

15. oktober

ÅPEN PARADAG FOR 5–19 ÅR 12:00–14:00

TUIL arena

Har du lyst å prøve en idrettsaktivitet, men usikker hva som fins. Kom innom og ta en prat med oss.

Vi hjelper deg.

Kontakt: Alexander Mendis tlf. 415 40 832

Mail: alexander.mendis@nif.idrett.no

19. november

BARNAS DAG

11:00–14:00

Tromsøhallen

Kom og prøv ulike idretter. For barn 5–12 år

3. desember

ÅPEN PARADAG FOR 5–19 ÅR 12:00–14:00

TUIL arena

Har du lyst å prøve en idrettsaktivitet, men usikker hva som fins. Kom innom og ta en prat med oss.

Vi hjelper deg.

Kontakt: Alexander Mendis tlf. 415 40 832

mail: alexander.mendis@nif.idrett.no

MANDAG

HÅNDBALL 16:30–17:30

THK – Utviklingshemmede

Sommerlyst skole

Kontakt: Mathilde tlf. 949 03 888

FRIIDRETT FOR ALLE 18:00–19:00

BUL Tromsø – Utviklingshemmede

Tromsøhallen

Kontakt: Ulf tlf. 901 60 012

SVØMMING 18:45–19:30

Tromsø svømmeklubb

Elisabethsenteret – barn 7–12 år

Kontakt: Renate Klokseth,

kurs@tsksvømming.no

TAEKWONDO 18:00–19:00

ITF Tromsdalen. Skjelnan skole

Kontakt: Ray Nicolaisen mob: 915 15 645

Roger M Pedersen: 473 17 790

post@itf-tromsdalen.no

TIRSDAG

ONSDAG

IDRETT FOR ALLE 18:00–19:00

Tromsø kommune

Stakkevollanhallen

Kontakt: Lillian Sorem tlf. 77 60 51 92

TAEKWONDO 18:00–19:00

ITF Tromsdalen. Skjelnan skole

Kontakt: Ray Nicolaisen mob: 915 15 645

Roger M Pedersen: 473 17 790

post@itf-tromsdalen.no

TORSDAG

KLATRING RETTOPP 17:30–19:30

Tromsø Klatreklubb

Syns- og bevegelseshemmede

Tromsø Klatresenter

Kontakt: Grete tlf. 915 15 628

SITTEVOLLEYBALL 18:30–19:45

BKT – Alle kan delta. Gyllenborghallen

Kontakt: Mette tlf. 992 50 705

IDRETTSKARUSELL BARN 17:30–18:30

TUIL: Allidrett for alle. TUIL Arena

Kontakt: Kristina Lagerstrøm, tlf. 454 79 514

FFF – FOTBALL 18:30–19:30

Tromsø il. Lerøyhallen

Kontakt: Øyvind Nikolaisen tlf. 917 14 776

TILRETTELAGT IDRETT I TROMSØ

HØST 2022





HVEM?

Hei!

Har du et barn, eller er du ungdom, som ønsker et aktivitets eller idrettstilbud. men er usikker på hva som fins og hva som kan passe?

Ta gjerne kontakt så kan vi i fellesskap finne alternativer ut fra ønsker og behov.

Aktivitetsguide

Om du er ny i idretten, og/eller har behov for språkhjelp har vi aktivitetsguider som snakker flere språk som kan hjelpe deg i oppstarten.

ET LEVENDE
OG TRYGT
IDRETTS-TROMSØ
– IDRETTSGLEDE
FOR ALLE

HVA?

Tromsø idrettsråd og Troms og Finnmark idrettskrets ønsker at flere skal få mulighet i idretten gjennom tilrettelagt idrett hvor alle får mulighet for deltagelse og aktivitet utfra eget ønske og behov.

HVORDAN?

- Ta direkte kontakt med klubbene i aktivitetsoversikten.
- Fyll ut registreringsskjema på www.aktivitetsguiden.no
- Ta kontakt med Tromsø idrettsråd britt.leandersen@nif.idrett.no tlf. 936 70 59 eller alexander.mendis@nif.idrett.no tlf. 415 40 832

IDRETTSLAG

I Tromsø fins det egne paraidrettstilbud i idrettslag for barn og unge med funksjons variasjoner.

I tillegg kan det være mulig å delta på ordinære idrettstilbud. Vi jobber for at barn skal kunne drive idrett / aktivitet i eget nærmiljø så langt det er mulig.

Har du en idé om aktivitet / idrett ta gjerne kontakt med oss

Tromsø idrettsråd
Romsa valåstallanráði
Tromssa idrettiraati

Organisasjonsledd i
NORGES
IDRETTSFORBUND

NORGES
IDRETTSFORBUND
Troms og Finnmark idrettskrets
Romsa ja Finnmarkku valástallanbiire
Tromsaa ja Finnmarkun sporttilyhistys



AKTIVITETSGUIDEN

www.aktivitetsguiden.no

www.tir.no

britt.leandersen@nif.idrett.no

tromsogfinnmarkik.no

alexander.mendis@nif.idrett.no