

Fritidsaktiviteter i Fridalen området 2025



FOR BARN OG UNGE (0-19 ÅR)

GRATIS HJELP

IDRETT FOR ALLE – ALLTID!

Har barnet ditt lyst til å drive med idrett?

BARRIERER BRYTES

♥ Idrett for alle uavhengig av språklige, sosiale eller økonomiske barrierer

VI FIKSER ALT

♥ Vi ordner med **ALT** det praktiske for å bli medlem i et idrettslag

OPPFØLGING TIL TRENING

♥ Vi kontakter idrettslag og følger til trening **opptil 3 ganger**

Kontakt oss:

 Elizabeth.Grongan@idrettsforbundet.no

 41420929



AKTIVITETSGUIDEN

Følg oss på sosiale medier for å finne ut mer:



NETTSIDE: AKTIVITETSGUIDEN

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 én 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** e-mail; **Ingvild@Ulrikenbasket.no**



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

Bli med i Nymark IL – et inkluderende og engasjerende fotballmiljø!



Har du en jente eller gutt født 2019 som liker å være i aktivitet og møte nye venner? Da er Nymark IL stedet å være! Hos oss handler det om lek, mestring, fellesskap og ekte idrettsglede. Vi har plass til alle – enten man drømmer om å bli fotballproff eller bare vil ha det gøy på banen.

Vi ønsker gutter og jenter født i 2019 hjertelig velkommen til å bli med på fotball!



Treningstider høsten 2025:

👧 Jenter 2019

📅 Onsdager kl. 17:00–18:00

📍 Bane 7 (Rød bane)

Spondkode **VVUYJ**

Kontaktperson Ingvill Knustad

ingvild_1991@hotmail.com, 909 48 194

👦 Gutter 2019

📅 Mandager kl. 17:30–18:30

📍 Bane 7 (Rød bane)

Spondkode **HGULO**

Kontaktperson Morten Valen Eide

morten.valen.eide@gmail.com, 93 22 09 80

Vi har fotballag for gutter og jenter i alle andre alderstrinn – nå søker vi også særlig etter jenter født 2018, fra og med august vil jenter født 2018 trene sammen med jenter født 2017, på følgende tidspunkt:

👧 Jenter 2018

📅 Mandager kl. 16:30–17:30

📍 Bane 5 (Gul bane)

Spondkode **PAXAD**

Kontaktperson Christian Sandqvist Smith, christian.sandqvist.smith@gmail.com

Foreldremøte ved oppstart for 2019

📅 Onsdag 4. september

🕒 Kl. 18:30

📍 Nymark Grendahus

Vi oppfordrer alle foresatte til å møte – her får du viktig informasjon om opplegget, treningshverdagen og hvordan du kan bidra.

Vil du bidra?

Vi er alltid glade for foreldre som ønsker å bidra – enten som trener eller på annen måte. Ta gjerne kontakt med leder for barnegruppen om du vil være med å skape et godt miljø rundt laget!



**SALT
KULTURSKOLE**

Salt Kulturskole tilbyr **musikkundervisning** i gitar, bass, piano, sang, fiolin og blåseinstrument på **Fridalen skole**! Vi underviser også i dans og trommer i Forum Scene på Danmarks plass.

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



**FRITT
SPILLEROM**

Fritt spillerom

Fritt spillerom er et gratis aktivitetstilbud med middag for på torsdager på Fridalen skole.

Les mer på
www.saltkulturskole.no

Vil du spille bordtennis?



Sportsklubben Heros har trening for deg i Haukelandshallen sal 2.
Nybegynnere: Tirsdag, onsdag og torsdag kl 17:00-18:00*

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>



Klar for en AWESOME høst? Bli med på KARATE for barn!

Trivelig miljø - Selvforsvar - Mestring



Har du lyst til å lære kule triks, få full kontroll på kroppen og bli supersterk? Da er karate noe for deg!

Hos oss blir du med i en gøy gjeng hvor vi har det moro med trening, lærer å forsvare oss selv og får masse nye venner. Du vil oppleve gleden ved å mestre nye ting, bli mer konsentrert og få bedre selvtillit – både på trening og på skolen!

Karate er super trening for hele kroppen, og vi har et flott og trygt miljø med flinke instruktører som heier på deg. Her er alle velkomne, og det viktigste er å ha det gøy med treningen og vise respekt for hverandre.

Høres dette spennende ut?

Oppstart for nybegynnere (barn): Onsdag 27. august 2025

(men du kan også starte i hele september)

Treningstider: Mandager og onsdager fra kl. 17:00 til 18:00

GRATIS trening ut september. Deretter kr 150.- per måned.

Bli med på et eventyr fylt med fart, spenning og mestringsfølelse! Vi gleder oss til å se DEG på trening!

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

Mer informasjon: tlf. **920 16 691**





Velkommen til nybegynnerkurs i Bergen Taekwon-Do klubb!

Vi tar imot barn fra 1. klasse, og alle kurs har oppstart i uke 36.

Vi har gratis prøvetid, men du må melde deg før du møter på første trening.

Nybegynnerkurs oppstart uke

36

Langhaugen (gymsal)

1.-7. klasse: tirsdager
1800-1900

Haukelandshallen, sal 3:

1.-3. klasse: onsdager
1800-1845
4.-7. klasse: torsdager
1700-1800



For mer informasjon og påmelding:

www.btkd.no

Collegium Vocale Jenter



Liker du å synge?

Collegium Vocale Jenter er jentekor i tre ulike aldersgrupper som øver 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. Vi henter og leverer barna fra SFO på 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:

collegium.vocale.jenter@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) Vi henter og leverer barna fra SFO på Fridalen skole

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 80 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 japansk 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 4år-1.Klasse:

Mandag: 17:30 - 18:15

Barn 2-7.Klasse:

Tirsdag: 17:00 - 18:00

Torsdag: 17:00 - 18:00

Oppstartdato: 25/26.Aug

Kontakt oss:





VI HAR DET GØY I TRANE – nærmiljøklubben på Slettebakken

Har du lyst til å spille innebandy?

Velkommen til treninger med SK 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

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

Kontaktperson: Vegard - tlf 95944335



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





Bergensdalen Idrettslag

Har du lyst til å spille håndball eller fotball? Bergensdalen IL har lag i både håndball og fotball fra 6 til 14 år for både gutter og jenter.

Treningene foregår i Haukelandshallen, Landåshallen og gymsaler for håndball, og på Tranebanen eller Raudkjern for fotball.

Oppstart for alle nye lag er i september 2025!

Kontaktpersoner Håndball :

Tommy Sørstal 413 20 848 / ymot@online.no

Manuela Müller 463 93 262 / manuelagashi85@gmail.com

Kontaktpersoner Fotball :

Erik Kallekleiv 403 30 833 / ekallekleiv@hotmail.com



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.



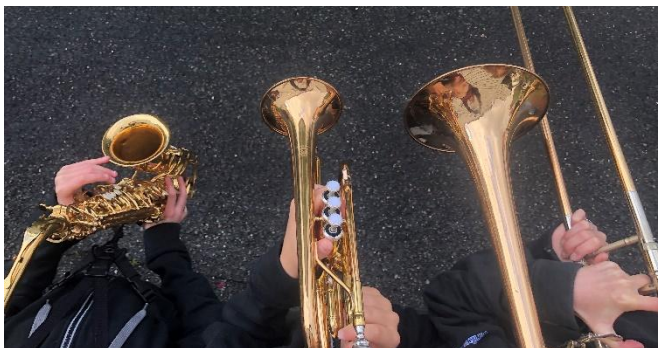
Korpset organiserer også individuell spille-time engang i uken, og låner ut instrumenter.

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

Korpset er et samarbeid mellom skolekorpsene 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.



Musikkfadder – Bergen (Årstad)



Har du lyst å prøve musikk?

Med Musikkfadder kan du få hjelp til å finne et kor, korps eller orkester som passer for deg. En musikkfadder blir med deg de første gangene, forklarer hvordan alt fungerer, og passer på at du føler deg trygg og velkommen. Det koster ingenting å være med.

Hva skjer?

- Vi finner et musikktilbud som passer deg
- Vi blir med deg de første gangene
- Du får låne instrument hvis du trenger det
- Vi holder kontakten til du er godt i gang

Hvor?

Bergen (Årstad) er ett av stedene i Norge hvor vi prøver ut Musikkfadder nå. Her er tre musikkfaddere klare til å hjelpe deg.

Hvem kan være med?

Alle barn og unge som har lyst til å prøve musikk, uansett erfaring.

Vil du være med?

Ta kontakt med:

Berit Handegård

E-post: berit.handegard@musikk.no

Besøk oss gjerne på musikk.no/musikkfadder

Flere aktiviteter i nærområde!

BSC 1908 – Bergens Svømme Club

Lyst til å bli trygg i vann?

BSC er Norges eldste svømmeklubb (stiftet i 1908) og tilbyr et bredt spekter av aktiviteter: svømmeskole for alle nivåer, konkurransetrening, triatlon og sommerleirer som Sjøcamp. De har over 1800 medlemmer og aktivitet i svømmehaller som AdO Arena, Stemmemyren, Kronstad og Inkluderingssenteret.

Passer for: Barn og ungdom i alle aldre.

Mer info: bsc1908.com

Bergens Fekteklubb

Vil du prøve fekting?

Lær fekting med erfarne trenere i et trygt og morsomt miljø. Passer for både nybegynnere og erfarne fektere.

Passer for: Alle aldre.

Mer info: bergensfekteklubb.org

Bergen Ishockeyklubb

Har du lyst til å spille ishockey?

Bergen Ishockeyklubb har tilbud for barn og ungdom – både for deg som vil prøve for første gang og for erfarne spillere. Utstyr kan lånes i starten.

Passer for: Barn og ungdom.

Mer info: bergenishockey.no

Velkommen til Fritidsaktivitetsdag på Fridalen skole!

 **Torsdag 28. august kl. 17.00–18.30**

Er du nysgjerrig på fritidsaktiviteter i nærområdet? Da må du komme til Fridalen skole denne ettermiddagen!

Flere lag, foreninger og organisasjoner fra området kommer for å vise fram sine tilbud – og DU får prøve selv!

 Prøv instrumenter

 Test sang og dans

 Bli med på idrett og lek

 Oppdag nye hobbyer og aktiviteter

...og mye mer!

Program:

Vi starter kl. 17.00 på fotballbanen, hvor rektor ønsker velkommen. Deretter er det fritt fram for å besøke standene og prøve ulike aktiviteter rundt på skolens område.

Arrangementet er gratis og åpent for alle. Ta med deg hele familien – vi sees!

