



## Friluftopphold barmark voksne – for deg over 18 år 19. august—5. september 2024

### Målgruppe:

Voksne over 18 år med ulike former for nedsatt funksjon - både medfødt eller ervervet. Man kan søke på opphold også om man bor utenfor Nord Norge.

### Mål:

Økt kunnskap, erfaring og gode opplevelser med friluftsliv. Bidra til mestringsopplevelser som kan påvirke selvtillit, motivasjon og deltakelse.

### Organisering:

Gruppene er sammensatt av ca. 8 personer som har ulike funksjonsnedsettelse.

### Ledsager:

Hvis du har stort hjelpebehov bør du ha med ledsager. Ledsager kan få dekket reise og opphold.

### Henvising:

Prosedyrer for henvising finnes på vår nettside [www.vhss.no](http://www.vhss.no)



### Aktuelle aktiviteter:

- Padling av kano og kajakk
- Bruk av sykkel eller aktivitetshjelpemidler.
- Kortere og lengre turer tilpasset deltakerne i gruppen.
- Orientering/bruk av kart, kompass og GPS.
- Matlaging på bål og bruk av kokeapparat.
- Fisking, grottetur, foto og andre aktiviteter.
- Overnattingstur med 1-2 overnattinger (mulighet for å ligge i telt, lavvo, hytte eller under åpen himmel).
- Undervisning: bekledning, førstehjelp, etablering av leir etc.

«For meg er naturen det sted jeg samler psykisk og fysisk overskudd»

Mann 45år

”Det oppstår andre samtaler rundt om bålet, enn det gjør inne i treningslokalet.”

Dame 38 år

For mer informasjon:

[www.vhss.no](http://www.vhss.no)

[www.facebook.com/valnesfjordhelsesportssenter](https://www.facebook.com/valnesfjordhelsesportssenter)

 **VALNESFJORD**  
HELSESPORTSSENTER  
- Aktivitet og deltakelse®

