

Tema: Fritid

Temakveld for pårørende til barn og unge mellom 0-18 år med funksjonsnedsettelse

Marianne Hafte og Astrid Mortensen, Flekkefjord frivilligsentraler



Frivilligsentralen kan bidra med:

- Ha oversikt over lag og foreninger og aktivitet.
- Ressurs for lag og foreninger
- Rekruttere deltakere og frivillige til lag og foreninger
- Legge tilrette for aktivitet
- Søke midler til aktivitet/hjelpe med søknader
- Finne lokaler
- Veilede og hjelpe med å finne en fritidsaktivitet.



Tilrettelagt håndball

Arrangør: Flekkefjord Håndballklubb

Hvor: Ueneshallen, Flekkefjord

Når: Onsdager kl. 16.30-17.30

Trener: Lars Senum, 45483979

Kontaktperson: Lise Østebø, Tlf: 99596754

Målgruppe:

Personer med en funksjonsnedsettelse

Frivillige



Vil du bli min nye håndballvenn?

Jeg spiller håndball i *Ueneshallen, Flekkefjord* og laget mitt ønsker flere spillere velkommen på trening.

Vi er en flott gjeng som har det veldig gøy i lag, og vil svært gjerne at du blir en del av vårt lag.

Laget mitt trener som følger: *Onsdager kl 16.30-17.30*

Har du spørsmål ta kontakt med lagets trener: *Lars Senum*
45483979

Husk å ta med treningstøy, treningssko og drikkeflaske. *Lise Østebø*

PUH LAGET

Kvinesdal IL

Arrangør: Kvinesdal fotballklubb

Hvor: Ueneshallen, Flekkefjord

Når: Mandager kl. 18.00

Trener: PK Stordrange

Kontaktperson: Anne Edvardsen, 90720452

Målgruppe:

Personer med en funksjonshemming

Frivillige



Aktivitet i Flekkefjord og Oppland turistforening

Klart det går- Foreløpig på pause

Barnas Turlag- Følg Facebook-gruppen

Bålpreik- Ta kontakt om ønskelig om disse turene...



Barnas Turlag



FLEKKEFJORD OG OPLANDS TURISTFORENING

Klart det går!

Tilrettelagte tirsdagsturer i 2026

Vanskelighetsgrad: Enkel fottur tilrettelagt for det med funksjonsnedsettelse.

Arrangør: Flekkefjord og Opplands Turistforening.

I vår skal vi gå turer fra Fjellstuen, Snerthammerveien 20, 4400 Flekkefjord.

Oppmøte ved Fjellstuen og tur fra kl 18.00 til 19.15

Quiz/oppgave med premie.

April: Tirsdag 21/4

Mai: Tirsdag 19/5

Juni: Tirsdag 16/6

SOMMERFERIE

Klær etter vær og vind (vanntett). Gode sko etter forholdene.

Ta gjerne med litt drikke.

Turledsagere: Monica, Vidar og Lilly Marie.

Vi vil hjelpe dem som har dårlig balanse eller trenger en støttende hånd.

Turleder og Kontaktperson Gunnhild Åsly - 99232733

Flekkefjord og Opplands Turistforening



AKTIVITETSKAFE

Lavterskel-møteplass på Frivillighetens hus

- Arrangør: Flekkefjord frivilligsentral
- Hvor: Frivillighetens hus, Flekkefjord
- Når: Tirsdager kl. 17-19
- Kontaktperson: Marianne Hafte

Målgruppe:

Unge voksne fra ca 10. Klasse – ca 25/ 30 år
Støttekontakter
Andre ressurspersoner
Frivillige

AKTIVITETS- KAFÉ FOR UNGDOM



HVER TIRSDAG KL. 17-19

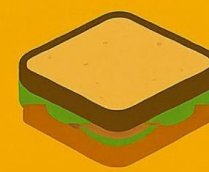
**KOM OG BLI MED PÅ EN HYGGELIG
KVELD MED:**



**BRETT-
SPILL**



**HOBBY-
AKTIVITETER**



**KVELDS-
MAT**

**LAVTERSKELE, SOSIALT OG GØY – 30 KR FOR
KVELDSMAT
TA MED EN VENN ELLER KOM ALENE –
ALLE ER VELKOMNE!**

**PÅMELDING VIA SMS TIL
MARIANNE: 941 48 944**

**FRIVILLIGHETENS HUS, Dr. KRAFTS
GATE 19, FLEKKEFJORD**



TORSDAGKLUBBEN

Kvinesdal

- Arrangør: Kvinesdal frivilligsentral
- Hvor: Elvegaten på Frivilligsentralen
- Når: Torsdager kl 18-20
- Kontaktperson: Linda Thoresen 97573398

Målgruppe:

Ingen aldersgrense

Personer med funksjonshemming

Støttekontakter

Andre ressurspersoner

Frivillige

Hver torsdag har vi tilbud
til personer med
funksjonshemming



TORSDAGSKLUBBEN HØSTEN 2026

Ca. hver 2. torsdag er det koselig samvær med musikk, dans, sang, bingo, spill og salg av pizza, pølser, brus m.m i regi av Frivilligsentralen sammen med aktivitører og frivillige.

Kl. 18.00 – 20.00 (6 til 8)

For HØSTEN 2026 er det satt opp disse datoene:

20.08– 03.09 - 17.09 - 24.09 - 15.10 - 29.10 -
12.11 - 26.11 -

10.12 - (siste før jul)

Første etter jul blir – 07.01

Kom og ha det gøy med oss! Velkommen!

(med forbehold om endringer)



Tlf. 99 10 15 36
Mail: irene.sandtorv@kvinesdal.kommune.no
www.kvinesdal.frivilligsentral.no
Ansvarlig leder for torsdagsklubben:
Linda Thoresen: 97 57 33 98

Ferietilbud

Blå Kors

Blå Kors ferier er et **gratis**, rusfritt ferietilbud for familier som har rusavhengighet, psykiske utfordringer, eller lavinntekt tett på livet.

NFU

Sommerleir på Hove i Agder

NFU arrangerer organisasjons- og ferieleir på Hove leirsenter på Tromøya utenfor Arendal.

Der kan du treffe gamle og nye venner og være med på spennende aktiviteter og kurs.

Du må være over 16 år og medlem av NFU for å delta på leiren.



AKTIV SOMMER

aktiviteter for barn og ungdom

Kreativt verksted på Flekkefjord museum
2.juni-11. juli
Tirsdag-torsdag kl. 14-17 og
Lørdag kl. 12-15

St. Hans feiring på DNT Fjellstova 23. juni kl. 18-20
Gratis pølser og is, leker og ny discgolfbane!

Sommeraktiviteter med Flekkefjord kajakkklubb
22. juni-7.juli
Ukentlige oppdatering og påmelding på instagram [flekkefjord_kajakkklubb](#)

Dykkerklubbens sommerskole i marinbiologi og bevaring
30. juni-2. juli og 7.-9. juli
For barneskoleelever og ungdomsskoleelever. Pris 200 kr.

BUA sommerdager 22. juni - 31. juli
BUA besøker Hidra, Gyland, Sira, og Grønnes! Leker, is og pølser!

Sommeraktiviteter med Flekkefjord fotballklubb
22.juni-7. juli
For 7 år og oppover. Møt på Uenes stadion kl. 09:30-14

Friluftsskole og friluftscamp med Lister friluftsråd 22.juni - 1.juli
For de som har fullført 5., 6., 7. eller 8. trinn. Pris 300 kr.

Habnesprell på Hidra 11.juli
Konkurranser, leker fra BUA og masse fiskekaker!

Fjellparkfestivalen 16-18. juli
Er du mellom 13-25 år? Bli fjellparker og få minner for livet!

Salami halvmaraton på Gyland 15. august kl. 13

Fadderuka 15-21. august
For nye 8. klassinger! Bli med på sommerfest, dødsekonkurranse og masse mer!

Les hele programmet her!
flekkefjordung.frivilligsentral.no

Allidrettstilbud for utviklingshemmede

Flekkefjord Turnforening

Tirsdager i FSA

Klokken 17-18.30

Alder: 6-18 år

Kontaktperson:
Helen Garwood Log



Møteplassen

Hvor: Flekkefjord sparebank arena

Når: Torsdager

Kl: 18-20

Kontaktperson: Eva Janne Holstad

Ansvarlig:
Håndballklubben, FSA og Enhet for habilitering

«Møteplassen»

En sosial møteplass i flerbrukshallen på torsdager. Kom og spill bordtennis eller prøv klatring i buldrehallen.

Eller kanskje frister det mer med et brettspill?

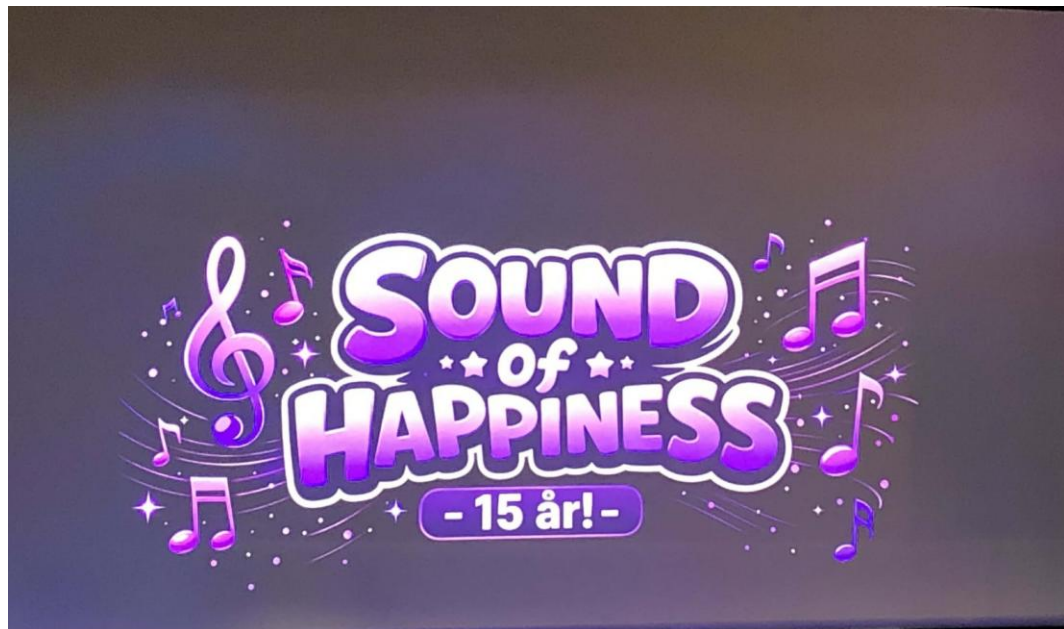
Vi møtes i kiosken i flerbrukshallen i 2.etasje, kl. 18-20. Åpen kiosk fra kl. 19.00 med salg av vafler og saft/kaffe og frukt.



Datoer for våren 2026:

15.01, 29.01, 12.02, 26.02, 12.03, 26.03, 09.04, 23.04, 28.05, 11.06

Håper vi sees!



Farsund

Kontakt: linbuped@gmail.com



Kulturskolen i Flekkefjord

Kulturskolen er for alle, det gjelder både alder, kjønn, språk, legning, religiøs tilhørighet og funksjonsnivå.

Kan se på mulighet for å legge til rette for den enkelte



Mangfold og inkludering i idretten

Hvordan inkludere flere barn og unge i idretten?
Hvordan senke barrierene som hindrer deltakelse?

<https://flekkefjord.foreningsportal.no/foreninger>

Norges idrettsforbund

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/mangfoldoginkludering/#:~:text=Hvordan%20inkludere%20flere%20barn%20og%20unge%20i%20idretten%3F,alle.%20Hvordan%20inkludere%3F%20Hvorfor%20inkludere%3F%20G%C3%A5%20til%20paraidrett.no>