



Opplev
gleden ved
å være
i bevegelse

Aktiv i Lier

Oversikt over fysisk aktivitetstilbud
for barn og unge, høst 2017/vår 2018

FYSISK AKTIVITET 60 MINUTTER PR. DAG

- Barn og unge bør være fysisk aktive i minst 60 minutter hver dag for å sikre god helse og normal vekst og utvikling.
- Regelmessig fysisk aktivitet har positiv effekt på psykisk helse, konsentrasjon og læring.
- Gode aktivitetsvaner forebygger livsstilssykdommer i voksen alder.
- Aktiviteten bør være med moderat eller høy intensitet. Minst tre ganger i uken bør det legges til rette for aktiviteter med høy intensitet, og inkludere aktiviteter som gir økt muskelstyrke og styrker skjelettet.
- Aktiviteten bør være allsidig og lystbetont.
- Stillesitting bør begrenses så mye som mulig, og stykkes opp med mer aktive perioder av lett aktivitet.
- Lek og fysisk aktivitet utover 60 minutter hver dag gir mer ro- buste og friskere barn.

Nettsider om fysisk aktivitet og turområder:

- www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet
- Turer med Turistforeningen: www.dntdrammen.no
- Ukas kulturminnepost: www.lierbygda.no
- Tur- og friluftsområder i Lier: www.lier.kommune.no
- Lier opplevelser: www.lieropplevelser.no
- www.ut.no

Dette informasjonsheftet gir en oversikt over aktivitetstilbud for barn og unge. Ta kontakt med Lier Frisklivssentral om det er tilbud du kjenner til som bør synliggjøres i dette infoheftet.

LAVTERSKELE AKTIVITETER

BUA Åpen Hall

Kultur og Fritid vil i samarbeid med Lier Frisklivssentral, Flyktningetjenesten og lokale idrettslag arrangere Åpen hall for barn og unge i 5.-10. trinn på 4 av skolene i Lier dette skoleåret. Hvilke klassetrinn tilbudet er åpent for, varierer fra skole til skole.

Hegg skole: tirsdag kl 14.15-16.00, 5.-7. trinn.

Lierbyen skole: onsdag kl 14.15 - 15.30, futsal, 8.-10.trinn

Høvik skole: torsdag kl 14.15-15.30, 5.-7. trinn, futsal 8.-10. trinn
Tranbyhallen: fredag kl 14.15-15.30, 5.-7. trinn.

Aktivitet i nærmiljøet

Fossveien: Liv og Røre mandager kl. 1515-1600

Lekende Lett er et tilbud til familier som ønsker å endre levevaner. Ta kontakt med helsesøster, fastlegen eller Lier Frisklivssentral for mer informasjon og påmelding.



IDRETTSLAG I LIER



Lier IL

Allidrett, fotball, håndball, ski, skiskyting og crossminton
www.lieril.no



Reistad IL

Håndball
www.reistadil.no



Sjåstad-vestre Lier IF

Fotball, ski og allidrett,
www.svil.no



Sparta/Bragerøen IL

Fotball og bandy
www.spabra.no



Stoppens SK

Fotball
www.stoppensk.no



Sylling IF

Fotball, håndball, allidrett, sykkel, volleyball, kajakk og friidrett.
www.sylling-if.no



Lier Volleyballklubb

www.liervolley.wordpress.com

RIDNING/RIDESKOLE

Drammen Ridesenter

www.drammenridesenter.com

Drammen og Omegn Rideklubb (DOR)

www.dor.no

Stall Lindstad

www.stall-lindstad.com

Valstad Gård

www.valstadgard.no

Sylling Rideklubb

www.sylling-rideklubb.no

Vestre Kjenner Aktivitetsgård

www.vkag.info



SVØMMING

Barnas timer i svømmehallen

På fredager fra kl. 16 – 18 er det "Barnas timer" i svømmehallen.

For øvrige åpningstider se: www.lier.kommune.no

Lier svømmeklubb

www.liersvommeklubb.no,
www.tryggivann.no

DANS

Kulturskolen

Kulturskolen tilbyr undervisning i forskjellige former for dans for barn fra 3 år.

<http://www.lier.kommune.no/kultur-og-fritid/kulturskolen>

Danseskolen Flemmos

Aktivum på Tranby
www.danseskolen.info



TURN

Tranby Turn Lier

Turnpartier fra 6 år
www.tranbyturn.no



KAMPSPORT

Lier Taekwon-Do klubb

<http://lier.ntkd.no>

Lier Judoklubb

www.lierjudoklubb.no

SPEIDING

Tranby Speidergruppe

www.tranbyspeider.no

1.Gullaug speidergruppe

<http://gullaug.nbk.scout.no/>



ORIENTERING

Lierbygda O-lag

www.lierbygda.no

Liertrimmen - Turorientering

Turorientering gir deg anledning til trim i naturen uten tidspress. Liertrimmen er ment å være turer for både småbarnsfamilien og for den aktive mosjonist.

Grønne turer er turer for nybegynnere langs sti, gangvei og vei. Tilgjengelig med rullestol og barnevogn. Fire områder: Stoppen/Høvik, Foss, Hennummarka og Gullaug/Gilhusodden. Kart kan hentes på Lier Frisklivssentral, Servicetorget på rådhuset i Lierbyen eller lastes ned på nett.

Ukas Kulturminnepost

Kombinerer trimturer i Liers kulturlandskap, skog og mark med opplevelser og kunnskap om lokalhistorie og kulturminner. Lierbygda O-lag og Lier kommune samarbeider om postene.



FRILUFTSLIV

DNT Drammen og Omegn



Barnas Turlag Lier DNT Drammen og omegn

Barnas Turlag Lier er et turlag for barnefamilier i Lier og omegn. Turlaget har spennende turer og aktiviteter for barn fra 0-12 år gjennom hele året. Turlaget har egne facebooksider hvor de deler informasjon om aktiviteter i regi av turlaget.

DNT Ung Drammen

DNT ung Drammen er DNT Drammen og Omegns tilbud til ungdom mellom 13 og 30 år. Tilbyr et variert aktivitetsprogram med utgangspunkt i Drammen. Det er aktiviteter som klatring, padling, teltturer og nærmiljøturer, BaseCamp om sommeren og Vinter-Camp Program og aktiviteter finner du på facebooksidene.

ANNET

Friskis & Svettis

Gruppetrim for folk i alle aldre som blir arrangert i gymsaler og haller rundt i Lierbygda. Ungdom kan delta fra 12-årsalder. Timeplan finnes på hjemmesidene. www.friskissvettis.no

Holstmark golfklubb

Golfklubben har to golfbaner i Sylling. 9-hullsbanen er åpen for alle. Spill på 18-hullsbanen krever kurset «Veien til golf». Juniortrening fra 8 år. www.holstmarkgolf.no

NMK Lier

Motocross, ATV og Enduro. www.nmklier.no

Lier Tennisklubb

4 tennisbaner ved Lier stadion, nybegynner trening fra 6 år. www.liertk.no



Ferietilbud

Kultur og Fritid i Lier kommune arrangerer friluftskole i høst-, vinter-, og sommerferie. Tidsreisen på Lier bygdetun arrangeres i sommerferien. Følg med på «Ferietilbud for barn og unge i Lier» på facebook.

Kontaktpersoner på Kultur og fritid: Katrine Smemo Granlund 32220253 og Yngvil Mehren Nystrøm 32220243.

TILRETTELAGTE AKTIVITETER

Fysisk aktivitet med tilrettelegging for at barn og unge med funksjonsnedsettelse skal kunne delta.

Drammen ridesenter / Lannesvollen

Terapiridning.

Fysioterapeut Ellen Roseth, 98820616, ellen.roseth@lifi.no

Vestre Kjenner Aktivitetsgård

Tilrettelagt ridning. www.vkag.info

Lier judoklubb

Har egen trening for barn med spesielle behov. Alle kan være med uansett funksjonsnivå og alder (minimum 8 år). wellington@lierjudoklubb.no, www.lierjudoklubb.no

Enkeljympe – Friskis & Svettis

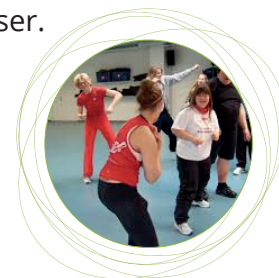
Trening tilrettelagt for de med funksjonsnedsettelse.

Passer for de som liker å bevege seg til fengende musikk i et inkluderende og mangfoldig treningsfellesskap. Passer best fra 13 år.

Lierbyen skole, torsdag kl. 17.30-18.30

kristin.engebakken.berg@drmk.no,

www.friskissvettis.no/lier



Friluftsliv, tilrettelagt for utviklingshemmede!

Aktivitetsskilder tilrettelagt for personer med psykisk utviklingshemming og deres familier med aktiviteter og naturopplevelser for voksne, barn og ungdom i regi av Den norske turistforening. Se facebookgruppe med samme navn for mer informasjon og turprogram.

I nærliggende kommuner finnes tilbud som ski, el-innebandy, ballsidighet, håndball osv. Ta kontakt med Lier Frisklivssentral for mer informasjon.

FYSISK AKTIVITET PÅ EGEN HÅND

Friluftsområder i Lier

Lier har flotte tur- og friluftsområder. Eiksetra, Årkvisla, Finnemarka, Vestmarka og Kjekstadmarka er noen av flere fine utgangspunkter for turer i marka. Jernbanetraséen fra Gullaugkleiva til Haskolljordet er godt tilrettelagt med flere benker. Turveien rundt Tranby idrettspark og Hallingstadtnet har benker langs ruten, og egner seg godt for de som ønsker å gå korte strekninger.

Friluftshåndboken "God Tur" med tur tips i Lier, kr 30 kan kjøpes på Servicetorget, tlf 32 22 01 00. Kart over alle turområder kan også kjøpes på Servicetorget.

LIEROPPLEVELSER

En nettside om utendørs aktivitet i Lier kommune. Her er det beskrevet mange flotte stier, plasser, løyper, turmål og andre muligheter for utendørs aktiviteter, som for eksempel freesbeegolf. Følg på facebook eller gå inn på www.lieropplevelser.no

Skiløyper i Lier

Det prepareres over 200 km skiløyper i Lier. For eksempel Eiksetra, Gjellebekk, Årkvisla, Kanada m. fl. er fine utgangspunkt for skiturer i marka. På www.skiporet.no finnes oppdatert informasjon om hvor det er kjørt opp løyper.

Lysløyper:

- Årkvisla området
- Eggevollen- Eiksetra
- Øverskogen
- Hestesletta ved Hennummarka skole
- Lierbyen-Reistad-Skapertjern-Gullaugkleiva- gamle jernbanen.
- Undersrud

Akebakker

- Haugestad: Liten akebakke rett ved Lierbyen.
- Ved Akebakken barnehage på Tranby: Gammel skihoppbakke på Tranby.
- Eiksetra: Ake- og skileikområde på Eiksetra. Her kan man tenne bål i campen eller på toppen av akebakken.
- Undersrud: Ski- og akeanlegg med fine muligheter for å tenne bål.
- 500 m å gå langs skiløype.
- Kraftjordet på Tranby: Ski- og akeanlegg.

Lieropplevelser.no

Badeplasser i Lier

Lier kommune har tilrettelagte bade- og rekreasjonsområder både ved Drammensfjorden, Holsfjorden og flere skogstjern.

- Engersand: Her er parkskog og store gressarealer med ballsletter, basketbane, lekeapparater og sandvolleyballbane, en liten sandstrand og svaberg med stupebrett og badebrygge.
- Gilhusodden: Her er langgrunn sandstrand og gressbakke med sandvolleyballbane. Området er tilrettelagt for rullestolbrukere med hellelagte stier og fiskebrygge.
- Holmenvika: Ligger på vestsiden av Holsfjorden. Her er langgrunn sandstrand, badebrygge og gressarealer egnet for småbarn.
- Svangstrand: Ligger innerst i Holsfjorden i Sylling. Her er parkskog, plenarealer, sandvolleyballbane, strand med grus og badebrygge.
- Damtjern: Her er plenarealer, svaberg, sandstrender og badeflate.
- Hvalsdammen: Skogstjern ved Årkvisla med stupebrett, benkebord og steingriller.
- Asdøltjern: Skogstjern i Vestmarka.
- Skapertjern: Skogstjern i Kjekstadmarka ovenfor Linneslia. Anlagt badestrand og benkebord i sørenden.



Foto: Elin Wilhelmsen



Ønsker du veiledning om fysisk aktivitet?

Ta kontakt med Lier Frisklivssentral hvis du trenger veiledning og støtte til å komme i gang med fysisk aktivitet eller andre levevaneendringer.



Kontakt oss gjerne på:

Lier Frisklivssentral

Besøksadresse: Fosshagen, Fossveien 31

Postadresse: P.b.205, 3401 Lier

Tlf: 409 13 113

lier.frisklivssentral@lier.kommune.no

www.lier.kommune.no/frisklivssentral

Følg oss på Facebook

