



## Aktivitetstimer for jentegrupper

Gjennom våre kontaktnettverk i skoler, idrettslag og frivillige organisasjoner er vi med og hjelper ulike jentegrupper (og kvinnegrupper) med aktivitetstimer. Vi arrangerer flere aktivitetstimer hvert år, spesielt for jentegrupper.

En aktivitetstime for jentegrupper er fylt med mange spennende idretter, ved at vi enten har fokus på en idrett om gangen eller at vi presenterer flere idretter gjennom en slags «sirkeltrening». Dermed får den aktuelle jentegruppen kjennskap til en eller flere idretter de kan delta på i sitt nærområde. Kanskje finner jentene en ny og spennende idrett som de knapt visste eksisterte.

Vi stiller alltid med kvinnelige instruktører til disse aktivitetstimerne, hvor vi bruker våre feltarbeidere eller instruktører fra den aktuelle idretten, og gjerne instruktører som er tilknyttet et idrettslag i nærområdet. Dette gjør vi fordi det er lettere for at jentene føler seg trygge når det er kvinnelige instruktører, vi tar hensyn til religion- og kultur forskjeller, og vi ønsker at de skal kjenne igjen instruktørene hvis de kommer til det aktuelle idrettslaget. Noen av aktivitetene som er representert for jentegruppene til nå er håndball, fotball, basketball, innebandy, kampsport og generell basistrening.

Idretten er en viktig inkluderingsarena som er med å gi kjennskap til nærområdet man bor i, språklære, vennskap, norske normer og idrettsverdier, og ikke minst fysisk aktivitet og en meningsfull fritid. Vi håper å kunne fortsette med å bidra til dette gjennom våre aktivitetstimer for jentegrupper.

Dette er tiltak som primært er gratis for jentegruppene, hvor vi stiller med feltarbeidere og/eller instruktører fra idrettslag. Ønskes det spesielle tiltak som egne aktivitetsdager for jentegrupper eller lignende avtaler vi nærmere hvordan det løses. Flere jentegrupper kan også gå sammen for å ha aktivitetsdager. For kvinnegrupper som ønsker disse aktivitetstimerne, har vi også muligheten for å koble på en fysioterapeut.

Ta kontakt med undertegnede for å bestille aktivitetstimer for jentegrupper eller kvinnegrupper tilknyttet Hordaland. (Muligheter for hele Region Vest hvor håndballaktiviteter er i fokus.)

### **Klubbutvikler Inkludering**

Elise Barsnes

[elise.barsnes@fotball.no](mailto:elise.barsnes@fotball.no) / [elise.barsnes@handball.no](mailto:elise.barsnes@handball.no)