

Idrettstilbud for deg med nedsatt funksjonsevne



Kom og prøv
noe nytt!

IdrettsGlede for barn,
unge og voksne
med ulik grad av
funksjons-
hemming



Idrett for funksjonshemmede og andre utsatte grupper

Seiling med Asker Seilforening

Klubben ønsker deg
velkommen til prøvetime.

Kontakt Helge M. Haugstad
M: 90 16 61 47
E: leder@asker-seilforening.no
W: www.asker-seilforening.no

Ispigging med Asker Skøyteklubb

Trener på Risenga kunstis-
bane to kvelder i uken.

Kontakt Pieter Paul Furnee
M: 46 66 08 64
E: pieterpaul@boxs.no
W: www.skoyteklubb.no



Fotball med Asker Fotball Herrer

Fotball for psykisk utviklings-
hemmede i alderen 13-40 år.
Kom og prøv!

Kontakt Rune Klemetsdal
M: 91 00 16 26
E: rukle@online.no

Klatring med Holmen Klatreklubb

Dyktige instruktører gir god
trygghet.

Kontakt Hans P. Håkonsen
M: 90 76 43 76
E: post@holmenklatreklubb.no
W: www.klatringfriluftsliv.no

SalVILL med Asker skiklubb

Artig gym og bevegelse til
musikk med livlige og gode
instruktører.

Kontakt Toril Haug
M: 93 47 11 60
E: toril.haug@
asker.kommune.no
W: www.asker-skiklubb.no

Padling med Asker Skiklubb Padling

Flott trening for mange ulike
funksjonsnedsettelse.

Kontakt Helga Brun
M: 91 78 68 56
E: kajakk@asker-skiklubb.no
W: www.asker-skiklubb.no

Se flere aktivitetstilbud på www.askeridrettsråd.no/idrettsglede

Allidrett med Asker Skiklubb

Trener i Bondihallen
torsdager kl 17-19. Mye lek.

Kontakt Helga Brun

M: 91 78 68 56

E: idrettsglede@askerskiklubb.no

W: www.asker-skiklubb.no

Vantrim, boccia og padling med Asker Helsesportlag

Mange fine aktiviteter.

Kontakt Gunnar Sagen

M: 94 82 54 58

W: www.idrett.speaker.no

søk Asker Helsesportlag

Modellflyging med Asker Modellklubb

Har egen modellflyplass ved Dikemark.

Kontakt Niles Hermansen

M: 95 70 50 47

E: nianherm@gmail.com

W: www.askermodellklubb.no



Golf med Asker Golfklubb

I golf konkurrerer alle på lik linje. Flotte forhold for alle.

Kontakt Per Bjørseth

M: 90 58 94 77

E: per@askergolf.no

W: www.askergolfklubb.no

Tennis med Asker Tennisklubb

Dyktige trenere, godt miljø og mange aktiviteter.

Kontakt Kjell Hustad

M: 91 37 42 85

E: kjell.hustad@kht.no

W: www.askertennis.no

Ridning med Asker Rideklubb

Hestens bevegelser gjør godt uavhengig av funksjonsevne.

Kontakt Mai Britt Søby

M: 95 70 50 47

E: mrssoeby@online.no

W: www.askerrideklubb.no

Svømming med Asker Svømmeklubb

Klubben har et aktivt miljø for funksjonshemmede.

Kontakt Ulf Riise

M: 90 18 82 55

E: ulfriise@broadparkno

W: www.askersvom.no

Har du lyst å prøve noe annet? Kanskje får vi det til, spesielt om du kjenner noen som kan være med som ressursperson.

Kontakt Gry E. Garlie

M: 90 78 15 15

E: gry@askeridrettsrad.no

W: www.askeridrettsråd.no






Hva?

Prosjekt IdrettsGlede for alle i
Askeridretten

- Skape mer idrett for personer med nedsatt funksjonsevne
- 3-årig samarbeidsprosjekt mellom Asker Idrettsråd, Asker kommune og Akershus idrettskrets

Hvordan?

Ta kontakt om du har spørsmål eller ønsker å:

-  Være med på aktivitetene
-  Bli treningskontakt
-  Starte opp en aktivitet i ditt idrettslag eller nærmiljø

Kontakt

Asker idrettsråd v/prosjektleder Gry E. Garlie

M: 90 78 15 15

E: post@askeridrettsrad.no

w: www.askeridrettsrad.no/idrettsglede

Utfordre deg selv?

Prøve noe nytt?

Sammen med andre?



www.askeridrettsrad.no/idrettsglede