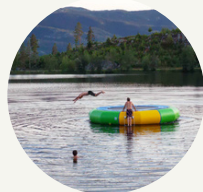


## Uorganiserte aktiviteter

### BADING:

Trytetjern og "føssan" (Rukkedøla) er populære badeområder for barn og unge på sommerstid. Vinterstid holder bassenget på skolen som regel åpent en til to kvelder i uken. Varmtvannsbassenget på Elverhøy kan også leies til privat bruk.



### BEACHVOLLEYBALL:

Det er tre beachvolleyball-baner i Nesbyen: på Trytetjern, på Nor-Kro og ved Mortensløkka ungdomsklubb.



### STOLPEJAKT:

I sentrum og på fjellet sommerstid. Last ned appen "Stolpejakten".



### FRISBEEGOLF:

I lysløypa utenfor idrettshallen finnes en 9 hulls frisbeegolfbane. Løypen er markert med kart over banene på hvert utkast.

### GOLF / ALPINT:

På Nesfjellet kan man spille golf på sommerstid og kjøre slalåm/snowboard på vinteren.

### TERRENGSYKLING / PUMPTRACK:

Flotte sykkelstier, både sentrumsnære og på fjellet. Trytetjern har flere barnevennlige løyper. Dirlanlegg (hopp) i Storetoppen og pumtrack i sentrum og ved Protan. Hallingspranget - fra fjellet til sentrum er en 17 km lang sti for sykkel og fottur.

### LYSLØYPER:

Nesbyen IL og Bromma IL har lysløyper med oppkjørte skispor.

### SKØYTEBANE:

På idrettsplassen ved skola (kunstgressbanen) og på Sahara islegges skøytebaner til fri bruk vinterstid.



## Andre tilbud til barn/unge

### BARNE- OG UNGDOMSKLUBB:

Lie Grendehus (Liudden) har barne- og ungdomsklubb fra 1.-7. klasse. På Mortensløkka er det juniorklubb for 5.-7. klasse og ungdomsklubb for 8. klasse t.o.m. 18 år.

### MUSIKKVERKSTED:

Mortensløkka har musikkverksted og -utstyr som man kan benytte. Dette kan leies av kommunen til en svært lav pris.

### TECH-VERKSTED:

Gaming og teknologi-verksted i idrettshallen med pc'er, 3D-printer, 3D-briller, playstation m.m. Bruk av tech-verksted må veksles mot tid i aktivitet (1:1).

### KINO (stengt for tiden):

Kinotilbud i Nesbyen kino/Kulturhuset. Ungdom fra 13-21 år kan laste ned Bizzy-appen og få rabatt på kinobilletter og andre kulturenter lokalt og i hele fylket.

### UTLÅNSBUA:

Utlån av gratis utstyr til fritidsaktiviteter. Alt fra turutstyr til fritidsutstyr og lek. F.eks: telt, sekker, primus, pulk, snowboard, ski, akebrett, sykler, sykkeltraller, SUP m.m.

### BIBLIOTEK:

Nytt og flott bibliotek i Embetsgarden. Utlån av bøker, lydbøker, tegneserier, filmer og brettspill, samt arrangementer som eventyrstund og barneteater. Her kan du også spille Playstation.

### FUNCENTER:

I kjelleren på kjøpesenteret kan man prøve glowcart, bazookaball, gellyball, minigolf m.m. Man kan også feire barnebursdager.



Dersom du har spørsmål eller kjenner til aktiviteter som ikke er nevnt i denne brosjyren, ta kontakt med folkehelserådgiver i kommunen: [magnhild@nesbyen.kommune.no](mailto:magnhild@nesbyen.kommune.no) / 97730561



## FRITIDSTILBUD OG AKTIVITETER FOR BARN OG UNGE

# I NESBYEN





## Idrett

### NESBYEN IDRETTSLAG:

- judo
- fotball
- friidrett
- langrenn
- håndball
- orientering
- freeski/alpint
- terrengsykling
- barneidrett/allidrett (0-5 år)
- åpen hall etter skoletid
- Tech-verksted (se info på baksiden)
- fotballskole
- håndballskole
- aktivitetsskole i ferier
- bursdag i idrettshallen

### BROMMA IDRETTSLAG:

- langrenn
- mosjon/mosjonsløp
- motbakkeløp



## Friluftsliv/ natur

### BARNAS TURLAG (0-12 år):

Tur og aktivitet for barnefamilier. Mange ulike turer gjennom året, f.eks. fjelltur, fiske/ufiske, aking, topptur på ski, utekino, refleksløype, bålkos m.m. Foreldre/foresatte må følge, og har ansvar for barnet.

### HALLINGEN 4H (10-18 år):

Aktiviteter som aking, lek i svømmehallen, volleyball, bowling, fiske, overnatting ute, leir m.m.



### RIDNING:

Ridekurs for barn og unge på Langedrag, Stall Haugaplassen og Geysir Islandshestforening. Nybegynnerkurs, kurs for viderekomne, sprangkurs m.m.

### RØDE KORS HJELPEKORPS:

Ungdom fra 16 år kan bli aspirant i Røde Kors Hjelpekorps. Her kan man bli med på kurs, øvelser, møter og lære om førstehjelp, redning og annet hjelpekorpsset driver med.

### NES JEGER OG FISK:

Aktiviteter som jakt, fiske, skyting og jegerprøven. Ungdomsmedlem i NJFF er opp til 24 år.



## Aktiviteter på Gol:

Gol IL har enkelte aktiviteter som ikke tilbys på Nesbyen. Spesielt populært for barn og unge er **svømmetrening, turn og klatring.**

## Andre aktiviteter

### NESBYEN KULTURSKOLE:

Kulturskoletilbud for barn i skolealder og oppover. Tilbud på alt fra instrumental-opplæring, band og dans til afrikanske trommer og digital musikkproduksjon.

### NESBYEN SKOLEKORPS:

Skolekorpsset er for barn fra 4. klasse og oppover. Her kan man lære seg å spille fløyte, klarinett, saksofon, trompet, horn, trombone, baryton, tuba eller trommer. I 3. klasse har elevene korps i skolen, der de lærer seg et instrument.



### UNG HUSFLID:

Trearbeid, spikking, symaskin, syteknikker for hånd, hekling, strikking m.m. Fra 3. klasse og oppover.

### NES SPEL OG DANSARLAG:

Lausdans, hardingfele og kveding for barn fra 2. klasse og oppover.

### NES OG BROMMA SKYTTERLAG:

Skyting for barn fra 3. klasse og oppover. Skyteskole hver høst.



### MEKKEVERKSTED/TIM-kvelder (stengt for tiden):

Møteplass for ungdom (14-20 år) som er interessert i bil, motor og mekking. Fokus på teknisk innsikt og mestring (TIM).

### NES KIRKE:

Konfirmantsamlinger og andre samlinger for ulike aldersgrupper opp til 16 år.

FOTOKREDITT: Visit Nesbyen/Lars Storheim, Nesbyen idrettslag, Bromma idrettslag, Nesbyen skolekorps, Barnas Turlag, Hallingen 4H, Nes og Bromma skytterlag og Norges håndballforbund.