

AKTIVITETSKATALOG

2025-2026



Et godt sted
at vokse op

**Fritidsaktiviteter for børn og
unge mellem 6 - 29 år**



**FURESØ
KOMMUNE**



FURESØ FRITIDSVEJLEDNING

Om aktivitetskataloget

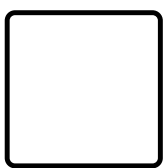
Furesø Fritidsvejlednings aktivitetskatalog giver dig et let og hurtigt overblik over hvilke fritidsaktiviteter, der udbydes i Furesø Kommune.

Ud for hvert billede i aktivitetskataloget står der Farum, Hareskov, Holte, Jonstrup, Kirke Værløse eller Værløse. Dette indikerer, hvor du kan gå til aktiviteten henne.

Symboler i aktivitetskataloget



Logoet viser, at denne aktivitet kan rumme særligt sårbare børn og unge.



Afkrydsningsfelt. Her kan du sætte kryds ved de aktiviteter, som du finder interessant.

Hjælp til at komme ud i en forening?

Har du brug for hjælp til at komme ud i en af foreningerne, så kontakt Furesø Fritidsvejledning via ansøgningsskemaet på vores hjemmeside www.furesoe.dk/fv.

Så hjælper vi dig med at blive en aktiv del af den forening, du ønsker.

Vi håber, at aktivitetskataloget kan være med til at inspirere dig til at begynde til en fritidsaktivitet.

Vi ses ude i foreningerne.

Med venlig hilsen

Furesø Fritidsvejledning (FV)

Karsten Rasmussen, tlf. nr. 7216 5174

Jannet Bisma Younis, tlf. nr. 7216 4277

E-mail: fv@furesoe.dk

Hjemmeside: www.furesoe.dk/fv

Hvad vil du lave?

Udendørs aktiviteter

Fodbold
Golf
Orienteringsløb
Petanque
Ridning
Roning
Ski
Spejder
Sejlads
Tennis
Windsurfing
Australsk fodbold
Cykling/MTB
Fiskeri
Frisbee
Kano/kajak
Løb
Parkour

Indendørs aktiviteter

Badminton
Bordtennis
Basket
Dans
Boksning
Dart
E-sport
Gymnastik
Håndbold
Squash
Svømning
Taekwondo
Volleyball
Fitness
Judo
Jumping Kids/
Solsikkehold
Karate
Rulleskøjter
Selvforsvar
Skydning
Yoga

Kreative aktiviteter

Tegning / Maleri
Billedkunst
Musik / Sang / Instrumenter
Drama /Teater / Skuespil
Mix Media

UngFuresø 13-18 år

Band
Hip Hop /Showdance
Kor & sang
Forfatterskole
Film & skuespil / Filmspottet
Redesign
Smykkeværksted
Tegning, Akvarel & Kalligrafi
Glaskunst / Keramik
Madlavning / Bagning
Hår-, Make-up- og
Negleworkshop
Droner
Gaming / Sience
Furesø Brandkadetter
Knallert & Førstehjælp
Outdoor
Dansk, Kultur & Lektiehjælp
Eksamenstræning / Studieliv
Lifeskills / Personlig
udvikling

Ungekulturhuset

Læs mere om Furesø
Kommunes Ungekulturhus.

Kulturskolen

Læs mere om Furesø
Kommunes Kulturskole.



**Kæmpe udvalg -
noget for alle!**

Furesø Fritidsvejledning

Sådan hjælper vi

- Personlig vejledning til Furesø Kommunes foreninger med udgangspunkt i barnets / den unges ønsker og familiens ressourcer.
- Tilmelding til hold.
- Økonomisk støtte til kontingent og udstyr, hvis behovet er der. Det er altid en konkret vurdering af fritidsvejledningen.

En fritidsaktivitet kan give dig:

Nye venner

Nye færdigheder

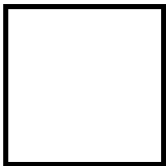
Fællesskabsfølelse



Udendørs aktiviteter

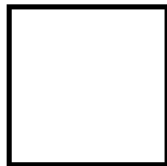
FODBOLD

Farum
Hareskov
Jonstrup
Kirke Værløse
Værløse



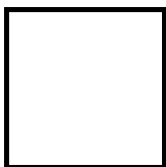
GOLF

Værløse
Farum



ORIENTERINGS- LØB

Farum
Hareskov

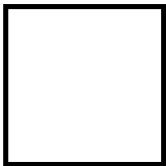


Udendørs aktiviteter

PETANQUE

Farum

Jonstrup 5+ år

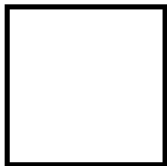


RIDNING

Kirke Værløse

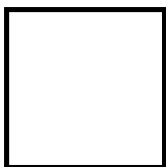
Jonstrup

Farum



RONING

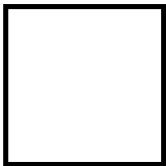
Furesøen



Udendørs aktiviteter

SKI

Hareskov



SPEJDER

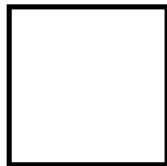
Hareskov

Farum

Jonstrup

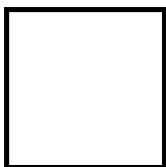
Kirke Værløse

Værløse



SEJLADS

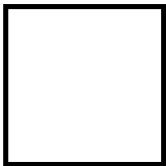
Furesøen



Udendørs aktiviteter

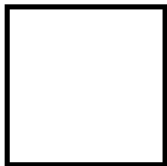
TENNIS

Farum
Værløse



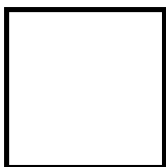
WINDSURFING

Farum
Værløse



AUSTRALSK FODBOLD

Farum 16+ år

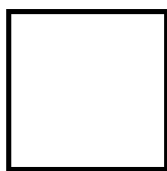


Udendørs aktiviteter

CYKLING / MTB

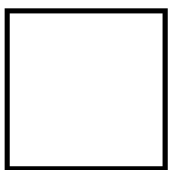
Farum 9+ år

Værløse 9+ år



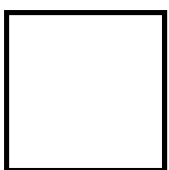
FISKERI

Farum 15+ år



FRISBEE

Hareskov

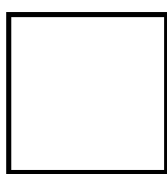


Udendørs aktiviteter

KANO /

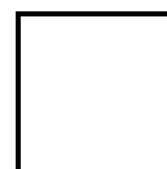
KAJAK

Farum 15+ år



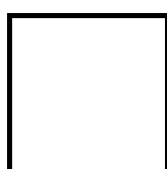
LØB

Farum



PARKOUR

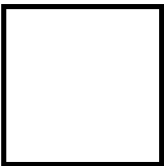
Værløse



Indendørs aktiviteter

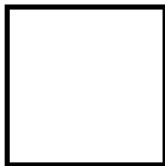
BADMINTON

Farum
Hareskov
Værløse



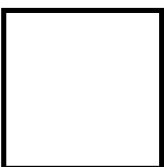
BORDTENNIS

Farum



BASKET

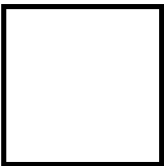
Farum
Jonstrup
Værløse



Indendørs aktiviteter

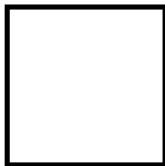
DANS

Farum
Hareskov
Værløse



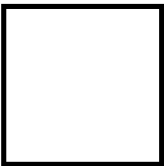
BOKSNING

Farum



DART

Farum 15+ år

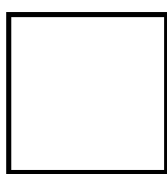


Indendørs aktiviteter

E-SPORT

Farum

Værløse



GYMNASTIK

Farum

Hareskov

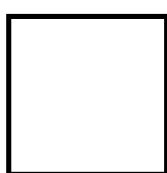
Værløse



HÅNDBOLD

Farum

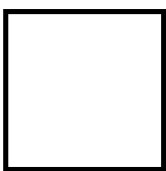
Værløse



Indendørs aktiviteter

SQUASH

Farum

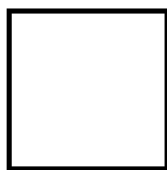


SVØMNING

Farum

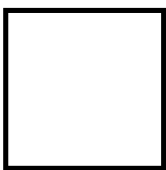
Hareskov

Værløse



TEAKWONDO

Værløse

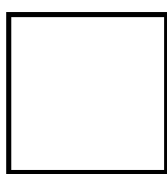


Indendørs aktiviteter

VOLLEYBALL

Farum

Holte



FITNESS

Hareskov

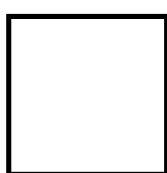
Værløse

Farum



JUDO

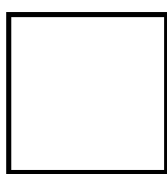
Farum



Indendørs aktiviteter

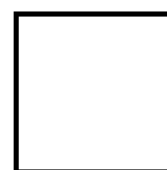
JUMPING KIDS/ SOLSIKKEHOLD

Værløse
Farum



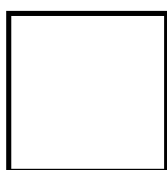
KARATE

Farum 6+ år



RULLESKØJTER

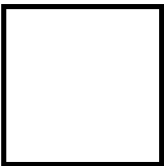
Farum
Værløse 9+ år



Indendørs aktiviteter

SELVFORSVAR

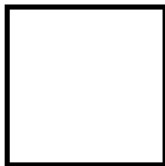
Værløse 6+ år



SKYDNING

Farum

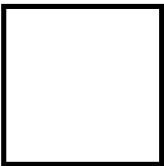
Værløse 18+



YOGA

Farum

Værløse



Furesø Kulturskole

På de næste sider finder du de kreative aktiviteter, du kan gå til i Furesø Kulturskole. I kulturskolen kan du prøve kræfter med musikkens, billedkunstens og teaterets verden.

Du kan finde Furesø Kulturskoles fritidsaktiviteter på:

www.furesoekulturskole.dk



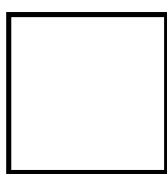
Furesø Kulturskole

INSTRUMENTER

Værløse

Farum

Hareskov



SANG / KOR

Værløse

Farum

Hareskov



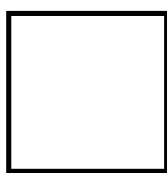
MUSIK, LEG, BEVÆGELSE

Værløse

Farum

Hareskov

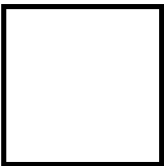
(0.-3. klasse)



Furesø Kulturskole

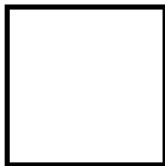
DRAMA / TEATER

Værløse
Farum



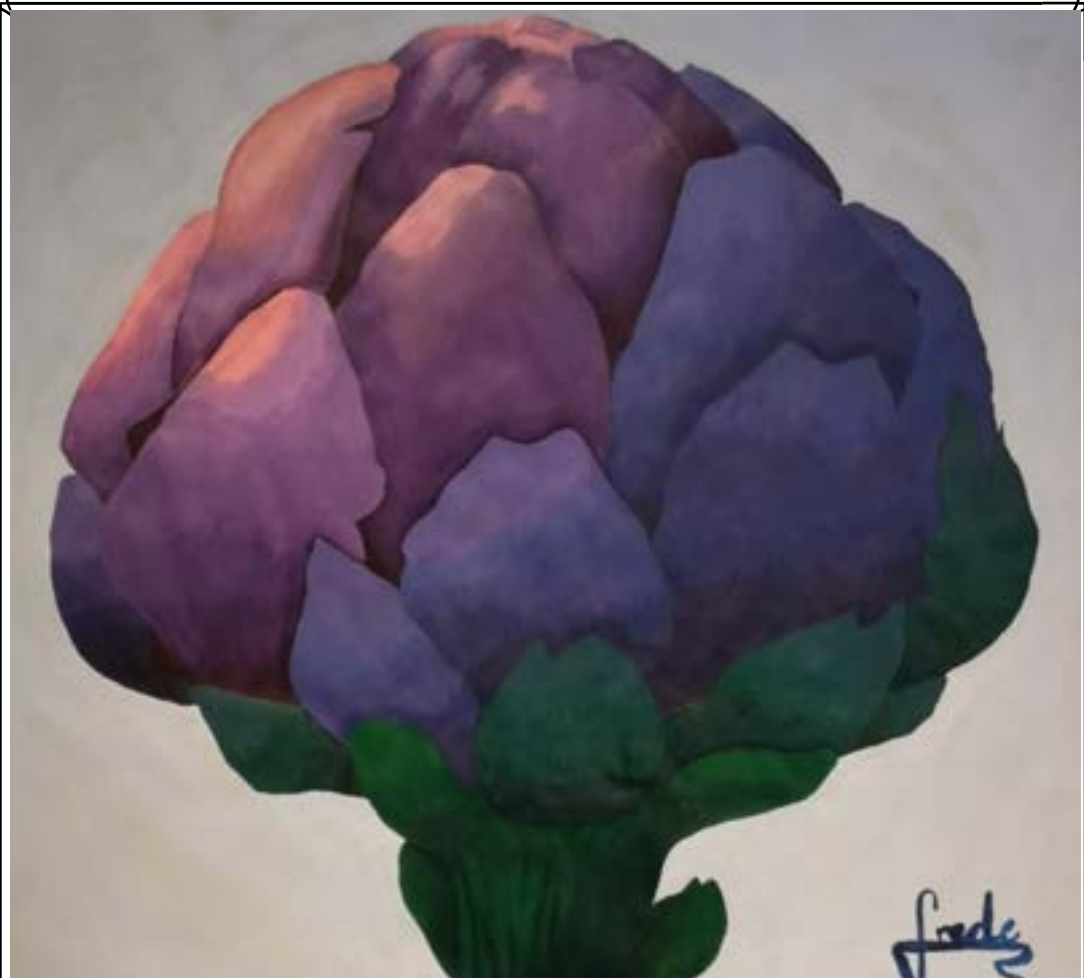
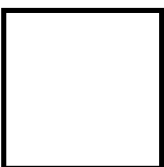
BILLEDKUNST

Farum



MALERI

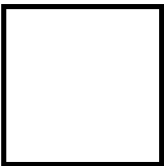
Værløse



Furesø Kulturskole

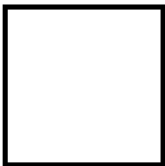
TEGNING

Værløse



MIX MEDIA

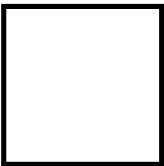
Værløse



KERAMIK

Farum

(6.-10. klasse)



Aktiviteter i UngFuresø

På de næste sider finder du et udpluk af de aktiviteter, der findes i UngFuresø.

Aktiviteterne er tilbud for alle unge mellem 13-18 år, som bor og/eller går i skole i Furesø Kommune.

Udvalgte aktiviteter er særligt for 6. årgang.

Du kan finde UngFuresø's fulde program her:

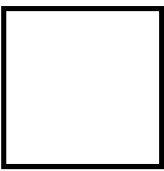
www.ungfuresoe.dk



Ungfuresø 13-18 år

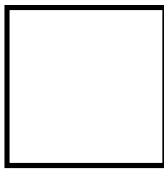
BAND

Værløse



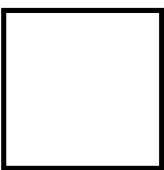
HIP HOP / SHOWDANCE

Farum



KOR & SANG

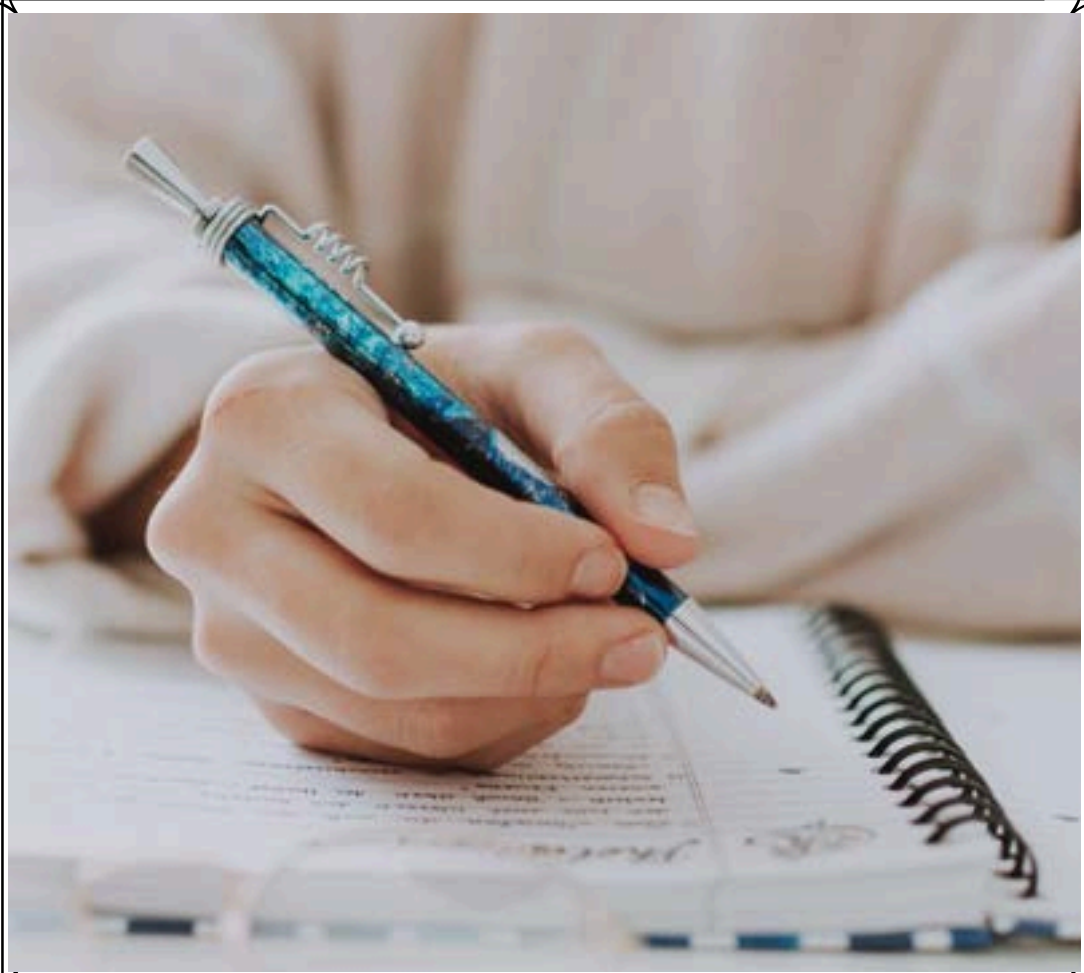
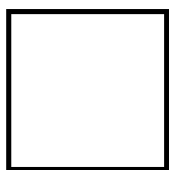
Farum



Ungfuresø 13-18 år

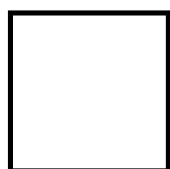
FORFATTER- SKOLE

Farum



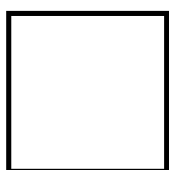
FILM & SKUESPIL / FILMSPOTTET

Farum
Værløse



REDESIGN

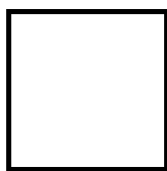
Farum



Ungfuresø 13-18 år

SMYKKE- VÆRKSTED

Farum



TEGNING, AKVAREL & KALLIGRAFI

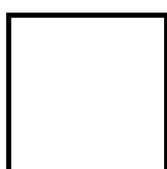
Farum



GLASKUNST / KERAMIK

Farum

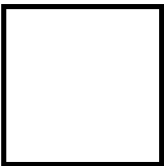
Værløse



Ungfuresø 13-18 år

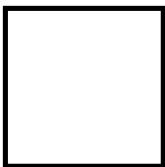
MADLAVNING / BAGNING

Farum



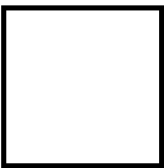
HÅR WORKSHOP

Farum



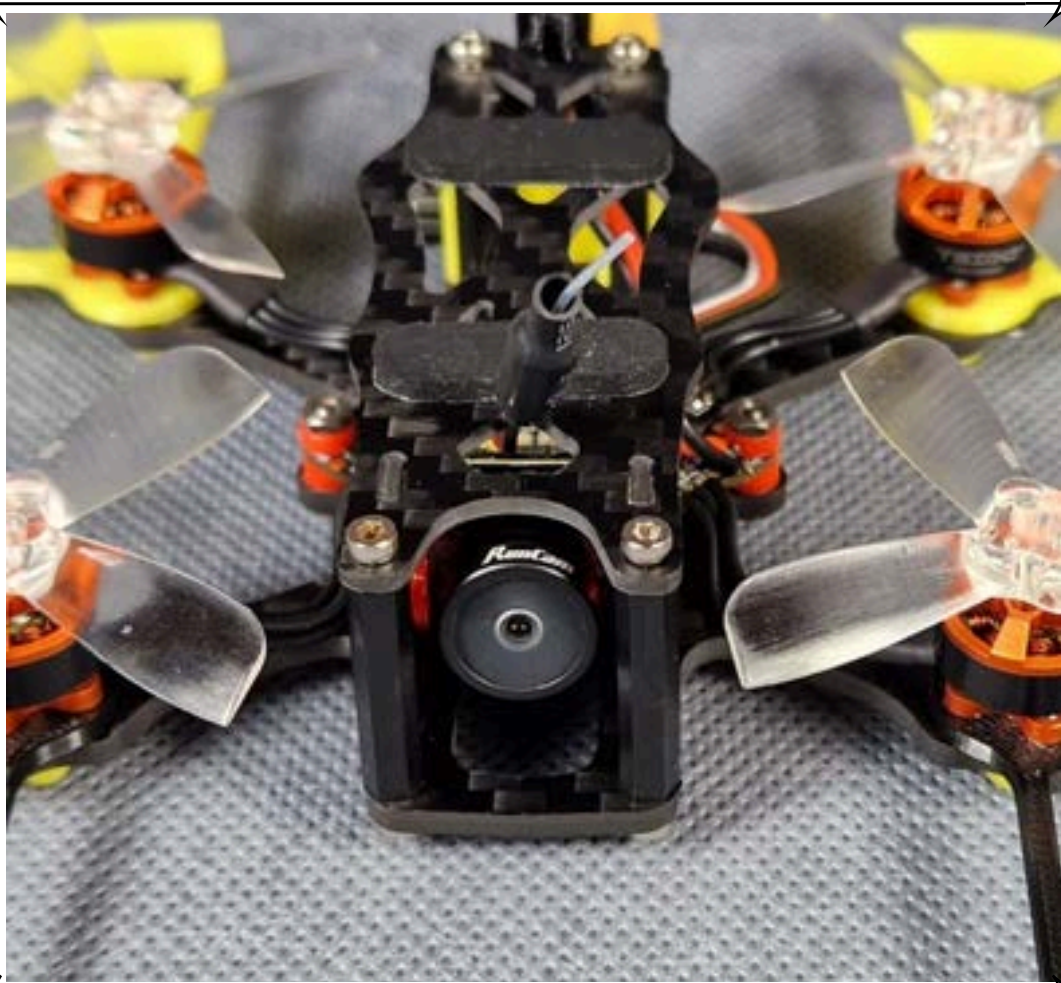
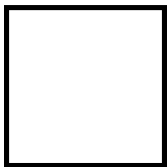
MAKE-UP WORKSHOP

Farum

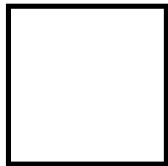


Ungfuresø 13-18 år

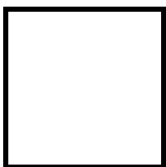
NEGLE
WORKSHOP
Farum



DRONER
Farum



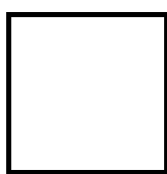
GAMING /
Science
Farum



Ungfuresø 13-18 år

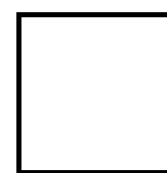
FURESØ BRANDKADETTETTER

Farum



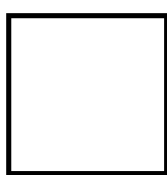
KNALLERT & FØRSTEHJÆLP

Farum



OUTDOOR

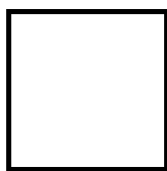
Værløse



Ungfuresø 13-18 år

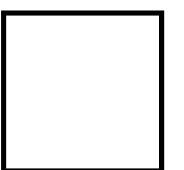
DANSK, KULTUR OG LEKTIEHJÆLP

Farum



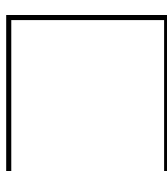
EKSAMENSTRÆN ING / STUDIELIV

Farum



LIFESKILLS / PERSONLIG UDVIKLING

Farum



Ungekulturhuset

Ballerupvej 31, 3500 Værløse

Åbningstider: Tirsdag og onsdag 16:30-21:30

Furesø Ungekulturhus er dit andet værelse – gratis deltagelse og ingen tilmelding.

I UKH kan du hænge ud med venner, udfolde dig kreativt og møde andre unge. I huset finder du bl.a. musikstudie, øvelokale, film setup, PlayStation og meget mere.

Hver uge har vi nye aktiviteter. Du kan finde info om vores aktiviteter, faciliteter og alt andet på Instagram.

Instagram: @furesoeungepanel

Kontakt

Læs mere på Ungekulturhusets hjemmeside:

www.furesoe.dk/ungekulturhus

Kontakt Anne-Mette Munch Olsen på ammo@furesoe.dk



Ungekulturhuset

Furesø Ungepanel (FUP) – Få indflydelse og gør en forskel

Er du mellem 14-25 år kan du blive en del af fællesskabet i FUP. Vi mødes én gang om måneden og spiser gratis pizza, mens vi snakker om hvad der skal ske af ungeaktiviteter i kommunen.

Som medlem af FUP har man mulighed for at komme i dialog med lokal politikere i Furesø. Du kan også være med til at arrangere events såsom festivaler, koncerter, stand up m.m. På den måde kan du være med til at gøre en forskel og udvikle dig personligt.

Scan QR koden for at finde Furesø Ungepanels Instagramside eller søg på @furesoeungepanel.



Sommerferieaktiviteter:

Sommerferieaktiviteter tilbydes hvert år i skolernes sommerferie. Tilmelding åbner i midten af maj.

Hold jer opdateret via hjemmesiden:

www.furesoe.dk/sommerferieaktiviteter

Frivilligcenter Furesø – Børneperspektivet

Børneperspektivet er et nyt tilbud til børn og unge i Furesø Kommune. Frivilligcenter Furesø tilbyder gratis trivselsgrupper for børn mellem 8 og 13 år.

Læs mere her:

<https://frivilligfuresoe.dk/aktiviteter-tilbud/bornegrupper>

Socialkompas

Det Sociale Kompas gør det nemt at finde den rette støtte. Platformen samler sociale tilbud ét sted og skaber overblik for både borgere, frivillige og fagpersoner.

Her kan du hurtigt finde hjælp, støtte, rådgivning og fællesskaber i dit nærområde. Samtidig giver portalen frivillige organisationer og kommuner mulighed for at synliggøre og koordinere deres indsatser.

Få det fulde overblik her: <https://socialkompas.dk>

Noter

[illegible]



Et godt sted
at vokse op



**FURESØ
KOMMUNE**

Furesø Kommune
Stiager 2
3500 Værløse
www.furesoe.dk/fv

