

Fritidsaktiviteter i Fridalen området 2026-2027



Dette heftet er laget av Fau Fridalen: www.fridalenfau.com

faufridalenskole@gmail.com

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

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. Vi er ute, så husk klær etter vær. Vil du prøve, er det bare å sende en e-post til 23.bergen@speiding.no

Generell informasjon om speideren finner du på nettsiden www.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 925 kr. i året. I tillegg kommer en tur eller to i semesteret til et sted mellom 150 og 250 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.

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

Oppstartsdato 24. august

Barn 2-7.Klasse:

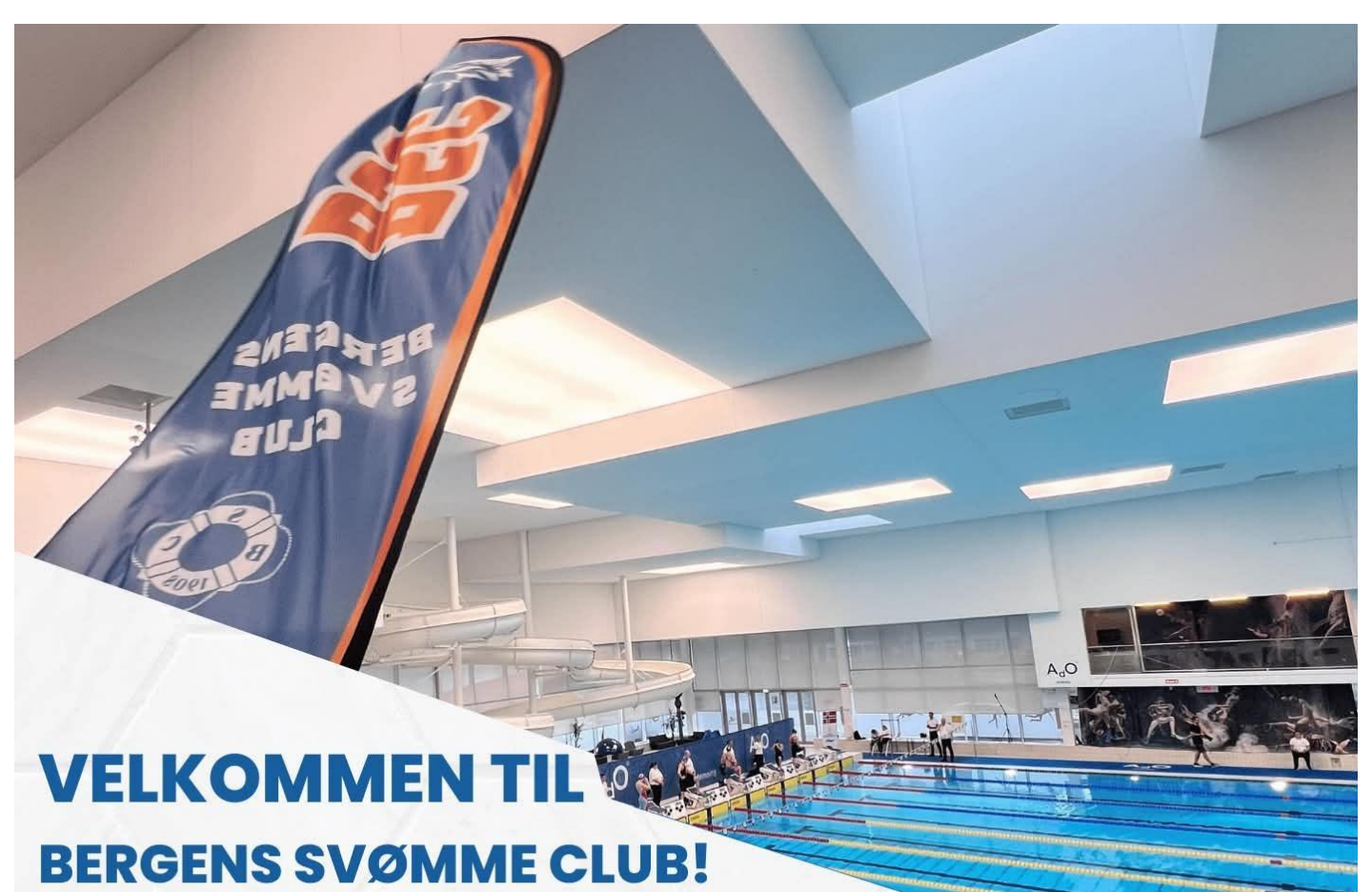
Tirsdag: 17:00 - 18:00

Torsdag: 17:00 - 18:00

Oppstartdato 25. august

Kontakt oss: www.bergenjudo.no





VELKOMMEN TIL BERGENS SVØMME CLUB!

BSC tilbyr svømmeopplæring på inkluderingscenteret på Landås, Kronstad og Stemmemyren.

Vi tilbyr:

- *svømmeopplæring for barn, unge og voksne*
- *trening- og konkurransesvømming*
- *parasvømming og tilrettelagte tilbud.*

Det er mulig å benytte aktivitetskort fra Bergen kommune!

SPØRSMÅL?

Kontakt Yuliana Ng

Tlf: 48641991

E-post: svommeskole@bsc1908.com



www.bsc1908.com

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>



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

Har du en jente eller gutt født 2020 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 2020 hjertelig velkommen til å bli med på fotball!

Dersom dere ønsker å prøve dere på fotball er det bare å melde seg inn i spondgruppen med kode under, og møte opp på trening på det angitte tidspunktet.



Treningstider høsten 2026:



Jenter 2020



Tirsdager kl. 17:00–18:00



Småbanene ved Brann stadion

Spondkode **EDOYY**

Kontaktperson Sara Soldal, [tlf.nr: 976 62 245](tel:97662245)



Gutter 2020



Mandager kl. 17:00–18:00



Småbanene ved Brann stadion

Spondkode **FWVUX**

Kontaktperson Lasse Steffensen tlf. 922 83 198

Vi har fotballag for gutter og jenter i alle andre alderstrinn – dersom ditt barn ønsker å prøve i fotball send en epost til post@nymarkil.no med informasjon om årstall og kjønn, så setter vi deg i kontakt med lagleder for det aktuelle laget.

Vel møtt – Heia Nymark!



ALLE
BIDRAR



Rekrutteringsdag (B)allidretter Bergensdalen IL

Bergensdalen idrettslag har aktivitet i idrettene Fotball, Håndball og Innebandy.

Har du lyst til å prøve en av idrettene, så gjennomfører vi en felles rekrutteringsdag for alle våre idretter i Haukelandshallen mandag den 31. august kl 17.00 - 18.30.

Her vil trenere for fotball, håndball og innebandy stå klar til å ta i mot dere, og når barna er i aktivitet, så vil foreldrene få informasjon av klubben på eget møte.

Tilbudet er gratis og alle deltakerne får ball og t-skjorte.
Vi har lag for gutter og jenter i alle aldre.

Mer informasjon finner du på www.bergensdalenil.no eller søk opp Bergensdalen IL på Facebook.

PS: Det vil være mulig å forsøke flere idretter på rekrutteringsdagen, og det vil også komme egne treninger for idrettene i etterkant av dette.

Tilbudet er for alle 1, 2 og 3.klassinger!

Ansvarlig Fotball	-	Erik Kalleklev / ekalleklev@hotmail.com / 403 30 833
Ansvarlig Håndball	-	Tommy Sørsdal / ymot@online.no / 413 20 848
Ansvarlig Innebandy	-	Vegard Markhus / vegardmarkhus@gmail.com / 959 44 335

Påmelding gjøres via qr kode

Kontakt Bergensdalen IL :
post@bergensdalenil.no



ALLE
BIDRAR

Hvilken musikkaktivitet vil du prøve?



KORPS



KOR



BAND



ORKESTER



INSTRUMENT-
UNDERVISNING



...ELLER NOE ANNET?

Musikkfadder tilbyr gratis hjelp til å finne lokale musikkaktiviteter for barn og unge.

Vi ordner det praktiske for å bli med på en aktivitet. Vi blir med de første gangene og holder kontakten i begynnelsen.

Meld deg på her:



Kontakt:

Alžběta Lamáčková

+47 949 79 026

alzbeta.lamackova@musikk.no



BERGEN TAEKWON-DO KLUBB

NTN TAEKWON-DO

NATIONAL TAEKWON-DO NORWAY WWW.NTKD.NO



Lyst til å prøve Taekwon-Do?

Taekwon-Do er en morsom og spennende aktivitet, hvor hele kroppen blir brukt. Du trenger ingen forkunnskaper for å starte, og du utvikler god styrke, kondisjon, bevegelse og koordinasjon. Kvalifiserte instruktører vil motivere og hjelpe deg på hver trening slik at du får god mestringsfølelse og bedre selvtillit.

Taekwon-Do er helt gratis å prøve og det er ingen forpliktelser under prøvetiden. Ønsker du å trene sammen med noen du kjenner er det bare å ta med en venn!

Vi har treninger i Haukelandshallen og i gymsalen på Langhaugen Skole.

På våre nettsider finner du oversikt over våre nybegynnergrupper, med treningstidspunkt og treningssted. Besøk www.btkd.no for å lese mer, samt reservere plass for gratis prøvetid!

Dersom du har noen spørsmål, kan du ta kontakt med daglig leder Marielle Lind på e-post kontakt@btkd.no eller tlf. 45 22 12 26.



**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 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.



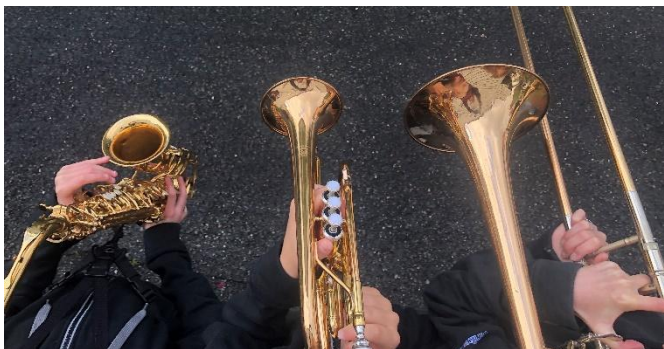
Alle musikanter har også individuell spilletime en gang i uken og korpset stiller med instrumenter.

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

Korpset er et samarbeid mellom skolekorpsetene 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 Magdalena på 976 67 517 eller Christian på 418 09 327.



Collegium Vocale Gutter



Er du glad i å synge?

Øvingstider

TIRSDAGER

- **Aspiranter:** 1-3 klasse kl. 14:30 - 15:00. Vi henter og leverer barna fra SFO på Fridalen skole
- **Hovedkor:** 4. Klasse til stemmeskifte - kl. 15:00 - 16:00
- **Ung:** kl. 16:00 - 17:30, ungdomskor for dem som har kommet i stemmeskiftet

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



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

TIRSDAGER:

UNG (7. klasse og eldre): 16:00 - 17:30

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



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/>

BSI Boblen undervannsrugby

Boblen er et undervannsrugby lag som trener i ADO hver onsdag kl 19:30-20:30. 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 Tarje Tilseth for spørsmål. Tlf 97142213

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



T I F V I K I N G B E R G E N



Vil du prøve ishockey?

Vårt nybegynnertilbud er Skøyte- og hockeyskole, som er et lavterskel tilbud for barn som vil prøve eller bli kjent med ishockey.



Det kreves ingen forkunnskaper



Gratis prøveperiode



Utstyr kan lånes

PRAKTISK

Tidspunkt:

Tirsdager kl. 1700-1750
Oppstart i uke 42 (etter høstferien)

Aldersgruppe:

Barn født 2017-2022, jenter og gutter.

Sted for aktivitet:

Bergenshallen, Vilhelm Bjerknes' vei 24,
5081 Bergen.

Pris:

Skøyteskolen er et gratis aktivitetstilbud, men man betaler medlemskontingent til idrettslaget en gang pr semester. Deltaker kan prøve tilbudet gratis en måned før man bestemmer seg om man vil fortsette.

Aktivitet

Skøyte- og hockeyskolen deles inn i ulike nivåer for å treffe alle. Fra de som er nybegynner og skal gå på skøyter for første gang, til de som allerede har forsøkt seg på isen og er klar for å prøve ut mer ishockey. Med ledere som følger barna over tid så vil de hele tiden være i den gruppen med riktig nivå, slik at de får en riktig progresjon.

Utstyr

Skøyteskolen stiller lite krav til utstyr, og det nødvendige av utstyr kan lånes hos oss. For å delta trenger man skøyter, hjelm, varme klær og hansker/votter. Hjelm og skøyter kan lånes ved behov.

*Scan QR-kode
for full informasjon
og påmelding.*



Klar for å bli sterkere, raskere og tøffere? Bli med på karate!



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 26. august 2026
(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 treningen!

Sted: Haukelandshallen sal 4, St. Olavsvei 50

Mer informasjon: tlf. 920 16 691





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 trening dersom en vil prøve seg.

Med hilsen



NYGAARDS BATALJON

BLI MED I NYGAARDS BATALJON

Bergensk tradisjon, kameratskap og opplevelser



Nysgjerrig på buekorps?

I Nygaards Bataljon handler det om mer enn marsjering og trommer. Her får guttene høre til, mestre noe sammen og få **venner for livet**.

GUTTER 8-21 ÅR

INGEN ERFARING NØDVENDIG

HVA GJØR VI?

Vi øver på marsjering, tromming og eksersis, og har også idrett, fotball, konkurranser, turer og sosiale aktiviteter.

DETTE FÅR DU HOS OSS

- Et trygt og sosialt fellesskap
- Faste aktiviteter gjennom våren
- Idrett, fotball og konkurranser
- Stolte tradisjoner og bergensk tilhørighet
- Minner og opplevelser som varer

NÅR OG HVOR?

Sesong 2027: mars til juni

Onsdag: kl. 17.30

Lørdag: kl. 15.00

Oppmøte: Konsul Børs' gate 35



BESØK NETTSIDEN
nygaards.no

KOM OG PRØV!

Nye gutter er hjertelig velkommen til å møte opp og prøve.

KONTAKT OSS

Sjefen: Julian Wisnes | sjefen@nygaards.no | 99 67 34 97

Flere aktiviteter i nærområde

Bergens Turnforening

Har partier i turn og rytmisk sportsgymnastikk, samt tilbud innen friidrett og orientering.

Se info: bergensturn.no

Bergens Fekteklubb

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

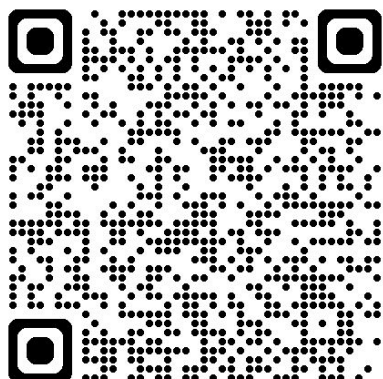
Se info: bergensfekteklubb.org

Aktiviteter på Fridalen skole

LIM: Lekser, idrett og mat

LIM står for Lekser, idrett og mat og er et gratis etterskoletilbud for elever i 5-7 klasse fra idrettsrådet i samarbeid med Fridalen skole.

Mer informasjon og lenke til påmelding:



Femti-71

Hver helg er Femti71 på Fridalen skole med aktiviteter for barn og unge.

Se info her: www.femti-71.no

Velkommen til Fritidsaktivitetsdag på Fridalen skole!

Torsdag 27. august kl. 17.00–18.30

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



Bli med på idrett og lek
Oppdag nye hobbyer og aktiviteter
Salg av pølser, is og brus/saft



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!



PS! På FAU sine nettsider finner du informasjon om fritidsaktiviteter i området, scan QR-koden eller se:

www.fridalenfau.com/fritidsaktiviteter

