

---

# Klart det går!

## Kurs i friluftsliv for voksne som har ansvar for barn og unge med fysisk funksjonsnedsettelse

*Partnerskap for folkehelse ved Fylkesmannen i Vestfold og Vestfold fylkeskommune i samarbeid med Oslofjordens Friluftsråd inviterer til kurs på Fjærholmen, Nøtterøy tirsdag 12. mai 2009. Kurset er et ledd i Handlingsplan for fysisk aktivitet (<http://www.1-2-30.no/>). Kursopplegget er utarbeidet av Friluftsrådenes Landsforbund.*

### Hvem passer kurset for?

Alle voksne som har ansvar for barn og unge med funksjonsnedsettelse: foreldre, lærere, barnehagepersonell, assistenter, støttekontakter, ledere i friluftslivs – og idrettsorganisasjoner, fysioterapeuter, ergoterapeuter og annet helsepersonell.

### Hvorfor melde seg på dette kurset?

Alle trenger introduksjon, opplæring og motivasjon til å drive med friluftsliv. Barn med funksjonsnedsettelse trenger særskilt tilrettelegging, tilpasning og opplæring. Voksne som har ansvar for barn med funksjonsnedsettelse trenger derfor også opplæring.

### Hvorfor er friluftsliv viktig?

Friluftsliv har stor betydning for egenrivsel og fysisk og psykisk velvære. Naturen er også en ideell arena for læring, felleskap og utfoldelse.

### Mål for kurset:

- Inspirere voksne til å tørre å bruke friluftsliv
- Praktiske tips og kunnskap
- Gjennomføre morsomme aktiviteter
- Bryte ned barrierer
- Økt forståelse om friluftsliv og funksjonsnedsettelse
- Økt kunnskap om betydningen av fysisk aktivitet i naturen
- Erfaringsutveksling



**Klart det går!**



---

# Inspirasjonskurs i friluft aktiviteter for barn og unge med fysisk funksjonsnedsettelse

**Dag:** Tirsdag 12. mai 2009

**Tid:** Klokken 10.00 – 15.00

**Sted:** Oppmøte på parkeringsplassen på Fjærholmen, Nøtterøy kommune

**Pris:** Gratis for deltakere fra Vestfold, øvrige kr. 400,- per deltaker

**Innhold:** Praktisk gjennomføring av aktiviteter og tips til hvordan disse kan tilpasses/tilrettelegges for barn og unge med fysisk funksjonsnedsettelse (eksempelvis syn, hørsel, bevegelse, astma/allergi, overvekt). Vi lager felles lunsj på bål.

**Ta med:** Godt skotøy, skjerf til lek, godt med drikke, klær etter forholdene – vi er ute hele dagen uansett vær.

**Påmeldingsfrist er onsdag 6. mai 2009**

Påmelding og spørsmål vedrørende kurset rettes til Oslofjordens Friluftsråd  
tel. 67 55 49 90 eller e-post: [annika@oslofjf.no](mailto:annika@oslofjf.no)

**Påmeldingen er bindende!**

Velkommen på kurs!

