

Fritidsaktiviteter i Fridalen området



Har du lyst til å spille ishockey?



Bergen ishockeyklubb sin skøyte- og ishockeyskole.

Har du en jente eller gutt mellom **4 og 10 år**, som har lyst å begynne med verdens beste idrett?

Bergen Ishockeyklubb starter opp Skøyte og Hockeyskole i september i Bergenshallen.

Det eneste du må ha med for å være med på skøyte og hockeyskolen er hjelm og votter/hansker, sykkelhjelm holder i første omgang, skøyter og annet kan du låne av oss. Det er planlagt trening på **mandager og lørdager** (kan komme endringer i treningstidene)

Påmelding

Påmeldingslenke blir lagt ut på vår hjemmeside i løpet av august

<https://www.bergenishockey.no/>

De tre første gangene er prøvetimer.

Velkommen til Bergen Ishockeyklubb!

Sammen skal vi bli bedre

VI ØNSKER VELKOMMEN TIL TRENING MED GIMLE BASKET

Gimle Basket har basketgrupper for alle barn på barneskolen fra 1. til 7. klasse. Treningene foregår for det meste i gymsalen på Slettebakken skole eller i Gimlehallen.



GIMLE BASKET

Treningstidene er ikke helt satt enda men informasjon vil bli sendt ut på skoler når vi har fått disse tildelt fra kommunen.

Om man ønsker å starte med basket så kan man kontakte daglig leder, Frederik Gnatt, på e-post: dagligleder@gimle.no.

De første treningene vil ikke være bindende og alle kan komme og prøve noen ganger før de bestemmer seg for om de ønsker å være med videre.

Gimle Basket er både en bredde og eliteklubb. Vi har et av Norges beste elitelag for herrer og disse er også involvert i mange aktiviteter klubben tilbyr.

Vi håper å se mange nye ansikt til høsten og ønsker alle velkommen til Gimlefamilien.

Treningene på skolene starter i september.



GODE OPPLEVELSER - stolthet, utvikling, inkludering og trivsel

NYMARK IL fotball starter lag for gutter og jenter født i 2018

Denne høsten er treningstiden til Nymark 2018 (gutter og jenter) torsdager fra kl 17-18. Vi ønsker alle barn velkommen til første fotballtrening på småbanen på Nymark

TORSDAG 15/8, klokken 17:00 til 18:00



Alle treninger er på bane 7 (se rød boks i bilde)

Det blir et eget informasjonsmøte for foreldre ved oppstart i høst. Møtet vil foregå på Idrettens hus (se gul pil, Brann Stadion) mandag 19. august klokken 18:00. Møt opp utenfor så kommer noen og

slipper deg inn ved oppstart.

Se også informasjon om Nymark IL: www.nymarkil.no Innmelding via link på hjemmeside, under fanen «nye medlemmer»

Dersom noen foreldre kan tenke seg å være trener eller bidra på annet vis i Nymark, ta direkte kontakt med leder for barnegruppen: morten.valen.eide@gmail.com



Salt Kulturskole tilbyr **musikkundervisning** i gitar, bass, trommer, piano, sang, fiolin og ukulele på **Fridalen skole**! Vi underviser også i dans fra 1. klasse til og med 10. Klasse i Forum scene på Danmarks plass.

Få mer info om oss på saltkulturskole.no og meld deg på via checkin.no.

Kulturskolen starter opp i uke 36!



Fritt spillerom

Fritt spillerom er et gratis aktivitetstilbud med middag for på torsdager på Fridalen skole. Oppstart er torsdag **22. August**. Les mer på saltkulturskole.no

Vil du spille bordtennis?



Sportsklubben Heros har trening for deg i Haukelandshallen sal 2.

Nybegynnere: Tirsdag, onsdag og torsdag kl 17:00-18:15*

Viderekomne: Tirsdag, onsdag og torsdag kl 18:15-20:00*

Du kan låne racket hos oss. Bruk innesko/hallsko og idrettstøy.

Noe du lurer på: send en mail til gunnarwedoe@hotmail.com

*Tidspunkt kan bli litt endret. Følg med her

<https://www.sportsklubbenheros.com/treningstider>

Karate for barn starter 28. august

Trivelig miljø - Selvforsvar - Mestring



Ikita karateklubb ønsker velkommen til karate for barn.

Sted: **Haukelandshallen sal 4, St. Olavsvei 50**

Startdato: **Onsdag 28. august kl. 17.00** (opptak august og september) 2 gratis prøvetimer

Mer informasjon: tlf. **452 47 087**

www.ikita.no





Prøv Taekwon-Do GRATIS og uforpliktende hele september i Bergen Taekwon-Do klubb.

Vi starter nybegynnerkurs for barn fra 1. trinn i Haukelandshallen og i gymsalen på Langhaugen med oppstart i uke 36.
Forhåndspåmelding kreves for deltagelse.

Meld ditt barn på GRATIS og uforpliktende prøvetid i hele september her:
<https://btkd.no/node/13648>



Langhaugen gymsal

1.-7. trinn:

Tirsdager 18:00 - 19:00

Haukelandshallen, sal 3

1.-3. trinn:

Tirsdager 17:00 - 17:45

4.-7. trinn:

Torsdager 17:00 - 18:00

Foreldre og barn:

Onsdager 17:00 - 18:00

Har du lyst å spille basketball?

Ulriken Eagles er et baskettilbud på Fridalen skole.

Vi har treningstilbud i alle aldersklasser for både gutter og jenter.

Treningsbasen er i Landåshallen som ligger i kort avstand til Fridalen skole, men noen lag trener på Fridalen skole. Vi har 1- 3 treninger i uken alt etter hvor gammel du er.



Du trenger ikke å kunne basket for å prøve, du må bare ha lyst! ☺ Trenerne er greie og har mye erfaring med basketball. Fra 1. til 6.klasse får alle lagene mulighet til å spille Easy Basket kamper. Det er veldig gøy! I 7. klasse begynner lagene å spille i seriespill.

Ulriken har også SFO-basket en dag i uken på Fridalen skole. Det er et tilbud for elever fra 1.til 4.klasse. Du kan melde på barnet ditt i begynnelsen av skoleåret!

Lurer du på noe eller vil prøve så kan du kontakte med: **Ingvild Sanford tlf: 41632755** email: **Ingvild@ulrikenbasket.no**



Du kan lese mer om Ulriken Eagles her: <https://ulrikenbasket.no/>

Collegium Vocale Jenter



Liker du å synge?

Collegium Vocale Jenter er jentekor i tre ulike aldersgrupper som øver og opptrer i Fridalen kirke. Korene er åpne for alle som vil være med, - vi har fokus på å ha det kjekt sammen mens vi jobber med bra musikk!

Vi synger et variert repertoar fra Bach, Mozart, pop- og musikalmusikk.

Vi holder konserter, drar på turer sammen, har aktivitetsdager med mat, leker og annet kjekt, av og til sammen med våre gode venner i Collegium Vocale Gutter.

Korene ledes av dirigent Kristine Bjånes.

TORSDAGER:

Aspirantkor (1. – 3. klasse): 14:30 - 15:00. SFO følger og henter barna ved Fridalen skole.

Hovedkor (4. – 6. klasse): 15:00 - 16:05

UNG (7. klasse og eldre): 16:00 - 17:15

Har du lyst til å være med å synge i jentekor?

Kontakt:

Kristine Bjånes kristinebjaanes@gmail.com NB! Hvis ditt barn går på SFO, må SFO ha beskjed om at din 1. - 3. klassing er med i koret!

Besøk oss gjerne på korifridalen.no



Collegium Vocale Gutter



Er du glad i å synge?

Øvingstider

Tirsdager kl. 14:30 - 15:00 (1.- 3.kl) Sfo på Fridalen følger og henter

Tirsdager kl. 15:00 - 16:00 (4.- 9.kl)

Torsdager kl. 16:30 - 17:15 (ungdomskor for dem som har kommet i stemmeskiftet og herrer)

Collegium Vocale Gutter består av 60 sangere fra hele Bergen og er åpent for alle som har lyst.

Vi synger alt fra Mozart og Bach til pop og musikaler, vi har aktivitetsdager med mat, leker og annet gøy. Vi holder konserter og reiser på turer til inn- og utland, ofte sammen med våre gode venner i Collegium Vocale Jenter.

Har du lyst til å være med eller er det noe du lurer på? Ta kontakt med Knut på knutjansson@gmail.com og kom på øvelse. Vi tar opp sangere hele året. De som går på SFO på Fridalen skole må gi beskjed om at gutten skal på kor!

Guttekorene ledes av **Knut Christian Jansson**.

Besøk oss gjerne på korifridalen.no



Lyst til å prøve judo?

Lær Judo med Moro og Vennskap!



Hva er Judo?

Judo er en morsom og spennende kampsport som lærer deg styrke, balanse og respekt. Du vil lære å **kaste** og **holde**, samtidig som du får mange nye venner!

Treningstider nybegynnere

Barn 4 år - 1.Klasse:

Mandag: 17:30 - 18:15

Barn 2.- 7.Klasse:

Tirsdag: 17:00 - 18:00

Torsdag: 17:00 - 18:00

Oppstartsdato: 19/20.08.2024

Kontakt oss:

Adresse: [Fjøsangerveien 38A, 5054 Bergen](#)

E-post: bergenjudo@gmail.com

Nettside: www.bergenjudo.no



GRATIS PRØVEUKE!



VI HAR DET GØY I TRANE

Nærmiljøklubben på Slettebakken

Har du lyst til å spille innebandy?

Velkommen til treninger med Trane sine innebandygrupper! Vi har alt nødvendig utstyr. Kom gjerne og prøv!



Treninger i gymsalen på Slettebakken skole:

1.-4. trinn: Tirsdager kl 18.00-19.00

5.-9. trinn: Tirsdager kl 19.00-20.00

Kontaktperson: **Vegard** - tlf **95944335**

Velkommen til BSC

Vi tilbyr svømmeopplæring i Landåshallen, Kronstad og Stemmemyren. Vi kan tilby småbarnssvømming, svømmeopplæring for barn, ungdom og voksne, trening - og konkurransesvømming, triathlon, parasvømming og tilrettelagte tilbud. Spørsmål om svømmeopplæring?

Ta kontakt: Yuliana Ng tlf: 48641991

svommeskole@bsc1908.com





FRIIDRETT

Fra 1. til 7. klasse - I Turnhallen på Slettebakken

Har barnet ditt lyst til å begynne med friidrett?

Bergen Turn Friidrett har treninger for barn fra 1. Klasse og oppover hver tirsdag (I skoleruten) i Turnhallen. Gruppe 1: (1. til 4. klasse) trener tirsdager fra kl 18 til kl 19 og har et lekebetont opplegg med aktiviteter innen løp, hopp og kast. Gruppe 2: (5. til 7. klasse) trener tirsdager fra kl 19 til kl 20 og følger de samme prinsippene, men med mer fokus på teknisk utførelse av øvelsene. Gruppe 3: (7.klasse-VGS) trener tirsdager fra kl 19-20.30 og fokuserer på koordinasjon, spenst og styrke. Gruppe 3 er for de som trener en eller flere økter i tillegg til tirsdagstreningen.

Sted: **Turnhallen, Vilhelm Bjerknes vei 22.**

Se vår nettside: www.bergensturn.no for mer informasjon.

Barnet er velkommen til å være med på en prøvetrening før en bestemmer seg for å melde seg på. Det er bare å møte på treningen dersom en vil prøve seg.

Med hilsen



Årstad Idrettslag

Har du lyst å spille Håndball?



Årstad Håndball har lag fra 7 til 14 år for både gutter og jenter (separate lag for gutter og jenter).

All trening foregår i Haukelandshallen

Sesongen begynner i september 2024 og følger skoleåret

Kontaktpersoner er:

Tommy Sørstal 41320848

Manuela Müller 46393262

Steinar Kvinge 97417021

Jenter er ofte ivrige til å melde seg på, men vi vil gjerne også ha flest mulig gutter med i Håndball.

<https://arstadil.no/handball>

Innmelding- Håndball i Årstad IL

Årstad har skriftlig påmelding til håndball via trener og følgende blankett må leveres på første trening

Navn (registret i folkeregister) Fødselsdato (dd.mm. åå) Adresse (registret i folkeregister) Postnr. / Sted:

Bli med i verdens største vennegjeng

I speideren kan du være med på å ligge under åpen himmel med lyden av et knitrende bål og ellers ikke noe annet enn skogens stillhet rundt deg. Eller bygge en leir sammen med andre, bare ved hjelp av stokker og tau.

Eller hva med kanoturer, orienteringsløp, trening i førstehjelp eller matlaging på bål?

I dag er det over 30 000 speidere i Norge og over 50 millioner speidere i verden. Dette gjør oss til verdens største organisasjon for barn og ungdom og til verdens største vennegjeng.

Og den viktigste grunnen til det er enkel - speiding er gøy!



23. Bergen speidergruppe er en gruppe i Norges speiderforbund



Vi tar imot nye speidere fra tredjeklasse og oppover. Møtene våre har vi på tirsdager fra 17:30 til 19:00. i området rundt Christiegården dagsenter. Vil du prøve er det bare å stikke innom en tirsdag. Som oftest er det noen ledere til stede fra halvtimes tid før møtet

begynner. Vi er ute, så husk klær etter vær.

Generell info om speideren finner du på nettsiden blispeider.no

Har du spørsmål er det bare til å ta kontakt med oss på 23.bergen@speiding.no

Om penger, utstyr og slikt

Speiding hos oss koster 855 kr. i året. I tillegg kommer en tur eller to i semesteret til et sted mellom 100 og 200 kr for de yngste. Vi ledere jobber aktivt med å skaffe penger for å holde prisen så lav som mulig. Du kan også bruke aktivitetskortet til Bergen kommune hos oss. Stort sett klarer man seg fint med helt vanlige klær til å være ute i på skolen og i SFO. Gjennom støtteordninger kan vi også hjelpe med å skaffe enkelt turutstyr, og hjelp til medlemskontingenten, dersom det er nødvendig.

BSI Boblen undervannsrugby

Boblen er et undervannsrugby lag som trener i ADO hver onsdag kl 19-20:30. Gutter og jenter spiller sammen på juniorlaget fra 12-18 år. Man må være svømmedyktig og trygg i vann. Klubben har utstyr til utlån, og kom gjerne og prøv ut om dette er noe for deg!

Ta kontakt med Helge Hagerup, foreldrekontakt, for spørsmål. Tlf **41527002**.

<https://boblen.w.uib.no/>



Vil du lære deg et instrument og spille sammen med andre?

Velkommen til Ulriken Janitsjar!

Hver mandag øver vi sammen på Slettebakken skole. Vi drar jevnlig på turer og seminarer, har konserter, spiller i 17.mai-tog og er med i konkurranser.



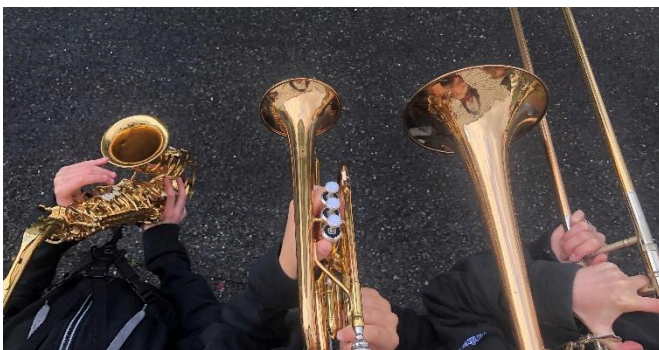
Korpset organiserer også individuell spille-time en gang i uken, og låner ut instrumenter.

Vi tar imot nye musikanter fra 3. klasse og oppover. Det kreves ikke forkunnskaper.

Korpset er et samarbeid mellom skolekorpset ved Fridalen, Slettebakken, Nattland og Sædalen skole. I tillegg har vi flere musikanter fra andre skoler. Du treffer mange nye barn og ungdommer!



Du finner mer informasjon på www.ulrikenjanitsjar.no. Har du spørsmål kan du også ta kontakt på e-post post@ulrikenjanitsjar.no eller ring Gry på 934 11 840 eller Christian på 418 09 327.



Idrettsrådet i Bergen

Organisasjonsledd i
**NORGES
IDRETTSFORBUND**

AKTIVITETSGUIDE

ACTIVITYGUIDE
VEIKLOS VADOVAS
HAGAHA CIYAARAH
PRZEWODNIK AKTYWNOŚCI
путеводители по активности
посібник з діяльності
أكتيفيات جايد
AKTIVITE REHBERİ

ALLE skal få drive med organisert idrett uavhengig av språklige, kulturelle, sosiale eller økonomiske barrierer

Kontakt oss!

Elizabeth Grongan
egrongan@online.no
/41420929 (SMS)

Har barnet ditt lyst å drive med idrett?

Vi tilbyr gratis hjelp

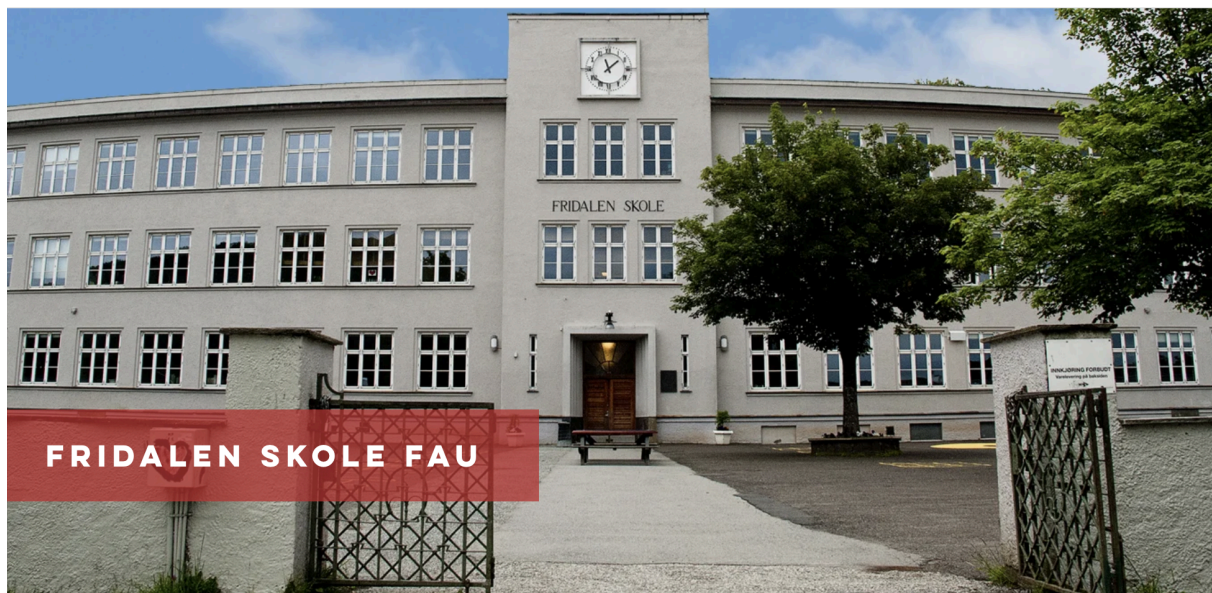
Vi hjelper deg inn i idrett.
Vi kontakter idrettslag og følger til trening opptil 3 ganger.
Vi ordner med alt det praktiske for å bli medlem.

Noen av oss som har og er engasjert i fritidsaktiviteter i Fridalen-området har gått sammen om å lage denne brosjyren for å informere om våre tiltak i nærmiljøet.

Til neste år håper vi flere blir med, så ta gjerne kontakt dersom du driver fritidstilbud for barn i skolealder. Send info (gjern med et bilde) i Word-format (!) til

kulturfau@gmail.com innen 10. august 2025!

<https://www.fridalenfau.com/>



Initiativtaker til et aktivetshefte i Fridalen er Knut Christian Jansson v. Collegium Vocale

Dette heftet er laget av Helga Myrseth og Mona E. Vaage