



## INNAFOR

Reistad Arena  
1 dag i uka  
1500-1700

8.-10. klasse  
5 - 20 deltakere

Aktivitetsledere fra:  
✓ Videregående

#mellomROMMET

**MÅL**  
Tilby aktiviteter til 8. - 10. trinn på Høvik skole i Lier.

# ÅPEN ARENA

ONSDAGER 15.30-17.00

GRATIS AKTIVITETER FOR 8 - 10 TRINN



I Reistad Arena kan du prøve mange ulike idretter, spille kort og ha et bra sted å være med venner etter skoletid.

**KOM OG HA DET GØY SAMMEN MED  
IDRETTSELEVER FRA ST. HALLVARD!**

(Dette tilbudet gjelder ikke i skolens ferier)

ARRANGØR: REISTAD IL

### KOM SOM DU ER

Du trenger ikke ha med utstyr.

Du trenger ikke være medlem.

Gratis frukt.

**INGEN  
PÅMELDING**

## LOKALER OG ANLEGG

Reistad Arena med hallflate, klatrevegg, sosiale rom

## SKOLESAMARBEID

Høvik skole - samarbeid med rådgiver som promoterer tilbudet. St. Hallvard vgs idrettsfag - Elever fra Vg3 er ansatt som aktivitetsledere med tilgang til alt utstyr som skolen har.

## SAMARBEIDSPARTNERE

BUA Aktiv i Lier gir oss råd og veiledning.

## AKTIVITETER

Klatrevegg og tilgang til hallen i Reistad Arena, i tillegg til sosiale rom.





## INNAFOR

Reistad Arena  
1 dag i uka  
1500-1700

7.-10. klasse  
5 - 20 deltakere

Aktivitetsledere fra:  
✓ Videregående

#mellomROMMET



### INVOLVERING AV UNGDOM SOM RESSURSER

Ansatt tre elever over 18 år fra idrettslinja som aktivitetsledere.

### FRIVILLIGE RESSURSER

2 personer som administrer tilbudet gjennom samarbeid med St. Hallvard vgs, Reistad IL, Høvik skole og BUA Aktiv.



### VIDEREUTVIKLING

Avhengig av halltid etter skoletid som kan løses med bygging av ny hall i 2027.

### MATTILBUD

Gratis frukt.

### MARKEDSFØRING OG INFORMASJON

Brosjyre til alle elever i Lierskolen 5. - 10. trinn

Eget flyveblad for dette spesielle tilbudet til elever på Høvik skole.

Rådgiver promoterer i aktuelle trinn og distribuerer via Visma til foresatte.

Elevene på vgs besøker 8. klassene på Høvik skole.

### PÅMELDING

Ingen påmelding.





## MÅL

Klubben har et sterkt ønske om å skape aktivitet for alle. Klubben ønsker et tettere samarbeid mellom idretten selv, kommune, men også fylkeskommune. Aktivitet gjennom «Åpen hall» og Fritidsklubb m/gaming. Gode muligheter for å inkludere mange flere unge.

## LOKALER OG ANLEGG

Lier stadion, på klubbhuset vårt. Der er det åpent klubbhus. Ungdomshuset V2, der er det tilrettelagt for gaming og musikk. Gymsaler på Hegg og Gullaug skole.



#MELLOMROMMET  
STOPPEN SK

Klubbhuset, stadion  
Ungdomshuset V2

Gymsaler  
4 dager i uka  
1400 - 1600  
1700 - 2000

5. - 7. trinn

6. - 7. trinn

8. - 10. trinn

10 – 30 deltakere  
på hver aktivitet

Aktivitetsledere fra:

- ✓ Videregående
- ✓ Etter videregående



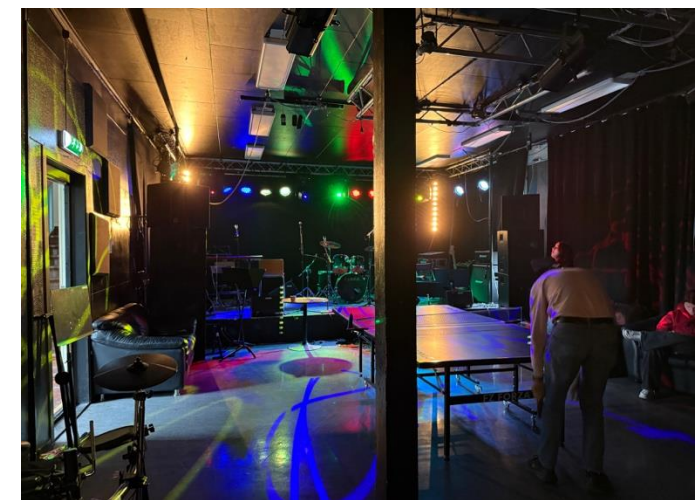
## SKOLESAMARBEID

Gullaug skole, der har vi åpen hall for 5.-7. trinn hver tirsdag rett etter skoleslutt. Åpen hall på Hegg for ungdomsskolen på torsdager, i samarbeid med kommunen. Fritidsklubb på Lier stadion på onsdager for 6.-8. trinn. Samarbeid med kommunen om fritidsklubb på V2 for 5.-7. trinn.



## SAMARBEIDSPARTNERE

Viken idrettskrets, NAV, lokale skoler, andre idrettslag fra Lier og Lier kommune. Med kommunen har vi samarbeid om åpne haller og fritidsklubb. Vi samarbeider med kommunen og 3 andre idrettslag fra Lier om å skape en Lier-modell. Vi har hatt med en i språkpraksis fra NAV på åpen hall.



## AKTIVITETER

Fritidsklubbene tilbyr gaming og et sted å henge. Åpen hall tilbyr mulighet for egenorganisert aktivitet.

#mellomROMMET



## BUA AKTIVITET ÅPNINGSTIDER



### MANDAG

Liungbanen 5-7 trinn 14.00-17.00

### TIRSDAG

Åpen hall Hegg 5-7 trinn 13.30-15.00

### ONSDAG

Liungbanen 8-10 trinn 15.00-18.00

Sylling fritid / åpen hall 5-7.trinn 13.00-16.00

Åpen hall Heia 5-7 trinn 14.00-15.00

### TORSdag

Åpen hall Hegg 8-10 trinn 14.00-15.00

BUA Tranby klubb/åpen hall 5-7 trinn 14.00-18.00

### FREDAG

V2 klubb 5-7 trinn 14.00-18.00

BUA Tranby klubb/åpen hall 8-10. trinn 14.00-18.00



# V2

## MARKEDSFØRING OG INFORMASJON

Gjennom klubbens og kommunens kanaler. På flere skolebesøk.

## PÅMELDING

Vi har ingen påmelding.

## INVOLVERING AV UNGDOM SOM RESSURSER

Det er kiosk på fritidsklubbene og gratis frukt på Åpen hall.

## MATTILBUD

Det er kiosk på fritidsklubbene og gratis frukt på Åpen hall.



## FRIVILLIGE RESSURSER

Ingen foreløpig. Følger opp samarbeid med NAV Ung.



## VIDEREUTVIKLING

Etablere tilbudet på ny skole. Få en bærekraft som sikrer økonomisk trygghet.

#MELLOMROMMET  
STOPPEN SK

Klubbhuset, stadion  
Ungdomshuset V2

Gymsaler  
4 dager i uka  
1400 - 1600  
1700 - 2000

5. - 7. trinn  
6. - 7. trinn  
8. - 10. trinn  
x deltakere

Aktivitetsledere fra:  
✓ Videregående  
✓ Etter videregående

#mellomROMMET



## ÅPEN HALL

Klubbhuset  
Idrettsanlegget  
2 dager i uka  
1500-1630

5. - 10. trinn  
30 - 50 deltakere

Aktivitetsledere fra:  
✓ Ungdomsskole

#mellomROMMET

### MÅL

Skape en attraktiv og aktiv møteplass for barn og unge i tilknytning til ungdomsklubben til BUA aktiv.



### SKOLESAMARBEID

Ikke direkte samarbeid med skoler pt, men god dialog med Hallingstad skole og Tranby skole når det kommer til sambruk av Tranbyhallen.

### SAMARBEIDSPARTNERE

BUAAktiv og BUA ung er partnere i prosjektet. De har etablert ungdomstilbud for 5.-7.klasse torsdager og 8.-10.klasse fredager. Lier IL er med på åpen hall, som er en del av tilbudet. Bua har åpen hall torsdag, der en ansatt fra Lier IL er med. Lier IL har regi på Åpen hall fredagene.

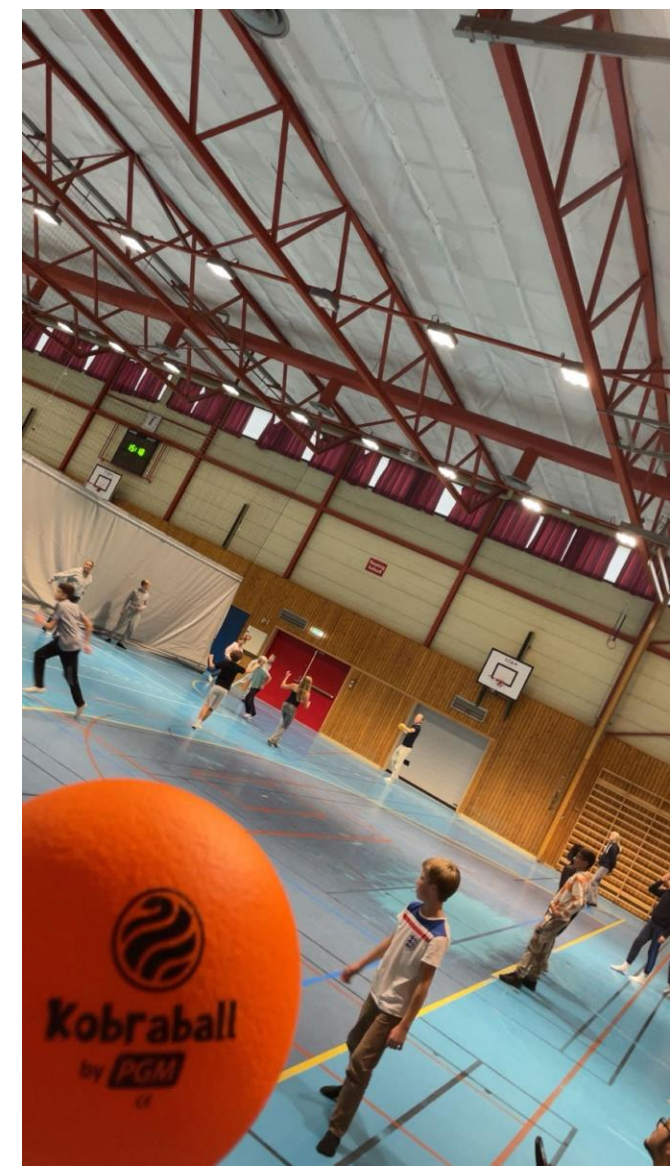
### AKTIVITETER

I utgangspunktet er tilbudet lagt opp for egenorganisert aktivitet, med musikk og oppfølging fra ansatte. Vi bistår med utstyr barna ønsker å bruke. Ved interesse organiserer vi lagspill, som kanonball, stikkball, basketball, fotball osv. vi har også egne turneringer i FC25/26



### LOKALER OG ANLEGG

Ungdomsklubben arrangeres i BUA sine lokaler på klubbhuset. Åpen hall arrangeres i Tranbyhallen.





ÅPEN HALL

Klubbhuset  
Idrettsanlegget  
2 dager i uka  
1500-1630

5. - 10. trinn  
30 - 50 deltakere

Aktivitetsledere fra:  
✓ Ungdomsskole  
✓ Videregående



### MARKEDSFØRING OG INFORMASJON

BUA og Lier ILs kanaler, både SoMe og via medlemslister. I tillegg har vi vært på skolebesøk hos alle klasser i målgruppen.

### PÅMELDING?

Vi har ingen påmelding.



Hjem > Lier Idrettslag > Tranby Arena

## Tranby Arena

### VIDEREUTVIKLING

Kort sikt- Få med flere samarbeidspartnere. Lang sikt- Åpen hall flere dager i uken. Ny hall åpner nye muligheter.

### MATTILBUD

Det serveres toast på klubben, frukt i hallen.

### INVOLVERING AV UNGDOM SOM RESSURSER

Skolebesøk, og dialog med ungdommene som er innom klubben. BUA har også fått med elever fra ungdomsskolen på torsdagene, som er med som instruktører i forbindelse med valgfag.

### FRIVILLIGE RESSURSER

Ingen foreløpig. Skal ha møte med Sanitetskvinnene og Menighetsrådet i slutten av november for potensielt samarbeid neste år.



#mellomROMMET



## MÅL

Lavterskel aktivitetstilbud og åpen møteplass rett etter skoletid. Vi ser viktigheten av at tilbudet starter rett etter skoletid. På denne måten sikrer vi at flest barn har mulighet til å komme. Sylling har mange bussbarn, og flere av barna/ungdommen er avhengig av buss til/fra skolen. Ved å legge åpningstiden til rett etter skoletid, sikrer vi også at barna med lengst skolevei har mulighet til å delta. Tilbudet holdes oppe til klokken 16, også av hensyn til busstider, og at foreldre/foresatte eller andre har mulighet til å hente ved aktivitetens slutt.

## SYLLING FRITID

Skolens aula  
Idrettshallen  
1 dag i uka  
1315-1600

5. - 7. trinn  
45 - 60 deltakere

Aktivitetsledere fra:  
✓ Etter videregående



## LOKALER OG ANLEGG

Sylling fritid gjennomføres på Sylling skole. Vi benytter aulaen på skolen, samt idrettshallen som ligger rett ved siden av.

## SKOLESAMARBEID

Sylling skole. Skolen frigjør lokaler og idrettshall i den tiden Sylling fritid pågår.

## SAMARBEIDSPARTNERE

BUA aktiv stiller med toast, saft og 3 ansatte. Frivillighetssentralen stiller med frivillige når de har kapasitet til det.

## AKTIVITETER

Gaming på storskjerm i aulaen, og egenorganisert aktivitet i hallen.



## MARKEDSFØRING OG INFORMASJON

Internt bruker vi facebook messenger. Vi ringes også ved behov. Utad reklameres tilbudet gjennom skolen sin app, og idrettslaget sine facebook-kanaler. Vi besøker også skolen og de aktuelle trinnene før oppstarten hvert halvår. Det henges opp plakater på skolen, og snakkes om på foreldremøter.

## PÅMELDING

Vi har ingen påmelding. Barna kan komme og gå som de selv ønsker.

## SYLLING FRITID

Skolens aula  
Idrettshallen  
1 dag i uka  
1315-1600

5. - 7. trinn  
45 - 60 deltakere

Aktivitetsledere fra:  
✓ Etter videregående

#mellomROMMET



## Velkommen til aktiv-fredag

Hvem: Gjennom skoledagen får alle elevene 1.-10. klasse sin tid + barnehagene også får sin tid.

Når: Fredag 28/11-25 14.30 – 21.30

1.-4. trinn 14.30 – 16.30 5.-7. trinn 16.30 – 18.30 og 8.-10. trinn 18.30 – 21.30

Mat: Det blir servering © Arrangementet er gratis.

Denne gangen leier vi; Hinderløype Camo - Stor, Mekanisk Reinsdyr og Fotball med BodyZorb.

Hinderløype Camo-Stor.



Mekanisk Reinsdyr



Fotball med BodyZorb



Påmelding til deltakelse på arrangementet; Per Lasse Tronslien 90827264 – [per.tronslien@lier.kommune.no](mailto:per.tronslien@lier.kommune.no), der du skriver navn på barn/ungdom og klassetrinn.

Gi beskjed til Per Lasse Tronslien 90827264 eller [per.tronslien@lier.kommune.no](mailto:per.tronslien@lier.kommune.no) om du kan være med som voksen.

14.30-16.30 som voksen i hallen eller på kjøkkenet for 1.-4. klasse. Alle møter i Aulaen, for å krysse seg inn.

16.30-18.30 som voksen i hallen eller på kjøkkenet for 5.-7. klasse. Alle møter i Aulaen, for å krysse seg inn.

18.30-22.00 som voksen i hallen eller på kjøkkenet for 8.-10. klasse Forutsetning at det er voksne som kan bidra til ungdomstrinn, hvis ikke blir det ikke noe for ungdomstrinnet 18.30-21.30.

## INVOLVERING AV UNGDOM SOM RESSURSER

Åpen hall er egenorganisert av barna selv. De setter ofte i gang stikkballe eller fotball på eget initiativ.

## FRIVILLIGE RESSURSER

Lier frivillighetssentral stiller med 1-2 stk når de har kapasitet. Vi har en frivillig derifra som kommer fast så ofte han har anledning.



# SYLLING FRITID

## FRITIDSKLUBB OG ÅPEN HALL FOR 5-7 TRINN ONSDAG 13.15-16.00

Frilek i hall, bordtennis, gaming og mye mer. Gratis toast.

All aktivitet på eget ansvar

## Vi sees der!



Det blir litt ekstra kos og hygge denne onsdagen

## MATTILBUD

Det serveres toast, frukt og saft når dørene åpnes.

## VIDEREUTVIKLING

Vi ønsker å videreutvikle, slik at 8.-10. trinn kan få et tilsvarende tilbud.



## MÅL

Gi barna i Bragernes området etter skoletilbud med mat, drikke og aktiviteter.

## SKOLESAMARBEID

Bragernes skole hvor vi er inne på skolen 2 ganger i uken. Der får vi bruke biblioteket og gymsal, samt noen klasserom og grupperom ved behov.

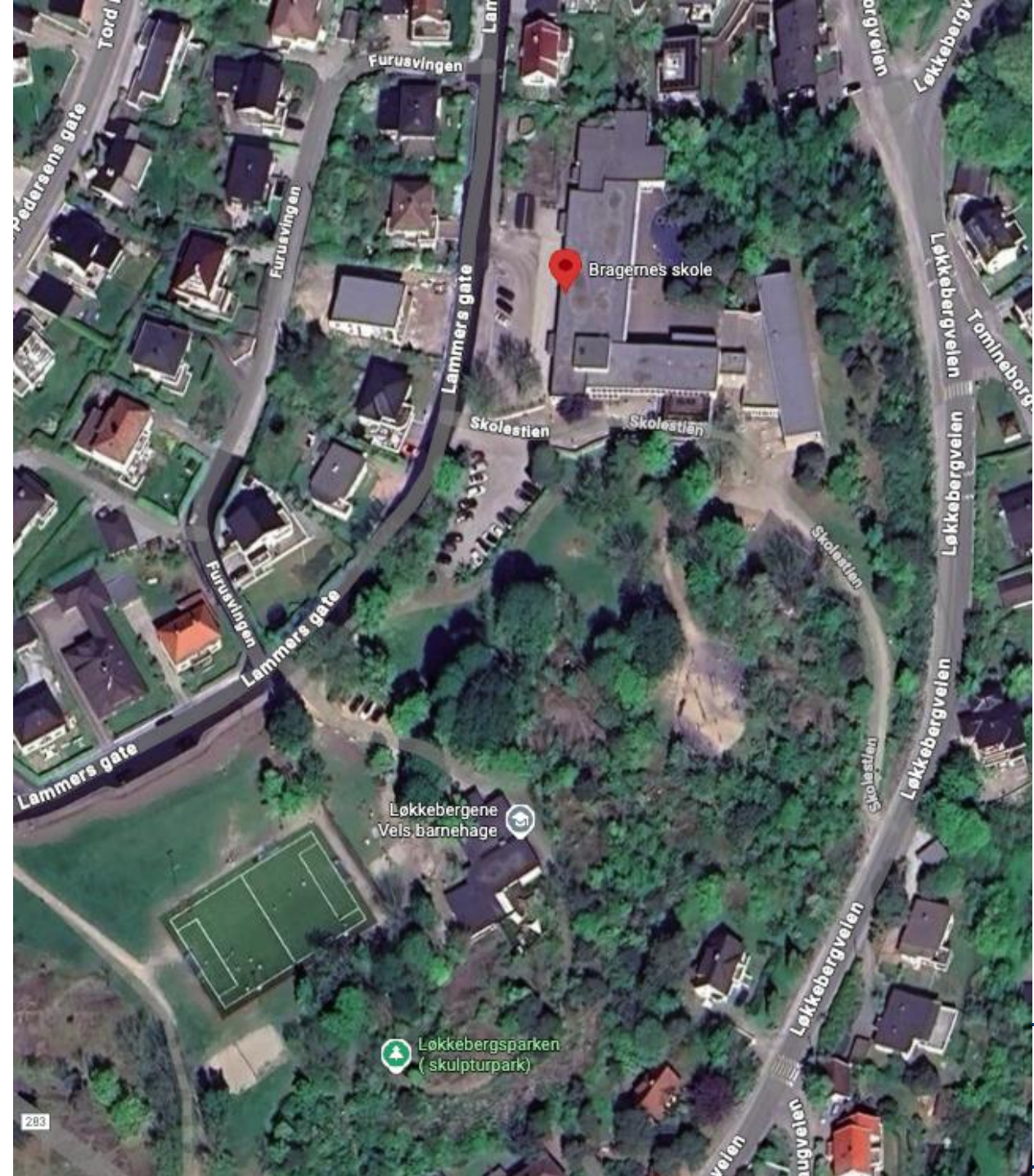
## SAMARBEIDSPARTNERE

Vi har Børresen ungdomsskole. her har vi ansatt 2 elever. + att etter jul skal vi ha en dag i uken der nede som vi har 7 klasse fra øren og 7 klasse fra Bragernes. dette er ett tilbud der barna fra disse skolene kan bli bedre kjent da de skal begynne på Børresen ungdomsskole sammen.



## AKTIVITETER

Fysisk aktivitet i gymsal/ute, lag armbånd, tv spill, brett og kortspill, høytidsverksted (halloween verksted, jule verksted, påske verksted mm).



#MELLOMROMMET  
BRAGERNES SKOLE

Bragernes skole,  
gymsal, uteområdet  
2 dag i uka  
1330 – 1630

5. -7. trinn  
50 - 90 deltakere

Aktivitetsledere fra:  
✓ Ungdomsskole

#mellomROMMET



### MATTILBUD

Ja, vi har matservering begge dager. Varmmat som vi tar med fra klubben da vi har storkjøkken som lager mat til 300 barn hver dag fra før.

### INVOLVERING AV UNGDOM SOM RESSURSER

Det er ungdommene våre som er med på og bestemmer aktivitetene for dagen.

### FRIVILLIGE RESSURSER

Dessverre ingen her, men skolen stiller med sosial lærer.

### MARKEDSFØRING OG INFORMASJON

Det er lærere som markedsførere og informerer i klassene.

### PÅMELDING

Vi har ingen påmelding. Vi skal ha rom for alle som ønsker å delta her.

#MELLOMROMMET  
BRAGERNES SKOLE

Bragernes skole,  
gymsal, uteområdet  
2 dag i uka  
1330 – 1630

5. -7. trinn  
50 - 90 deltakere

Aktivitetsledere fra:  
✓ Ungdomsskole



### VIDEREUTVIKLING

Starte kurs i enkelte ting barna kan interessere seg for, eks. foto, maling, sminke, negl design, koding og film.

#mellomROMMET



## MÅL

Gratis treningskompetanse og fri tilgang til betjent treningssenter for ungdomstrinnet i mellomrommet.

GRØNT KORT  
STYRKETRENING  
ETTER SKOLETID

GOLIAT GYM  
3 dager i uka  
1330-1530

8. - 10. trinn  
5 - 30 deltakere



## LOKALER OG ANLEGG

Goliat Gym, treningssenter i  
Gol idrettsarena, vis-à-vis  
Gol skule.



## SKOLESAMARBEID

Gol skule (ungdomstrinnet).

## SAMARBEIDSPARTNERE

Gol frisklivssentral (kursleder)  
Kommunal barne- og ungdomsfysio (kursleder)  
RusUng-konsulent (vakt på egentreninger).

## AKTIVITETER

8-timers treningskurs som fører til "Grønt Kort"  
"Grønt Kort"-holdere får trene gratis i betjent senter  
etter skoletid mandag, onsdag og fredag.





### MARKEDSFØRING OG INFORMASJON

Vi besøker trinnet fysisk for å informere om tilbudet.

### MATTILBUD

Nei.

### PÅMELDING

Per nå bruker vi påmeldingsark som signeres av foresatte og sendes inn som scan/bilde.

### FRIVILLIGE RESSURSER

Nei



### INVOLVERING AV UNGDOM SOM RESSURSER

Spørreskjema ved kurs-slutt, dialog underveis (div. spørsmål om andre øvelser, metoder, tilskudd, etc...)



### VIDEREUTVIKLING

Justering av kursinnhold, utvidet tilgang (betjent treningssenter alle dager), lage konsept som lett kan deles med andre idrettslag/kommuner.

GRØNT KORT  
STYRKETRENING  
ETTER SKOLETID

GOLIAT GYM  
3 dager i uka  
1330-1530

8. - 10. trinn  
5 - 30 deltakere

#mellomROMMET



## MÅL

Å bidra til økt aktivitet i hele befolkningen. Barn, ungdom og eldre aktiviseres sammen.



## LOKALER OG ANLEGG

Nesbyen idrettsanlegg med uteanleggene, gaming og techlab, kjøkken osv.  
Trytetjern friluftsområde ( nkl skyteaktiviteter )

Elverhøy helsetun og Sagtomta borettslag, vi flytter aktiviteten TIL brukerne

## SKOLESAMARBEID

Nesbyen Skole, Ål vg skole helse og oppvekst fag og Gol vg Skole idrett.

## SAMARBEIDSPARTNERE

- 1.Hallingdal fotballklubb - vi gir ungdom og unge voksne arbeidserfaring innenfor aktivitetsområdet
- 2.Gol og Hemsedal idrettslag ( med tilhørende idrettsråd ) for samkjøring av kompetanseheving og aktivitetstilbud
- 3.Frivillighetssentralen Nesbyen for hjelp fra frivillige
- 4.Nesbyen Jakt & Fiske til den typen aktiviteter
- 5.Studenter i studieløp eks ung dame med Bachelor ernæring som har ukentlig aktivitet med mat sammen med 4-7 klasse
- 6.Nesbyen kommune helse -VG elever fra helse og oppvekstfag der ungdommer aktiviserer eldre som bor i tilpasset borettslag gjennom punkt fra generasjonsprosjektet kulepunkt turkompis, vaffelkompis osv. Ikke minst teknisk etat for islegging av KG banen vinterstid.
- 7.Hallingdal Næringshage med hjelp til kontakt med næringsliv lokalt og regionalt
- 8.Hallingdal Trykk as med nødvendig trykk
- 9.VY med transport m buss
10. Viken idrettskrets og Norges svømmeforbund kurs og kompetanse.
11. Nesfjellet Prosjektutvikling as ang. varm mat til skoleelever onsdager, når vi frakter dem opp til alpinbakken rett etter skolen..



## AKTIVITETER

Åpen Hall, Freaky friday, Aktivitet og ernæring, Aktivitører på eldreheimen.

AKTIVE  
LOKALSAMFUNN  
NESBYEN  
#MELLOMROMMET

Klubbhuset  
Idrettsanlegget  
2 dager i uka  
1235-1600  
1415 - 1600

5. - 10. trinn  
10 - 30 deltakere  
30 – 50 deltakere

Aktivitetsledere fra:  
✓ Ungdomsskole  
✓ Videregående  
✓ Etter videregående

#mellomROMMET



## MATTILBUD

Tirsdager har vi Ernæring og aktivitet etter skolen. Da lærer barna litt grunnleggende om ernæring og lager sin egen mat sammen med vår ernæringsekspert. Vi serverer frukt og/ eller enkel mat alltid.



## PÅMELDING

Spond og mail, men åpent for alle.

## INVOLVERING AV UNGDOM SOM RESSURSER

Ungdommene er hovedaktører på daglig planlegging og gjennomføring.

## MARKEDSFØRING OG INFORMASJON

På hjemmeside, facebook, Spond og gjennom skolens kanaler.

## FRIVILLIGE RESSURSER

Frivillighetssentralen ymse oppgaver  
Voksne med IT kompetanse rundt gaming og E-sport  
tilbudet, ikke minst vedlikehold.



## VIDEREUTVIKLING

Veve inn studenter på medisin, idrett og IT, for å ta et noe mer overordna ansvar for å styre elever fra vg skoler som igjen leder ungdomsskole elevene som aktiviserer barna 4- 7 klasse ( og 8 - 10 forsåvidt. ).

Helt klart behov for bredere finansiering lokalt og regionalt. Næringslivet må eie realverdien av prosjektet sett fra deres kontor.

Viktigste bærekraft er å sikre veien til finansiering. Klarer vi å lage innsalg mot politikere, for å få med kommunene? Lage en 5 punkters med fakta som viser verdien av en investering på 100 000,- som sparer samfunnet.



AKTIVE  
LOKALSAMFUNN  
NESBYEN  
#MELLOMROMMET

Klubbhuset  
Idrettsanlegget  
2 dager i uka  
1235-1600  
1415 - 1600

5. - 10. trinn  
10 - 30 deltakere  
30 – 50 deltakere

Aktivitetsledere fra:  
✓ Ungdomsskole  
✓ Videregående  
✓ Etter videregående

#mellomROMMET

## MÅL

Aktivitet for elever som er ferdig med SFO, dvs. 4. og 5. klasse.



## LOKALER OG ANLEGG

I skolens gymsaler og uteområder



## SKOLESAMARBEID

Raumyr, Skavanger, Madsebakken, og kanskje en til dette skoleåret.

## SAMARBEIDSPARTNERE

Skolene, NIH, USN og VIK.

## AKTIVITETER

Morsomme fysiske aktiviteter som ikke er en (konkurrans-)idrett.



#MELLOMROMMET

Skolens gymsaler og uteområder.  
1 dag i uka  
1400 - 1600

5. trinn  
10 - 30 deltakere

Aktivitetsledere fra:  
✓ Videregående

#mellomROMMET

#MELLOMROMMET

Skolenes gymsaler  
og uteområder.  
1 dag i uka  
1400 - 1600

5. trinn  
10 - 30 deltakere

Aktivitetsledere fra:  
✓ Videregående

#mellomROMMET



**KONGSBERG**  
VIDEREGÅENDE SKOLE

# MELLOMROMMET

Elever fra VG2 idrett kommer på besøk til SFO 4. klasse på Skavanger skole i "mellomrommet" mellom skolen og fritidsaktiviteter, med et tilbud om lek og aktivitet.

Dette forgår i uke 12-15, 17-18, Fredager fra kl 13:45-14:45

Det vil serveres litt mat og drikke til deltagerne mellom skole og "mellomrommet"

Vi gleder oss til å se DEG der!!

NORGES DRETTSFORBUND

## MATTILBUD

Ja, frukt og saft, og pizza og saft. Taes underveis i timen vi er på skolen. Når avhenger av aktivitet, og når barna spiste sist.

## MARKEDSFØRING OG INFORMASJON

Vi besøker trinnet fysisk for å informere om tilbudet.

## PÅMELDING

Per nå bruker vi påmeldingsark som signeres av foresatte og sendes inn som scan/bilde.

## INVOLVERING AV UNGDOM SOM RESSURSER

Spørreskjema ved kurs-slutt, dialog underveis (div. spørsmål om andre øvelser, metoder, tilskudd, etc...)

## FRIVILLIGE RESSURSER

Nei

## VIDEREUTVIKLING

Justering av kursinnhold, utvidet tilgang (betjent treningssenter alle dager), lage konsept som lett kan deles med andre idrettslag/kommuner.