**Idrætsweekend for unge synshandicappede**

Dansk Blindesamfund har i samarbejde med Parsport Danmark, forældreforeningen, DBSU og fritid og kulturudvalget i Dansk Blindesamfund, fornøjelsen af at invitere til dette helt nye og spændende idræts- og sundhedskoncept. Kurset målretter sig til unge i alderen fra 10 til 25 år, samt evt. en forældre.

Tanken bag kurset er motion, undervisning omkring sundhed socialt samvær og rehabilitering over en forlænget weekend. Det vil på kurset være muligt at afprøve sportsgrenene Svømning, atletik, Judo, elektronskydning, Goalball og Showdown. Ud over at få kendskab til de forskellige idrætter, skal vi også sætte fokus på dagligdagens mange opgaver. Hvordan får vi motion ind i vores hverdag, hvordan får vi sat fokus på sund kost. Der vil derfor være oplæg af en kostvejleder samt af en tidligere elite idrætsudøver.

Vi skal naturligvis også hygge os og drøfte, hvordan vi kommer videre med motion og sundhed, når kurset er slut. Der vil derfor blive sat fokus på at hjælpe dig som deltager til at komme i gang med en konkret sportsgren, når du er kommet hjem igen. Det kan være, vi kan være behjælpelig med at kontakte lokale idrætsklubber og formidle en kontakt og evt. mulighed for opstart.

**Vi har erfarne og fagligt kompetente undervisere og oplægsholdere, som alle har stor erfaring i at undervise blinde og svagsynede.**

**Samtidig er en vigtig del af kurset muligheden for at møde andre unge, der står i samme situation, som man selv gør, og finde nye venner og netværk iblandt unge.**

**Praktisk information:**

Kurset arrangeres fra fredag den 12. november om eftermiddagen til mandag d. 15. november om eftermiddagen, hvor kurset afsluttes med frokost.

Kurset henvender sig til unge fra 10 til 25 år, samt evt. en forældre.

Der er et kursusgebyr på 350,00 kr. pr. unge og rejseudgifterne er for egen regning. Det er muligt at få en pårørende med per kursist, denne pårørendekoster også 350 kr. plus rejseomkostnigner for egen regning.

Dansk Blindesamfund dækker ophold og forplejning på Fuglsangcentret. Parasport Danmark sørger for de dygtige og kompetente trænere/ledere.

Der er et begrænset antal pladser, ca.40 unge vil få mulighed for at deltage, så skynd dig med din tilmelding. Tilmelding sker ved at henvende sig til:

Kursusafdelingen på Fuglsangcentret, [kursusafdelingen@blind.dk](mailto:kursusafdelingen@blind.dk) eller telefon 76202202

Har du spørgsmål til dette kursus, kan Ricky Nielsen kontaktes på telefon 22226159 eller Kenneth Bremer telefon 23409202.

Vi glæder os til at se dig!