

AKTIV SOMMER

SOMMERAKTIVITETER FOR
BARN OG UNGE I KRISTIANSUND

2026 .





Velkommen til Aktiv sommer 2026

Aktiv sommer 2026 er varierte og inkluderende aktivitets-tilbud for barn og unge i Kristiansund i alderen 5–20 år. Målet er at alle skal føle seg velkommen, oppleve mestring og bli en del av fellesskapet uansett hvilken aktivitet de deltar på.

Tilbudet består av aktiviteter i regi av frivillige lag og organisasjoner og Kristiansund kommune.

PÅMELDING

Noen aktiviteter har deltakeravgift. Vi ønsker samtidig at økonomi ikke skal være en hindring for deltakelse. Ta kontakt med arrangør dersom betaling er utfordrende. Flere tilbyr redusert pris eller gratisplasser.

Vi håper sommerskolen gir gode opplevelser, nye vennskap og minner for livet.

God sommer!
Kristiansund kommune



Gratis

Kristiansund Husflidslags Sommerskole

Bli med på en kreativ og lærerik sommerskole med fokus på tradisjonshåndverk! Her får du utforske håndverksteknikker knyttet til bunadssøm og arbeidet bak våre folkedrakter. Opplegget tar utgangspunkt i ressurser og veiledning fra Norges Husflidslag, og tilpasses deltakerne slik at alle får en god mestringsopplevelse enten du er nybegynner eller har prøvd litt før.

12-18 år

29.06-02.07, kl. 09-14

📍 Freiveien 22

Påmelding ↓

Ann-Charlott Sommer-Ekelund • 959 71154

annsja@yahoo.com



Paintball

Opplæring i spill, sikkerhet og taktikk. Paintball: Dette blir med vanlige paintball-markører og de får opplæring i hvordan spille, sikkerhet og taktikk. Her får de utlevert kjeledress, masker, hansker og buff. Det blir grillet pølse/hamburgere og de får vann/saft etter ønske. Ha med gode sko. Alt utstyr inkludert.

10-16 år

15.07-16.07, kl. 10-15

📍 Kristiansund paintballpark

Påmelding ↓

500 kr per dag

Jan Olav Snekkersveen

rensvikpb@neasonline.no



TINE Fotballskole

Fotballskolen er Norges Fotballforbunds offisielle fotballskole. Det er klubbene som er arrangør og NFF leverer innholdet og kvalitetsikrer fotballskolene. I løpet av disse dagene får barn og unge spille fotball, og tips om et godt og variert kosthold.

7-12 år

22.06-26.06 og 12.08-14.08, kl. 09-15

Påmelding ▾

1450 kr (juni) og 1000 kr (august)

♀ Nordvesthallen



Jan Trygve Pedersen • 962 09 664 • jan.trygve.pedersen@fckfotball.no



Fotballskole for jenter

En hel uke med aktivitet til fotball-glade jenter. Dyktige og skolerte instruktører hele uken. KBK og Nordmøre og Romsdal fotballkrets kommer også. Frokost og varm lunsj hver dag. Masse fotball-øvelser og kamptrening. Det legges opp til en dag med utflukt og grilling, og et besøk til Atlanterhavsbadet.

10-13 år

22.06-26.06, kl. 09-15

♀ Nordlandet kunstgressbane

1300 kr

30 plasser

Påmelding ▾

Anders Marius Bøe

post@nordlandet.no



Gratis

Sommerkirka

Velkommen til sommerdager i – og utenfor Nordlandet kirke! Varierte dager med utforskning av kirka fra kjeller til klokketårn. Det blir ulike aktiviteter, og vi ser til hageflekken – kanskje det er noe å smake på?

Vi bruker ulike måter å lage fortelling på, gjennom film, drama, snekring, musikk, dans eller forming. Du er med på å bestemme hvordan vi gjør det. Det blir også rikelig med tid til lek, bålpopcorn, grill, chill og spill. Sommerkirken er et samarbeid mellom Frei, Kristiansund og Nordlandet menighet.

Vi ønsker varmt velkommen!

22.06–24.06, kl. 10–15

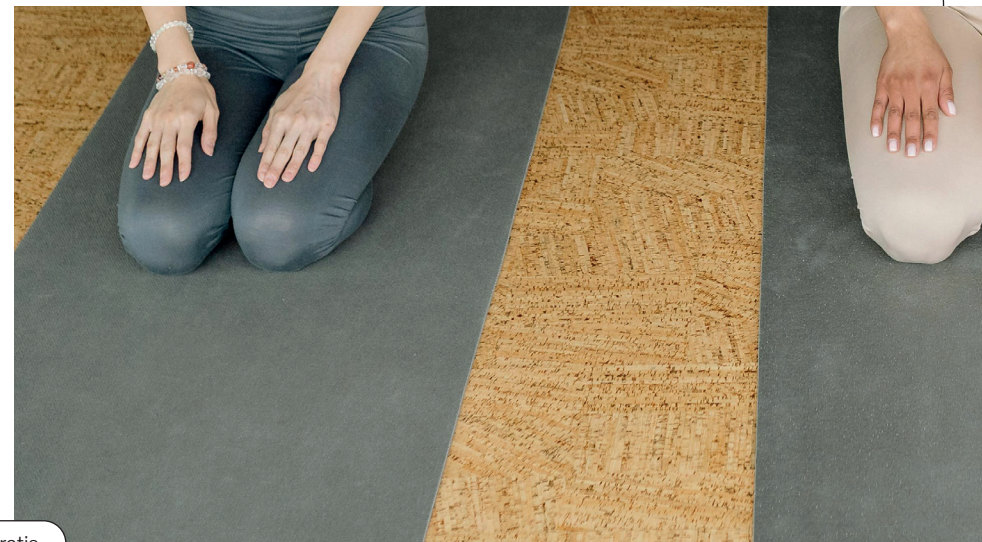
☞ Nordlandet kirke

Påmelding ↓

For nye i 5.–7. trinn

20 plasser

ingebjorg.dahle@kristiansund.kommune.no



Gratis

Yogacamp

Bli med på en uke der du får utforske yogaens verden i rolig og trygt tempo. I løpet av uken lærer du klassiske yogaøvelser, pusteøvelser og enkle meditasjonsteknikker. Du får også mulighet til å bli bedre kjent med deg selv gjennom bevegelse og tilstedeværelse.

Du trenger ikke å ha erfaring med yoga fra før. Øvelsene tilpasses hver enkelt ved behov. Ha på deg bevegelige klær, og ta med egen yogamatte.

22.06–26.06, kl. 10–13

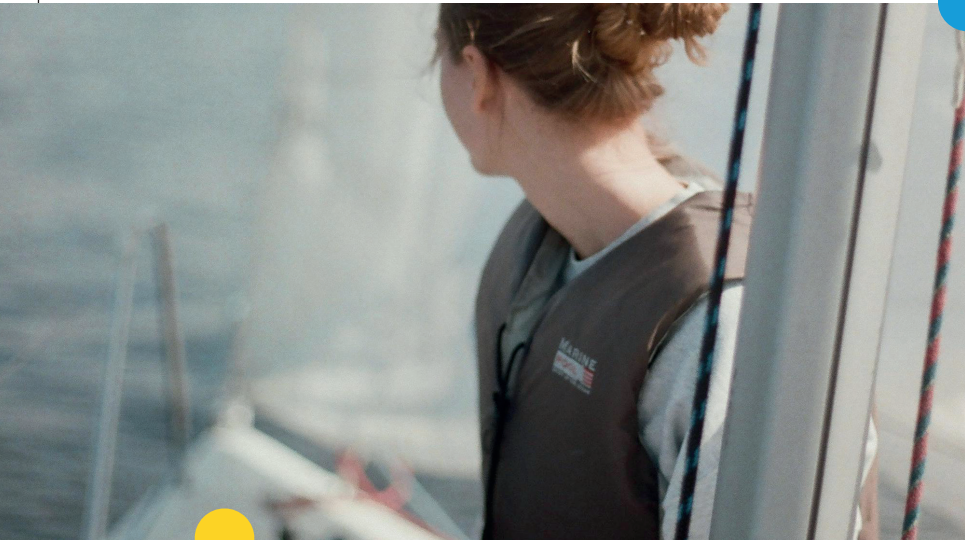
☞ Bakgården ungdomshus

Påmelding ↓

14–19 år

Maia Dullaert Holsen • 916 04 504

maia.willemine@gmail.com



Seilforening sommerskole

Bli med på en spennende uke på sjøen! Dette kurset gir deg en praktisk og morsom introduksjon til seiling, enten du er helt ny eller har litt erfaring fra før.

Gjennom uka vil du lære grunnleggende ferdigheter innen seiling, sjøvett, enkel navigasjon og båthåndtering. Målet er at du skal oppleve mestring og trygghet på sjøen, samtidig som du får prøve deg i en aktivitet du kan ha glede av resten av livet. Seiling handler også om samarbeid. Du vil jobbe sammen med andre i båt, løse oppgaver i fellesskap og bli en del av et sosialt og inkluderende miljø på tvers av bakgrunn og erfaring. Kurset passer for deg som er nysgjerrig på livet på sjøen og ønsker å lære gjennom aktivitet og opplevelser.

13-18 år

22.06-26.06, kl. 09-14

1000 kr

♀ Vågen

Påmelding →

ulatowski@onet.eu

Wojciech Ulatowski • 988 26 015



Friluftsskolen på Frei

Friluftsskole på Viken Gård er en tradisjon og vi fortsetter tilbudet med 4 uker med herlig friluftsliv! Vi åpner for inntil 30 deltakere hver uke og vil bruke området ved Viken Gård samt turområdene rundt.

Detaljer for hver dag vil avhenge av vær og forhold, men noen stikkord er fisketur, bading, overnatting i telt, bueskyting, klatrepark, tur i fjæra, fjelltur, kart og kompass og mye mer. Og så blir det selvsagt bading, utelek og moro sammen med andre barn og ungdom.

9-14 år

1100 kr

Uke 26-29, kl. 08.30-15.30

Påmelding →

♀ Viken gård

Mattis Mikkelsen • 909 73 253 • mattis@friluftsråd.no





Gratis

Svømmeskole

Vi ønsker å gjenta suksessen fra i fjor og arrangere gratis sommerskole for barn og unge i Kristiansund. Målet vårt er at alle barna skal bli trygge i vannet helt uavhengig av hvilket nivå de er på når de starter. I fjor hadde vi med 80 barn, og nesten alle var helt nye for klubben. Vi ser at det er et stort behov for et slikt gratistilbud i ferien.

En annen viktig del av prosjektet er at vi bruker våre egne ungdommer som instruktører. I fjor var 25 lokale ungdommer i sving. De planla opplegget selv, tok ansvar for barna og fikk verdifull arbeidserfaring. Det var veldig kult å se hvordan de vokste på oppgaven og hvor godt de jobbet sammen.

6-12 år

07.07-11.07, kl. 10-14

Påmelding ↓

📍 Atlanterhavsbadet

Marianne Berner

kristiansundsk.post@gmail.com



Landslagets friidrettsskole

Landslagets friidrettsskole er et idrettsskolekonsept for dere i alderen 6-12 år. Vi skal ha to treninger per dag der alle får prøve ulike friidrettsøvelser. Aktiviteten skal være lekbetont, utviklende og alle skal få et positivt og spennende møte med friidrett. Det krever ingen for-kunnskaper for å delta.

Utsyr; vanlig treningsklær og joggesko, drikkeflaske, og skiftetøy. Alle får t-skjorte og diplom samt varierte dager med ulike aktiviteter.

6-12 år

27.07-31.07, kl. 08.30-15

📍 Atlanten stadion

Påmelding →

1400 kr

Elise Hoel Ulseth • 907 58 870 • Elise.hoel.ulseth@gmail.com





Klatrecamp hos Kristiansund Klatresenter

Er du mellom 10 og 15 år og har lyst på en aktiv, morsom og lærerik sommeruke? Kristiansund Klatresenter inviterer til klatrecamp – en uke fylt med klatreglede, mestring og nye vennskap!

Gjennom uken får deltakerne prøve seg på både buldring og tauklatring i trygge omgivelser, med erfarne instruktører som tilpasser opplegget til alle nivå. Enten du er helt ny eller har klatret litt fra før, vil du få utfordringer og opplevelser som passer deg. Campen byr på varierte dager med teknikktrening, lek og små konkurranser, alt med fokus på mestring, trygghet og glede. Her handler det ikke om å være best, men om å utvikle seg, ha det gøy og oppleve følelsen av å nå nye høyder.

10-15 år

Pris og påmelding →



♀ Kristiansund Klatresenter

22.06–26.06, kl. 09–15



Gratis

Tenniskids sommerskole

Tenniskids er et veletablert konsept fra Norges tennisforbund som benyttes for introduksjon av nye og øvrige barn / ungdom for å utvikle ferdigheter som gir glede og mestringsfølelse gjennom utøvelse av tennis som idrett. Her er det høy grad av variasjon på øvelser som bidrar til trygghet, idrettsglede og gir mestringsfølelse for barn og ungdommer.

7-13 år

22.07-24.07, kl. 09-15

♀ Tennisveien 35

Påmelding ↓

Cathrine Pryser / Erik Rognskaug

post@ksutennis.no



Gratis

Cheerleading

Dahle cheerteam illusion inviterer til lavterskel sommerskole i cheerleading, med fokus på lek, bevegelse, og mestring. Det blir samarbeidsøvelser, dans, trygge cheer elementer, koordinasjon, turn og kreative aktiviteter knyttet til lagånd og fellesskap. Vi legger også opp til frilek, utelek, pauserom med mulighet til å trekke seg tilbake, og hobbyrom med blant annet fargelegging og brettspill.

8-12 år

22.06-24.06, kl. 09-15

☺ Dahlehallen

Påmelding ↓

Anniken Haukeberg · 902 01 973

anniken.haukeberg@icloud.com



Sommerturn

Enten du er fersk eller vil jobbe videre med flikk-flakk og salto – sommerturn er for deg! Et tilbud til alle jenter og gutter som vil leke seg i en av byens kuleste idrettshaller.

Ta med lunsj, vannflaske og klær du kan bevege deg i. Meld deg på til en, to eller tre uker. Det koster 200 kr per uke + 250 kr i kontingent for nye medlemmer.

En stor takk til våre samarbeidspartnere Kristiansund kommune, Sparebank1 Nordmøre og NEAS for deres viktige bidrag til årets sommerturn!

5-16 år

Uke 26-28, kl. 11.00-13.15

200 kr

Påmelding →

☺ Braatthallen, sal 3

Garderober; jenter nr. 8, gutter nr. 7





Gratis

Kulturskolens musikkurs

Et inkluderende og tilrettelagt musikkurs for barn og unge med behov for ekstra støtte, for eksempel ved utviklingsvariasjoner eller bevegelsesutfordringer.

Kurset har fokus på mestring, trygghet og musikkglede. Aktivitetene tilpasses den enkelte deltaker, og det er god tid til pauser og individuell oppfølging. Målet er at alle skal oppleve trivsel og glede gjennom musikk på sitt eget nivå. For å sikre trygge rammer og god oppfølging deles deltakerne inn i mindre grupper etter alder og behov. Kurset består av varierte og tilpassede musikkaktiviteter: Rytme og musikklek – lek med rytmer, bevegelser og enkle instrumenter. Sang og musikkglede – felles sang, stemmebruk og musikalsk utforskning. Aktivitetene kan gjennomføres sittende og tilpasses den enkeltes funksjonsnivå. Ved behov for ledsager må dette ordnes av den enkelte.

10 plasser

6–15 år

22.06–24.06, kl. 10–14

♀ Normoria

Påmelding ↓

Frida Jasmin Sende • 976 30 609

frida.jasmin.sende@kristiansund.kommune.no



Gratis

Kristiansund Kulturskoles Bandcamp

Dette er for deg som har spilt instrument en stund og har lyst til å spille i band. Da kan du melde deg på sommerskolen for band og samspill. Her vil vi arrangere frem kjente låter sammen og avslutter uka med en konsert.

Du må kunne spille et bandinstrument som trommer, gitar, bass, keyboard, eller sang. Instruktører: Jan Terje Sager; musiker, gitar- og band lærer i Kristiansund Kulturskole og Simon Kongshaug; musiker, tromme- og bandlærer i Kristiansund og Averøy kulturskole.

8. trinn–3. vgs

22.06–26.06, kl. 10–14

♀ Normoria

Påmelding ↓

Jan Terje Sager • 908 70 605

jan.terje.sager@kristiansund.kommune.no



Gratis

Kulturskolens sommer-t-skjorte

Bli med på en kreativ workshop der du får designe og lage din helt egen sommer-t-skjorte! Her får du utforske farger, mønster og uttrykk, og lage et plagg som er helt unikt.

Workshoppen passer for alle, uansett erfaring, og det legges til rette for individuell tilpasning. Deltakere med behov for ekstra oppfølging er velkomne, men må ha med ledsager ved behov. Deltakerne tar med egen t-skjorte som kan dekorerer. Alt av maling og annet utstyr stilles med av arrangør.

12 plasser

8-15 år

Uke 26, tor og fre

📍 Normoria

Påmelding ↓

Frist uke 22

Renske Zijlstra

renske.zijlstra@kristiansund.kommune.no



Gratis

Sommerles

Lesing er kjekt, og Norges kuleste lesekampanje gjør det enda artigere!! Lag en profil på Sommerles.no, registrer bøker, få lesetips, løs oppgaver og følg med på hva vennene dine leser.

Her kan du også lese årets spennende fortelling «Natt på biblioteket». Sommerles er for alle barn i 1. til 7. trinn. For hver bok du legger inn, får du XP (poeng) og går etter hvert opp i level. Du kan lese vanlige bøker, e-bøker, lydbøker, tegneserier, eller du kan bli lest for – all lesing teller. Og selvsagt har vi premier! Når du registrerer bøker du har lest, får du digitale trofeer til profilen din på nettsiden, og du kan hente premier på biblioteket i løpet av sommeren. For å bli med på Sommerles må barna lage seg en profil på sommerles.no sammen med en voksen. Foresatte må gi tillatelse til at barna deltar, og dere må bruke foresattes e-postadresse ved registrering. Hvis dere trenger hjelp, er det bare å spørre på Kristiansund bibliotek.

1.-7. trinn

Hele sommeren

Påmelding →



Familiesommer Mental Helse Kristiansund

Gratis



Velkommen til en sommer fylt med gode opplevelser for hele familien. Mental Helse Kristiansund inviterer til gratis familieaktiviteter gjennom sommerferien, med fokus på fellesskap, mestring, glede og fine stunder sammen.

Vi planlegger et variert og spennende program med aktiviteter både ute og inne. Gjennom sommeren kan det blant annet bli turer til strand og fjære, bad og lek, såpebobledag, aktiviteter med SUP-brett, fridans for familier, kunst i naturen, fjellturer, besøksgård, dans, yoga for barn og andre hyggelige opplevelser. Her ønsker vi å skape rom for både aktivitet, kreativitet, ro og fellesskap.

Dette er hyggelige familieaktiviteter der barn og voksne deltar sammen. Foreldre eller foresatte har ansvar for egne barn gjennom aktivitetene.

En sommer der små og store kan oppleve, utforske og skape minner sammen!

Aktivitetene vil publiseres fortløpende på vår nettside etter hvert som de blir klare. Følg med på hjemmesiden for oppdatert informasjon og påmelding.

For hele familien

📍 Ulike steder i Kristiansund

Påmelding →



Uke 26-33

Anette Scheen • 974 72 014 • kristiansund@mentalhelse.no

Sommerskole med IL Goma – Bueskyting



Bli med på en aktiv og spennende sommerskole! Vi inviterer til en uke fylt med opplevelser, læring og gode sommerminner.

Hver dag starter vi med frokost kl. 09.00 med oppmøte ved IL Gomas klubbhus. Kl. 10.00 reiser vi videre til Storbakken på Frei, hvor Moseby 3D bueskytterbane danner rammen for aktivitetene.

Her får deltakerne oppleve en unik leirplass ved Frei-elva. Vi kombinerer lek og læring gjennom aktiviteter som bueskyting, enkel "buejakt", naturforståelse og kjennskap til dyrelivet i området. Det blir også felles måltider rundt grillen – en sosial og inkluderende arena der barna blir godt kjent.

For å sette en ekstra spiss på opplevelsen har området også sin egen Dino-park, hvor en T-Rex-familie "holder til". Dette gir rom for både fantasi og engasjement, og gjør oppholdet enda mer minneverdig.

Sommerskolen er bygget rundt prinsippet om læring gjennom aktivitet. Med naturen som klasserom legger vi til rette for mestring, nysgjerrighet og ekte opplevelser i trygge rammer.

9-13 år

20 plasser

📍 Moseby, Storbakken

Påmelding ↓

03.08-07.08, kl. 09-14

1500 kr

Ivar Pedersen

heia@ilgoma.no



Mellemværftet Sommercamp

På denne campen får dere snust in den fantastiske lukten av tjære, tre og sjø!

Her er noen eksempler på aktiviteter vi kanskje skal gjøre:

- Bli med i smia og smi mens jernet er varmt!
- Snekkerloftet, ulike aktiviteter med hammer og sag
- Milnbrygga. Opplev klippfisktiden og arbeidet på bergan
- Ro og seile i gamle båter
- Repslaging

12-13 år

22.06-26.06, kl. 09-14

📍 Mellemværftet, Vågen

Påmelding ↓

500 kr

Jørgen Knudsen • 904 75 387

jorgen.r.knudsen@hotmail.com





Kristiansund
kommune



Møre og Romsdal
fylkeskommune