



Kongsberg idrettsråd

Organisasjonsledd i
**NORGES
IDRETTSFORBUND**

INKLUDERINGSTILBUD

til barn, unge og voksne med funksjonsnedsettelse



HVEM ARRANGERER	AKTIVITET	NÅR OG HVOR	KOSTNAD	KONTAKT
KIF fotball *	Fotball for 13+, der alle har en form for bistandsbehov. Trening 1 gang i uka i tillegg til kamper, og deltar også på cuper.	Onsdager 18.00 – 19.00 Skavanger kunstgress Innendørs i vinterhalvåret	Medlemsavgift til KIF kr 1400 + 200 kr pr år	Fritidsleder nina.maithili.berntsen@ kongsberg.kommune.no, tlf. 948 06 932
BK svømming	Svømmingtrening for barn/unge/voksne med psykisk utviklingshemming. Barn bør ha gjennomgått kurs via barnas svømmeskole, slik at de kan svømme selvstendig før de begynner på denne gruppa.	Onsdager 16.30 - 17.30 Kongsberg svømmehall	treningsavgift på kr. 700 + årlig medlemskontigent på kr. 350	Tlf. 481 66 013 Annette. Skogmo@kongsberg. kommune.no
Sølvbyen Kampsport IL	Sølvbyen Kampsport tilbyr Taekwondo, Kickboxing og Boksing som et verk-tøy for personlig vekst og mestring og passer for alle fra 8 år og oppover. Klubben holder alt nødvendig utstyr så alt som trengs er treningstøy og en vannflaske.	Tirsdag: Taekwondo Junior: 17-18.00 Voksen: 18-19.15. Kick-boxing: 20.30-21.30 Torsdag: Kickboxing: 18.15-19.30. Fredag: Boksing 17.30-19.00	400.- pr. år. pluss Semesteravgift, 2 i året: Barn/Stud.: 500,- Voksen 1.100,- (Totalt årlig: 1.400,-/2.600,-)	Ole Kristian Kleven tlf. 932 25 846 solvbyentkd@ gmail.com
Bowki *	For 13+, annenhver tirsdag bowling i Kongsberghallen og kino. Treninger annenhver tirsdag og deltagelse i Tigerlekene. Utstyr lånes i bowling-hallen. For alle aldre.	Lucky Bowl Kongsberg Hver andre tirsdag kl 17.30. Turneringer og konkurranser med egen påmelding	2 serier for 100 kr	Fritidsleder Nina.Maithili.Berntsen@ kongsberg.kommune.no
KIF turn	Turn for barn og ungdom med nedsatt funksjonsnivå. Turn på ulike apparater med øvelser som trener viser. Det forventes at man kan stå på tur og vente. Ledsager kan følge hvis man ønsker. Gruppen er med på Kongsberglekene i august. Juleoppvisning og sommeravslutning.	Torsdager kl 18.00-19.00 I ballhallen til Kongsberg idrett og svømmehall	Lisens og treningsavgift + årskontigent ca. 700 kr per år.	Sportslig leder: Morten Karlsen tlf. 91541656 morten@bfb.no Hovedtrener: Ann Kristin Kjelsaas tlf. 99025971
Kongsberg Cheer Dance (med og uten vedtak) *	For deg som er glad i å bevege deg til musikk. Dansetimene holdes i Kongsberghallen og tilpasses nivået på de som er påmeldt. Eksisterende tilbud er for barneskole barn. Ingen forkunnskaper eller utstyr kreves. Salene våre er universell utformet med tilgang for rullestol-brukere med heis.	Mandager kl 17.30-18.30 i Sal 1 i Kongsberghallen.	Kr 750,- per semester	Mana Rambod tlf. 40468668 post@kongsbergcheerdance.no (Ang. vedtak: kontakt Terese D. V. Vis: therese.diana.vollset. vis@kongsberg.kommune.no, tlf. 481 66 018)
BK Basket Miners	Basketlag for de som ønsker å spille basketball med tilrettelagt trening. Aldersgruppa er fra 12 år og oppover. Trening 1 gang i uken. Du behøver bare innesko og klær som er komfortable.	Raumyrhallen tirsdag kl 18.30-20.00	Fri kostnad	Berit Marie Stranden tlf. 99530992 beritstranden@hotmail.com

* Aktiviteter med vedtak i regi av Kongsberg kommune, Integreringsseksjonen.





Kongsberg idrettsråd

Organisasjonsledd i
**NORGES
IDRETTSFORBUND**



Paraidrett i Kongsberg

Paraidrett gir mennesker med syns-, hørsels- eller bevegelsesnedsettelse mulighet til å delta i trygge og inkluderende idrettsmiljøer.

Flere av våre idrettslag tilrettelegger for paraidrett.
Ta kontakt for mer informasjon.

[Idrettslag - Kongsberg](#)



Ønsker du å tjene penger på fritidsaktiviteten din? Da kan dette være ekstrajobben for deg

Ca tre timer i uken kan du være med på å hjelpe mennesker med bistandsbehov å få en aktiv og meningsfylt fritid. Oppdraget lønnes og vi legger vekt på en god match. For mer informasjon ta kontakt!



Lenken til vårt søknadsskjema er: https://skjema.no/kongsberg/confirmprivacylogin?shortname=3006_700193&returnUrl=https%3A%2F%2Fskjema.no%2Fkongsberg%2F3006_700193&userLoggedInWithSecurityLevel=0&requiredSecurityLevel=4

Ta kontakt med Kongsberg kommune, Integreringsseksjonen.