

Padleglede for alle!

Nordhordland padleklubb

Forebygging, 2011/1/0293, Padleglede/inkludering av funksjonshemma

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komite

ExtraStiftelsen
Helse og Rehabilitering

Innhold

Forord 3

Sammendrag 4

Kap. 1 Bakgrunn for prosjektet og målsetting 5

Kap. 2 Prosjektgjennomføring 6

Kap. 3 Resultat og resultatvurdering 9

Kap. 4 Oppsummering/konklusjon/videre planer 12

Vedlegg 1 – invitasjon til Øksneset 13

Vedlegg 2 – brosjyre 14

Forord

Psykisk utviklingshemmede personer lider ofte av overvekt og en til dels stillesittende hverdag. De bor ofte i bofellesskap, og deres fysiske aktivitetstilbud er boccia, håndball og fotball. Hos disse personene, akkurat som hos alle andre, er ikke dette idrett som passer for alle.

Kommunene i Nordhordland ønsket å gjøre noe med dette og kontaktet Nordhordland padleklubb (NHP).

Denne rapporten presenterer og gir et innblikk i et prosjekt som omhandler psykisk utviklingshemmede og havsport, med treningskontaktene hakk i hel!

I dette prosjektet, padleglede/inkludering av funksjonshemma (videre kalt Friskus 2012), har vi ønsket å videreføre vårt forprosjekt Friskus 2011. Gjennom Friskus 2011 og Friskus 2012 ønsker vi å tilby en arena og et lavterskeltilbud for psykisk utviklingshemmede og deres treningskontakter/ledsagere.

Med bakgrunn i Friskus 2011 har vi tatt lærdom og gjort noen vesentlige endringer. Den største er at all informasjon skal gå direkte fra NHP, og at kommunene ikke skal være et mellomledd for informasjon.

Til sammen med forprosjektet og Friskus 2012 har 38 personer blitt kurset innen Norges padleforbunds våtkortstige, og bestått kurset grunnkurs hav. Her er det flere friskuser enn treningskontakter (TK)! Friskuser er det vi kaller våre medlemmer som har vært med i prosjektet, og som er psykisk utviklingshemmet. Det som er så kjekt er at de synes det er så kjekt å være en friskus!

Vi må her få takke våre friskuser og treningskontakter som har gjort dette prosjektet mulig, og ikke minst ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering for muligheten til å gjennomføre prosjektet. Hordaland idrettskrets for godt samarbeid og god støttespiller, våre samarbeidskommuner og idrettsrådene i Radøy og Meland. Radøy idrettsråd ønsker vi også å takke for muligheten til å benytte bassenget i Radøyhallen. Uten dette hadde ikke prosjektet blitt noe av. Ønsker også å rette en takk til Torleif Utne, leder i Leknes padleklubb, for gode innspill, råd og bilder. En stor takk til Meland frivilligsentral for samarbeidet gjennom både forprosjektet og Friskus 2012. Kunne ikke klart det uten dere.

Tilslutt må vi få takket våre medlemmer og styre for en flott innsats og dugnadsånd.

Sammendrag

1. Bakgrunn for prosjektet/målsetting

   I 2011 ble NHP invitert til et samarbeid mellom kommunene i Nordhordland, med formål å gi psykisk utviklingshemmede et aktivitetstilbud. I NHP kaller vi de medlemmene som er psykisk utviklingshemmet for friskus.

   Målsettingen med samarbeidet og Friskus 2012 var at deltagerne skulle bli fullverdige medlemmer og at ordet Friskus skulle bli overflødig, i tillegg til at NHP skal leve opp til klubbens motto; Padleglede for alle.

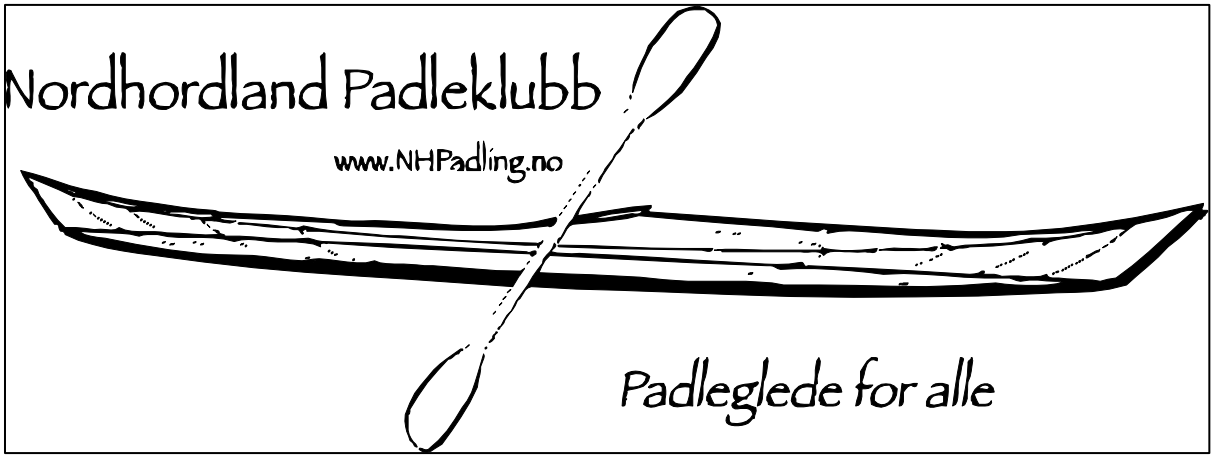
2. Prosjektgjennomføring
   NHP har gjennomført et 16 timers grunnkurs hav i basseng. Disse er fordelt på fire søndager, for tolv psykisk utviklingshemmede deltagere, og deres treningskontakt/ledsager. Etter gjennomført kurs fikk deltagerne våtkort (kursbevis). Etter kurset var målet at deltagerne på Friskus 2012 skulle være med på klubbens ordinære padleaktivitet. Det vil si på onsdags, - og søndagspadlingen, samt når det arrangeres turer i distriktet.

3. Resultat og resultatvurdering
   Friskusene og treningskontaktene deres besto kurset og fikk våtkort. I sommer har friskusene vært de medlemmene som er mest aktiv, og var de som stilte på de fleste onsdagstreningene. Gjennom Friskus 2012 har tolv friskuser og ni treningskontakter deltatt. Etter gjennomføringen i basseng har ca. seks – åtte friskuser deltatt på tolv onsdagspadlinger, og to til tre treningskontakter.
4. Oppsummering
   Dette var uten tvil et vellykket prosjekt! Det er et prosjekt som har hatt stor betydning for friskusene selv, men også for deres pårørende. Tilbakemeldinger tyder på at dette var et fritidstilbud som manglet. Vi har sett stor utvikling innen padlingen, men også personlig utvikling hos hver enkelt. Prosjektet har også hatt stor betydning for vår klubb og vårt idrettsråd når det gjelder å bygge opp en inkluderings- og forebyggingskultur innen idretten. Som nevnt under punkt tre har flere friskuser møtt uten treningskontakt, og dette er noe vi skal jobbe videre med i 2013. Vi ønsker ikke å miste noen av de friskusene vi har, tvert imot, vi ønsker at flere skal få øynene opp for den arenaen vi tilbyr. Vi skal fortsette å jobbe med å tilby padleglede for alle! Vi er også interessert i å videreføre friskus 2012 til å gjelde fysisk utviklingshemmede.

Kap. 1 Bakgrunn for prosjektet og målsetting

Nordhordland padleklubb ble invitert til å være med på et samarbeidsprosjekt mellom kommunene i Nordhordland, med formål å gi et aktivitetstilbud for psykisk utviklingshemmede. Dette ble opptakten til Friskus 2011, som er forprosjektet til dette aktuelle prosjektet. I løpet av åtte søndager i perioden februar til april 2011 gjennomførte ti psykisk utviklingshemmede, med sine støttekontakter, grunnkurs hav. Dette er et 16 timers kurs hvor man lærer grunnleggende padleteknikk.

Hovedmålet med prosjektet var å komme med et lavterskeltilbud for psykisk utviklingshemmede og deres treningskontakt/ledsager innen padling. De skulle få grunnkurs hav gjennomført i basseng, og videre delta som fullverdige medlemmer, og ordet friskuspadling skulle bli overflødig. Med dette målet fulgte også delmålene med økt aktivitet, mestringsfølelse og integrering for hver deltager.



NHP`s logo bunner også i vårt motto til friskusprosjektet!

Kap. 2 Prosjektgjennomføring

Allerede 13. januar 2012 ble det sendt ut informasjonsmail til kommunene. Det beskrives at padleklubben har fått tilskudd fra Extrastiftelsen til nytt friskusprosjekt! Opplegget skal være likt som foregående prosjekt, bortsett fra at NHP denne gangen skulle være «egen koordinator». I Friskus 2011 var det kommunene som videreformidlet informasjon, og dette førte til en del misforståelser, som igjen førte til at en del treningskontakter falt av. Vi ønsket oss en gruppe på 10 psykisk utviklingshemmede og 10 treningskontakter/ledsagere.

For å få tak i deltagere var vi tidlig ute. Vi ba kommunene om å gi oss kandidater slik at vi kunne ha en informasjonsøkt i bassenget for treningskontaktene/ledsagerne. Dette for å gi tilstrekkelig med informasjon tidlig, og for å unngå at vi fikk personer som falt av. Den viktigste lærdommen fra Friskus 2011 er at hvis treningskontakten/ledsageren ikke liker aktiviteten blir det ikke noe av. Treningskontakten/ledsageren måtte være innstilt på å bruke fire søndager à fire timer til dette. Prisen var på totalt 250 kr, som inkluderer ett års medlemskap i padleklubben. Det ble informert om vår planlagte padletur til Bergen og ønske om kjapp respons fra kommunene.

Det skulle vise seg at det ikke var så lett å få svar fra kommunene som vi hadde gått ut ifra.

Datoene for bassengøktene var satt, bassenget var booket 11.og 25. mars og 15. og 22. april. Infomøtet skulle være i god tid før dette.

19. februar ble det atter en gang sendt ut mail til kommunene med en bønn om tilbakemelding på aktuelle brukere. Vi endte til slutt opp med brukere som var kommet til gjennom Friskus 2011, men som ikke hadde kurs. I tillegg kom det deltagere fra Austrheim kommune og deltagere som vi i prosjektet hadde fått tak i gjennom vårt nettverk. Vi endte faktisk opp med flere deltagere enn planlagt! Tolv friskuser var med, og ni treningskontakter/ledsagere. Minuset var at flere av friskusene ikke hadde treningskontakt/ledsager.

Gjennomføringen av kurssøndagene gikk som planlagt! Alle besto og har nå godkjent grunnkurs hav etter Norges padleforbund sin kursstige. Videre var målet at friskusene skulle bli med på klubbens ordinære padleaktivitet.

NHP holder til på Flatøy. Dette ligger ca. 3 mil sør for hvor kurset ble holdt. Dette fører til at deltagerne lenger ute i distriktet fort faller av. Det blir for langt å reise for to timers padleøkt. Men, en del av deltagerne bor i nærheten av Flatøy! Disse er våre trofaste deltagere! Hver onsdag stiller de opp! Problemet er at en del av treningskontaktene falt av. Dette førte til en del logistikkproblemer, og etter hvert gnagsår i styret i NHP. Kanskje kan dette være på grunn av at vi ikke fikk gjennomført vår informasjonsøkt med treningskontaktene?

Bakgrunnen for at friskusene må ha med treningskontakt/ledsager er for at vi frivillige skal være først på sjøen pga. sikkerheten, og vi skal være tilgjengelig. Når friskusene kommer uten

treningskontakt/ledsager går mye tid med til av- og påkledning, og vi blir bundet opp mot én deltager. Dette går ut over sikkerheten til alle. Vi frivillige skal sitte i enkle kajakker slik at vi kjapt kan komme oss frem og tilbake hvis noe skulle skje. I tillegg går det ut over tiden vi har på sjøen. Treningstiden på onsdagene er satt til to timer, og ofte er vi ikke på sjøen før en time har gått. Dette blir også veldig tydelig når nye funksjonsfriske medlemmer kommer på disse treningene. Onsdager mellom 17-19 er satt opp for trening for nye funksjonsfriske medlemmer og friskus. Vi som har friskus bruker vår tid på disse, og de nye ender opp med og ikke komme tilbake. Gjennom friskus 2012 er dette noe vi har sett mellom fingrene på, men som må løses før sesongen 2013 settes i gang.

En gulrot for friskusene var at vi skulle padle fra Flatøy til Bergen om sommeren. Dette er en tur på 1,5 mil! Det var planlagt pause på Salhus, grilling på Helleneset å padle i samlet flokk til torget i Bergen sentrum. Norge rundt var invitert i å ta del i denne turen ☺. På grunn av at våre friskuser ute i distriktet falt av, og flere av våre faste onsdagsfriskuser kom uten treningskontakt kunne ikke dette gjennomføres. (Vi hadde rett og slett for liten padleerfaring.) På grunn av at mye tid gikk med til organisering på land fikk vi ikke nok trening til en såpass lang tur. Av sikkerhetsmessige grunner kunne vi ikke legge ut på en 1,5 mil lang tur når vi totalt hadde padlet 4 km hver gang. Men, vi ønsket ikke å skuffe friskusene fullstendig! I stedet for tur til Bergen arrangerte klubben en dag på Øksnes i Austrheim kommune for våre friskuser, og hvor vi i tillegg inviterte bofellesskapene i distriktet. Tanken bak dette var også at bofellesskapene skulle se hva vi har fått til, og også forstå hvorfor vi maser om at friskusene må ha med treningskontakt/ledsager. Selv om det regnet sidelengs, en av arrangørene var høygravid og grillen ikke ville ta fyr ble dette en veldig vellykket dag! Totalt var vi 35 personer! Flere psykisk utviklingshemmede som ikke hadde vært med før prøvde seg på havet, og de kom også senere på vår onsdagspadling. Vi fikk grillet pølser til slutt, og solen kom frem! Noen av friskusene fikk vi nesten ikke ut av kajakken for dette var så gøy ☺

I august måned blir havsportveka arrangert i Austrheim. Her er NHP en samarbeidspartner og har ansvar for introkurs hav og en smak av kajakk. I tillegg arrangerer vi padleturer i området. I forkant av prosjektet markedsføres det i Bergen sentrum med standup-padling og polokajakkamp og en familiedag på Vollane i Eidsvåg. På Vollane kom våre friskuser og viste gode padleferdigheter! På Austrheim dukket det opp friskuser som var påmeldt på de organiserte turene, og de viste vei på havet. Kjekt når de er lokalkjente ☺

Samtidig som kurset i Radøyhallen pågår fikk vi kjøpt inn en kajakk, spruttrekk, årer og vester. I mai ble enda en kajakk kjøpt og det ble investert i en dobbel kajakk i desember. Av midlene fra Extrastiftelsen fikk vi også kjøpt inn tørrdrakter for å bedre sikkerheten når vi er på havet.

Etter august måned blir det for mørkt til at vi kan padle med friskusene på ettermiddagen. Da fikk vi tid til å ta tak i klubbhuset og naustområdet vårt. Av egne midler blir området ved naustet planert ut for å bedre tilkomsten for bevegelseshemmede.

Når vi først søkte om midler fra Extrastiftelsen var den opprinnelige planen å skaffe en brakke som skulle bygges om til HC-toalett. Gjennom forprosjektet så vi raskt behovet for dette. Det oppstod her tidlig nedverdigende episoder med tanke på toalettbesøk. Et midlertidig toalett ble bygget i et allerede fullt naust for å bedre situasjonen. Problemet her var at ikke alle hadde tilkomst til dette, da flere har behov for assistanse i forbindelse med slike besøk. Med bakgrunn i forprosjektet fikk Trond

Mohn nyss i vår integreringspolitikk. Han gjorde sine undersøkelser og kom til konklusjonen at vi sto inne får vår målsetting padleglede for alle og at vi skal bli nummer en på inkludering! På Flatøy hadde han en eldre, men fullt brukbar, enebolig stående som han overførte til klubben. Vi hadde plutselig et klubbhus! I stedet for at midlene fra Extrastiftelsen skulle gå til en brakke, ble nå et rom i huset bygget om til bad for bevegelseshemmede! Badet er fullt utrustet og tilfredsstiller kravene til universell utforming.

Kap. 3 Resultat og resultatvurdering

I løpet av vårt prosjekt har tolv friskuser og ni treningskontakter fått kurs, og bestått grunnkurs hav.

Vi har fått gjennomført de planlagte øktene i bassenget som var nødvendig for å gjennomføre kurset. I tillegg har vi hatt økter med friskuser i basseng i forbindelse med treningskontaktkurs som har vært arrangert av Hordaland idrettskrets. I januar 2013 har vi også hatt to økter i bassenget for friskusene. Som nevnt under gjennomføringen av prosjektet har også friskusene møtt opp på ulike arrangement hvor NHP har vært representert.

På den siste bassengøkten ble utviklingen til en av våre friskuser tydelig. Dette er en psykisk utviklingshemmet person, lider av overvekt og har liten mobilitet i venstre del av kroppen. Dette har ført til at personen har sittet i dobbelkajakk i sommer. I løpet av sesongen har vi funnet ut at vi kan bruke en muffe som vi teiper fast til åren, med hans hånd inn i. Dette gjør at han kan bruke høyre hånden til å padle med, og her er det krefter!! Personen er i tillegg tilbakeholden og sjenert. På den siste bassengøkten fikk vi han i singel kajakk! Og ikke nok med det, men i en refleks holdt han i åren uten å bli teipet og tok et åretak!!! Dagen er markert som en milepæl i vår kalender! Det sier seg selv at et av våre delmål; mestringsfølelse, definitivt har blitt nådd.

Videre, som nevnt ovenfor, er dette også en tilbakeholden og sjenert person. Vi har fått tilbakemeldinger fra foreldrene at han nå er mer fysisk aktiv og i tillegg deltar mer i lokalmiljøet! Han var med på å rydde skog med Audun også☺

Flere av våre friskuser har kjøpt seg eget utstyr. Sunniva er veldig glad i kajakken sin. Den har til og med hennes navn på seg!



Med et tilbakeblikk på start og slutt av vår prosjektperiode har alle friskusene hatt en utvikling i positiv retning.

Vi har fått kjøpt mye, og sårt trengt, utstyr til klubben for prosjektmidlene fra Extrastiftelsen. Kajakker som er tilpasset brukerne, de er stabile og solide. Vi har tørrdrakter. Disse er med på å gi trygghet, med også med på å bidra til at brukerne tørr å utfordre seg mer. Det er lettere å hoppe i vannet når du vet du ikke blir kald og gjennomvåt! Vi har et klubbhus som ikke setter en stopper for at noen kan delta, og vi slipper nedverdigende episoder.

Sett tilbake på prosjektperioden har vi i tillegg fått til mye mer. På grunn av problemstillingen vi møtte på med at treningskontakter faller fra og/eller at brukeren faktisk ikke har treningskontakt sender vi medlemmer på treningskontaktkurs. I gjengjeld binder de seg opp mot å gi noe tilbake til klubben. Det samme gjelder med å utdanne aktivitetsledere.

Slik som i mange andre tilfeller unngår man ikke det store økonomispørsmålet. NHP er en klubb som er drevet av dugnad og dette er noe vi er stolte av og kommer til å fortsette med i veldig stor grad! Samtidig ser vi behovet for å tilby en gulrot for de som stiller som treningskontakt og/eller aktivitetsleder. De får lønn hvis de er treningskontakt i kommunen! I den forbindelse tok klubbens inkluderingsminister kontakt med kommunalsjef helse og sosial og fikk til et møte. Dette møte resulterte i en søknad til et legat som gjelder for lag og organisasjoner i Meland kommune. Det søkes om midler som kan gi lag og organisasjoner muligheten til å søke om støtte til godtgjørelse av treningskontakter og lignende og midler til utstyr for å komme i gang med et tilbud for målgruppen psykisk utviklingshemmede. I tillegg fører dette møtet, med samarbeid med Meland idrettsråd, til et seminar som skal informere og oppfordre lag og organisasjoner til å satse på psykisk utviklingshemmede. Meland idrettsråd har kommet langt innen dette området, mye takket være NHP`friskusprosjekt og Extrastiftelsen, Meland motorsport og Meland golfklubb er med for å nevne noen!

Med bakgrunn i friskusprosjektene har også politikerne sett behovet for å ha en frivilligsentral i kommunen!

Men, prosjektet har ikke bare vært en dans på roser. Der vi ikke trodde vi skulle møte motgang strittet det mest i mot. Når alt vi gjør i NHP er basert på dugnad og vi er alle i full jobb ved siden av dette er det frustrerende at det er i kommunene det skal stoppe opp. Vi trodde ikke det ville være problem å få tak i deltagere, da det faktisk var kommunene som ønsket dette. Vi sitter igjen med inntrykket at taushetsplikten raskt setter en stopper. Samtidig mener vi at dette skal være unødvendig. Nettopp på grunn av at vi ikke trenger noen taushetsbelagt informasjon, og treningskontaktene skal være med. Kanskje skulle vi gått direkte på bofellesskapene? Undersøkt om de har noen aktuelle kandidater, så kunne de ledet oss videre til treningskontaktene? Dette fører oss videre til onde nummer to. Treningskontaktene faller fra. Utgangspunktet for hele prosjektet var at dette skulle være en aktivitet mellom bruker (friskus) OG treningskontakt/ledsager. Nettopp på grunn av at vi skulle tilby en arena og et lavterskeltilbud. Samtidig er dette et tilbud som ikke er i Nordhordland for denne målgruppen. Som nevnt under kapittel to har dette ført til noen gnagsår. Mulig informasjonen ikke har kommet godt nok frem? Det er også uheldig at informasjonsmøtet med treningskontaktene i forkant av kurset ikke ble noe av, nettopp på grunn av at kommunene ikke ga lyd fra seg.

Vi har planene klare for sesongen 2013 hvor vi skal prøve å endre denne trenden. Først og fremst skal vi sende ut et skriv til kommunene, bofellesskapene og støttekontaktene hvor vi beskriver utgangspunktet for prosjektet, hva vi tilbyr og sist men ikke minst at det ikke er vi som skal si nei til friskusene hvis treningskontakten/ledsageren ikke kan delta. Har ikke treningskontakten/ledsageren mulighet til å padle, skal de få beskjed før de drar. Ganske enkelt med den bakgrunnen at vi ikke har samvittighet til å si nei, og det var det som førte til at flere friskuser etter hvert kom uten treningskontaktene sine. I tillegg skal vi ha ansvarslister på onsdagspadlingen. Noen har ansvaret for friskusene, andre har ansvaret for nye funksjonsfriske og treningen. Sist, men ikke minst; vil tilbyr kurs for nye treningskontakter! Noen treningskontakter faller fra på grunn av at de selv ikke føler seg trygg nok på vannet. Dette ønsker vi å gjøre noe med! I tillegg ønsker vi ikke å miste de friskusene vi har per i dag, på grunn av at de ikke har treningskontakt. Da satser vi på at vi kan tilby de en!

Kap. 4 Oppsummering/konklusjon/videre planer

Konklusjonen på resultatet av friskus 2012 er uten tvil at prosjektet er vellykket! Ja, vi har møtt noen skjær i sjøen, men vi har seilt over dem. Vi håper på å ha løsning på de problemene vi har møtt på. Bakgrunnen for søknaden, og innvilgelsen, av midlene fra Extrastiftelsen var utstyr og materialistiske kostnader. NHP er nå i den situasjonen at vi ikke lengre er avhengig av økonomisk støtte for at prosjektet skal leve videre, takket være dugnadsånden som fortsatt lever og at ingen i klubben er lønnet.

Vi ønsker nye friskuser og treningskontakter hjertelig velkommen! Videre håper vi på at vi får gjennomført vår planlagte padletur til Bergen, at vi kommer oss oftere ut i distriktet og at prosjekt klubbhus går videre! Vi trenger lagrings – og vaskeplass for utstyret vårt i kjelleren.

I januar 2013 ble vi kontaktet av olympiatoppen vest ang. vårt tilbud til utviklingshemmede med spørsmål om vi har tilbud til fysisk utviklingshemmede. 2013 kan bli ennå et spennende år for NHP!

Igjen, tusen takk til Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering for muligheten til å gjennomføre vårt prosjekt.









Vedlegg 1 – invitasjon til Øksneset

Invitasjon til aktivitetsdag

på Øksneset friluftsområde

lørdag 25. august kl. 12

Nordhordland padleklubb arrangerer aktivitetsdag på Øksneset, nærmere bestemt Grunnevågen, med fokus på Friskus!



Vi ønsker å invitere våre medlemmer, kommunene og bofellesskapene til en dag fylt med padling og hygge på Grunnevågen.

Vi stiller med varme griller og kajakker! Og muligheten for å padle tur og prøve kajakk i Austrheims flotte natur!

Målet er fortsatt at vi skal padle til Bergen, der er bare utsatt litt.

Ta med godt humør, grillmat, drikke og klær etter været ☺

Håper vi treffes der ☺

Hvis dere har noen spørsmål, ta kontakt med Kristin eller Audun:

Kristin: 902 96 805 Audun: 970 33 236

Vedlegg 2 – brosjyre

Bakgrunn og mål for friskus 2012:

I 2011 ble Friskusprosjektet født.

Nordhordland Padleklubb (NHP) ble invitert til et samarbeid med Nordhordlandkommunene med formål å etablere et aktivitetstilbud for funksjonshemmede.

Det ble arrangert grunnkurs hav for ti psykisk utviklingshemmede og deres treningskontakter i Radøyhallen. Kurset gikk over åtte søndager, totalt 16 timer. Deltagerne lærte padling og trente på kamerat – og egenregning. Her fikk NHP mye kompetanse på å kurse og håndtere målgruppen i kajakk ☺

Sommeren 2011 har flere av friskusene vært med på onsdagspadling kl. 17.00 og søndagspadling kl 12.00!

Målet er at alle deltagerne skal bli medlemmer i NHP! Toppmålet er at vi skal padle til Bergen med pause på Sælhus, grilling på Hellenestet og padle i samlet flokk til torget ☺

Med bakgrunn i Friskus 2011 har det blitt arrangert treningskontaktkurs. Dette blir også gjennomført i 2012.

Nordhordland Padleklubb

Besøksadresse:
Klubbhuset på Flatøy

Kontakt:

Audun Håland – 97033236
audun@munnhola.no

Kjartan Nyhammer – 95917471
Kjartan.nyhammer@tine.no

Kristin Sommerschild - 90296805
ksommerschild@hotmail.com

Nordhordland Padleklubb

PADLEGLEDE FOR ALLE!

Nordhordland Padleklubb er en klubb for padleglade mennesker i alle aldre.

Trives du med vakre naturopplevelser og gode venner? Ønsker du å komme i bedre form? Ønsker du å prøve noe nytt?

Da er dette klubben for deg!

Nordhordland Padleklubb skal bli nr. 1 på inkludering ☺



Friskus 2012

Nordhordland padleklubb har fått tilskudd fra Extrastiftelsen til å arrangere nytt Friskus prosjekt ☺

Hva får du?

For 250,- får du et års medlemskap i Nordhordland padleklubb, fri bruk av våre kajakker og annet utstyr ved padling i klubbregi (tørrdrakt, våtdrakt, flytevest, åre, kajakk) og et kursbevis; plastkort med oblat for gjennomført "grunnkurs havkajakk" etter Norges Padleforbund sin kursstige.

I bunn og grunn betaler man kun for medlemskapet i klubben ☺

Praktisk informasjon:

Sted: Radøyhallen!

Søndag 4. mars kl. 15.00

Infomøte KUN for ledsagere, ca. 1 time, med mulighet for å prøve seg på padling etterpå. Husk badetøy!

Bassenget er åpent kl. 16.00 for alle medlemmer i klubben!

Søndag 11. og 25. mars

Lørdag 14. og søndag 22. april

KL: 15.00 – 19.00

Kurs for deltagere med ledsager.

Matpause midt i!

Husk badetøy og matpakke ☺





Vi ser veldig frem til å ta fatt på Friskus 2012 sammen med dere ☺

Hvis det er noe du/dere lurer på, ikke nøl med å ta kontakt ☺