

# Kom Med på Holdet!





Lørdag den 15. september 2018 inviterer Værestederne 12'eren og Rypen og Projekt Med på Holdet til idrætsdag for udøvere med særlige udfordringer eller udviklingshæmning.

På idrætsdagen kan du prøve aktiviteter af, som man kan gå til i de lokale idrætsforeninger. Du kan bl.a. prøve golf, badminton, bueskydning, fodbold, eller dans

**Hvornår:** Lørdag den 15. september 2017 kl. 10-14

**Hvor:** Sønderborg Idrætshøjskole, Friheds Allé 42, 6400 Sønderborg

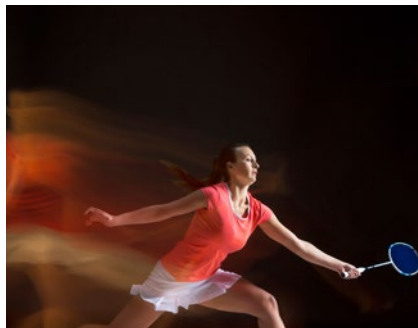
## Er idrætsdagen noget for mig?

Idrætsdagen er for alle interesserede, der har lyst til idræt, som kan modtage fælles beskeder, og som har lyst til at møde en masse andre sportsfolk. Alle aktiviteterne er både for øvede og for nybegyndere. Du er også velkommen selvom du kun vil kigge på. Man må gerne tage en ven, familie eller en ledsager med.



## Badminton

Badminton er en af Danmarks mest populære sportsgrene. Badminton kan spilles hurtigt og langsomt. Du kan stille op alene eller samarbejde to og to. Kom og prøv om det er noget for dig



## Golf

Det smukke golfspil handler mest om ro og koncentration. Og sammen med din golfmakker kan du komme ud og få vind i håret. Det er et spil alle kan få glæde af!



## Mountainbike

Duft af jord og planter, fart og balance – Mountainbike er en intens sport. Man kan trille sig forsigtigt i gang, og når man har styr på det, kan man give den fuld gas!

OBS! Kræver at man kan cykle på almindelig cykel.



## Dans

Hvis du kan lide at bevæge din krop til musik, så skal du prøve Dance All Over's line dance-hold. Du kan sikkert lære nogle trin, der vil imponere næste gang du er på Buddy Holly



## Bueskydning

Hvis man skal ramme plet med bue og pil kræver det perfekt samarbejde mellem øje og hånd. På idrætsdagen kan du prøve sporten af og se om ikke du kan ramme inden for skiven.



## Fodbold

Kan du sparke, drible eller stå i vejen, når der kommer en hurtig dribler, eller kan du bare godt lide at mærke holdånden? Så kom med ned på fodboldbanen, og mærk hvordan det føles.



Tidspunkt	Dagens program
Kl. 10:00	Fælles velkomst og opvarmning
Kl. 10:30	Idrætsaktiviteter
Kl. 11:30	Fælles frokost
Kl. 12:30	Ildræt
Kl. 13:30	Fælles afslutning og udstrækning
Kl. 14:00	Tak for i dag

## Transport

Der er mulighed for at køre gratis til og fra idrætsdagen med idrætsdagens busser fra Nordals eller Gråsten/Dybbøl. Afgang fra Gråsten og Nordborg ca. kl. 9.20. Afgang fra Idrætshøjskolen ca. kl. 14.20.



## Frokost

Projekt Med på Holdet er vært for frokost til alle udøvere og evt. personale, ledsagere eller pårørende.

## T-shirt

Alle udøvere får en gratis t-shirt med projektets flotte logo.



## Medbring

Praktisk tøj (alt efter aktiviteten)  
Drikkedunk

## Omklædning

Du kan komme omklædt, ellers er der mulighed for at låne omklædningsfaciliteter på Idrætshøjskolen.

## Adgangsforhold

Bemærk at der kan være begrænsede adgangsforhold for kørestolsbrugere – særligt i udendørsarealer i vådt vejr. Ring evt. ved spørgsmål.

## Spørgsmål/kontakt

Sundhedspædagogisk konsulent Asger Romme Andersen, tlf. 27 90 74 97, e-mail: [agar@sonderborg.dk](mailto:agar@sonderborg.dk)

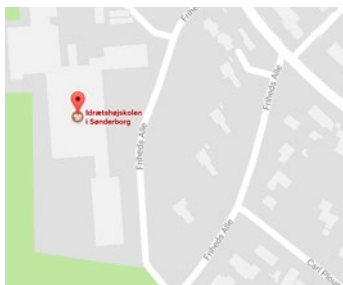
## Tilmelding

Tilmelding per mail til: [agar@sonderborg.dk](mailto:agar@sonderborg.dk)

## Oplys venligst

- Antal udøvere?
- Trøjestørrelser?
- Evt. personale/pårørende?
- Bopæl (botilbud eller by)?
- Kørsel med idrætsbus?
- Eventuelle allergier i forhold til frokost?

SU senest onsdag den 5. september 2018.



*Projekt med På Holdet er et samarbejde mellem Værestederne 12'eren og Rypen og Sundhedscentret, Sønderborg Kommune.*

Sønderborg Kommune  
Rådhusstorvet 10  
6400 Sønderborg  
Tlf. 88 72 64 00  
post@sonderborg.dk  
www.sonderborgkommune.dk  
www.sonderborg.dk