



Rebellhuset - nabolagshus i sentrum

Les mer om:

St. Croix-huset

Fritid i Fredrikstad

Esportens hus

Fredrikstad idretts- og aktivitetsråd

Cicignon nærmiljøskole

Helsestasjon for ungdom

Fredrikstad ungdomsråd



ETTER SKOLETID

Cicignon skole - en inkluderende
møteplass i sentrum



Midt i byen ligger en skole som tilbyr mer enn undervisning. Cicignon er blitt et samlingspunkt der barn, foresatte og nærmiljø møtes – i klasserommet, i skolegården og gjennom tilbudet *Etter skoletid*.

En ny retning siden 2022

I 2022 startet et målrettet arbeid for å styrke skolemiljøet. Utgangspunktet var ikke at Cicignon var en problemskole, men at særlige forutsetninger krever en tilpasset tilnærming. Mange elever vokser opp i familier med lav utdanning og svak økonomi, og flere har et annet morsmål enn norsk. For å lykkes måtte skolen favne hele eleven – faglig, sosialt, emosjonelt og fysisk.

Samarbeid og områdesatsing

Gjennom Fredrikstad kommunes områdesatsing og fagstab oppvekst fikk skolen i 2024 både ressurser og et utvidet samarbeid med viktige aktører som barnevernet, Nav, BUF-hjelpe, IMDI, politiet, kulturskolen, fritidsklubbene, Bokstart Fredrikstad, Lokalsamfunnsmødre og andre.

Like viktig er engasjementet fra foresatte gjennom FAU og en egen mødreforening. Fellesskapet rundt skolen er styrket, og samarbeidet er grunnlag for nye tiltak. FAU har i sitt årshjul lagt inn aktiviteter som hjelper skolen til å utvikle seg videre som medarrangør for å fremme det sosiale miljøet og vedlikeholdsdunader både høst og vår.

Etter skoletid - en ny arena

Et av de største tiltakene er arenaen *Etter skoletid*, nå etablert på både ungdoms- og mellomtrinnet. To timer i uka har elevene et sted å få leksehjelp, være kreative, spille biljard eller Playstation, bruke gymsal og musikkrom – eller rett og slett være sammen med venner. Sammen lages og spises et enkelt måltid.

I oppstarten ble det, i samarbeid med Fyrlykta søkt om midler fra Sparebankstiftelsen til prosjektet, og støtten derfra ga en solid start. Siden har tiltaket vokst videre med hjelp fra områdesatsingen. På aktivitetssiden er tilbudet nå i ferd med å bli utvidet med film- og podkaststudio, bordtennis og – på sikt – et lite verksted eller makerspace.

Et sentralt prinsipp i satsingen er elevmedvirkning. Elevene er med på å forme aktivitetene, og foresatte inviteres inn sammen med andre aktører for både å bidra og for å være til stede sammen med ungdommene og barna. Besøket er stort: gjerne rundt 60 elever deltar hver gang, noe som viser at behovet er reelt og engasjementet høyt.





En ny skolegård

Parallelt har skolegården fått en etterlengtet oppgradering. Elevrådet løftet saken, politikerne lyttet, og med midler fra kommunen, Sparebankstiftelsen, Lokalsamfunnsutvalget, områdesatsingen og Cicignon velforening ble ønskene til virkelighet. Resultatet er klatrestativ, hinderløype, husker og aktivitetsflater. Med nye lekeapparater har alle elevene nå mulighet til å bli motorisk utfordret og ha noe å bruke krefter og energi på. Økt bevegelse gir økt trivsel, motivasjon for læring og færre konflikter mellom elever.

To nye lekestativer er nå satt opp på hver sin side av skolegården. Det lengste stativet er bygget for både å tåle og utfordre de litt større ungdommene.

Fellesskap på flere nivåer

Foreldreinvolveringen har samtidig vokst fram som en styrke. Mødreforeningen har bidratt på flere arrangementer, og innsatsen deres har gjort *Etter skoletid* både hyggelig og sosialt. Også foresatte som nødvendigvis ikke tilhører mødreforeningen, deltar. Enkelte behersker ulike håndverk og kunnskapen deles med elevene. Skolen opplever at de voksne også kan finne seg til rette og oppleve tilhørighet til *Etter skoletid*.

Cicignon skole som inkluderende møteplass er et helhetlig arbeid for faglig, sosial og psykisk inkludering, i tett samarbeid med foresatte og aktører i nærmiljøet.



UNG ALLE VIL FÅ DET TIL - VI HJELPER DEG

Drop-In
på Rebellhuset



Ung Drop-In på Rebellhuset

Midt i Fredrikstad sentrum har det dukket opp et nytt tilbud for ungdom og unge voksne: Ung Drop-In.

Her kan du stikke innom hvis du er i alderen 15-25 år. Ingen påmelding, ingen stress. Bare et sted å være. Det også gratis mat og kaffe fra kaffebaren.

Et sted for deg –
uansett hvem du er

Hver onsdag og fredag fra kl. 15 til 21 er dørene åpne på Trosvikstranda 9. Du blir møtt av hyggelige unge studenter og voksne frivillige som sørger for at stemningen er trygg, inkluderende og avslappet.

Du kan få hjelp med ting som:

- Jobbsøknader og CV
- Forberedelser til jobbintervju
- Veiledning om digitale tjenester og kontakt med Nav eller andre offentlige etater

Men du kan også bare komme for å slappe av. Her er det wi-fi, bordtennis, brettspill og et lite bibliotek med bøker du kan ta med deg hjem.

Foredrag, konserter og kule temaer

Rebellhuset arrangerer også foredrag og events med temaer som faktisk betyr noe for deg:

- Psykisk og fysisk helse
- Personlig økonomi
- Utdanning og arbeidsliv
- Teknologi og kreativitet

– Vi ville lage et sted der ungdom kan være seg selv, få hjelp hvis de trenger det, eller bare henge med folk som bryr seg, sier Edel Pavlic, som koordinerer tilbudet i kommunen.

Velkommen til Ung Drop-In!
Trosvikstranda 9, Fredrikstad sentrum



HELSESTASJON FOR UNGDOM



SNAKK MED OSS OM DET

Her får du hjelp med det som betyr noe

Hos oss kan du få hjelp og veiledning om kropp, helse, følelser og relasjoner. Vi tilbyr gratis prevensjon (kondomer, p-stav, spiral og nødprevensjon), og setter inn eller fjerner spiral og p-stav. Kontakt oss for tid hvis du ønsker spiral.

Du kan også få støtte ved graviditet, abort, testing og behandling av seksuelt overførbare infeksjoner, rusproblemer, vanskelige tanker, gaming, gambling og sosiale medier. Vi snakker også om kultur, religion, seksualitet og identitet.

Vi har taushetsplikt, og hvis vi ikke kan hjelpe deg direkte, henviser vi deg videre.

Test deg selv for klamydia
- Enkelt og diskret

Hos oss kan du ta en selvtest for klamydia i åpningstiden – helt gratis og uten timebestilling.

Viktig å vite:

Du kan kun ta selvtest dersom det har gått minst to uker siden mulig smittetidspunkt, og du ikke har symptomer. Vi trenger en liten prat med deg i forbindelse med selvtest.

Svar på testen:

Ved positivt prøvesvar tar vi kontakt med deg på telefon. Hører du ikke fra oss innen to uker, er prøven negativ.

Kontakt

Åpningstider:

Mandag 14.30–17.30

Onsdag 14.30–17.30

Torsdag 12.00–16.30

I alle skolens ferier/ høytider har HFU andre åpningstider:

Mandag: 10.00- 16.30

Torsdag: 10.00- 16.30

Telefontider:

Mandag 08.30–13.30

Onsdag 08.30–13.30

Torsdag 08.30–13.30

Adresse:

Storgata 32, 1607 Fredrikstad

Telefon:

69 30 63 60



FREDRIKSTAD KOMMUNE
Helsestasjon for ungdom

St. Croix huset

Byens kulturelle fellesstue

Ung Scene

Hver tirsdag kl. 18-20 er det UNG SCENE på kaféscenen på St.Croix-huset. Du har mulighet til å opptre live for et lite publikum. Vi ønsker at det skal være et fellesskap for deg som vil utvikle deg som artist. Alle kulturuttrykk er varmt velkommen. Dette er en trygg, god og utviklende ramme der du treffer likesinnede.

Ung Scene passer best for akustiske instrumenter, playback og vokal. Dikt, dans og små teaterinnslag er også flott. Her er det lav terskel til scenen og høyt under taket for ditt uttrykk.

Ung Scene er drevet av ungdom og for ungdom.

Ung Art

Hver tirsdag fra kl. 18:00-20:00 rigger vi også til langbordet i Kafeen med diverse ting du trenger for å pusle med kunstneriske ting. Vi har tegnesaker, malesaker, perler, tekstiltrykk, symaskin, osv. Samtidig er det "Ung Scene". Da kan du høre flinke, unge artister på scenen.

I stedet for å sitte på rommet ditt hjemme, kan du treffe andre med lignende interesser. Dere bestemmer hva slags utstyr vi skal kjøpe inn.

Bandworkshop

Bli med på bandworkshop hver torsdag!

Drømmer du om å spille i band? Hver torsdag kl. 16-18 holder Anders Faale Bandworkshop. Her lærer du grunnleggende samspill, og vi hjelper til med å sette dere sammen i band. Det arrangeres også konserter på huset hvor dere kan teste ut ting live foran et hyggelig publikum. Ta kontakt med Line på epost lhee@fredrikstad.kommune.no hvis du har spørsmål

Redesignverksted

Lyst til å lære å sy, designe og gi nytt liv til gamle tekstiler? Hver tirsdag er det redesignverksted for ungdom. Her er det fokus på reparasjon, tekstilarbeid og redesign med hjerte for miljø. Verkstedholdere Rinja og Mari inspirerer! Man melder seg på ved å sende mail til: ese.mari@gmail.com





Vegetarkafé & og vegetarbuffet

Velkommen til St.Croix vegetarkafé! Kaféen har åpent man-lør store deler av året, og har et eget lekerom for de minste. På onsdager er det vegetarisk lunsjbuffé fra kl. 11:00, og på torsdager er det vegetarisk middagsbuffé fra kl. 16:30. Her kan du spise så mye du vil, i selskap med andre. Se husets hjemmeside for oppdaterte datoer og åpningstider.

Gratis bruk av rom for ungdom

På St.Croix-huset kan ungdom leie musikkstudio, danserom, musikkøvingsrom og kunstrom gratis til sine aktiviteter! Leie av rom skjer gjennom husets online-bookingsystem, Bookup.

Konserter

St.Croix-huset arrangerer flere konserter gjennom året, og samarbeider med flere festivaler. Her presenteres alle sjangere, fra Sort Messe metal festival, til GRL PWR festivalen i mai med fokus på kvinnelige norske artister. Huset samarbeider også med lokale band og musikere som ønsker en visningsarena.

Film i dagslys

Film i Dagslys er en møteplass på dagtid for filmglade folk! Fredrikstad Kino viser annenhver tirsdag (partallsuker) en utvalgt film kl.12:00 til rabattert pris. I etterkant inviteres du med til St.Croix-husets vegetarkafé for å samtale om filmen over en kaffe og vaffel. En hyggelig og sosial møteplass!



GLEMMEN AKROPARK & NÆRMILJØARENA

Foto: Espen G. Schei

Norges mest unike arena

I nærmiljøarenaen tror vi på menneskers rett til å definere seg selv og retten til å bli respektert som den man er. Basert på et omfattende internasjonalt forskningsmateriale kombinert med våre egne erfaringer og observasjoner har vi bygget opp Norges mest unike arena for livsmestring, inkludering og medborgerskap. Alt i et nært samarbeid med ungdommene selv og deres egen forening, Foreningen-RÅ.

I Glemmen Akropark & Nærmiljøarena er aldersbarrierer, språkbarrierer, kjønnsbarrierer og sosioøkonomiske barrierer brutt. Resultatet er et leket og trygt fellesskap i og utenfor skoletid. Et fellesskap som oppleves unikt for hver eneste bruker og derfor vanskelig kan beskrives i generelle termer. Det må oppleves.

Alle tilbud i Glemmen Akropark & Nærmiljøarena er gratis. Alle økonomiske barrierer for å delta er fjernet. Våre ansatte har en unik kompetanse på hver sine felt og har skapt et nettverk av samarbeidsrelasjoner som gjør enheten til et NAV i utvikling av livsmestring og inkludering.

Hvem kan bruke Akroparken og nærmiljøarenaen?

Målgruppen til Glemmen Akropark & Nærmiljøarena er ungdom mellom 13 og 25 år. Det betyr at du ikke trenger å være elev på Glemmen videregående skole for å benytte våre tilbud. Alle i målgruppen som benytter tilbudene våre blir også registrert som medlemmer av Foreningen-RÅ.

Vi kan tilby ulike aktiviteter

- Parkour og Calisthenics
- Pole Sport
- Dans
- Tricking
- Luftakrobatikk
- Balanseakrobatikk
- Skating
- Fri trening
- Musikk
- Foto
- Podcast
- Redigering og design
- Makerspace



Åpningstider

Mandag: 15.30-20.00
Tirsdag: 13.00-20.00
Onsdag: 15.30-20.00
Torsdag: 15.30-20.00
Fredag: 14.00-19.00
Lørdag: 13.00-17.00

VISSTE DU AT FREDRIKSTAD HAR EN AKTIVITETSPORTAL?

Alt på ett sted

Fredrikstad har fått en skikkelig kul nettside! Aktivitetsportalen Fredrikstad samler alle fritids- og aktivitetstilbud i byen. Ja, du leste riktig. Ett sted. En hel by full av muligheter.

Enten du er gamer, fotballspiller, danser, friluftsentusiast eller bare nysgjerrig på hva som finnes. Her kan du finne din greie. Kanskje du oppdager et tilbud du ikke visste fantes? Kanskje du finner en ny gjeng å henge med?

Å ha det bra handler ikke bare om å være aktiv – det handler om å være en del av noe. En gruppe. Et fellesskap. En gjeng som digger det samme som deg. Og det er akkurat det denne portalen kan hjelpe deg med å finne.

Aktivitetsportalenfredrikstad.no gjør det enkelt å finne fram til alt fra idrett og musikk til helsefremmende aktiviteter og sosiale møteplasser. Og med 200 registrerte tilbydere, er det masse å velge mellom.

I tillegg har nettsiden en kalender som gir deg full oversikt over alt som skjer av arrangementer i byen, så du slipper å gå glipp av noe gøy!



Aktivitetsportalen
Fredrikstad



Aktivitetsportalen

Begge foto: Trine Sirnes





GRATIS FRITIDSTILBUD FOR UNGDOM I FREDRIKSTAD

Fredrikstad kommune tilbyr et bredt og gratis fritidstilbud for ungdom gjennom «Fritid i Fredrikstad». Tilbudet finnes på fem avdelinger: Østsiden, Gressvik, Lisleby, Torsnes og Ambjørnrød.

Her kan ungdom utforske alt fra gaming, VR, 3D-printing og podcast til yoga, Dungeons & Dragons, musikk, cosplay og mye mer. Det finnes også kinosal, ungdomskjøkken, makerspace og kreative aktiviteter.



**FRITID I
FREDRIKSTAD**



I tillegg arrangeres gratis turer og events som Nattkino, Tusenfryd-tur, Sommerdager på Kongstenbadet, Halloween og Natt til 17. mai.

Prosjektet Ung i Jobb gir ungdom mellom 15–18 år mulighet til å søke sin første jobb eller sommerjobb.

Fritid tilbyr også:

- Fredagsklubben: for personer med nedsatt funksjonsevne (fredager i oddetallsuker på Østsiden).
- E-sport: egen gruppe med laget "The Cheezers" som møtes tirsdager på Østsiden.

Alle avdelinger har trygge voksne, ansatt i kommunen.



Fritidifredrikstad

Scan QR-koden for åpningstider på de forskjellige avdelingene og øvrige arrangementer.



PRØV KLATRING - HELT GRATIS

Hver fredag (utenom skoleferier) samles vår klatregruppe på Fredrikstad Klatresenter fra kl. 17.30 til 19.30. Her får både nybegynnere og litt mer erfarne klatrere muligheten til å lære seg klatring på en trygg og morsom måte – med hjelp fra våre dyktige instruktører.

Dette er en flott aktivitet for hele familien, og det er helt gratis å delta! Vi stiller med alt av nødvendig utstyr i mange størrelser, så det er bare å møte opp og prøve noe nytt.

Når og hvor?

-  Fredrikstad Klatresenter, Tomteveien 25
-  Fredager kl. 17.30–19.30 (ikke i skoleferier)
-  Alt du trenger får du låne hos oss
-  Passer for alle aldre og nivåer – fra nybegynner til viderekommen.

Velkommen til en sosial og aktiv start på helgen!



MiR Fredrikstad

MiR Fredrikstad har gratis engelskkurs og datakurs til nybegynnere som ønsker å utvikle data- og språkkunnskapene. I tillegg har vi i samarbeid med MiR UNG gjennomført ulike aktiviteter til barn som blant annet kino, bowling og tur til Tusenfryd. Vi har hatt seminar, dialogsamlinger, og flere uteaktiviteter. I desember planlegger vi en nyttårsfest med litt utenlandsk mat, temasamling og mye mer til både voksne og barn.



Vi vil bruke
naturen til å ha
det gøy.



KULTURSKOLEN I FREDRIKSTAD

Der skaperglede blir til fellesskap

Se våre tilbud:



Foto: Espen G. Schei

Mangfold av uttrykk

Et fnis fra et barn som mister balansen i dansesalen. Stemmer som varmer opp til en sangforestilling. Et spent barn på vei til sin første fritidsaktivitet.

Når du åpner dørene til Kulturskolen i Fredrikstad, møtes du av et mangfold av lyder, farger og uttrykk. Det er som å gå inn i et eget lite univers, der hver korridor rommer en ny fortelling og hvert klasserom byr på en ny mulighet til å utforske, lære og leke. Kulturskolen er et sted hvor barn og unge får mulighet til å utforske det kunstneriske på egne premisser. Her møtes nesten 600 elever hver uke, og selv om interessene er vidt forskjellige, er utgangspunktet det samme: en nysgjerrighet og et ønske om å skape. Noen drømmer om å stå på en scene, andre vil bare finne gleden i å male, danse eller spille sammen med andre.

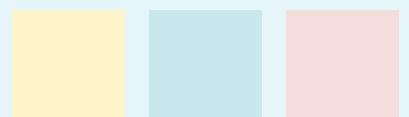
Kulturskolen i Fredrikstad tilbyr et bredt spekter av aktiviteter. Musikken er kanskje den mest tradisjonsrike delen, med alt fra piano, gitar og trommer til sangundervisning og band. Men skolen stopper ikke der. Dans i ulike sjangre og sirkus gir barna muligheten til å bruke kroppen og stemmen på nye måter. Digitale tilbud som spillutvikling og animasjon åpner for en moderne tilnærming til kunst, mens visuell kunst gir rom til å uttrykke seg med pensel, kull eller leire.

Det brede tilbudet gjør at kulturskolen har en plass for alle. Noen finner tryggheten i individuelle timer, hvor de kan utvikle seg tett med en lærer. Andre oppdager styrken i fellesskapet – enten i en sanggruppe, et orkester, et danseensemble eller et sirkusnummer

Barnas verdensdag – En by i festdrakt

Hvert år setter kulturskolen et markant preg på Fredrikstad gjennom festivalen Barnas Verdensdag. Da forvandles kulturskolen til en fargerik feiring av kultur, hvor barn og familier kan oppleve musikk, dans, verksteder og forestillinger inspirert av ulike kulturer fra hele verden. Her får barn møte tradisjoner, kunstuttrykk og historier de kanskje aldri har sett før.

Men Barnas Verdensdag er ikke bare en festival, det er også et helårstilbud, med prosjekter og aktiviteter i lokalsamfunnet som gir barna et levende møte med mangfold og inkludering. På den måten blir festivalen både en opplevelse og et symbol på kulturskolens viktigste mål: å åpne dører og bygge broer gjennom kunst og kultur.



Mer enn læring

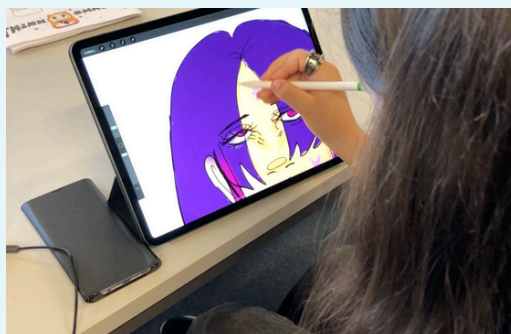
For mange barn blir kulturskolen et fristed. Et sted å være seg selv, å møte venner med samme lidenskap, eller å tørre å prøve noe nytt. Samtidig blir det et sted der barn kan finne en vei videre – noen oppdager kanskje et talent de vil utvikle videre, andre finner bare gleden i å være en del av et fellesskap.

– Det er rørende å se hvordan barn blomstrer når de får uttrykke seg, sier rektor ved Kulturskolen Lasse Houmark. – Kunst og kultur gir en mulighet til å oppleve seg selv og andre på en ny måte. Det handler om å skape minner, vennskap og opplevelser som varer lenge etter at timen er over.

– Det viktigste for oss er å skape en inkluderende møteplass. Vi vil at kulturskolen skal være et sted der barn og unge opplever mestring, fellesskap og glede. Det handler ikke om å prestere, men om å utforske, avslutter Houmark.



Foto: Trine Sirnes



NABOLAGSHUS I SENTRUM

Velkommen til Rebellhuset - ditt nabolagshus i sentrum av Fredrikstad.

Områdesatsing Fredrikstad driver Rebellhuset på Trosvikstranda 9. Huset er et kontorfellesskap, et sted for ulike sosiale inkluderende aktiviteter og arrangementer.

Vi ønsker kontakt med aktører som kunne tenke seg å skape aktiviteter på huset som er gratis og inkluderende for innbyggerne på Holmen, Trosvik, Trara og Cicignon.



Har du en idé eller brenner inne med noe du kunne tenkt deg å gjøre på Rebellhuset?

Kontakt: Edel Pavlic,
edepav@fredrikstad.kommune.no



Områdesatsing
Fredrikstad

VELKOMMEN TIL FREDRIKSTAD BIBLIOTEK



T a m e d d e g v e n n e r
o g f a m i l i e

Her kan du låne bøker, spille PlayStation, bruke PC, gjøre lekser, og være sammen med vennene dine. Vi har en barneavdeling full av flotte bøker som store og små kan kose seg med sammen, og et eget ungdomsrom kun for de mellom 13 og 18 år, med manga, PS5 og ungdomsbøker.

Alle lørdager, samt planleggingsdager og i skolens ferier, skjer det noe moro på langbordet i barneavdelingen – det være seg for eksempel hobbyverksteder, lesestunder eller teater.

Lag noe fint, se en morsom forestilling, og les en bok eller tre. Bibliotekarene hjelper deg også gjerne med å finne fine bøker som du kan låne med deg, sånn at du kan fortsette lesekosene hjemme.

Bibliotekets åpningstider:

mandag-torsdag: 8-19

fredag: 8-16

lørdag: 10-15



Det er helt gratis å bruke biblioteket, og lånere som er 18 år eller eldre kan underskrive MerÅpent-avtale og få tilgang til biblioteket etter stengt tid. Dette er et selvbetjent tilbud mellom kl. 07:00 og 22:00



JUNTOS KLUBBEN

S a m l e r k r e a t i v e b a r n
h v e r u k e

Hver mandag fra kl. 17.00 til 19.00 møtes barn og unge fra 2. til 7. klasse i Juntos klubben, som holder til i Speiderstua ved Gamle Glemmen kirke.

Klubben er et tilbud til dem som liker å uttrykke seg kreativt.

I tillegg til de faste klubbkveldene arrangeres det én gang i måneden turer ut i marka. Her får deltakerne mulighet til å oppleve naturen, leke og styrke fellesskapet i friluft. Juntos klubben er åpen for alle i målgruppen, og legger vekt på inkludering, kreativ utfoldelse og gode opplevelser sammen.

Kontakt: Linda Marie Johnsen lj856@kirken.no

Juntos klubben



KIRKENS SOS

Trenger du noen å snakke med?

Alle kan oppleve perioder der livet føles tungt og tankene blir mørke. Da kan det være godt å prate eller skrive med noen som lytter.

De som tar kontakt med oss er anonyme, det er gratis og tjenestene er åpne for alle. Til oss kan du si eller skrive det som opptar deg – stort eller smått – og du bestemmer selv hva du vil dele. Du får alltid svar fra en som har tid til å lytte, og som tåler å høre det du vil fortelle, uansett hva det er.

Bli frivillig - nytt vaktrom i Fredrikstad

Vi flytter inn i nye lokaler på Trosvikstranda 11A i Fredrikstad og tar nå imot nye frivillige. Frivillige må være over 20 år og alle får grundig opplæring i å møte mennesker i krise.

Kirkens SOS er en livssynsåpen organisasjon, og hos oss skal alle møtes med respekt – uavhengig av bakgrunn, tro, kjønn eller legning. Vi ser frem til å få flere med på laget.

– Å være til stede for mennesker som opplever livet på sitt vondeste, er det mest meningsfulle jeg har brukt fritiden min på, forteller Kaj, frivillig i Kirkens SOS.

Kontakt oss:

Chat: soschat.no

Telefon: 22 40 00 40

Kirken SOS

Kirkens SOS er landets største døgnåpne selvmordsforebyggende krisetjeneste for alle som trenger noen å snakke med. God opplærte frivillige gi støtte via telefon, chat og melding.



Til oss kan du si det som det er.

Deilig med helg!

Jeg har ingen å være med i helgen.

 KIRKENS
SOS

Ring eller skriv.
Vi er her. Alltid.



SAMMEN GIR VI UNGDOM EN SJANSE

Næringslivet i front for Fredrikstad ung satsing

Hvordan kan vi gi flere unge en fot innenfor arbeidslivet?

Det spørsmålet står sentralt i Fredrikstad Ung Satsing (FUS) – kommunens satsing for å redusere ungt utenforskap. Her spiller næringslivet en nøkkelrolle.

Næringslivet
på banen

Denne høsten møttes referansegruppen i FUS med representanter fra lokalt næringsliv, Nav og kommunen med flere. Temaet var klart: Hvordan kan vi skape flere deltids- og sommerjobber for ungdom mellom 14 og 18 år?

For å gi arbeidsgivere bedre oversikt over regelverket, hadde FUS invitert Arbeidstilsynets svartjeneste. – Vi er veldig positive til at dere satser på ungdom og vil gi flere sjansen til å jobbe, sa Femmigje Andersen-Sijtsma til de frammøtte.

Når bedrifter får tydelig informasjon og støtte, blir terskelen lavere for å ansette unge. Det handler om å skape trygge rammer og nye muligheter.

Tidlig jobb gir
stor gevinst

Forskning viser at deltidsarbeid styrker unges identitet, gir verdifull erfaring og øker sjansen for å fullføre skolen. Mulighet for deltids- og sommerjobber er spesielt viktige for ungdom i risikosonen. Et første steg inn i fellesskapet, arbeidslivet og framtiden.

Quality Hotel Fredrikstad er blant de som allerede har kastet seg på. De har lyst ut fire stillinger for elever på Haugeåsen ungdomsskole, og flere arbeidsgivere ser nå på muligheten for å utvide med deltidsstillinger for flere unge.

– Det er inspirerende å se hvordan lokalt næringsliv tar ansvar og samtidig oppdager at ungdommene bidrar med både energi og nye perspektiver, sier Nina Ødegård, koordinator for delprogram Arbeid, Områdesatsing Fredrikstad.





Bred den i samarbeidet

I referansegruppen deltar både små og store bedrifter fra ulike bransjer. Alt fra hotell, restaurant og handel, til industri og IT. På møtet 17. september deltok blant annet Quality Hotel Fredrikstad, Høiax, Batteriretur, Saint Raw, Unger Fabrikker, Itera, Kronos Titan og Mills, sammen med Nav Fredrikstad, LO Østfold og varaordfører i Fredrikstad kommune.

– Når vi samler så mange aktører rundt samme bord, kan vi skape varige løsninger. Dette er et spleiselag for framtida, der ungdom får sjansen til å bygge både CV og selvtillit, sier Ødegård.

Veien videre

Pilotperioden (2025–2028) handler om å teste ut nye modeller og løsninger. Målet er å skape strukturer som varer. Med næringslivet i front, bygger vi et sterkere Fredrikstad!

En helhetlig satsing

FUS består av tre delprosjekter som alle henger tett sammen:

- **Praktiske opplæringsløp** på ungdomstrinnet
- **Få unge i jobb**, der næringslivet er motoren
- **På vei mot fagbrev**, for ungdom som trenger alternative veier til utdanning

Gjennom disse prosjektene samler vi kommunen, fylkeskommunen, Nav, frivillige aktører og næringslivet i en felles innsats.



Vil du vite mer eller bli med på laget?

Kontakt Nina Ødegård
Koordinator for delprogram Arbeid
Tlf: 977 62 936
E-post: niod@fredrikstad.kommune.no

ESPORTENS HUS

Møteplassen for gamere i
alle aldre!



Esport4All

Midt i Fredrikstad finner du Esportens hus – et levende samlingspunkt for alle som elsker gaming, samhold og mestring. Her kan du spille på topp moderne utstyr, delta i turneringer, lære av erfarne spillere eller bare henge med venner i et trygt og sosialt miljø.

Enten du er nybegynner eller drømmer om å bli proff, har vi plass til deg. Esportens hus handler om mer enn bare spill – det handler om fellesskap, samarbeid og glede.

Kom innom og opplev hvor gøy, inkluderende og inspirerende gaming kan være!

Åpningstider
mandag, tirsdag og torsdag
kl. 16:00–20:00



Se mer om våre tilbud
ved å skanne QR koden



ET TRYGT STED Å TA PRATEN



Barn, ungdom og familiehjelpa

Når hverdagen blir vanskelig – med tunge tanker, uro, sinne, søvnproblemer, skolepress, konflikter hjemme, rusbekymringer eller spørsmål om identitet og selvfølelse – kan det hjelpe å snakke med noen som lytter og tar deg på alvor.

Hos Barn, ungdom og familiehjelpa møter du fagfolk som hjelper deg å sortere hva som er viktig nå. Tilbudet er gratis, uten henvisning, og vi har taushetsplikt. Vi samarbeider med foreldre, skole og andre når det er nyttig og avtalt. Samtalene kan være én til én eller med flere, og vi møtes der det passer best – på kontoret, skolen, hjemme, ute eller på en gåtu

FACT-ung Fredrikstad

FACT-ung er et gratis og frivillig tilbud for ungdom (12–18 år) med sammensatte og langvarige utfordringer, som psykisk helse, skolefravær, rusbekymringer eller konflikter.

Et tverrfaglig team følger deg tett over tid, møter deg der du er, og samordner hjelpen rundt det som er viktig nå. Vi samarbeider med foresatte, skole og andre tjenester etter avtale, og har taushetsplikt.

Oppfølgingen skjer hjemme, på skolen eller i nærmiljøet – der det oppleves mest nyttig. FACT-ung drives av Fredrikstad kommune og Sykehuset Østfold (BUPP Fredrikstad).

Turning in to Teens (TINT)

TINT er et gratis gruppetilbud for foreldre til ungdom (12–18 år), med fokus på emosjonsveiledning. Du lærer å forstå følelsene bak atferd, møte dem med varme og tydelighet, sette grenser, roe konflikter og reparere etterpå.

Kurset består av korte faginnspill, øvelser og refleksjon, og du prøver ut verktøy hjemme mellom samlingene. TINT passer særlig ved sterke følelser, uro, tilbaketrekning, stress og skolepress. Forskning viser mindre konflikt og bedre samarbeid. Kurset ledes av fagpersoner fra Barn, ungdom og familiehjelpa, har begrenset antall plasser, og vi anbefaler påmelding fra begge foreldre. Det er viktig å delta på alle samlingene.

Treffpunkt Fredrikstad

Treffpunkt er for barn og ungdom 6–18 år som har alvorlig sykdom i familien eller har mistet noen som står dem nær. Her møter du jevnaldrende i samme situasjon og trygge voksne som har tid til å lytte, gjøre hyggelige aktiviteter og dele. Samlingene har spill, kreative opplegg eller noe enkelt å gjøre sammen – og de avsluttes med et felles måltid.

Det er rom for både alvor og humor, og for å sette ord på følelser som skyld, uro, sinne eller sorg på en trygg måte. Treffpunkt arrangeres én kveld i måneden og varer i to timer, med egen foreldrekafé samtidig. Tilbudet er gratis.



FONTENEHUSET FREDRIKSTAD



Bli med i et fellesskap
som gir mening

Fontenehuset Fredrikstad tilbyr frivillig arbeidstrening og fellesskap der man kan få støtte til å nå sine mål- enten det er jobb, studier eller aktiv samfunnsdeltakelse. Men fontenehus er også et alternativt frivillig arbeidsfellesskap for dem som pga. helseproblemer ikke kan ha ordinær jobb. Fontenehus er åpent for alle. Det trengs verken henvisning eller vedtak.

Medlemmer bestemmer selv hvor mye, og hvordan en vil delta. Frivillighet er nøkkelen til fontenehusenes suksess. Vi er lokalisert i sentrum og har åpent fra 08.00-15.30 mandag- fredag. Ta kontakt for å få en omvisning hos oss.



Fontenehuset gir stor glede for oss medlemmer med at det er en samlingsplass og et område hvor vi kan få en bedre hverdag.

-Benjamin

Det er et sted der det ikke er et nederlag om man ikke får til alt hver dag. Man kan alltid henge seg på igjen, noe som over tid bygger selvtillit og arbeidskondis.

- Sigrid

VILJE FREDRIKSTAD



VILJE utvider fellesskapet

Målet med VILJE arbeidet er å redusere utenforskap ved å styrke innbyggernes muligheter for deltakelse i arbeidslivet og bidra til bedre levekår.

Arbeidet skaper en viktig arena der hvor NAV, Fontenehuset og Home start jobber sammen. I tillegg skal prosjektet inkludere tilbud som familieveileder og aktiviteter for hele lokalsamfunnet. Første prosjektår holdt vi til på Lisleby Samfunnshus for å jobbe inn mot Lisleby som en bydel i tett samarbeid med Nav, Homestart og Områdesatsing som allerede var etablert på samfunnshuset. Etter hvert som vi var godt i gang med prosjektet, så vi behovet for denne type arbeid også i andre bydeler i Fredrikstad.

Derfor har vi flyttet prosjektet til Fontenehuset sine lokaler for å nå flere innbyggere.

På Fontenehuset er det tilgang på mange aktiviteter og arbeidsoppgaver for våre deltagere, side om side sammen med alle medlemmer og medarbeidere i den arbeidsrettede dagen på huset. Familieveileder fra Nav har kontortid på Fontenehuset tirsdager.

Kontaktinformasjon:

Epost: martine@fontenehusetfredrikstad.no
Tlf: 403 11 774



[viljefredrikstad](https://www.instagram.com/viljefredrikstad)



SKATTKAMMERET

Utlånsentral

Skattkammeret er en del av Kirkens Bymisjon i Fredrikstad. Vi er en utlånsentral av GRATIS sport- og fritidsutstyr til barn og unge, i utgangspunktet opp til 25 år. Men vi låner selvsagt ut til foreldre og besteforeldre som ønsker å gjøre hyggelige ting med sine barn, samt studenter i alle aldre. Så de aller fleste kan altså låne hos oss.

Ikke bare ski og skøyter

Vi har utrolig mye utstyr - ikke bare ski og skøyter, selv om vi låner ut mengder av det. Vi har også sykler, sparkesykler, turutstyr som telt, soveposser, liggeunderlag og flotte tursekker i alle størrelser. Vi har morsomt utstyr som boccia, discgolf og SUP-brett, redningsvester og mye, mye mer.

En viktig aktør i Fredrikstad

Alt man trenger for å låne utstyr på Skattkammeret er en låneprofil i BUA, det kan alle over 18 år opprette.

Vi har også aktiviteter og konkurranser, og vi deltar ofte på arrangementer sammen med andre, hvor vi har med masse morsomt utstyr.

Vi ser på oss selv som en svært viktig aktør i Fredrikstad, for at alle barn og unge skal kunne delta i all type aktivitet sammen med venner og i skolesammenheng.

Du finner oss sentralt på Mosseveien 3A





Norsk Folkehjelp
Fredrikstad

VIL DU VÆRE FRIVILLIG?

Hos oss kan du ha mange ulike oppgaver. Du kan hjelpe til med servering, sy, lede yoga eller dansetimer. Du kan også bidra med å passe på huset vårt. Vi trenger folk som kan stelle med blomster, luke, male, vaske og skru. Alle bidrag og egne idéer er velkommen. Du kan møte en gang, eller jevnlig over lenger tid.

Ta kontakt på

fredrikstad@folkehjelp.no
post@frivillighuset.no



Hva skjer?

Møteplass Ukraina

Annen hver uke møtes en gruppe ukrainere for å spise, lage håndverk, danse og prate sammen.

Inkluderingsdagene

Fire ganger per år samles næringsliv, kommunene og frivilligheten i regionen for å lære mer og diskutere hva som er best praksis for å få alle med.

Ungdomsaktiviteter

4H har sine samlinger med plakett-fest og kurs på huset.

Flere ungdomspartier og organisasjoner bruker huset til sine møter.

Sykkelkurs

Hver onsdag under sesong

Konsserter og debatter

Hver måned inviterer vi til møteplasser, debatter og markeringer av ulike slag.

Velkommen

FRIVILLIGHUSET GAMLEBYEN

Et sted å trives

Her blir det arrangert møteplasser og aktiviteter hver uke.

Gå inn på www.frivillighuset.no

Under fanen aktiviteter finner du alle åpne arrangementer. Du kan også følge Norsk Folkehjelp Fredrikstad på Facebook for å få med deg det som skjer.



FREDRIKSTAD FLERKULTURELT UNGDOMSHUS

Trygghet og inkludering

Fredrikstad Flerkulturelt Ungdomshus (FFU) er en åpen møteplass for ungdom og unge voksne i Fredrikstad og omegn. Huset drives av Innvandrersforum i Østfold (IFØ), og er etablert for å gi ungdom et trygt, sosialt og utviklende miljø – der de kan møtes på tvers av bakgrunn, kultur og interesser.

Målet er å skape et fellesskap preget av trygghet, respekt og inkludering, hvor ungdom kan føle tilhørighet og utvikle seg både sosialt og personlig. Gjennom aktiviteter, fellesskap og frivillig engasjement ønsker vi å styrke ungdommenes selvtillit, sosiale ferdigheter og samfunnsdeltakelse.

Åpningstider

Tirsdag: 18:00 – 22:30
Onsdag: 18:00 – 22:30
Fredag: 17:00 – 21:00
Lørdag: 15:00 – 23:00
Søndag: 15:00 – 23:00

Bare å møte opp

FFU er åpent for ungdom og unge voksne. Hos oss skal alle føle seg inkludert – uavhengig av bakgrunn, kultur eller livssituasjon. Vi ønsker å skape et miljø som fremmer mangfold, vennskap og fellesskap, der ungdom kan delta, utvikle seg og bidra positivt i samfunnet. Det er gratis å delta, og du trenger ikke være medlem.



Aktivitet og tilbud

Ungdomshuset tilbyr en rekke gratis og sosiale aktiviteter:

- Biljard
- Bordtennis
- Brettspill og kortspill
- Fotballvisning på storskjerm
- Gaming og E-sport
- Musikk, dans og kreative kvelder
- Sosiale samlinger og samtalegrupper

I tillegg arrangerer vi organiserte aktiviteter som:

- Temakvelder om psykisk helse, utdanning, rus, identitet og samfunnsengasjement
- E-sport-turneringer og LAN-kvelder
- Sommer- og ferieaktiviteter i samarbeid med lokale lag og organisasjoner



Kontakt

Daglig leder: Ahmed Warsame
Adresse: Underhaugsgata 3, 1607 Fredrikstad
E-post: innvandrersforumiostfold@gmail.com
Telefon: 484 60 886
Nettside: <https://innvandrersforumiostfold.no/>
Facebook: Innvandrersforum i Østfold

*«Et inkluderende Østfold der alle føler seg sett, hørt og verdsatt.
Vi tror på kraften i fellesskap – og at små, trygge møteplasser kan skape store
forandringer i unge menneskers liv.»*

ÅPEN DOMKIRKE

Velkommen inn i byens
vakre katedral

Fem minutter i stillhet, lyttening, kanskje en prat over kaffekoppen? Eller bare behov for et toalett? Domkirken er åpen hver uke tirsdag, onsdag og torsdag kl 14.00 – 16.00 og lørdag og søndag kl 12.00 – 16.00. Det er også mulig å besøke utstillingen «Grenseland – fortellinger som bygger broer» i domkirkekjelleren, som gjennom figurer og gjenstander levendegjør de felles fortellingene i kristendom, islam og jødedom.



Foto: Trine Sirnes

ONSDAGSMIDDAG I DOMKIRKEKJELLEREN

Hyggelig fellesskap og rimelig mat

Alle onsdager utenom skolens fridager serveres det enkel middag i domkirkekjelleren kl 16.00-17.00.: Kr 40,- voksne og 20,- for barn/studenter. Bruk kjellerinngangen på siden mot lekeparken. Onsdagsmiddag er et åpent tilbud for alle, og det er ingen påmelding.



Øvelse hver onsdag
kl 17.00-18.00 for de yngste
kl. 17.00- 19.00 for ungdomsgruppen

Dirigent Hege Holmquist tlf: 91367833

**BLI MED I FREDRIKSTAD
DOMKIRKES JENTEKOR**

Hjertelig velkommen!

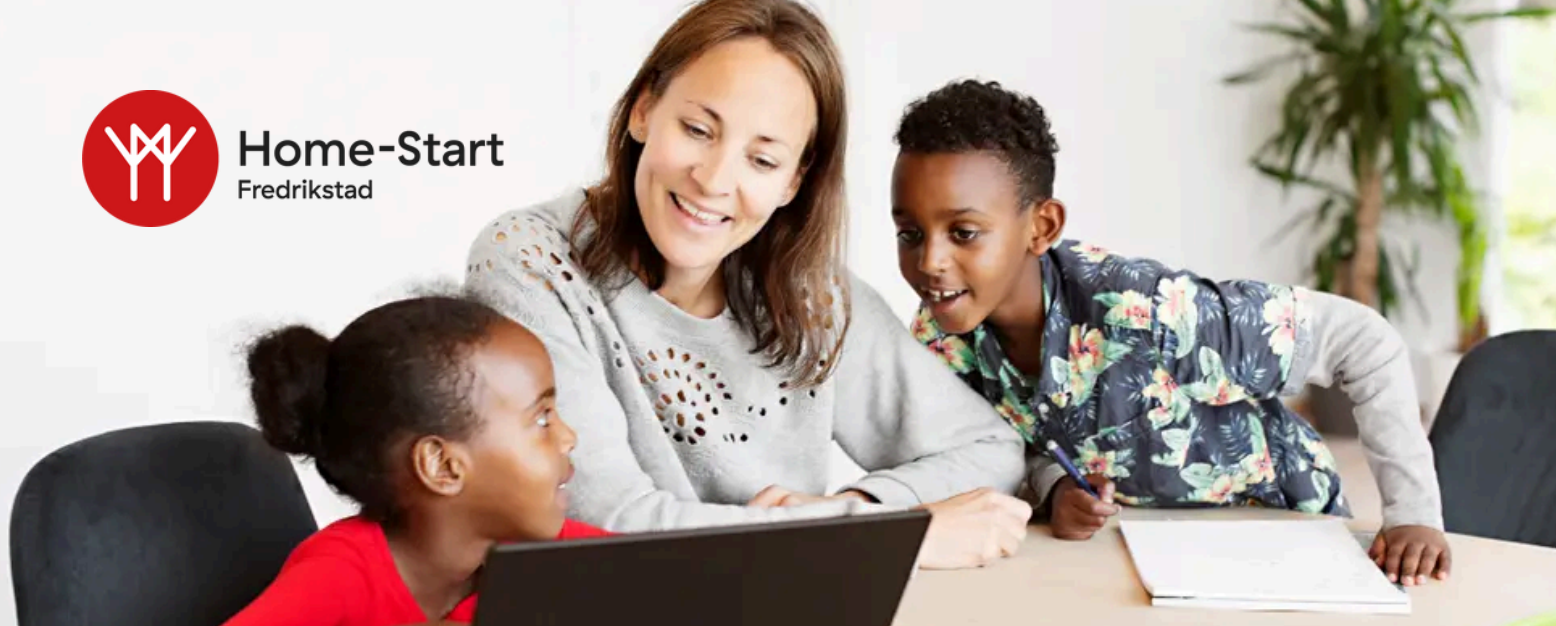
GLEDE, SANG OG VENNSKAP FOR LIVET

Alder: 8 - 25 år

Foto: Cecilia Riis Kjeldsen



Home-Start
Fredrikstad



HOME-START FREDRIKSTAD

Et frivillig og forebyggende tilbud til familier

Forebyggende arbeid er
kjernen i det vi gjør

Ved å støtte familier i utfordrende faser, bidrar vi til å gi barn en trygg og god oppvekst. Vi tror at ved å styrke foreldrene og bygge oppunder deres kompetanse, kan vi bidra til å forebygge fremtidige problemer. Home-Start jobber for å forbedre småbarnsfamilier livssituasjon gjennom støtte gitt av frivillige familiekontakter.

Familiekontakter besøker familien i deres hjem 1 gang per uke, 2-4 timer over en periode. Vi tror på frivillighet begge veier, familien må ønske det selv.

Det er gode, men travle hverdager med småbarn i hjemmet. Av og til er det bare de små forskjellene som gjør at vi mestrer hverdagen bedre. Å være forelder er en av de mest givende, men også en av de mest utfordrende oppgavene i livet. Alle foreldre, uavhengig av bakgrunn eller livssituasjon, kan møte utfordringer og perioder med stress. Å be om hjelp er ikke et tegn på svakhet, men tvert imot et tegn på styrke. Det viser at du er villig til å gjøre det som trengs for å gi barnet ditt det beste.

Dette kan Home-Start
hjelpe til med

- Et menneske å snakke med som deler dine gleder og sorger.
- En voksen person med foreldreerfaring eller erfaring fra arbeid med barn.
- Praktisk hjelp og støtte.
- En pustepause i hverdagen.
- Besøk i hjemmet en gang per uke i 2-4 timer, over en gitt periode.
- Et gratis tilbud utenfor det offentlige basert på gjensidig frivillighet.

Hvilke familier kan få
besøk av familiekontakt?

- Familier som selv ønsker en familiekontakt
- Familier med minst et barn under skolepliktig alder.
- Familier med behov for en voksen støtteperson – et lyttende medmenneske.
- Familier som trenger avlastning.
- Familier som ønsker et utvidet sosialt nettverk.
- Familier som har barn med særskilte behov.
- Familier som bor i Fredrikstad

Ta kontakt med Lene Mathisen, koordinator for Home-Start Fredrikstad
på telefon 41905602 eller på e-post homestart@frivillig-fredrikstad.no hvis du ønsker mer informasjon, enten om du trenger hjelp og støtte eller om du kanskje kjenner at du har både tid og lyst til å være en familiekontakt selv.

TEAM HANCO

Vå r t m å l



Vi er en fleksibel opplæringsarena for ungdom som av ulike grunner ikke går i videregående opplæring. Her får unge mennesker mellom 16 og 24 år muligheten til å utvikle seg og finne veien til utdanning og yrkesliv gjennom å teste ut sitt eget potensiale. Vårt hovedmål er å bidra til at flest mulig fullfører og består videregående opplæring og får jobb som kan føre til et yrke og lønnet arbeid.



CAFÉÉN

På Café Hanco har vi en temameny som komponeres sammen med ungdommene. Menyen speiler våre ekskursjoner og læringsoppdrag som vi har uke for uke. Sunn og god mat som alltid er laget fra bunn av med kortreiste råvarer fra våre samarbeidspartnere.

Åpningstider:

Torsdag: 10.00 - 14.00

Fredag: 10.00 - 14.00



cafe_hanco



Café Hanco



www.cafehanco.no





FREDRIKSTAD IDRETTS- OG AKTIVITETSRÅD

Bli kjent med oss i
Fredrikstad idretts- og
aktivitetsråd (FRID)

Vi i FRID jobber for å utvikle et inkluderende idrettstilbud for barn og unge i Fredrikstad og for at alle barn og unge uavhengig av bakgrunn og økonomiske forutsetninger skal få mulighet til å delta i idrettsaktiviteter på fritiden. Vi setter derfor i gang og understøtter en rekke tiltak som gjør det enklere for flere barn og unge å oppleve tilhørigheten og samholdet som idretten tilbyr.

Trara- og
Cicignonprosjektet

I sentrum jobber vi med Traraprojektet og Cicignonprosjektet hvor vi sammen med utvalgte idrettslag tilbyr gratis idretts- og aktivitetstilbud i aktivitetssalene ved Trara og Cicignon skole.

Hvis du har barn som går i 3-7.klasse her kan disse få prøve seg på idretter som innebandy, basketball, dans, fotball og svømming med flinke instruktører fra idrettslagene som er til stede. Alt er gratis og foregår etter skoletid så godt som alle dager i uka. Ta kontakt med kontaktlærer for klassen for påmelding hvis du selv går eller har barn som er elev på et av disse trinnene.

Aktivitetsguider

FRID har ansatt aktivitetsguider som hjelper til med informasjon og kontakt mellom familier og idrettslag når det pga språklige utfordringer, mangel på informasjon, utfordringer med transport, av økonomiske årsaker eller andre grunner kan være vanskelig å få barna med i idrettsaktiviteter hos klubbene. Aktivitetsguidene snakker flere språk som gjør det enklere å hjelpe til i en innledende fase for innmelding og oppmøte for trening hos idrettslagene. Tjenesten er gratis. Ta gjerne kontaktpå tlf 41 35 23 41 eller på e-mail til kristian@frid.no for ytterligere informasjon.

Andre tiltak og
prosjekter for
inkludering og
mangfold i idretten

FRID fordeler midler til idrettslagene for gjennomføring av gratis ferieaktiviteter og andre inkluderende aktivitetstilbud gjennom året hos idrettslagene, og arrangerer Barneidrettens Dag i Østfoldhallen to ganger i året. Her gis barna mulighet for å prøve ut 25-30 ulike idrettsgrener og bli kjent med mange av idrettslagene i Fredrikstad. Barneidrettens Dag arrangeres lørdag 31.01.2026 i Østfoldhallen.

FREDRIKSTAD UNGDOMSRÅD



Hva er Fredrikstad ungdomsråd?

Fredrikstad Ungdomsråd er et rådgivende organ for Fredrikstad kommune - av ungdom, for ungdom. Rådets oppgave er å formidle unges meninger i saker som berører dem, og å gi kommunen råd i spørsmål som angår ungdom.

Rådet består av 18 medlemmer fra alle offentlige ungdomsskoler og videregående skoler i Fredrikstad, og enkelte private skoler og Greåker videregående. Det er også representant fra fritidsklubbene. Dette gir et bredt og representativt utvalg av ungdom fra hele kommunen, med ulike erfaringer og perspektiver.

Ungdomsrådet blir på en måte et elevråd for hele Fredrikstad, og skal være bindeledd mellom elevrådene på skolene og klubbrådene i fritidsklubbene, opp mot politikerne og kommuneadministrasjonen.

Planen vår i 2026

Nå skal snart budsjettet for Fredrikstad kommune for 2026 behandles politisk, og da skal vi passe på å få med barn og unges perspektiv. Budsjettet er kjempeviktig for hva som blir prioritert framover, og nå kommer vi til å følge ekstra med, siden Fredrikstad kommune har såpass dårlig råd.



Vi har også lyst til å invitere ungdommene i Fredrikstad til ungdomskonferanse i 2026. Det har vi gjort før flere ganger og det er både morsomt, spennende og hyggelig. Da jobber vi med saker som er viktige for ungdom i Fredrikstad, og alle deltakerne blir bedre kjent og får nye venner. Vi har søkt om penger for å kunne arrangere en slik konferanse, så nå er vi spent på om vi får midler. Følg med!

En vanlig dag hos oss

Ungdomsrådet møtes omtrent ti ganger i året og vi samles ofte på Lykkeberg.

Alle representantene møtes på morgenen og lederen i ungdomsrådet styrer møtene. Vi diskuterer saker som politikerne skal behandle, jobber med saker som vi bestemmer selv, diskuterer og blir godt kjent med hverandre.

Noen ganger har vi besøk av politikere eller folk fra administrasjonen som lærer oss om temaer eller presenterer noen av sakene vi skal diskutere.

UNGDOMMER SKAPER LESEGLEDE FOR DE MINSTE I FREDRIKSTAD

Leseglede i praksis

BUA-elever ved Glemmen videregående skole har denne høsten deltatt i et inspirerende prosjekt i samarbeid med Bokstart Fredrikstad. Gjennom fortellerstunder for barnehagebarn har elevene formidlet historier med engasjement og varme, og bidratt til å styrke leselyst og språk hos de yngste.

Fortellinger som bygger bro mellom språk og kulturer

Prosjektet gir elevene opplæring i fortellerteknikker og barnelitteratur, og viser hvordan høytlesing kan være både viktig og meningsfullt i arbeid med barn. I løpet av skoleåret besøker elevene barnehager, skoler og andre arenaer og formidler også fortellinger på egne morsmål, blant annet ved Ørmen Transittmottak.

Skoleåret avsluttes med boklansering

Gjennom deltakelsen utvikler elevene både faglige ferdigheter og personlig trygghet, samtidig som de får verdifull erfaring til framtidig arbeid med barn og unge. Prosjektet avsluttes til våren med lansering av en egen bok, skrevet og illustrert av elevene selv.



Velkommen til ungdomskafé



KIRKENS
BYMISJON



TID FOR U

Hver torsdag

Er du mellom 14 og 19 år - kom innom på Ungdomskafé. Vi serverer gratis mat, det er mulighet for å spille spill, gjøre andre aktiviteter sammen, preke sammen eller bare et sted å stikke innom eller være en lengre periode.

Adresse: Agentgaten 4 i Fredrikstad sentrum.



KIRKENS BYMISJON KAFÉ

En møteplass for alle

Velkommen til Kirkens Bymisjon, kafé og møteplass. Kaféen er åpen for alle; vi serverer god hjemmelaget lunsj av overskuddsmat. Godt for miljø og lommebok.

Gratis lunsj serveres fra klokken 11.00 på hverdager og fra klokken 13.00 på søndager.

ÅPNINGSTIDER

Tirsdag: 9.00 - 15.00

Onsdag: 9.00 - 15.00

Torsdag: 9.00 - 15.00

- Ungdomskafe 15.00 - 17.30

Fredag: 9.00 - 15.00

Søndag: 13.00 - 15.00

FREDRIKSTAD SENTRUM FRIVILLIGSENTRAL



En møteplass for engasjement
og fellesskap

Har du litt tid til overs og lyst til å bruke den sammen med andre? Ønsker du å bli kjent med nye mennesker og bidra til fellesskapet? Da kan Frivilligsentralen være noe for deg.

Frivilligsentralen er en møteplass som skaper kontakt mellom mennesker i lokalmiljøet. Her møtes de som trenger hjelp med de som ønsker å hjelpe – og sammen skapes det små og store endringer i hverdagen.

Sentralen tilbyr en rekke aktiviteter som fremmer inkludering og sosialt fellesskap. Blant tilbudene finner vi Internasjonal kvinnegruppe og strikkekafé – hyggelige arenaer for samtale og samvær. I tillegg tilbys leksehjelp for barn, norsktrening og leksehjelp for voksne, samt ulike aktiviteter rettet mot eldre.

Gjennom disse initiativene kobler Frivilligsentralen frivillige med brukere, og gir rom for både engasjement og nye vennskap. Her kan du være med å sette dine og andres ideer ut i livet – og samtidig gjøre en forskjell.

Daglig leder ved Fredrikstad Sentrum Frivilligsentral er Inger Marie Solgård, som ønsker alle velkommen inn i et inkluderende og varmt fellesskap.



Se alle våre tilbud ved
å skanne QR koden.



Ung i — Fredrikstad

Jeg fant en voksen jeg kunne snakke med!

Jeg fant noe å holde på med i sommerferien!

Jeg fant ut at jeg kunne låne øvingslokaler på St. Croix!

Jeg fant en kalender med arrangementer for ungdom!

Jeg fant oversikt over masse fritidsaktiviteter!

Jeg fant ut hvordan jeg kunne bli med i ungdomsrådet!

Jeg fant ut at jeg kunne gjøre skole på biblioteket!



Trenger du noe å holde på med på fritida? Lurer du på hva som skjer for ungdom i Fredrikstad?

Sjekk ut **ungifredrikstad.no!**