

# Velkommen til Camp paraidrett Lillehammer, 27. juni til 30. juli 2022

Innlandet idrettskrets ønsker å være en viktig bidragsyter til at barn og unge med funksjonsnedsettelse i Lillehammer-regionen kan få delta på en sommercamp. Med støtte fra Sparebankstiftelsen DNB, samt samarbeid med idrettslag fra Lillehammer kommune, ønsker vi å invitere til 4 opplevelsrike dager med ulike aktivitetstilbud.

## Tid og sted

Campen vil avholdes mandag 27. juni til torsdag 30. juni, kl. 10 – 14 alle dag. Aktivitetene vil bli utøvet i og utendørs ved Håkonshall, Tyrili klatresenter og ved Mjøsa i tilknytting til anlegget til Lillehammer vannskiklubb. Her avsluttes campen torsdag med lek og moro både til lands og på vannet etter deltakernes ønsker, samt felles grilling.

## Mål for campen

Vi ønsker at deltakelse på campen skal gi barn/ungdom gode opplevelser gjennom ulike idrettsaktiviteter, aktivitetsglede, vennskap og mestring. Kanskje noen av deltakerne vil starte opp med en eller flere av idrettene, som regelmessig trening/aktivitet i etterkant?

## Målgruppe

Barn og ungdom i alderen 8 – 25 år, med funksjonsnedsettelse. Funksjonsnedsettelsene kan være bevegelsehemming, utviklingshemming, synshemming og hørselshemming. Vi vil i samarbeid med idrettslagene tilrettelegge aktivitetsøktene slik at alle vil kunne få gode erfaringer og positive opplevelser. Er det behov for tilpasset aktivitetsutstyr, vil vi kunne skaffe dette i forkant (så sant utstyret er tilgjengelig). Vi har et godt samarbeid med særforbund i norsk idrett og andre samarbeidspartnere, slik at det bør la seg gjøre.

## Aktiviteter/idretter

Følgende aktiviteter vil bli tilbudt; basistrening, ballaktivitet, bordtennis, vannski, klatring, teamaktiviteter. Vi vil også ha felles grilling, samt mye uhytidelig lek og moro.

## Hvem tilrettelegger for 4 aktive dager

Innlandet idrettskrets samarbeider med ulike idrettslag, som står for aktivitetsøktene. Det vil i tillegg være med 2 campledere gjennom hele uken, samt en representant fra idrettskretsen. Disse vil ha ansvar for å følge med deltakerne gjennom dagen. Camplederne vil også være et

supplement for deltakerne i aktivitetsgjennomføringen, slik at de vil få litt ekstra hjelp, oppmuntring og mulighet for egen utvikling.

### Hva må utøver ha med seg?

- Utøver anbefales å komme i aktuelt treningsutstyr. Aktivitetene vil foregå både innendørs og utendørs, så ta med klær etter program og værvarsel.
- Ta med egen mat og drikke, samt annet du er avhengig av gjennom dagen. Torsdag blir det felles grilling og avslutning på campen.
- **NB!** Egen ledsager må skaffes av den enkelte, etter behov

### Ledsager

Dersom du har utfordringer med å delta alene på campen og trenger oppfølging av voksen person, må du skaffe dette selv. Arrangør har ikke nok menneskelige ressurser til å ta ansvar for en-til-en oppfølging. Ledsager betaler selvsagt ingen deltakeravgift.

Har du spørsmål rundt dette, ta kontakt med oss.

### Deltakeravgift

Deltakeravgift er på kr. 600,- (**inkluderer frukt og grønt og deltakerpremie som er kul sekk og genser/t-skjorte**).

Faktura vil bli sendt ut på epost utfra registreringsskjema.

### Kontaktinfo

Hilde Håkenstad

Fagkonsulent paraidrett

Innlandet Idrettskrets

Epost: [hilde.haakenstad@idrettsforbundet.no](mailto:hilde.haakenstad@idrettsforbundet.no)

Tlf: 93030525