

**Dato:** Laurdag 2. november 2019  
**Tid:** Kl 12:00 - 14:30  
**Stad:** Førdehuset i Førde, Angedalsvegen 5

Vi inviterar til idrettsdag for born, unge og vaksne i Sogn og Fjordane med ulike funksjonsnedsettingar - utviklingshemming, synshemming, høyrselshemming og rørslehemming. Her kan du få prøve ulike idrettar og få oppleve korleis aktiviteten kan leggjast til rette.

### Nytt av året:

- ❖ Ein kan få prøve symjing og aktivitet i basseng kl 13.45-14.30. Eigen påmelding til dette i påmeldingsskjemaet.
- ❖ Det blir arrangert gullserierunde i handball denne dagen i hallen slik at ein kan sjå på kampar, samt prøve handball og få informasjon om tilbodet i fylket.

Grenselaus idrettsdag er eit samarbeid mellom Sogn og Fjordane idrettskrins, NHF Region Vest, NFF Sogn og Fjordane, Norges Svømmeforbund og Flora vidaregåande skule. I tillegg er det idrettslag som stiller opp med utstyr og flinke instruktørar. Dagen er støtta av Sogn og Fjordane fylkeskommune.

Alle deltakarane må ha med følgje som kjenner deltakarane godt, dette gjeld også om du skal i basseng.

**Påmelding her:** [Trykk her](#)

Har du spørsmål ta kontakt med  
[Thea.christiansen@idrettsforbundet.no](mailto:Thea.christiansen@idrettsforbundet.no)  
Tlf: 977 76 911

Påmelding  
innan  
25. oktober

