Håndballklubb - Follo HK Rullestolhåndball. Follo HK Rullestolhåndball er foreløpig den eneste klubben i Norge som tilbyr rullestolhåndball. https://www.handball.no/regioner/region-ost/om-	Laget trener 1,5 time hver lørdag formiddag i Langhushallen	Kontaktperson: Laila Horgen. Epost: laila.horgen@orkla.no , tlf: 92896003 Facebook: https://www.facebook.com/people/Follo-HK-Rullestolh%C3%A5ndball/100057488257823/
Idrett - Nordre Follo/Frogn	Håndball	Kolbotn idrettslag HC-gruppa	Fredag kl. 18-19 på Sofienmyr - Mandager kl. 18.30-19.30 i Frognhallen. Seriekamp en gang i måneden. Hjerteligaen	Kolbotn IL HC-Gruppe Facebook
Idrett - Nordre Follo	Paraturn	Barn fra 6 – 16 år med funksjonsnedsettelse vil få muligheten til å prøve seg på turn. Her vil det være fokus på sosialt samvær, trygghet, mestring og treningsglede. Øvelsene vil tilpasses gruppen. Det vil legges opp til øvelser for å bedre: balanse, bevegelighet, stabilitet og koordinasjon. Treningsavgift kr. 850	Onsdager kl. 17.45-18.30/18.45-19.30. Ski turnhall	Hovedtrener: Linn Christine Pederstad Olsen, linn-christine@hotmail.com .
Idrett - Nordre Follo	El-innebandy	Kjelker på hjul, lagidrett	Mandager, Ski-hallen	

Idrett - Ås	Ås Delta Handikap Idrettslag	Boccia, Curling og Turer. Facebook: https://www.facebook.com/aasdeltahil/?locale=nb_NO	Mandager 18.45 - 21.00	Kontaktperson Kjell Mathisen E-post: kjellm52@gmail.com Tlf: 48002425
	Ås Delta Handikap Idrettslag	Trim til musikk	Mandager 17.30-18-30	
Idrett - Ås	Ås Delta Svømming	Lek, aeroboc, ballspill og svømmetrening	Onsdager kl 18.45 - 20.30	Kontaktperson Kjell Mathisen E-post: kjellm52@gmail.com Tlf: 48002425
Idrett - Ås	Fotball	Ås idrettslag tilrettelagt fotball for gutter - ungdom og unge voksne		Jarle Sterner: 92028277
Idrett - Ås	Volleyball	Holstad Volleyballklubb - DiamantVolley for utviklingshemmede	Torsdager 17.00-18.00	Epost: post@holstadvolley.no eller Geir Åge Michelsen, tlf: 95145038
Idrett - Region	ATV-kjøring	Hastigheten skrus ned så det blir trygt for alle https://www.moss.mc.no/paraidrett/	Moss MC-klubb	Kontaktperson: Jon Reiersølmoen, Mobil: 95924852 Epost:
Idrett - Region	Boccia og Teppecurling		Moss og Omegn Handicapidrettlag	Kontaktpersoner: Egil Olsen E-post: egilolse@msn.com Tlf: 90119879 eller Nina Ringstad tlf 99307609
Idrett - Region	Svømming		Moss og Omegn Handicapidrettlag	Kontaktpersoner: Egil Olsen E-post: egilolse@msn.com Tlf: 90119879 eller Nina Ringstad tlf 99307609
Idrett - Region	Ridefysioterapi		Ekeberg rideklubb	https://www.rideskole.no/kursoversikt-terapiridning/
Idrett - Region	Ridefysioterapi	Søndre Aas gård og miljøsender Oslo Facebook	Søndre Aas gård og miljøsender	http://sondreaas.no/web/index.php/ti/bud-pa-garden/terapiridning
Idrett - Region	Ridefysioterapi		Drammen ridesenter	https://www.drammenridesenter.com/terapi-ridning
Idrett - Region	Judo, Sagene IF		Trener i Bjølsenhallens kampsportrom lørdager	Kontaktperson Audun Vagleng, Mobil: 452 62 646 E-post:
Idrett - Region	Step Up Danseklubb	Dans	Trener søndager Super Kids 1 kl 11.00-11.40, Super Kids 2 kl. 11.45-12.30 og Super Teens 13+ kl. 12.35-13.30 i	Kontakt Marie Therese Mob: 988 02 892 – https://www.stepupdans.org/superkul

Idrett - Region	DNT			
Musikk - Nordre Follo	Kulturskolen	Musikkterapi	Tirsdager	Tlf: 64 85 30 30 E-post: kulturskolen@nordrefollo.kommune.no eller Hanna.Adnoy.Remmen@nordrefollo.kommune.no
Musikk - Nordre Follo	Kulturskolen	Drama		Tlf: 64 85 30 30 E-post: kulturskolen@nordrefollo.kommune.no
Musikk - Nordre Follo	Kulturskolen	Noas Ark - Band (Dissimilis)		Tlf: 64 85 30 30 E-post: kulturskolen@nordrefollo.kommune.no
Musikk - Vestby	Stjernekorpsset	To aldersdifferensierte grupper	Onsdager mellom 18 og 20	Kontaktperson: Oda Grindheim, Epost: odagrindheim@hotmail.com
Musikk - Region	Dissimilis	Sang og dans for alle. Gratis sang og musikkstund for barn med funksjonsnedsettelse og deres pårørende	Lokasjon varierer, men ofte er det på Oslo kulturskole, Tøyenbekken 5, Oslo	Kontakt: hilde@dissimilis.no Følg gjerne Dissimilis på Facebook for å se når neste arrangement er.
Religion/Livssyn - Nordre Follo	Tro og lys	Tro og Lys ungdomsklubb er for ungdommer og unge voksne i alderen 13-30 år, fra hele Follo, og vi samles én onsdag i måneden til måltid, leker, samtale, sang, fellesskap og andakt.	Samlingene er i Ski nye kirke	Kontaktperson: Unni Merethe Langen E-post: UL996kirken.no, tlf: 90792237
Religion/Livssyn - Nordre Follo	Konfirmasjonsundervisning	Konfirmasjonsundervisning i samarbeid med Tro og Lys	Samlingene er i Ski nye kirke	Kontaktperson: Unni Merethe Langen E-post: UL996kirken.no, tlf: 90792237

Tilrettelagt idrettstilbud i Viken: https://www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/viken/paraidrett/oversikt-paraidrettstilbud/				
Sommerleirer og				
Kategori	Aktivitet	Beskrivelse	Tid og sted	Kontaktinformasjon
Sommerleir	Rideleir		Søndre gård 1 uke	
Sommerleir	Frambuleir	Frambuleir - Frambu	Hver sommer. Søknadsfrist 01.mars.	Frambuleir - Frambu
Sommerleir	Riddercamp	På Riddercamp er det friluftsliv som står i sentrum. Ved å teste nye aktiviteter og bli enda tryggere på de aktivitetene vi allerede mestrer, gjør vi virkelig det «mulige mulig»!	5 dager hvert år. Ca. 23-25.aug	
Sommerleir	Idrettsleir for synshemmede	Leiren avholdes på Hurdal syn- og mestringssenter som eies av Norges Blindforbund.	Hvert år	https://www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/viken/paraidrett/arrangement/hurdalsleir/
Vinterleir	Ridderuka	Ridderuka er verdens største årlige vintersportsuke for utøvere med syns- og bevegelsesnedsettelse.	Ca. mars hvert år	Ridderruka - Beitostølen Helsesportsenter (bhss.no)
Kurs-senter	Hurdal syn- og mestringssenter	Kurs hvor du lærer du å mestre hverdagen med nedsatt syn.	Pågående kurs	Hurdal syn- og mestringssenter - Norges Blindforbund
Kurs-senter	Beitostølen helsesportsenter	Beitostølen Helsesportsenter (BHSS) er en re-/habiliteringsinstitusjon innen spesialisthelsetjenesten som har avtale med Helse Sør-Øst.		Hovedside - Beitostølen Helsesportsenter (bhss.no)

Nasjonale og regionale arrangement	Paraidrettens kalender	Oversikt over tilrettelagte arrangementer under Norges Idrettsforbund. https://www.paraidrett.no/	Løpende	Kalender (paraidrett.no)
Folkehøyskoler og videregående skoler				
Kategori	Aktivitet	Beskrivelse		Kontaktinformasjon
Utdanning	Kjelle videregående	Videregående skole med internat, for ungdom med spesielle behov. Spesielt		Kjelle videregående skole (viken.no)
Utdanning	Tilrettelagte folkehøyskoler	Oversikt over tilrettelagte folkehøyskoler med botrening fra folkehogskole.no		Tilrettelagte tilbud og botrening på folkehøgskole? Les mer og søk her! (folkehogskole.no)
Utdanning	Voksenopplæring	Voksenopplæring er utdanning og kurs tilpasset voksne med spesielle behov		Voksenopplæring Utdanning.no
Utdanning	Videregående opplæring	Privat videregående, tilbud til elever som trenger tettere oppfølging i et mindre		https://seiersborg.vgs.no/follo/om-oss/