

TILRETTELAGTE TILBUD

Lier Kommune
2016



TIRSDAGS MORO

arrangør:
Stoppen SK

STED OG TID

Hegg-feltet - annenhver tirsdag fra 8/3



Stoppen SK ønsker å være en klubb som bidrar til aktivitet og glede for mennesker i lokalsamfunnet. Vi ønsker å legge forholdene til rette slik at barn og unge med nedsatt funksjonsevne kan oppleve glede, mestring og trygghet. Det er et gratis lavterskel tilbud ledet av kompetente personer.

Aktiviteten ledes av Morten Hansen og Håvard Sagmoen. Morten er utdannet pedagog og har arbeidet med barn og unge med ulike behov i flere år. Håvard jobber som aktivitetsleder i Lier kommune, har idrett grunnfag og bred erfaring med barn og idrett.

KONTAKTINFO

👤 Morten Hansen

✉ morten.hansen@lierskolen.no ☎ 90794173

👤 Håvard Sagmoen

✉ havard.sagmoen@lier.kommune.no ☎ 48042060

ENKEL- JYMPA

arrangør:
Friskis og Svettis

STED OG TID

Lierbyen skole

Torsdager kl: 17.30-18.30.



Hos Friskis&Svettis er alle velkomne til å trene etter sine egne forutsetninger og mål. Noen Friskis&Svettis-foreninger har tilbud om trening spesielt utviklet for deg med funksjonsnedsettelse. Dette er trening om både tar hensyn og som utfordrer. Friskis&Svettis Norge er innvilget støtte fra Extrastiftelsen og Budfir for å inkludere personer med funksjonsnedsettelse i foreningene våre. Dersom du trenger ledsager for å delta, trener ledsager kostnadsfritt, uavhengig av hvilket treningstilbud du deltar på, og hvilken Friskis&Svettis forening du trener i. Velkommen til prøvetime!

Enkeljympa er en treningstime der bevegelsesglede til musikk står i fokus. Hensikten med timen er å inspirere til bevegelse- ut i fra den enkelte utøvers forutsetninger. På Enkeljympa trener du både kondisjon, styrke og bevegelighet. Men mest av alt er dette gøy! Uavhengig av om du er leder, utøver eller ledsager.

KONTAKTINFO

👤 Kristin Engebakken Berg
✉ krsitin.engebakken.berg@drmk.no
☎ 99697047

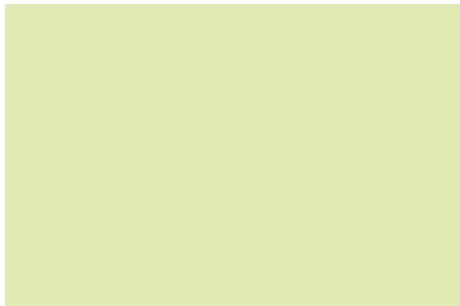
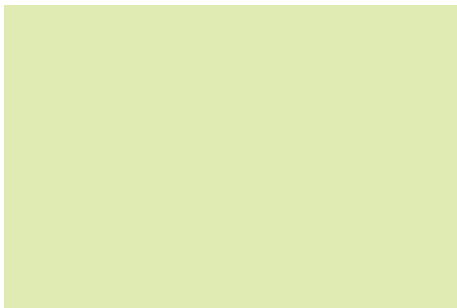


KLART DET GÅR

arrangør:
*Turistforeningen
Drammen og omegn*

Turer for personer med bevegelsesnedsettelse, synshemming og deg som ikke liker å gå så fort.

Nærturer er turer i rolig tempo som passer for alle. Enkelte turer er godt tilrettelagt rullestoler og track. Det arrangeres også turer over flere dager med fast opphold på betjent turisthytte



KONTAKTINFO

🔗 dnt.no

✉ kontoret@dntdrammen.no

☎ 32255140

LIER

*avd.
Lierskogen og Sylling*

JUDOKLUBB

STED OG TID

Lierskogen Heia hallen

Tirsdag 19-21. Onsdag 18-20
og torsdag 19-21

Sylling

Mandager 17.30-19.00

Vi har egen trening for fysisk/psykisk utviklingshemmede og alle kan være med uansett funksjonsnivå og alder (minimum 8 år). Vi har utdannede trenere og har et godt samarbeid med kompetanseklubber for funksjonshemmede gjennom Norges Judoforbund.



Ta kontakt hvis du er interessert i å trene judo. Vi legger til rette så godt vi kan.

KONTAKTINFO

👤 Wellington Martins
✉ wellington@lierjudoklubb.no

👤 Lars Ola Rusten
✉ lars.ola@lierjudoklubb.no

TILRETTELAGT RIDNING

Vestre Kjenner Gård

Norge er et foregangsland når det gjelder ridning for funksjonshemmede og utviklingshemmede. Det finnes masse skriftlig dokumentasjon på nytten av ridning for denne gruppen. Erfaringer viser at også ryttere med ulike diagnoser har stor glede av ridning som trening. Vestre Kjenner har tilrettelagt ridning og opplæring for ledsagere. Av sikkerhetsmessige årsaker anbefaler vi at rytteren må kunne sitte på hesten selv. Dette for å ha utbytte av ridningen. Dersom dette ikke lar seg gjøre tilbyr vi kun små rideøkter på ca. 10-15 minutter med ledsager. Det vil bli gitt opplæring i leing av hest, og veiledning for ledsagere.

Ridningen er delt inn i 5 kategorier.

1. Rytter må holdes på hesten. Ridning i 10-15 min. Noen stillestående øvelser. Ridebane-hest-leies-VKAG og ledsagere- valgfritt stell.
2. Rytteren må kunne sitte på hesten alene og ha med ledsager. Det blir utført enkle, men effektive øvelser både med hestens bevegelser og stillestående på hestens rygg. VKAG eller ledsager leier. Ridebane og tur- hesten leies. 30-60 min. Valgfritt stell.
3. Rytterne må kunne sitte på hesten alene. Rytteren bør også kunne ta imot enkle beskjeder. Ledsagernes oppgave blir å hjelpe rytteren og leie hesten om det er nødvendig. Ridebane og tur- 60 min. Stell inkl.
4. Turridding med egen ledsager. Rytter må kunne ri hesten alene, og ha noe kunnskap om hest og ridning. Ledsager må ha god kunnskap om ridning. Begge ryttere godkjennes 10 min på ridebane. God tur! 60-120 min. Stell inkl.
5. Ridetime uten ledsager. Rytter må kunne sitte på hesten alene og kunne ta imot beskjeder i grupper. Ridning på bane og tur. 60-120 min. Stell inkl.

Vi har hjelp og sikkerhetsvest til utlån. Vi bruker cowboysal og vanlig sal med ekstraustyr for bedre grep og støtte under ridningen. Alle ryttere sitter fritt på hesteryggen.

KONTAKTINFO

👤 Thomas Aulie Gravdal

✉ vkag33@gmail.com

☎ 47905623



DRAMMEN RIDESENTER

Ridning som terapi! Vi er stolte av både vår instruktør Ellen Roseth og ikke minst våre utrolige snille og trygge skolehester. Terapi ridning er med på å øke livskvalitet, bevegelsesapparat og styrke muskler hos de som kanskje trenger det aller mest.

KONTAKTINFO

👤 Ellen Roseth

✉ rideskolen@walber.no

☎ 98820616



LIUNG- GJENGEN



STED OG TID

Hver tirsdag i LHL sine lokaler i Nøsteveien 2 i Lier.

Liunggjengen er tilsluttet Dissimilis forbundet og består av to grupper; Up with Downs og Yo Yo band. Musikalsk leder for begge gruppene er Hans Martin Fisknæs. De spiller mye forskjellig musikk, alt fra viser, ballader og rock n roll.

Up with Downs har 6 medlemmer i aldersgruppen 23-40 år.
Yo Yo band har 4 medlemmer i aldersgruppen 18-37 år.

Som hjelpemidler benytter vi fargenotesystemet Musico 2.0 til Dissimilis og i tillegg benytter vi tekster med besifringer. I begge gruppene har vi med flere medhjelpere som pekere. Vi øver hver tirsdag i LHL sine lokaler i Nøsteveien 2 i Lier. Vi spiller stadig på konserter, festivaler og på private arrangementer. Ta kontakt om du ønsker vi skal opptre på ditt arrangement. Vi tar gjerne imot flere utøvere og medhjelpere.

KONTAKTINFO

Musikalsk leder

👤 Hans Martin Fisknæs

✉ hmfisk@online.no

☎ 95837314

✉ liunggjengen@gmail.com



Daglig leder

👤 Elsbet Pilskog

✉ elsbet.pilskog@gmail.com

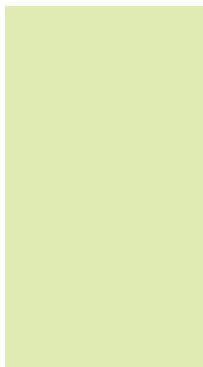
☎ 40413929

TORSDAGS- KLUBBEN

STED OG TID

Hver torsdag fra 18.00-20.00 i Lierbyen seniorsenter sitt lokale i Meierigården.

Torsdagsklubben er en fritidsklubb for de med spesielle behov. Her arrangeres det blant annet discoparty, musikkønske på storskjerm, teater og kinotur til Drammen, musikk underholdning fra Lier musikkverksted og UKM og mye mer. Vi arrangerer også Rockefot på Lier kulturscene og eget julebord.



KONTAKTINFO

👤 Håvard Sagmoen

✉ havard.sagmoen@lier.kommune.no ☎ 48042060

👤 Kari Tomine Isene Bodnar ☎ 93268692

ROCKEFOT

STED OG TID

Arrangert for første gang i Lier kulturscene oktober 2015 med Plumbo og Liunggjengen. Har tidligere vært i Reistad arena i mars hvert år.

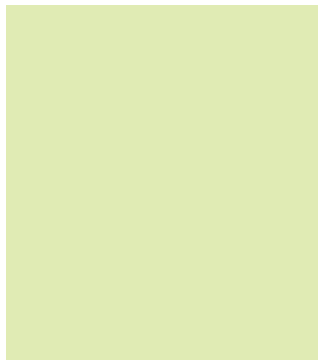
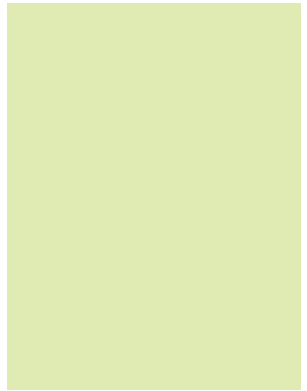
Rockefot er en stor konsert som arrangeres en gang hvert år for de med spesielle behov. Vi har de to siste årene hatt besøk av Plumbo fra Sande som har veldig mange trofaste fans i gruppa. Tidligere år het arrangementet Dansegallaen og da med Ole Ivars som trekkplaster. I 2015 ble arrangementet flyttet til Lier kulturscene etter mange år i Reistad arena. Grunnet nytt dekke i hallen måtte vi flytte hele konserten til kulturscenen som ligger midt i Lierbyen sammen med Hegg skole. Før har konserten vært arrangert i mars hvert år, men siden vi valgte å benytte oss av Lier kulturscene ble det flyttet til 31. oktober i stedet. Det ble en knall konsertopplevelse for alle som var tilstede. Plumbo og det lokale oppvarmingsbandet Liunggjengen ga publikum en kjempefest. Vi håper på en ny knall konsert i 2016.

Ny konsertdato for 2016 blir **15/10** på Lier Kulturscene og trolig Plumbo og Liunggjengen nok et år. Vi gleder oss masse til en ny kjempefest!

KONTAKTINFO

👤 Håvard Sagmoen
✉ havard.sagmoen@lier.kommune.no
☎ 48042060





Savner du et tilbud for tilrettelagt fritid i Lier? Kanskje du ønsker hjelp til oppstart av et nytt tilbud for denne gruppa?

Ta gjerne kontakt med Håvard Sagmoen på mail:

havard.sagmoen@lier.kommune.no

eller på telefon: 48042060 for en hyggelig prat.

LIER KOMMUNE

