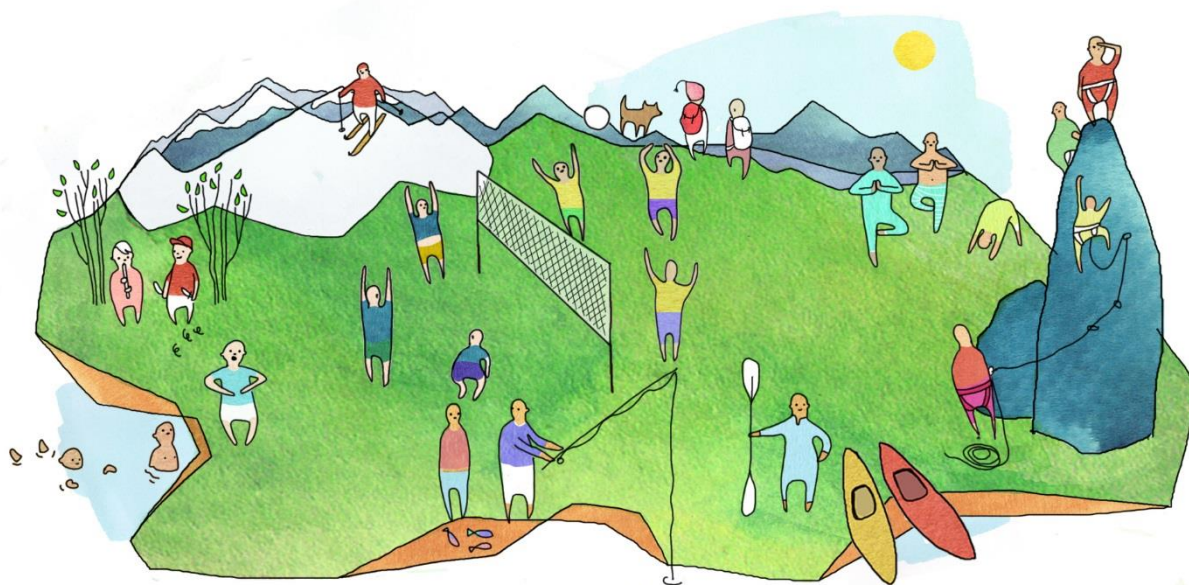


Kursprogram

Kurs om frivillighet og dugnad innen idrett og friluftsliv til familier med minoritetsbakgrunn



Utviklet av «Aktiv fritid for alle»



Støttet av:



Møre og Romsdal

Mål med kurset:

- Kursdeltageren får informasjon og kunnskap om dugnad og frivillighet i Norge og med lokal tilpasning til klubb og/eller organisasjon.

Målgruppe:

- Familier med minoritetsbakgrunn. Familier/personer som har lite kunnskap om frivillighet og dugnad innen idrett og friluftsliv. **Kursene har flerbruk; i barnehage, skole, flyktingetjenesten og voksenopplæringen, klubber og organisasjoner.**

Kursets varighet:

- 4 timer gjerne fordelt på 2 økter.
- Del 1 om Idrett kan kjøres for seg
- Del 2 om Friluftsliv kan kjøres for seg

Kursprogram:

- PP
- Brosjyre
- Tips til gjennomføring av kurset
- Kursprogram finner du her:

Kontaktperson for Aktiv fritid for alle: **Ellen Catrine Hammer, rådgiver folkehelse og fysisk aktivitet Møre og Romsdal idrettskrets** Ellen.hammer@idrettsforbundet.no

Tips til kursgjennomføring:

- Send ut invitasjon i god tid, bruk gjerne brosjyren i kursprogrammet
- Skap en god ramme rundt kurset, ta en presentasjonsrunde hvis deltagerne ikke er kjent med hverandre. Ønske velkommen og presenter deg.
- Kurset kan fint brukes på foreldremøte i barnehagen eller barneskolen, folkehøgskole og andre
- Hvis deltagerne ikke forstår og snakker norsk, undersøk om de aktuelle deltagerne har tolk
- Se gjennom PP på forhånd. NB! Lysark nr,10 og 31 viser mange bilder når PP kjøres som visning
- Forslag på case: Fordel deltagerne i grupper på 4 stk. Spørsmål til gruppene: Har du erfaring som frivillig? Hva trives du med å gjøre? Hva kan du tenke deg å gjøre som frivillig i denne klubben/laget?
- Tips til filmer som kan vises:
- <https://www.facebook.com/frivillig.no/videos/342985419836801/>
- <http://www.allemed.no/filmer/>