

# **MOVE IT – UKEN HØSTFERIEN 2022**

**Man – Tors, 10 -13. oktober**

**Kl. 09:00-15:00**

## **Hva er Idrett Bergen Sør?**

Idrett Bergen Sør er en forening etablert av idrettslagene Fana, Gneist, Bjarg, Smørås og Kalandseid. Vi fokuserer på folkehelse, og har ulike aktivitetstilbud for ulike målgrupper. Idrett Bergen Sør har 4 ansatte som har ulik utdannelse innen idrett, folkehelse, pedagogikk og idrettspsykologi. Alle de ansatte har god kompetanse i forhold til å tilrettelegge aktivitet for ulike målgrupper, og har som fokus å gi alle muligheten til å oppleve mestring gjennom fysisk aktivitet. Gjennom de ulike idrettslagene har vi tilgang til en rekke ulike aktiviteter, utstyr og anlegg.

Vi i Idrett Bergen Sør skal arrangere aktivitetsuke i høstferien i samarbeid med Bergen kommune Etat for Idrett. Vi ser frem til å gjenta denne varierte og aktive uken, som vi håper blir en like stor suksess i år også.

## **Hvem er aktivitetsuken for?**

Aktivitetsuken er for barn som går i 3-7. klasse. Det er ikke nødvendig med bosted i Fana eller Ytrebygda, men deltakerne må møte opp ved enten Kaland idrettshall, Smørås klubbhus, Sandslihallen eller Fana Arena hvor aktivitetsuken finner sted. Mer informasjon om hvor man skal møte opp de ulike dagene vil bli sendt ut i god tid. Torsdagen avsluttes med en felles dag på Fana Arena hvor det legges opp til en rekke ulike aktiviteter innendørs. Aktivitetsuken er passende både for barn som er aktiv og har erfaring fra ulike idretter, og for dem som ikke har vært noe særlig aktiv tidligere. Under aktivitetsuken er det lagt vekt på variert aktivitet hvor barna får mulighet til å prøve helt nye aktiviteter og ikke minst oppleve mestring!

## **Adresser å forholde seg til:**

Sandslihallen: Sandslivegen 100, 5254 Sandsli

Kaland idrettshall: Osvegen 335, 5229 Kalandseidet

Smørås klubbhus: Slåtthaugveien 47, 5221 Nesttun

Klatreparken Høyt og Lavt på Nesttun: Osvegen 141, 5227 Nesttun

Fana Arena: Slåtthaugveien 144, 5221 Nesttun

## **Hvordan blir uken organisert?**

Aktivitetene varer fra kl. 09:00-15:00. Det er mulig å levere barna fra 08:30 hvis det er behov for dette da aktivitetslederne vil være på plass fra denne tiden. Barna vil i forkant av aktivitetsuken bli delt opp i ulike grupper (ca. 15 barn pr. gruppe) ledet av 2-3 aktivitetsledere. Gjennom aktivitetsuken vil de bli introdusert for en rekke aktiviteter. Det vil være 2 ulike aktiviteter hver dag, en før lunsj og en etter lunsj. Når barna skal i Høyt og Lavt klatrepark vil oppmøtet være på Smørås klubbhus der vi starter dagen og etter hvert går

samlet opp til parken. Dette er fordi parken kun tilbyr 3 timer klatring i år. Henting blir i parken. Mer informasjon om hvor man skal møte opp de ulike dagene vil bli sendt ut i god tid før aktivitetsuken starter.

### Hvilke aktiviteter blir det?

I løpet av uken vil det bli aktiviteter både inne og ute. Blant annet kano, friluftsliv, klatreparken Høyt og Lavt, innendørs klatring/buldring og aktiviteter i hall. Vi avslutter aktivitetsuken med en felles dag på Fana Arena. Her vil barna få delta på en rekke ulike og kjekke aktiviteter. **Da dette er en aktivitetsuke med mange utendørsaktiviteter, er det veldig viktig at barna har varme klær tilpasset været utendørs og gjerne skift!**

### Hvem har ansvar for barna under aktivitetsuken?

Under aktivitetsuken vil det være 2-3 aktivitetsledere på hver av gruppene. I forkant av aktivitetsuken vil aktivitetslederne gjennomgå førstehjelpskurs. I tillegg til aktivitetsledere vil det være 3 hovedledere som har overordnet ansvar under hele uken. Samt vil det være noen eksterne instruktører på noen av aktivitetene.

### Hva dekker kostnadene?

Påmeldingsavgiften på 700 kr dekker alle kostnader knyttet til de ulike aktivitetene, utstyr, frukt hver dag og felleslunsj siste dagen.

### Tilrettelegging for de med spesielle behov?

Dersom ditt barn har behov for tilrettelegging for å kunne delta på aktivitetsuken, er vi behjelpelig med det. Ta kontakt, så finner vi en god løsning!

### Viktig å huske på:

- I påmeldingen må dere melde tilbake om barnas høyde grunnet info klatreparken trenger i forbindelse med reservasjon av seler.
- Det er veldig viktig at dere også melder ifra på påmeldingen om eventuelle ønsker for deltakere de ønsker å være på gruppe med (venner, søsken ol.).
- Vi ønsker også at foresatte registrerer JA eller NEI i påmelding angående publisering av eventuelle bilder som blir tatt ila uken.

*Vi gjør også oppmerksom på at Bergen Kommune Etat for Idrett deler ut et begrenset antall gratisplasser forbeholdt at familiens livssituasjon tilsier at en ikke har anledning til å betale for deltagelse i år. Her kan også aktivitetskort benyttes. Se link for påmelding på vår hjemmeside <https://www.idrettbergensor.no/move-it>*

### Kontaktinformasjon:

Benedikte Wie Pedersen: [prosjekt@idrettbergensor.no](mailto:prosjekt@idrettbergensor.no) , Tlf: 95 45 8401 (Kl. 09:00-15:00)

