



Full fart i nærmiljøsatsingen på Kjølberg skole

- Fra asfaltjungel, til et innbydende sted å være.
Les om nærmiljøskolesatsingen og Kompani Kjølberg på side 2 og 4.
- Hva er det beste med Sellebakk? 5 på gata på side 9.
- Boklansering: “Magiske fortellinger” skrevet av BUA-elevene ved Glemmen videregående skole. Side 12.
- Hva skjer på Østsiden bibliotek? Side 11.





Områdeutvikling på Kjølberg Skole

Fra en asfaltjungel, til et innbydende sted å være, der bærekraft og aktive barn/unge er fokuset.

Et sosialt sted for alle- det er vårt mål! I samarbeid med elevrådet har vi det siste året jobbet med hva som er viktig for barna på skolen.

Prosjektene bygger på et idègrunnlag om større inkludering, like muligheter for alle barna og sosiale samlingsarenaer for barn, unge og voksne med Sellebakk som nærmiljø.

Skolen har allerede fått innvilget noe, blant annet fra kommuneområde Teknisk og Områdesatsing Fredrikstad. Nå venter vi i spenning på svar fra Olav Thon legatet og Sparebankstiftelsen.

”
**Vi håper at dette blir et
sted familier vil ta lunsjen
i helga og at det blir mer
liv her på kveldstid!**

Marianne Basken Mørk, prosjektleder
for områdesatsing ved Kjølberg skole.



Velkommen til åpen skole med Barnas verdensdager og Bokstart Fredrikstad

Det blir **gratis aktiviteter** for alle barn!

- Show, dans og underholdning
- Mat fra ulike verdensdeler
- Toget kjører en liten runde på Sellebakk
- Elevene viser frem skolen og klasserommet
- Loddsalg

Sted: Kjølberg skole

Dato: Tirsdag 3. juni

Tid: Kl. 15.00-18.00

Arrangementet er åpent for alle!

Inntektene denne dagen går til nytt lekeapparat på skolen.



Områdesatsing
Fredrikstad



Fargefabrikkens kunstlab på Kjølberg skole

Fargefabrikkens kunstlab er en gratis drop-in kunstklubb for barn mellom 10-13år som går på Kjølberg skole.

Kunstklubben har åpent hver onsdag kl.17.00-19.00. Vi jobber med tegning, skulpturering, maling, grafikk og mye mer. Vi utforsker muligheter i form og farge.

Aktivitetene skal gi lyst og mot til å eksperimentere med materialer og fortellinger. Vi jobber med sanser og følelser i en hverdag som er preget av digitale løsninger. Et tilbud med kreativ og utforskende lek med ulike materialer.

Kulturaktiviteter i nærmiljøet på fritiden gir mulighet til å treffes på tvers, og skolen som arena, som et kulturhus, har et stort potensiale.

Nærmiljøet spiller en stor rolle i folks opplevelse av tilhørighet.

Vi i Fargefabrikken som inviterer til kunstklubben elsker å leke med form og farge, og vi gleder oss til hver onsdag ettermiddag på Kjølberg skole. **3. juni blir det utstilling av årets arbeid.**

Har du lyst til å bli med, eller kjenner du en som er glad i å drive med kunst?

Kom innom det gule trehuset på skolen neste onsdag eller ta kontakt med Nina på telefon 452 82 222.





Kompani Kjølberg

Høsten 2024 gjennomførte Kjølberg skole Kompani Kjølberg. Fokuset var folkehelse og livsmestring, og vi trente på sosiale relasjoner gjennom hele uka.

Teambuilding sto øverst på agendaen, og uka gjorde oss til en mer sammensveiset gjeng. Flere av lærerne gikk inn i rollen som befal, og elevene fikk møte en mild variant av militæret, gjennom lek og moro.

Noe av det elevene synes var desidert morsomst, var hinderløypa Kjølberg speidergruppe hadde laget i skogen til oss. Med tillatelse fra grunneier, laget gjengen store og flotte hindre som minnet mye om løypene fra Kompani Lauritzen.

Prosjektet ble godt tatt imot, og vi er allerede i gang med planleggingen av Kompani Kjølberg for 2025. Forrige gang hadde vi Kapteinen John Hammersmark som foredragsholder. Vi tar gjerne imot innspill på hvem man ønsker denne gangen.



Foto: Niclas Simensen



Foto: Niclas Simensen

Aktivitetsuka 2025

5.-10. mai feirer vi Fredrikstad som aktiv by! Delta på en rekke aktiviteter, få faglig påfyll, og feir selve Verdens Aktivitetsdag i sentrum lørdag 10. mai.

Følg med på programmet her, og bli med når hele Fredrikstad beveger seg!

Har du et aktivitetstilbud du vil vise frem i Aktivitetsuka? Ta kontakt med Marte i Aktive Fredrikstad for å inngå i programmet.

E-post: maemjo@fredrikstad.kommune.no.





Fredrikstad Øst Frivilligsentral



Midt på Sellebakk Torg ligger Fredrikstad Øst frivilligsentral.
Et jevnt sig av mennesker vandrer ut og inn av dørene her.

Sentralen startet på Østsiden høsten 1996 og holder seg godt! Noen mennesker har brukt sentralen som møtested i mange år, andre har akkurat oppdaget den. Det varierer hvilke aktiviteter som er i sving. Det kreves ofte ikke mer enn noen frivillige som vil ta ansvar for en aktivitet, og noen deltakere som vil møte opp.

Gågruppe, strikkegruppe og Bowls er veterangruppene her, og har eksistert i mange år. Kvinner fra mange nasjoner møter opp på **kvinnegruppe, matgruppe, sygruppe og norsktrening**. For den yngre garden har vi **filmkvelder, svømmekurs og fotogruppe**.

Relativt nytt er det at vi har hele 4 forskjellige treningsgrupper i Korstua, som ligger i samme bygning. Disse drives av Frivilligsentralen, Sterk og stødig, og Aktive Fredrikstad. Stadig er det noe nytt, for eksempel bridge og malegruppe som vi ønsker deltakere til nå.

I tillegg til det som skjer på huset, jobber vi med å koble frivillige mot enkeltmennesker og institusjoner som ønsker hjelp på hele Østsiden. Vi bidrar på arrangementer som skaper liv i lokalsamfunnet. I tillegg til alle de flotte frivillige er vi helt avhengige av det fine samarbeidet vi har med andre organisasjoner og virksomheter. Spesielt må vi nevne Borge Soroptimistklubb og Sellebakks Venner.

Til sammen blir det så bra!



På frivilligsentralen har vi fokus på folkehelse, inkludering og herlige møter mellom mennesker. Kom til oss dersom du har tid til overs! Vi er vi åpne for ideer og ønsker, og ønsker gjerne å ta en prat. Vi har **åpent tirs-tors, kl. 10-15**, og da treffer du som regel daglig leder, Hanne Christin Dahl..



Ung i — Fredrikstad

Trenger du noe å holde på med på fritida?

Lurer du på hva som skjer Fredrikstad?

Trenger du hjelp til noe?

Sjekk ut:
ungifredrikstad.no



Sjekk ut Aktivitetsportalen Fredrikstad!

Har du noen gang vært ute etter noe å **gjøre i Fredrikstad**, men ikke visst hvor du skulle finne informasjonen?

Aktivitetsportalen Fredrikstad gir deg en praktisk og samlet oversikt over hva som skjer i byen. Her finner du en samling av fritidsaktiviteter og enkeltarrangementer til både barn, ungdom og voksen.

Fritidsaktiviteter: Sjekk ut hvilke lag og foreninger som tilbyr fritidsaktiviteter i ditt nærmiljø. Her finner du alt fra håndball til dans, og kampsport. Kanskje du finner et tilbud du ikke visste fantes?

Aktivitetskalender: Aktivitetskalenderen gir deg en samlet oversikt over alt som foregår av enkeltarrangementer i Fredrikstad. Lurer du på hva som skjer i helga eller i løpet av uka? Det finner du kalenderen!



aktivitetsportalenfredrikstad.no



**Aktivitetsportalen
Fredrikstad**



Lokalsamfunnsmødre

Lokalsamfunnsmødre er kvinner med flerkulturell bakgrunn og mødre som kan hjelpe andre mødre. En lokalsamfunnsmor kjenner til fritidsarenaer og tilbud som kan hjelpe og støtte andre.

Det kan være tema som økonomi eller kontakt med NAV eller barnevern. Lokalsamfunnsmødre ønsker å inkludere flere i et felleskap. De får kunnskap og opplæring om barneoppdragelse og ulike kulturer, og møtes annenhver torsdag på Lisleby samfunnshus.

Lokalsamfunnsmødre bidrar til inkludering. Hvordan vi har det på virker oss, emosjonelt og sosialt. Hvordan vi tenker, føler og handler.

Du kan få hjelp med

- **Orientering i NAV-systemet**
 - Støtte i form av systemkunnskap og assistanse
- **Barneverntjenesten**
 - God kunnskap om barneoppdragelse og forskjeller mellom egen kultur og norsk. Vi kan være med til barneverntjenesten dersom familien ønsker det.
- **Fredrikstadjelpa**
 - Psykisk helse og uhelse
 - Forstå kulturelle forskjeller
- **Samarbeid med frivilligsentral og kommune**
 - Støtte på et kjent språk og hjelp til fritidsaktiviteter



Lokalsamfunnsmødre er kvinner som har flerkulturell bakgrunn og kan flere språk.



Kontakt

samfunnsmodre@gmail.com

Pari: 938 29 320

Nastheeo: 902 80 389

Lidia: 463 80 532

Stina: 489 43 990



Borge og Torsnes 4H

4H er en verdensomspennende organisasjon, som er drevet av medlemmene i alderen 10-26 år.

På Østsida er det i øyeblikket to klubber – Borge 4H med medlemmer fra Borge barneskole og Borge ungdomsskole, og Torsnes 4H med medlemmer fra Torsnes skole, Gudeberg skole, Borge ungdomsskole og Glemmen videregående skole.

Hvert år gjennomfører 4Herne ett eller flere prosjekter, enten alene, eller sammen med andre i klubben. Tema er selvvalgt, innenfor programområdene helse, kultur, samfunn, natur, dyr og gårdsliv, teknologi og mekking, entreprenørskap eller 4H-arbeid.

Som medlem i 4H kan man også delta på kurs i organisasjonsarbeid og lederopplæring, dra på leir i både inn- og utland.

Her på Østsida er vi opptatt av å lære om nærkulturen vår, og benytte de mulighetene vi har her. Vi møtes omtrent én gang pr måned, og av og til gjør vi ting sammen i Borge og Torsnes 4H, eller med andre av våre naboklubber i Sarpsborg/Skjeberg, eller Onsøy.

I inneværende 4H-år har vi hatt brettspillkveld, påskeeggjakt i skogen, vært på Svev, bowling og Lazerworld, hatt skidag i Kjerringåsen, og pyntet og bygd pepperkakehus.

Både Torsnes og Borge 4H-klubber har plass til flere medlemmer. Velkommen til oss!



Samfunnshuset på Sellebakk - Det Hvite Hus og Korstua

Sellebakk samfunnshus ligger på torvet i gamle Sellebakk sentrum, og er et åpent samfunnshus for lokalbefolkningen.

Her finner du en rekke aktiviteter for barn, unge og voksne i regi av frivillige aktører som Fredrikstad Øst Frivilligsentral, Sellebakks Venner, Fredrikstad barne- og ungdomsjakk, Sellebakks BlandaKor, Sellebakk lokalsamfunnsutvalg, Borge Soroptimistklubb, Kiwanis, Somalisk velferdsforening, og Områdesatsing Fredrikstad med flere.

**Fredrikstad Øst Frivilligsentral,
1. etasje Sellebakk samfunnshus**
Åpent: mandag-torsdag 10-16
post@fredrikstadost.frivilligsentral.no
tlf. 99599029

Områdesatsing Fredrikstad
Henrik Langgård, områdeutvikler
Kontortid: tirsdag-onsdag 10-15
henbak@fredrikstad.kommune.no
tlf. 47698522





5

PÅ GATA



Morten

Hva er det beste med Sellebakk?

- Her får man stort sett alt det man trenger!

Er det noe du savner med, eller drømmer om for, Sellebakk?

- Nei, egentlig ikke. Nå har vi til og med fått elektrobbutikk, og da syns jeg vi har det meste, jeg!

Hva drømmer du om for Fredrikstad?

- Hvis jeg skulle drømt om noe, så var det at Borge barneskole får lov til å bestå, at Begby skole får lov til å bestå akkurat sånn som det er i dag, og gi barna den tryggheten de trenger der. Dèt hadde jeg satt pris på!

Oscar (6) og mamma Lise



Hva er det beste med Sellebakk?

- Å spille fotball! sier Oscar kontant. Oscar spiller på Øssia, forklarer mamma, og liker det godt. Også er vi veldig glade i nærbutikken vår, og Bøckmannsenteret. Også er det veldig fine lekeplasser her, det liker vi.

Er det noe dere savner med, eller drømmer om for, Sellebakk?

- Jeg kunne kanskje ønske meg litt flere butikker her, sier mamma Lise, mens Oscar syns at ombyggingen på Coop Extra burde ført med seg noen flere nye varer, ikke bare de samme tingene som var der før. - Og så at på Coop er det ikke Posten lenger, nå er det Post på Rema., avslutter Oscar.

Hva drømmer dere om for Fredrikstad?

- At alle skal ha det bra, og at alle skal få mulighet til å leke og ha fine lekeområder, og at alle skal ha gode matbutikker.

Amira og Naila



Hva er det beste med Sellebakk?

- For oss er det beste her områdene ved Glomma, med mye trær, skog og turområder. Ofte går vi sammen med venninner, rusler rundt i skogen, og ser alle de fine områdene i Sellebakk – og ikke minst i Gamlebyen!

Er det noe du savner med, eller drømmer om for, Sellebakk?

- Et treningssenter som bare er for damer, med for eksempel zumba, yoga, treningsstudio.

Hva drømmer du om for Fredrikstad?

- Vi er trygge, og har det så fint i byen vår, så vi kommer ikke på noe.



Speiding er...

... vennskap, utfordringer, samarbeid, friluftsliv, opplevelser, spenning, kreativitet, moro, lærerikt, fellesskap og mye mye mer.

I Kjøberg Speidergruppe har vi drevet med speiding i snart 100 år og vi har plass til alle. Eneste forutsetningen er at du liker å være sammen med andre mennesker.

Bli med i verdens største vennegjeng.

Har du lyst til å prøve?
Bli med på et møte da vell!



Sjekk oss ut på

 Kjolbergspeidergruppe.no

 [KjolbergSpeidergruppe](https://www.facebook.com/KjolbergSpeidergruppe)

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

PS: Det kan være en fordel å være glad i å være utendørs :)



**Kjøberg
Speidergruppe**

...det uvanlige er
en utfordring!

Velkommen til biblioteket

Østsiden bibliotek fyller **10 år** i 2025, så har du ikke besøkt oss ennå - så er du hjertelig velkommen.

Vi åpner klokken 10.00 alle ukedager - kom gjerne innom for en prat.

Er det lenge siden du har lest, så er tiden inne nå. Vi har godt utvalg, både for store og små!



Våre tilbud på biblioteket

Mandag:

Etter skoletid er det leksehjelp for 1.-5. trinn. Vi hjelper barna med lekser og serverer frukt.

Tirsdag:

Etter skoletid har vi kunstklubb for 1.-5. trinn.

Onsdag:

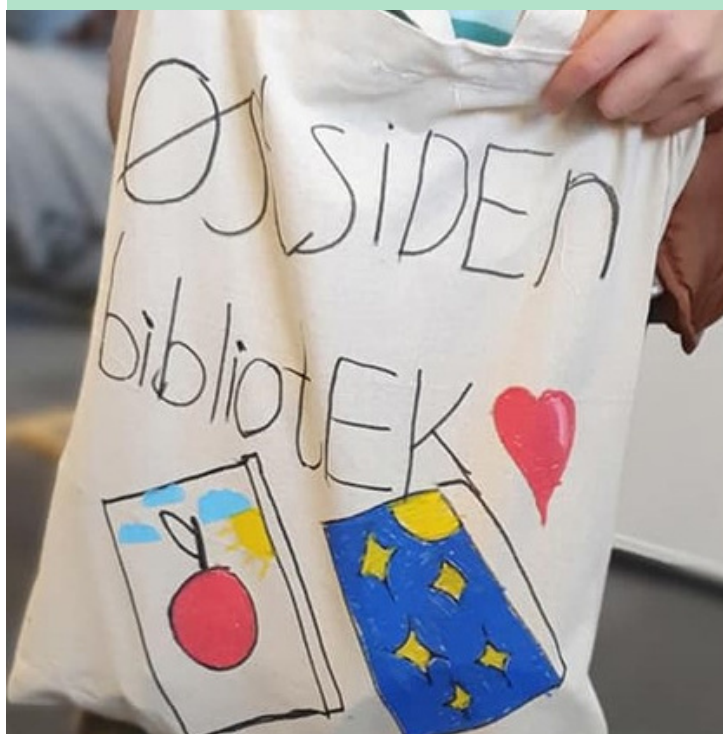
Etter skoletid har vi gaming på huset. 1.-6. trinn. Playstation 5 og Nintendo Switch settes opp.

Torsdag:

Etter skoletid har vi kunstklubb for 6. trinn. Vi serverer frukt.

Du finner oss i Løenveien 5.

Frukten er sponset av Lions Fredrikstad.



Støttende og styrkende familieaktiviteter

Blå Kors barnas stasjon

Kjenner du på ensomhet i foreldrerollen eller har du flere samtidige utfordringer?

Vi tilbyr gratis familieoppfølging med middagsgrupper, barnegrupper, samtaler, kurs og hjelp til struktur. Tilbudet er for barn 0-12 år sammen med sine søsken og foreldre, samt gravide.

Ta kontakt for en bli-kjent samtale på tlf. 69 31 48 66, eller send en e-post til bs.fredrikstad@blaakors.no

 @barnasstasjonfredrikstad



Boklansering: “Magiske fortellinger”

I samarbeid med Områdesatsing Fredrikstad, Glemmen videregående skole og Bokstart Fredrikstad har elevene ved Glemmen gjennom hele skoleåret jobbet med å skape leseglede for de yngste barna. De har fått undervisning i viktigheten av lesing, deltatt på workshops om ulike fortellerteknikker, og øvd på å formidle bøker for barnehagegrupper. Resultatet er at over 2000 barn har fått oppleve engasjerende fortellerstunder flere ganger i løpet av skoleåret 2024/2025.

Nå har elevene fullført sin siste Bokstart-oppgave: lage sine helt egne barnebøker. Disse er samlet i boka “Magiske fortellinger”, som nå lanseres og vil bli fordelt mellom barnehager og biblioteker. Etter lanseringen vil elevene reise rundt til barnehagene på Lisleby, Sellebakk og i sentrum for å lese og formidle bøkene sine.

Fredag 16. april var det offisiell boklansering, der elevene presenterte bøkene og fortalte om det spennende samarbeidet. Det ble også en stemningsfull fortellerstund for store og små.

Bokstart Fredrikstad- et tilbud til de minste barna og familier

Bokstart Fredrikstad er et prosjekt som går ut på å dele ut gratis bøker og informasjonsmateriell om språkutvikling til små barn (0-3 år) og foreldrene i samarbeid med barnehager, lokalsamfunn og bibliotek.

Dette er et samarbeid mellom Litteraturhuset Fredrikstad, Fredrikstad bibliotek, Fredrikstad kommune, Områdesatsing Fredrikstad og Foreningen !les.

Sjekk også hjemmesiden for Bokstart Fredrikstad for mer informasjon. www.bokstartfredrikstad.no

Skrevet av BUA-elevne ved Glemmen videregående skole





Borge Soroptimistklubb

Borge Soroptimistklubb bidrar med aktiviteter ved Fredrikstad Øst Frivilligsentral. Formålet er å skape kontakt og felleskap mellom innbyggerne på Sellebakk og omegn.



Vi har blant annet matgruppe hvor vi forbereder, lager og spiser mat fra alle deltagernes hjemland, en rett for hver gang. Før måltidet bøyer og tøyer vi etter musikk. Vi møtes i Korstua første torsdag i måneden kl. 11.00.

Kvinnegruppa har temamøter om blant annet om kvinnehelse, foredrag om Fontenehuset, lokalsamfundsmødre, henna maling, sy – kveld, skjønnhet og velvære med mer. Temamøtene er i Korstua den tredje torsdagen i hver måned kl. 18.00.

Enkelte ganger arrangerer vi utflukter til feks: Roand Amundsens Fødested, Fredrikstad Museum, Storedal Kultursenter mm. Julefesten for kvinner og barn i desember er meget populær. 100 stk deltok sist år. Her var det mat, underholdning, og nisser.

Vi har også sommeravslutning, med hyttetur til Strandstua med overnatting. Turen er for kvinner og er svært populær, her får vi god tid til å prate, gå tur, bade, lage mat og spise. Vi blir rett og slett bedre kjent med hverandre!

Sellebakks venner

Sellebakks Venner er Sellebakks egen velforening.

Vi arrangerer blant annet Lunsjen på Korstua hver onsdag 11.45-13.00, barne kino hver tredje torsdag i måneden, og grendefester ved merkedager og andre anledninger.

Vi samarbeider tett med Fredrikstad Øst Frivilligsentral og Områdesatsing Fredrikstad. Ta kontakt med leder Mathias Johansen om du ønsker å engasjere deg i vår lokale velforening.

Kontakt

Mathias Johansen
mitt@live.no
97765612



Mer info på Facebook



Fredrikstad Ungdomssjakk



Alle er velkomne TIL ET SJAKKPARTI

Vi er i gang på tirsdager og ønsker gamle og nye
sjakkelever velkommen til et parti sjakk!
Tirsdag kl. 18.00-19.30

Sted: Sellebakk samfunnshus 2. etg.

Østfolds største Barnesjakk-klubb

Ønsker du å teste sjakk sammen med oss, så kan du bare møte opp
hos oss. Vi håper også at det er flere jenter som ønsker å spille.

Kontakt:

Bjørn B. Johansen
Tlf. 91391312



Mer informasjon:



Vi skaper fellesskap med
fokus på friluft, involvering,
kunnskap og fysisk arbeid

Skogens Menn Fredrikstad

Skogens menn

Vi er menn som
liker å være ute i
naturen

Vi hugger ved, plukker sopp, bruker
metalldetektor, har øksestakkkonkurranse mm.

Vi er vanligvis i Skogland i Onsøy torsdager.

Vi kan også gjøre en innsats andre steder som
i akebakker, på grillplasser mm.

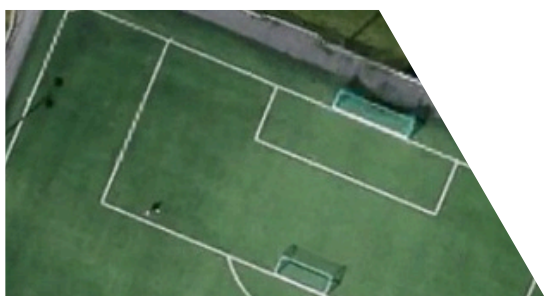
Kontaktperson

René Jønnvoll 906 53 216 -
rene.jonnvoll@blaakors.no.
Det er bare å møte opp, torsdager kl. 12-15



SELBAK TIF INVITERER BARNEFOTBALL PÅ SELBAK

Selbak TIF starter opp et nytt fotballtilbud for barn født i 2020 og 2019, og vi ønsker å invitere foreldre til et oppstartsmøte! Her vil vi fortelle litt om planene våre, bli kjent med dere, og sammen finne ut hvordan vi best mulig kan legge til rette for idrettsglede og trygg lek på barnas premisser. Vi håper så mange foreldre som mulig vil bli med, både de som er nysgjerrige, og de som kanskje kunne tenke seg å bidra rundt laget. Alle barn er velkommen – uansett bakgrunn. Sammen skaper vi gode opplevelser, nye vennskap og et sterkt fellesskap!



OPPSTART 2020

Tirsdag, 20. mai 17:00–18:00

Påmelding via e-post

OPPSTART 2019

Vi kommer tilbake med nærmere informasjon. Du kan ta kontakt med oss på e-post eller følge med på facebook/hjemmesiden. Oppstart er tiltenkt ved skolestart.



fredrik@selbaktif.no



984 39 158



selbaktif.no



Somalisk Velferdsforening

Somalisk Velferdsforening for Østfold (SVF) er en frivillig organisasjon stiftet i 2008 som jobber for å styrke det somaliske miljøet i Fredrikstad og fremme gjensidig forståelse mellom somaliere og det norske samfunnet.

Foreningen tilbyr blant annet leksehjelp, foreldreveiledning og sosiale møteplasser, og har som mål å motvirke utenforskap, fremme utdanning og styrke fellesskap og integrering. SVF er også opptatt av å bevare somalisk språk, kultur og identitet, samtidig som de bygger broer mellom ulike samfunnsgrupper.

Somalisk Velferdsforening for Østfold tilbyr flere viktige aktiviteter i nærmiljøet, blant annet leksehjelp, mødretreff og foreldreveiledning. Leksehjelp er et viktig tiltak for barn og unge med minoritetsspråklig bakgrunn. Det gir støtte med skolearbeid, bidrar til bedre språkforståelse og styrker barnas selvtillit og læringsutbytte. Målet er å gi barna like muligheter til å lykkes i skolen.

Mødretreff fungerer som en viktig møteplass hvor mødre kan utveksle erfaringer, dele kunnskap og bygge nettverk. Dette skaper et trygt og sosialt rom hvor man kan støtte hverandre i foreldrerollen og i integreringen i samfunnet.

Foreldreveiledning gir minoritetsspråklige foreldre støtte og kunnskap om barneoppdragelse i et nytt samfunn. Kurset bidrar til økt forståelse av barns behov, skole-hjem samarbeid og hvordan man kan møte utfordringer i samfunnet.



St. Croix Innebandyklubb
har treninger i Borgehallen og i
gymsalen på Borge U. skole.
Vi har lag for jenter/gutter født
2008 til 2019-20.

Innebandy er en idrett
for alle og holder leken i
fokus. På den måten
sørger vi for et sunt miljø
hvor alle kan trives, lykkes
og bidra.

Skann QR kode for treningstider
st.croixibk@outlook.com



Ta med treningstøy
og innesko. Kølle og
briller kan lånes.

4 treningstider

Kom og prøv gratis
fram til ferien



FREDRIKSTAD
HUSFLIDSLAG

Fredrikstad Husflidslag er et aktiv lag som har flere ulike aktiviteter som kurs, treff, læringsverksteder og husflidmøter med interessante temaer.

Velkommen til våre lokaler i Emil Mørchs vei 25,
3. etg på Sellebakk.

 @fredrikstadhusflidslag



Lunsjen

Lunsjen er en ukentlig kafè der du kan få deg en rimelig matbit og møter andre hyggelige mennesker på Sellebakk.

Sellebakks Venner står bak Lunsjen, ta kontakt om du ønsker å bidra med å lage mat, servere eller organisere.

Onsdager kl. 11.45 - 13.45
Korstua, Kinogata 7

Mat og kaffe/te, dessert - alt for kr. 75

Alle er velkommen!

Lunsjen holdes i regi av foreningen Sellebakks Venner



Sterk og stødig

Lavterskel trening for hjemmeboende i samarbeid med Fredrikstad Kommune.
Fokus på styrke i bein og balansetrening.

Gruppene holdes av frivillige instruktører som følges opp av kommunens fysioterapeuter.
Du må være i stand til å gå uten hjelpemidler innendørs.

Inntakssamtale og påmelding: 969 41 131 eller
474 89 227

Sted: Korstua, Kinogaten 7
Tid: Hver mandag 11-12,
Gratis





KJØLBERG SKOLE UTEKJØKKEN



REKLAME!

Vi vil poste at
dere sponset
på FB, og i
avisa.

Vil du støtte oss?
Vi trenger din hjelp!

Skoleåret
2025-2026



PLANER

- Mulighet for feiring av utebursdag.
- Et sted barna kan være i ly for regnet.
- Sittegruppe for uteundervisning.
- Samlingssted for familier på kvelder og ettermiddag.
- Grillområde
- Skyggeområde for SFO-barna.
- Vi ønsker et samarbeid med VGS, i håp om at de vil bygge det.
- Vi har i tillegg fått penger til å lage kjøkkenhage.



Hvordan
bidra?

★ VI TRENGER ★
Har dere mulighet til å
sponse oss med f.eks
2000 kroner?
Pengene settes inn på en konto hos
FAU. Vi garanterer at pengene går
til kun dette formålet.

Skrive under på baksiden, slik at vi kan ta kontakt.

kontakinformasjon

Marianne Mørk: 45230952, Lise Øby-Trulsen 45720580





Sellebakktrimmen

Velkommen til en hyggelig økt med lavterskel styrketrening i Korstua på Sellebakk.

I økten benytter vi oss av stol, strikk og egen kroppsvekt, mens vi lytter til fin musikk.

Etter treningen setter vi oss ned og drikker kaffe, og spiser egen medbrakt matpakke.

Aktiviteten er gratis og åpen for alle, du trenger ikke melde deg på.

Vel møtt!

Trening på mandager fra 13-14, med tid til oppmøte i forkant og kaffekos etter.
For voksne og senior.

Arrangør:

Aktive Fredrikstad, Fredrikstad Øst
Frivilligsentral og Områdesatsing Fredrikstad.



Bowls på Sellebakk

Bowls er et presisjonsspill med kuler som spilles på matter innendørs. Det er en populær aktivitet som utøves med presisjon og humor.

Aldersgruppe: For alle

Vi holder til i Korstua, Sellebakk torg, rundt hjørnet i samme bygg som Fredrikstad Øst Frivilligsentral. Ta gjerne med innesko.

Vi trener tirsdager kl. 12:00 - 14:00 med en kaffepause mellom rundene.
Vi er en flott gjeng damer og herrer.





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.

Vi fordeler midler til idrettslagene for gjennomføring av gratis ferieaktiviteter og andre idrettstilbud hos idrettslagene, arrangerer Barneidrettens Dag to ganger i året, gjennomfører Idrett-skoleprosjektene med idrettstilbud etter skoletid i aktivitetssalene ved skoler som Trara, Kjølberg og Cicignon, ansetter aktivitetsguides som hjelper til med informasjon og kontakt mellom familiene og idrettslagene og forestår økonomiske støtteordninger som gjør det mulig for så mange barn og unge som mulig å delta.

Vi arbeider videre for å møte sosiale utfordringer i ungdomsmiljøene med holdningsskapende arbeid og tilbud om kursing innen idretten mm. samt veiledning og støtte til de frivillige trenerne og laglederne i idrettslagene.



Les mer om FRID og se aktivitetskartet her:





Flotte uteområder og mulighet for variert aktivitet ved Borge ungdomsskole.

Skrevet av : Bertine, Adeleine, Mathilde og Safira ved Borge ungdomsskole

Her på Borge ungdomsskole har vi masse uteaktiviteter som, fotballbane, ballbinge, skatebane, sandvolleyballbaner, basketballbane, parkour, bordtennis, husker, lekeapparater og kunstverk. Etter skoletid står uteområdet åpent for alle som vil bruke det. I en tid der hvor det er viktig med møteplasser, viser Borge Ungdomsskole hvordan et skoleområde også kan være en ressurs for lokalmiljøet.

Kunstverk i uteområdet

I skolegården på Borge Ungdomsskole har vi to kunstverk. Det ene kunstverket heter Kapsler som består av skulpturer og det andre er et veggmaleri.

Kapsler

I 2015 lagde den svenske kunstneren Thomas Nordstrøm et kunstverk med navn Kapsler. Kunstverket består av seks enkeltskulpturer av stål som er plassert utover skolegården. Skulpturene er mellom 4 og 6,5 meter høye, består av ben og kropp og den lyser også opp på kvelden når det er mørkt. Thomas Nordstrøm er kjent for sine offentlige kunstprosjekter som kombinerer skulptur og funksjonelle elementer.

Veggmaleri

I 2016 lagde Gøran Stubberud et veggmaleri utenfor 9. klasse inngangen på skolen. Gøran Stubberud er et kjent fjes og står bak graffitiveggen på st. Croix huset. Veggen dekker 90 kvadratmeter av en tidligere murvegg og består av ekorn, helleristninger, morsomme karakterer og fantasifigurer.

Graffitiveggen er med på å gi skolen et ungdommelig løft og utfylle kunsten som allerede er i skolegården.

Uteområdet

Uteområdet er et populært sted for barn og unge i nærområdet etter skoletiden. Mange kommer hit for å spille fotball, basket, strandvolleyball, frisbeegolf, skate, trene eller bare ha et sted for å henge med venner. Utestedet gir barn og voksne i alle aldre en mulighet til å tilbringe tid sammen i kombinasjon med helsefremmende aktiviteter.

Frisbeegolf

Skolen har også en frisbeegolfbane som kan brukes av alle. Det er blant annet en perfekt familieaktivitet. Her kaster man en frisbee i stedet for å slå en ball. Banen har seks hull hvor målet er å komme fra et startpunkt og ned i en metallkurv på færrest mulig kast. Man kan kjøpe frisbee billig på biltema og banen er et gratis tilbud både for elever og folk i nærmiljøet.

Lekeapparater

Borge Ungdomsskole viser hvordan et uteområde kan være mer enn asfalt og lekeapparater. Her kombineres aktivitet, kunst og flotte rekreasjonsområder på en måte som fremmer fellesskap og fysisk aktivitet.





Barnas festdag

Lørdag 20. september

Hold av
datoen



Mer informasjon kommer - følg oss på Facebook.





**BARNAS
VERDENS
24.05.25 DAG**
Kulturskolen

Bli med på Barnas verdensdag lørdag 24. mai!

Kulturskolen Fredrikstad inviterer alle barn og familier i Fredrikstad til internasjonal familiefestival, lørdag 24. mai. Her blir det gratis aktiviteter og underholdning fra profesjonelle dansere, musikere og sirkusartister. Det blir også stort matmarked med mat fra alle verdenshjørner.

Variert program

Her får du blant annet oppleve Dom Tek trommeverksted, Tigerstadsteateret, Yoga & Eventyr, Sirkus, Kunstverksted, Lag din egen Chibi, forestillingen Ønskedrøm med Østfold Internasjonal Teater, Streetdance, Mini Africa, Thailandsk fruktskjæring, Minimusikk, Meksikanske masker, Grafittiverksted og mye mer!

Barnas verdensdag samarbeider med Områdesatsing Fredrikstad og har gratis arrangementer på Lisleby, Sellebakk og i sentrum.

Foto: Trine Sirnes.



MARKED PÅ SELLEBAKK TORG

Bli med på marked på Sellebakk Torg med lokale matprodusenter og enkeltpersoner med stands.

Lørdag 24.mai og 6. september

Kl. 10.00 - 14.00



**Sellebakkposten utgis i
samarbeid med
organisasjoner,
frivillighet, innbyggere
og kommune**



**Områdesatsing
Fredrikstad**