

Lokale fritidstilbud til børn og unge med særlige behov

Mere mangfoldig

- også plads til dig

Kære børn, forældre og fagpersoner

Vi ved at en kendt barriere for at blive en del af et fritidsfællesskab som barn og ung med særlige behov og handicap kan være manglende kendskab til, hvad der findes af mulige fritidstilbud i lokalområdet.

Derfor ønsker vi med denne guide at skabe synlighed omkring de tilbud, der findes i Varde Kommune – og tæt på kommunegrænserne. I guiden findes beskrivelser af specialhold, der er specifikt målrettet børn og unge med særlige behov og handicap. Men I kan også finde almene hold, der gerne vil gå et ekstra skridt for at sikre en god opstart og deltagelse for et barn eller ung med handicap og særlige behov.

I er altid velkommen til at kontakte mig, hvis I kunne bruge hjælp af mig som fritidsvejleder til at finde et fritidstilbud, der passer godt til jeres barns interesser og behov.

Interesseorganisationen www.specialsport.dk har flere års erfaring med at lave lokale guider á la ovenstående, og er lige nu ved at udbygge en internetportal, hvor der på tværs af kommunegrænser kan findes viden om specialhold og almindelige hold, som er ekstra rummelige. Vi opfordrer alle de fritidstilbud, der kunne se sig selv blive en del af denne guide til også at få deres hold oprettet på <https://specialsportguide.com/>.

Gode hilsner
Jeppe Lysbeck Lundby
Fritidsvejleder
jlud@varde.dk
21 79 03 81

Specialhold



Rend og Hop – Helle Svømmeklub

Rend og Hop er et svømmehold som har mange års erfaring med børn med særlige behov - især autisme og ADHD. Der arbejdes med individuelle mål, og vi prøver at udvikle ungerne sociale kompetencer. Det er tilladt at komme 1-2 gange gratis på prøve for at se, om holdet er noget for jer. Der er plads på kanten til forældre/pårørende, som netværker der. Vi arbejder meget sammen med hjemmefronten, og der kan arbejdes med piktogrammer, hvis det er nødvendigt. Hør mere om holdet ved at kontakte Marije på 51 51 37 33.



Tirsdag kl. 17:00-18:00



Helle Hallen



51 51 37 33



Marije.f.Jacobsen@gmail.com



Ca. 6 – 18 år - ca. 12 svømmere



www.h-s-k.dk

Handicapholdet - Helle Svømmeklub

Handicapholdet i Helle Svømmeklub er et åbent hold for alle, som har brug for særligt tilrettelagt svømmeundervisning eller hjælp ved omklædning m.m.



Onsdag kl. 15.00-15.45



Helle hallen



30 31 59 71



Noerregaard@pc.dk



5-90 år



www.h-s-k.dk

Bjørnene – Spejderne i Oksbøl

Bjørnene bliver en selvstændig gren i Oksbøl spejdergruppe. Til møderne vil bålet blive vores samlingspunkt, hvor vi skal snitte, flække brænde og lave mad. Vi skal også lave forskellige spejderaktiviteter i et forsøg på at styrke den enkeltes personlige og sociale kompetencer. Bjørnene er en brobygning til det almene tilbud, derfor er vores mål, at "bjørnespejderne" senere i forløbet, kan indgå i de almene spejdergrene. Ved interesse kontakt Daniel på 50 92 07 38.



Søndag 10-12 (1 gang i mdr.)



Østparken 129b, 6840 Oksbøl.



Daniel 50 92 07 38 / Lene 20 94 85 89



Daniellillelundkolding@gmail.com



8-12 år. Holdstørrelse 6-8 personer.



Facebook: Spejderne i Oksbøl.



Gymnastik


Gymnastik med superkræfter - Tistrup Hodde Gymnastik- og Ungdomsforening

På holdet er der plads til ALLE med funktionsnedsættelser, uanset om det er psykisk eller fysisk. I større eller mindre grad. Dem der er med barnet, må også meget gerne deltage på lige fod med sit barn. Vi kører det samme program igennem hver gang for at give børnene et frirum i, at de ved, hvad der skal ske. Hvis vi laver noget, hvor man har brug for at trække stikket, så er det HELT OKAY at gå ud og lave noget helt andet et sted i hallen.


Vi starter med en samling, hvor vi fortæller, hvad vi hedder og hvor gamle vi er. Herefter leger vi 'mad-leg', og går sækkepudegang ned omkring kegler. Vi har så udforskningstid på den opstillede bane i hallen med forskellige redskaber. Vi slutter altid af med stilletid, hvor vi skal ligge og slappe af til afslapningsmusik.


I kan se en video om holdet ved at følge linket her:


<https://www.facebook.com/1219205162/videos/218105877527714/>.

 Fredag kl. 15.30-16.30

 Hodde Tistrup Hallen

 Marianne 28 73 72 89 / Nakita 27 89 48 44

 2-16 år

 www.thgu.dk/gymnastik



Vidunderbanden – Varde Gymnastikforening

Struktur, genkendelighed og forudsigelighed er nøgleord på dette hold. Med holdet ønsker vi at imødekomme behovet hos de børn, der gerne vil gå til gymnastik, men kan have svært ved at passe ind på vores andre hold.

Vi har et max antal på 12 og mor/far eller anden voksen skal være med i salen og deltage aktivt.

Holdet henvender sig primært til børn med fysisk eller kognitiv funktionsnedsættelse, men alle er velkommen.

Timen bygges op som vores andre børnehold med goddagsang, en aktivitet, redskabsbane, afslapning og farvelsang. Aktiviteterne tilpasses børnenes individuelle evner og særlige behov, så de oplever glæden og udvikling gennem fysisk aktivitet. Børnene deltager i det omfang de ønsker og kan, måske er man med til det hele, måske vil man gerne side ved væggen og kigge på, her er alle deltagelsesformer rigtige.



Onsdag kl. 16.00-16.45



Sct. Jacobi Skolen



61 69 37 04



2-7 år



www.vardegymnastik.dk



Dans

Solsikke Dance – Varde Gymnastikforening

Struktur, genkendelighed og forudsigelighed er nøgleord på dette hold. Med holdet ønsker vi at imødekomme behovet hos de børn og unge, der gerne vil gå til gymnastik, men kan have svært ved at passe ind på vores andre hold.

Vi har et max antal på 12 og mor/far eller anden voksen må gerne være med i salen, alternativt vente i salen eller for-området.

Holdet henvender sig primært til børn og unge med fysisk eller kognitiv funktionsnedsættelse, men alle er velkommen.

Timen bygges op med velkomst, opvarmning, dans, leg/redskaber og afslutning.

Har du spørgsmål til holdet uddyber vi gerne.



Onsdag kl. 17.00-17.45



Sct. Jacobi Skole (multisal)



61 69 37 04



6-16 år



gymnastikvarde@gmail.com



www.vardegymnastik.dk



Håndbold

Varde Kool Kidz / Lykkelige – Varde Håndboldklub

Vi gør klar til en ny sæson i Varde Kool Kidz med en masse løb, seje driblinger, snydekast og finter. En masse mål hører der selvfølgelig også til! Vi skal lege, hygge, dele krammere og røverhistorier - OG MEGET MERE! I er velkomne til at komme ud og se en træning fra sidelinjen. Derudover er de første tre træninger gratis. Hør mere om holdet ved at kontakte Maria.



Mandag kl. 17:00-18:00



Lykkesgårdhallen



mariaduus@live.dk



Ca. 6 – 18 år



www.vardehk.dk


Gørding Knights Elhockey

Gørding Knights elhockey, er en klub hvor fysisk handicappede børn og unge, kan finde en aktiv sport med mulighed for at få sved på panden, fart og spænding, men ikke mindst hvor der er plads til hygge og skabe sociale relationer.


Sporten spilles i små elhockeystole, som klubben har, og de kan indstilles så de fleste har mulighed for at sidde godt og bruge deres energi på at nyde sporten og konkurrere mod andre hold rundt i landet.


Har man først prøvet sporten er man bidt af den, og ønsker bare at spille hele tiden.


Spilles hovedsageligt af børn med muskelsvind, CP, lettere spasticitet eller anden fysisk udfordring.

 Lørdag kl. 10.30-12.30

 Gørding Hallen

 60 80 43 06

 michael60804306@gmail.com

 8-16+ år, 6 spillere pr. hold

 Er under opbygning



Team Tvilling

Team Tvilling – Esbjerg

Team Tvilling er et inklusionsprojekt, der sammensætter almindelige motionister med personer, der ikke selv kan løbe. Konceptet består helt lavpraktisk af, at handiatleter og løbere mødes i fællesskab hver søndag, i den afdeling de er tilknyttet, og løber sammen. Team Tvilling sørger for, at der altid er én løber til én handiatlet, en løbevogn til låns i starten, og at handiatleten er tilpas i stolen inden afgang.

De to verdener – personer med og uden handicap – bliver smeltet sammen til et fællesskab i Team Tvilling, hvor der er fokus på et fælles mål: At løbe og have det sjovt sammen.

Har du lyst til at deltage som løber, er der også altid plads til flere.



Søndag kl. 10:00-12:00



Gl. Vardevej 82, 6700 Esbjerg



51 78 61 27 / 29 90 11 80

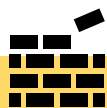


Allanoa81@gmail.com



[Team Twilling – We Run Together
\(teamtvilling.dk\)](https://www.teamtvilling.dk)

Almen-hold



LEGO

First LEGO League – E-sport Vest Ølgod

Almenhold med fokus på forskellighed og tilpas udfordring til alle! Her fokuserer vi på at lære at bygge og programmere små LEGO-robotter, som skal kunne udføre en række opgaver. Programmeringen foregår fra PC'ere, men der er fysiske specielle baner som robotterne skal køre på. Det er sjovt og kreativt, men giver samtidigt en god udvikling i samarbejde og problemløsning.

Teamspirit er et krav, som vi løbende snakker om.



Mandag kl. 16.00-17.30



Ølgod hallen



53 42 23 47



roeland_vandewalle@hotmail.com



8-15 år, maks. 10 deltagere



www.oegu.dk under "tilmelding"



E-sport

Free Gaming – E-sport Vest Ølgod

Free gaming er nyt tiltag i E-sport Vest Ølgod. Her er der mulighed for at spille lige det spil man har lyst til med sine venner.

Følgende spil er som minimum tilgængelig:

CS2 – overwatch – fornite – sims4 - rocketleague



Torsdag kl. 16.15-18.15



Ølgod hallen



40 61 15 59



chr@nobia.dk



4. kl. og opefter



www.oegu.dk under "tilmelding"

Social Gaming – E-sport Esbjerg

Social Gaming er oprettet for at lave et frirum for alle på tværs af alder og interesser. Her er det ikke vigtigt, hvad du kan lide at spille, om det er computerspil eller brætspil så er alle velkommen.

Til Social Gaming er det hygge med fællesskabet i fokus.

Pr. sæson = 350 kr

Forældre er velkommen til at side på sidelinjen med deres børn.



Mandag kl. 17:00 - 19:00



Bakkeskolen

Skolebakken 166, Esbjerg



31 13 17 74





[eSport Esbjerg | eSports forening i Esbjerg](#)


Free Gaming – Blåbjerg Esport


Blåbjerg Esport har to Free gaming hold, her er der mulighed for at spille lige det spil man har lyst til med sine venner.


De to hold spiller begge hver mandag, et tidligt hold 15.45-17.45 for 2. – 4. klasse og et senere hold 18.00 – 20.00 for 5. klasse og op.


 Mandag kl. 15.45-17.45
Mandag 18.00 -20.00

 Form og fritid Nørre Nebel
Klintingvej 21 6830 Nørre Nebel

 30 51 40 67

 info@blaabjerg-esport.dk


 2. kl. og opefter


 Facebook: Blåbjerg Esport


CS2 – Blåbjerg Esport


Der bliver lagt fokus på samarbejde, kommunikation og reaktioner. Som er meget vigtigt i dette spil.


Der vil ligge en form for ”motion”, da esport ikke bare handler om computerspil.


 Tirsdag 18.00 -20.00

 Form og fritid Nørre Nebel
Klintingvej 21 6830 Nørre Nebel

 30 51 40 67

 info@blaabjerg-esport.dk

 12 år og opefter

 Facebook: Blåbjerg Esport



Bueskydning

Varde Bueskyttelaug

Bueskydning i Varde Bueskyttelaug er for ALLE. Træneren hedder Kenneth. Han er åben overfor besøg udenfor normal træningstid eller at komme lidt før, hvis der er nogle, som gerne vil ned at se stedet/prøve det af alene først. Der er for det meste ekstra hjælpere til træningerne mandag og tirsdag. Det er frivilligt hvor mange dage, der trænes – og også hvilket tidsrum, der trænes i. Første måned er gratis. Kontingent er 450,- for et halvt år og 750,- for et helt år. Der kan også lånes udstyr gratis den første måned. Derefter kan der lejes udstyr i et halvt år. Det koster enten 450,- eller 750,- afhængigt af buen. Derefter skal der købes udstyr selv.



Mandag, tirsdag og torsdag kl. 18.30-20.00



Stålværket (Stålværksvej 13, 6800 Varde)



31 50 09 90



Blandet aldersmæssigt



www.vardebueskyttelaug.dk



Løbende opstart

Tistrup Skytteforening

Skydning med bue og pil er en spændende og lidt anderledes aktivitet, hvor der er gode muligheder for at dyrke et lidt større socialt samvær omkring sporten, da man typisk er sammen på banen det meste af en skydeaften, og sparer med hinanden omkring såvel skydningen som udstyret.

Træningen vil fremover foregå i Hodde Tistrup Hallens "minihal", som har en størrelse, hvor vi kan skyde mange skytter samtidig, og dermed kan flere få skudt mere uden den store ventetid.

Vi kan samtidig komme ud på de rigtige konkurrenceafstande som er 12 m for børn og 18 m for voksne indendørs.

I sommerhalvåret kan vi rykke skydningen udendørs på



Onsdag fra kl. 19.00 til 21.00



Hodde-Tistrup hallen



21 75 74 47



lihoejgaard@bbsyd.dk



7 år+



["www.tistrupskytteforening.dk"](http://www.tistrupskytteforening.dk)




Løbende opstart

Skydning


Varde Skytteforening

Skydning er en sport, hvor du lærer at koncentrere dig og mest konkurrerer med dig selv for at gøre det bedre end sidste gang. Samtidig vil man gerne være bedre end de andre. Vores skydebane er desværre endnu ikke indrettet, så det er muligt for kørestolsbrugere at være med, men ellers kan de fleste klare det.


Der er både mulighed for at komme i den almindelige åbningstid, men vi holder også gerne åbent på andre tidspunkter – om eftermiddagen efter skoletid - for at introducere skydning på det tidspunkt, der passer dit barn (eller en flok på op til seks børn) bedst.

 Onsdag kl. 18.30-20.30


 Varde - stålværksvej 13, 2. sal

 20 16 83 09

 Sauer200@mail.dk

 10 år+

 Facebook: Varde Skytteforening


 Opstart mulig hele året

Tistrup Skytteforening

Skydning er en sport, som hele familien kan dyrke samlet, uanset alder og niveau, og som samtidig er med til at udvikle evnerne til koncentration og fokusering


Skydning er også en konkurrencesport hvor du først og fremmest konkurrerer med dig selv fra gang til gang, men derudover er også rig mulighed for at deltage i stævner rundt omkring i andre foreninger

I Tistrup skytteforening har du mulighed for at prøve kræfter med riffel- og pistolskydning på vort 15 m baneanlæg der er udstyret med moderne elektronisk markering.


 Mandag fra kl. 19.00 til 21.00

Onsdag fra kl. 17.30 til 19.00


 Hodde-Tistrup hallen

 21 75 74 47

 lihoejgaard@bbsyd.dk


 7 år+

 "www.tistrupskytteforening.dk"


 Løbende opstart

Alslev Skytteforening


Skydning er en sport, hvor du lærer at koncentrere dig og mest konkurrerer med dig selv for at gøre det bedre end sidste gang. Det er op til én selv, hvornår man vil komme – og også hvornår man vil gå igen i åbningstiden om onsdagen. Lige nu er der cirka 8-10 børn og unge. Flere af instruktørerne har været på kursus i ADHD, men holdet er ikke et specialhold – det er for alle. Det er okay at have sine forældre med ind at skyde i starten, hvis det kan give tryghed. I pauserne mellem skydningen er der kortspil/brætspil, som børn og forældre kan spille. De første to gange er gratis. Derefter koster det 200,- i kontingent (indtil 14 år) + 30/35,- pr. gang i skydeudgifter.

 Onsdag kl. 16.30-19.00


 Bag Alslev Hallen

 40 92 75 75

 ejlif.jytte@gmail.com

 7 år+

 www.alslevskytteforening.dk


 Løbende opstart

Helle Skytteforening

Helle skytteforening er en lille handicapvenlig forening, hvor der er plads til alle. Helle skytteforening holder til i Helle Hallen. Vi har 2 skydebaner, 1 indendørsbane og 1 udendørsbane. Indendørsbanen ligger i kælderen ved cafeteriaet, hvor der er en trappelift, som handicappede – dårlig gående – kørestols bruger osv. kan benytte. I kælderen har vi vores 15 m bane hvor der er 12 skydebaner. Bagved Helle Hallen ligger vores 50 m bane som også har 12 skydebaner, for at komme til udendørsbanen er der flisebelægning så der er ikke nogen hindringer for handicappede i at komme til at skyde på 50 m banen. I sommerperioden (fra påske til slut september) skydes der på 50 m banen. I vinterperioden (fra slut september til påske) skyder der på 15 m banen. Vi som skytteforening prøver at efterkomme de ønsker, som skytterne har. Det er som regel den samme træner man har hver gang man kommer til skydning. Man kan prøve at komme 3 gange inden man skal være medlem. Vi anbefaler nye skytter at komme kl. 18 på træningsdage.

 Mandag og torsdag kl. 18-20

 Helle Hallen

 Asm0707@outlook.dk

 www.helleskytteforening.dk

 Løbende opstart




Ridning


Sig Rytterklub

Torsdagsholdet er for nybegyndere og børn/unge med behov for ekstra støtte – der er dog desværre ikke faciliteter til børn/unge med fysiske funktionsnedsættelser. På torsdagsholdet er der altid trækkere med, og der er max fire elever ad gangen. Træner Putte er uddannet socialpædagog. Det koster 50,- pr. gang for undervisning og leje af pony.

Ønsker du efter at tilmelde dig holdet fast, koster det 400 kr. pr måned det er inkl. Medlemskab, facilitetskort og undervisning en gang om ugen.

 Torsdag kl. 16.00-18.00 (halv time i det tidsrum)


 Tastrupvej 11, Sig

 60 94 21 43

 putdowska@gmail.com

 Alle er velkomne - max fire på holdet

 www.sigrytterklub.dk

 Løbende opstart



Gymnastik

Gymnastik i Fåborg VI, Agerbæk SF, Årre Boldklub og Starup Idrætsforening


Gymnastik i helle hallen hver onsdag i sammenslutningen af 4 foreninger. Tilbyder inkluderende almene gymnastikhold, hvor der er mulighed for at få støtteperson til opstart, som sikker en tryk opstart på en af de tre hold der tilbydes om onsdagen.

Fordelingen af hold er følgende:


- Lillespring 0-2 klasse. kl. 17-18.15
- Mellemspring/rytme 3.-5. klasse kl. 18.00-19.15
- Juniorspring/rytme 6 kl. og op kl. 19.15-20.30

Kontakt en af følgende for mere information:


- FVI: Søren – 21 22 01 73
- ASF: Anette – 61 76 42 57
- ÅB: Britta – 22 42 33 38
- SIF: Henriette – 24 64 94 72

 onsdag kl. 17.00-20.30

 Helle Hallen

 22 42 33 38

 6 år og opefter

 Facebook: Gymnastik i Fåborg VI, Agerbæk SF, Årre Boldklub og Starup Idrætsforening