

Fritidstilbud, åpne tilrettelagte tilbud (pr. Des. 2023)

I Melhus kommune finnes mange ulike tilbud til barn og ungdom, og i de aller fleste aktivitetene er det mulig å tilrettelegge slik at alle kan delta. Vi ønsker at alle kan delta i det de er interessert i, og lag og foreninger strekker seg langt for at det skal være mulig. Det er viktig at alle kan delta i det de ønsker, sammen med vennene sine! Ta kontakt med laget/ foreninga, eller ta kontakt med Melhus kommune/ tilrettelagt fritid om du ønsker informasjon, kontakt eller hjelp til å se muligheter!

KULTURSKOLEN I MELHUS

Kan tilrettelegge mye innenfor ordinært tilbud og har også tilbud om tilrettelagt musikkaktivitet etter behov. Egenbetaling på tilbudet.

[Musikkaktivitet - Kulturskolen i Melhus](#)

IDRETTSLAG / PARADRETTSSENTERET

[Paraidrettssenteret i Trøndelag \(idrettsforbundet.no\)](#)

Kontakt lokalt idrettslag, og/ eller ta kontakt med Paraidrettssenteret på Ranheim.

Utenfor Melhus ligger også en del tilbud vi kan benytte oss av. Noen er listet opp her:

KORPS

Trønderbrazz.

Det er et tilrettelagt korps. Leder for korpset er Wenche Leirvik, tlf 99342987. Vi øver tirsdager, stort sett fra 18.30-20 (fellesøving), og noen møter tidligere for gruppe/individuelle timer. Det er ikke åpne øvinger, men ta kontakt med leder eller evt musikalsk leder så kan det bli ordnet en prøveperiode.

SJIRAFFEN KULTURSENTER

[Sjiraffen kultur- og Kompetansesenter](#)

Dette er et veldig flott tilbud i Trondheim innen kunst og kultur, og innbyggere fra Melhus er velkomne. De har innimellom åpne arrangement, så det går an å besøke dem for å finne ut mer om dette kan være noe for dere. Det kan være noe egenandel på disse tilbudene også.

KLATRING

[Klatring for Alle – paraklatring – Trondheim Klatreklubb \(trondheim-klatreklubb.no\)](#)

Tirsdager 17-18 på Grip Sluppen. Ta kontakt med klatreklubben hvis interesse.

FYSISK AKTIVITET / ALLIDRETT / SVØMMING

[Funkis - Klæbu Idrettslag \(klaebuul.no\)](#)

Klæbu Funkis – tilrettelagt allidrett i regi av Klæbu il. Åpent for folk som ikke bor i Klæbu, men man betaler medlemskap i idrettslaget. Selve aktivitetene er gratis. Stort sett er det annenhver gang basseng og gymsal. Tirsdager 18-19. Facebookgruppe: «Treningsgruppe funkis KIL». Gymsal Sørborgen skole. Basseng i Klæbu kulturhus.

FRITIDSKLUBB

[Fritidsklubben i Klæbu - Trondheim kommune](#)

Klubben i Klæbu – ledsagere fra Klæbu funkis er til stede på onsdager fra kl 15-18. Alle i Klæbu funkis

er velkomne på onsdager. Fritidsklubb med biljard, gameing, musikkaktiviteter, brettspill, mat osv.
Sted: Klæbu kulturhus.

RIDNING

Foss Aune Gård (Leinstrand), Stall Granly (Klæbu), (Øysand?) Kanskje flere. Hvis interesse, kontakt den enkelte stall. Egenandel.

DANS / TURN / BEVEGELSE TIL MUSIKK – DANS FOR ALLE

Melhus Onstage – kan etter forespørsel sette i gang tilbudet «Dans for alle». De prøvde på det høsten 2023, men svært få deltakere så de stoppet tilbudet. Hvis bevegelse/ dans til musikk, turn el lign er interessant, så si ifra. Hvis flere melder interesse så kan de sette i gang et slikt tilbud. Det vil være egenandel lik andre tilbud ved danseskolen.

HÅNDBALL:

[Støren Sportsklubb \(storensportsklubb.com\)](https://storensportsklubb.com)

Treninger i Størenhallen torsdager 16.30-17.30.

ANDRE TILBUD, i Melhus kommune:

Melhus Makers

melhusmakers.no

Melhus Makers holder til i c-bygget ved Gimse skole. Møtes torsdager kl 18-20.

Speidergrupper

[Startside - Melhus speidergruppe \(speiding.no\)](https://speiding.no)

Skyteklubber:

Gaula skyteklubb på Ler, Lundamo sportsskytterklubb,

Melhus sportsskyttere, [Melhus Sportsskyttere | Klubben for den sosiale skytter \(melhus-ss.no\)](https://melhus-sportsskyttere.no)

Har erfaring med tilrettelegging i aktivitet, f eks for svaksynte eller personer som benytter rullestol.

Jeger og fiske-foreninger

[Finn ditt lokallag eller regionlag - NJFF](https://nfff.no)

Horg, Melhus og Hølonda

Lista er ikke utfyllende.

Om du ønsker å ha din forening/ ditt lag på lista, ta kontakt med

margrethe.stendahl@melhus.kommune.no

Kontaktperson tilrettelagt fritid Melhus kommune:

Margrethe Stendahl, tlf.99712627, margrethe.stendahl@melhus.kommune.no