

IDRÆTSDAG

I ARDEN HALLERNE

For alle med funktionsnedsættelse eller handicap

KOM OG FÅ EN GOD OPLEVELSE
sammen med din familie, ledsager eller alene

Lørdag d. 9. juni 2018
fra kl. 09.30 - 15.30

**Med mulighed for at
deltage i 4 aktiviteter**

Arrangør:



**HANDICAP
IDRÆTTEN**
MARIAGERFJORD

Sponsorer:



Følgende aktiviteter vil blive tilbudt i løbet af dagen:



Bueskydning:

Bueskydning er en sport, hvor næsten alle kan være med. Så tag og udfordr din hjælper eller et familiemedlem denne dag.

Indendørs kneeboard:

Er du en vandhund, skal dette prøves. Kneeboard er en sport med gode oplevelser. Alle kan prøve, vi har redningsveste. Der er et trækspil der kan trække dig op.



Karate:

Karate henvender sig til udøvere på alle niveauer uden nogle specielle krav eller forudsætninger som f.eks. fysik og alder. Har du gå-på-mod og vil gerne lave et godt slag og/eller spark, så er karate lige noget for dig.

Dans:

Er du til wienervals eller samba, så er dans noget for dig. ALLE kan deltage, også i kørestol. Vi tilpasser "dansen" til dig! Vi har det sjovt og du får helt sikkert sved på panden.

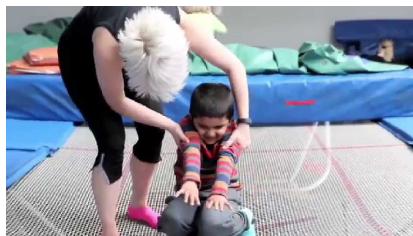


Plask og leg i det store bassin:

Er du en vandhund, der kunne tænke sig at hoppe fra 1 eller 3 vippen, plaske rundt i det store bassin med dine kammerater og store badedyr, så er plask og leg lige noget for dig.

Trampolinspring

At springe trampolin er at lære sjove spring. Du får pulsen op og humøret med.



Kørestols-skate

Leg med en kørestol. Har du mod på at prøve grænser af, lære at køre på baghjul og forcere trapper og ramper, så prøv kørestols-skate.

Sjov og leg i varmt vand:

Varmen og vægtløsheden i vandet benyttes til at give en god træning med sved på panden og smil på læben.



Skydning:

Skydning er for alle, uanset handicap. Du kan konkurrere mod andre, men også mod dig selv.

Desuden har vi pause/kom og vær med aktiviteter: Kørestolsslalom, Kørestolsbasket, Softtennis, Fodbold, Håndbold og Rullebrætløb.

Afhængig af tilmelding kan enkelt aktiviteter blive aflyst, hvis dette sker, vil personer, som har tilmeldt sig aktiviteten, blive tilbudt en anden aktivitet.

Prisen for arrangementet er 75,- kroner for medlemmer af Handicapidrættens Mariagerfjord, eller medlemmer af Hobro Svømmeklub, Hobro Gymnastikforening, Valsgaard Gymnastikforening, Hobro Ro- og Kajakklub og Hadsund Skytteforening, samt borgere på Neurocenter Østerskov. For alle andre koster det 100,- kroner.

Har du brug for hjælper, skal du selv sørge for at have en (eller flere) med, som kan hjælpe dig med f.eks. toiletbesøg. For hjælpere koster det 50,- kroner, hvis de ønsker frokost. Der forefindes lift i omklædningsrummene til varmtvandsbassinet. HUSK EGET SEJL. Der kan også foretages skift på bruseleje.

Tilmeldingsskema:

**Aktiviteter: (Prioriter dine ønsker 1, 2, og op til 5).
Hvis du vælger 5 fem ting, vil vi gøre alt for, at
du får 4 af de 5 opfyldt**

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Plask og leg i bassinet | <input type="checkbox"/> Bueskydning |
| <input type="checkbox"/> Trampolinspring | <input type="checkbox"/> Indendørs kneeboard |
| <input type="checkbox"/> Dans | <input type="checkbox"/> Karate |
| <input type="checkbox"/> Sjøv og leg i varmt vand | <input type="checkbox"/> Kørestols-skate |
| <input type="checkbox"/> Skydning | |

Navn: _____

Adresse: _____

Email: _____

Mobilnr: _____

Antal deltagere á 100,00 kr. (ikke medlem) _____ Kr.

Antal deltagere á 75,00 kr. (medlem) _____ Kr.

Antal hjælpere á 50,00 kr. (til forplejning) _____ Kr.

I alt: _____ Kr.

Pengene indbetales på konto: 2700 8974 691 273.

Når indbetalingen er registreret og tilmeldingen modtaget,
vil deltageren blive kontaktet hurtigst muligt.

Send tilmelding til:
Ole Christensen, Præstemarken 5,
Sdr. Onsild, 9500 Hobro eller
ole.christensen@rn.dk
senest d. 1.juni 2018