LYS LUG GEN

NFFA

Nr 1 2013

Sydentur • Leirliv •
Hvite grevlinger • Idas sider •
Årets samling

NFFA Norsk forening for albinisme lysluggen@albinisme.no

Lysluggen
No 1 2013

Redaktør:
Edel Krøll
Art Director:
Nina Karolin Lier

© 2013 NFFA

Leder:
Edel Krøll
Reidar Brøggers vei 2A
2614 Lillehammer
Telefon: 40 40 83 81
leder@albinisme.no

Kasserer:
Jarle Gauslaa
Skolegt. 29
4790 Lillesand
Telefon: 92 01 03 28
kasserer@albinisme.no
Kontonr til NFFA:
1607.33.72376

Sekretær:
René Helminsen
Dyrødveien 8
1621 Gressvik
Telefon: 90 50 30 98
rene@albinisme.no

Øvige styremedlemmer:
Geir Sunde
Ida Martine Nilsen
Vararepresentanter:
Kristin-Micaela A. Reidarson
Linda B. Svendal

Nytt år

Et nytt kapittel *i Lysluggens historie starter med dette nummeret! Lysluggen redigeres og lages fra nå av hos Nina Karolin Lier. Hun er grafisk designer. Hun er også mamma til to år gamle Henry med albinisme. Som ansvarlig redaktør vil jeg bare rette en stor takk til Karolin – og ønske lykke til. Det blir riktig flott med forandring. Friskere design og nytt oppsett – ingen tvil om at dette løfter Lysluggen flere hakk.*

Vi nærmer oss *medlemssamlingen nå. Vi har annonsert datoen for leeeenge siden, så den har dere sikkert plottet inn i kalenderen. Nå gjenstår bare å melde seg på (www.albinisme.no), og booke billetter for de som trenger det. Dyreparken hotell ligger bare noen minutter med drosje eller buss fra flyplassen. Derfor leier ikke NFFA egen buss. Prisene (egenandelen) er de samme som tidligere. Vi starter med kveldsmat fredag og slutter med lunsj søndag. Hvis du vil ha familiemedlemmer med, så meld dem inn i NFFA!*

Håper vi ses *i Kristiansand 15. – 17. Mars. Programmet blir variert, og det blir tid for familietur i Dyreparken. Jeg tror det blir bra både for store og små - og mellomstore! Jeg gleder meg i hvert fall.*

Beste hilsen
Edel Krøll
Leder

leder@albinisme.no



Info vedrørende
Medlemskontigenten

NFFA pleier å sende ut krav om innbetaling av medlemskontigent om høsten. Dessverre kommer noen innbetalinger etter årsskiftet. Disse kan da ikke telles med i det offisielle medlemstallet som vi sender til BufDir (Barne- og ungdomsdirektoratet) og som styrer utbetaling av statsstøtte.

Hvis medlemskontingent for 2012 kommer i 2013 (”for sent”) gjør vi følgende:

- Beholder medlemskapet. Strykes ikke!
- Medlemmet kan ikke telles ”offisielt”. Bare tall pr 31.12.12 medregnes.
- Innbetalt beløp (kontingenten) gis derfor til Ugandaprosjektet. Beløp innbetalt i 2013 for medlemskap 2012 kan ikke registreres som medlemskontingent 2012. Godkjennes ikke.
- Medlemmet får innbetalingskrav for 2013 senere på året, som alle andre.

Generelt:

- De som ikke har betalt, får brev fra styret. Hensikt: Å bevisst gjøre og til å ta et valg om å være medlem eller ikke
- Vi foretrekker skriftlig utmelding (e-post ok) fram for bare å la være å betale kontingent

Vi mottar ca 250.000 kr årlig fra Helsedirektoratet, og i tillegg 30-50.000 kr for likemannsarbeid. Statsstøtten står i direkte forhold til hvor mange medlemmer vi kan dokumentere som har innbetalt kontingent for det året. Både medlemslister og innbetalinger gjennomgås, kontrolleres og signeres av revisor hvert år. Dette kreves for at statstilskuddet kan overføres til oss.

Kasserer vil gå over til å sende ut krav om kontingent tidligere på året, så vi slipper for sene innbetalinger!

Kontingenter som ikke betales påfølgende år heller, strykes av medlemslista. (Og det er det verste vi vet! NFFA trenger alle medlemmer.)

Medlemskap for enkeltperson: 200 kr pr år
Medlemskap for en hel familie: 300 kr pr år

Styret

HVITE GREV-LINGER

i Agderposten

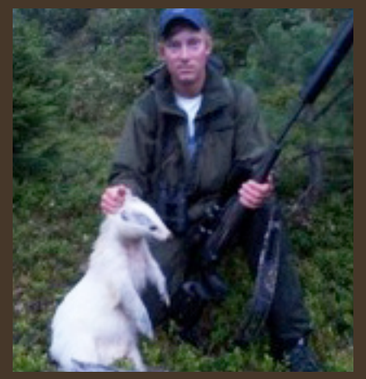


Sjeldent syn på tunet

Familien Gundersen i Froland fanger mange plagsomme grevlinger gjennom året. Sommeren 2010 fanget de en albino-grevling!
”Vi fanger rundt fem dyr i året, men har aldri sett liknende” sier Øyvind Gundersen.

Skjøt albino grevling i Gjerstad

Kåre Anders Fjalestad har skutt en albino grevling. Det er første gang han og familien har sett noe slikt.
Bilde fra Agderposten september 2012.



Grense-løse muligheter

Medlemssamling 2013 Fredag 15. - Søndag 17. Mars Dyreparken hotell, Kristiansand

Årets høydepunkt for NFFA er alltid medlemssamlingen. Denne gang møtes vi i Kristiansand. Dyreparken hotell ligger ikke langt fra flyplassen, så det blir en kort drosjetur, evt buss fra fly til hotell. Jeg tror mange husker hvor bra vi hadde det på dette hotellet i 2010 – og ikke minst det flotte lekerommet for barna! Hotellet har bygd om rommene siden vi var der sist, så det skal være bedre plass nå.

Litt om innholdet i programmet: Hovedtemaet for samlingen blir FYSISK AKTIVITET. Vi tar opp temaet fra ulike vinkler. Vi får spennende besøk og vi snakker med noen fra NFFA sine egne rekker, ut fra hva de har opplevd og erfart som kan inspirere oss andre. Kanskje det mest spennende blir å møte Kjersti Lium fra TV-programmet Ingen grenser. Hun skal fortelle om den store opplevelsen det var å være med på den krevende turen opp på Snøhetta – og at det nesten ikke er grenser for hva vi mennesker greier, uansett forutsetninger! Kjersti er med oss hele helgen.

Vi får besøk fra Beitostølen Helsesportsenter også. De kommer søndag og forteller om alle aktivitets- og sportsmulighetene som finnes for barn, ungdom og familie.

Vi kan ikke ha en medlemssamling uten å sette av tid til å se og høre om hjelpemidler. Denne gang fokuserer vi på moderne IKT, og at det er grenseløse muligheter! Vi får presentasjon fra et prosjekt der man har jobbet med bruk av IPad for synshemmede. Dette blir kjempeinteressant kanskje særlig for de store barna og ungdommene!

Vi vil gjerne oppfordre foreldre til å motivere store barn og ungdommer til å være med på de delene av programmet som er aktuelt for dem. Vi har med vilje satt opp poster i programmet som dekker en målgruppe som er mer enn foreldre. Særlig dette om IKT blir interessant. Men også å høre og møte Kjersti Lium, og se bildene fra turen hun var på.

Parallelt med programmet i møtesalen, blir det aktiviteter for både små og større barn. Det er Blindeforbundets Barne- og ungdomsavdeling som har ansvaret for denne delen, og de sender flere av sine aktivitører, som skal være med hele helgen!

Dyreparken:
En del av programmet blir tur i Dyreparken, for hele familien lørdag ettermiddag, og kanskje også for barna alene noe av søndag formiddag. Ikke alle detaljer er avklart. Men NFFA dekker alle kostnader for besøket i Dyreparken.

Husk gode uteklær til alle!

Vi trenger å vite dersom du IKKE skal være med. Nærmere om dette når vi møtes.

Reise:
Bestill gjerne flybilletter med det samme! Mange muligheter.

Det går også tog til Kristiansand. For eksempel: Fra Oslo fredag kl. 11 eller 13.30. Tilbake søndag kl. ca 16 eller 18. Det tar litt over 4 timer fra Oslo.

Hvis BIL blir løsningen for deg, betaler NFFA 3,00 kr pr km. og kr 0,70 i tillegg pr voksen person.


1


2


3


4

Noen bilder ifra tidligere turer vi hatt sammen

1 Lunsj på Dyreparken Hotell
2 Fra dyreparken
3 Fra dyreparken
4 NFFA, 2010
5 Fra lekerommet
6 Familietur til Dyreparken
7 Fra dyreparken


5



6


7

Påmelding:

Innen 28. februar 2013.
Bruk en av flg alternativer (**helst nr 1**):
1: Nettsiden (www.albinisme.no). Fyll ut skjema.
2: Mail: sekretær@albinisme.no
3: Telefon tlf 90 50 30 98, (etter kl 19) skjema fra denne Lysluggen.

Priser (=egenandeler) hele helgen:

Voksne:	Kr. 500,- per person.
Barn 4-16 år:	Kr. 300,- per person.
Barn under 4 år:	Gratis.
Egenandel reise:	Kr. 300,- per voksen. Kr. 200,- (4-16 år)

Ta gjerne familiemedlemmer med på medlemssamlingen. Meld dem inn i NFFA, de får da samme prisvilkår som alle andre medlemmer. Men de må meldes inn, og betale medlemskontigent, før samlingen. (200 kr for personlig medlemskap, 300 kr for en familie, dvs et ektepar og evt barn) Ta kontakt med Jarle (kasserer@albinisme.no)

Påmeldingsskjema (men bruk **helst nettsiden!**)

Navn:
Adresse:

Telefon: E-post:
Antall voksne: Antall barn:
Navn og alder på alle barn:

Følgende av de påmeldte har albinisme:

Angi enerom, allergier, diettbehov eller andre ting som det må tas hensyn til:

Program

(med alle forbehold)
Parallelt med programmet i møtesalen, blir det aktiviteter for både små og større barn. Blindeforbundets Barne- og ungdomsavdeling har ansvaret for denne delen, og flere av deres aktivitører blir med oss hele helgen.

Fredag **20.00**: Presentasjon
Årsmøte
Aktivitet for de største barna
21.30: Sosialisering. Kaffe. Te. Frukt.

Lørdag **09.30**: Personprofiler og intervjuer (2-3 personer)
Spørsmål. Dialog.
11.15: IKT - Bruk av moderne teknologi for å få en mer praktisk og aktiv hverdag.
Magnus Kroken. Nettbrett, kikkerter, kameraer, app'er osv.
IPad-prosjekt, v/ Irene Langeggen, HIBU
Fra Genespoir, Paris
15.00: Familietur i Dyreparken
18.30: Kveldsbuffet
19.30: Kveldshygge m loddsalg evt auksjon
21.00: Program slutt

OBS! Husk å ta med en gave eller to til loddsalget!

Søndag: **09.30**: Kjersti Lium: Ingen grenser!
11.00: Beitostølen presenterer
12.30: Lunsj og avreise

Årsmøte

Styret for NFFA innkaller hermed til årsmøte fredag 15. mars 2013 kl 20.00 på Dyreparken Hotell, Kristiansand.

Kortfattet saksliste:

1 Opprop
2 Valg av ordstyrer, referent mm
3 Godkjenning av innkalling og saksliste
4 Årsmelding 2012
5 Regnskap 2012
6 Budsjett 2013
7 Fastsettelse av kontingent
8 Handlingsplan 2013
9 Valg av styre og valgkomité
10 Evt. Og avslutning

Saker som ønskes behandlet på årsmøtet, må meldes styret v/leder senest tre uker før årsmøtet. Jfr vedtektenes §4.

Årsmøtedokumentene (saksliste, budsjett, årsmelding, regnskap, skjema for reiseregning osv) sendes til alle påmeldte 1-2 uker før samlingen.

Valg: Disse er på valg og stiller / stiller ikke til gjenvalg:
Leder (Edel Krøll) – Ikke gjenvalg
Sekretær (Rene Helminsen) – Gjenvalg OK
Styremedlem 2 (Ida Nilsen) - Usikkert
Vara 2 (Linda Svendal) - Usikkert

Øvrige styremedlemmer, som ikke er på valg i år:
Jarle Gauslaa, kasserer
Geir Sunde, Styremedlem1

Valgkomiteen: Ingunn Engebretsen og Arild Røland
På valg: Ingunn Engebretsen



LEIRLIV 2013

KABBs arrangementer for synshemmede barn og unge

Det er kanskje ikke så mange av NFFAs medlemer som er kjent med at Kristent Arbeid Blant Blinde og svaksynte (KABB) har arrangementer for barn/familier og ungdom/unge voksne.

Påskesamling

Tid: 22. - 25. mars
Sted: KABB, Askim
Alder: fra 15 år og oppover
Egenandel: kr 1000,-
Ikke-medlemmer: kr 1300,-
Påmeldingsfrist: 15. februar
Påskesamling med venner. Vi inviterer til sosial hygge med god mat og opplevelser i en ramme av påsketradisjoner. Hva med boblebad under stjernene eller varmende romerbad etter vandring i skog og mark? Bowling og showdown opparbeider konkurranselysten.

Til himmels med KABB

Tid: 12. – 14. april
Sted: Nasjonalanlegget for luftsport, Elverum
Alder: 16 år og oppover
Egenandel: kr 1500,- (samme pris for ledsager)
Ikke-medlemmer: kr 2500.-
Påmeldingsfrist: 1. mars
En luftig opplevelse med KABB. Vi håper at flest mulig tar sjansen på en fall-skjermtur! (Dessverre må vi ta værforbehold) Eller kanskje har du mer lyst til en stille reise i et seilfly eller komme deg opp i et lite motorfly? Sammen skaper vi et godt fellesskap og gode minner som vil sette spor i lang tid.

Barne- og familieleir

Tid: 1. - 5. juli
Sted: Bringsvær leirskole, Vennesla
Familievennlige priser
Påmeldingsfrist: 1. juni
Vi besøker Kristiansand Dyrepark. Her treffer vi Kaptein Sabeltann, tante Sofie, den talende kamel og mange andre dyr. Hva med å bære en slange på skuldrene, holde en Pippi-ape eller rett og slett bli med på karusell? Ellers blir det bading, padling, lavvo, grilling, kose med sauer og sceneopptreden med Norske Talenter.

Generalforsamling og Nordisk konferanse

Tid: 13. – 18. august
Sted: Hurdalsenteret
Alder: For alle
Egenandel: kr 3500,- for hele arrangementet. (Pr. pers i dobbeltrom). Ledsager ½ pris.
Det er mulig å være med på deler av arrangementet. Påmeldingsfristen er ikke satt.
Følg med på kabb.no
I 2013 har KABB sin generalforsamling, og fra torsdag 15. august utvides dette til en nordisk konferanse med gjester fra Sverige, Danmark og Finland. Det blir aktiviteter og bibeltimer. Det legges opp til egne samlinger for unge synshemmede på tvers av landegrensene. Vi gleder oss til å fylle opp Hurdalsenteret!

Go for it

Sted: Askim
Tid: 13. – 15. september
Alder: 16 år og oppover
Egenandel: kr 900,-
Ikke-medlemmer: kr 1250,-
Påmeldingsfrist: Med en gang, her er det trøkk på deltagelse, og skal du med har du ingen tid å miste. Dette er ungdomshelgen med høyt turtall, kappkjøring, svidd gummi og testing av motorkrefter. I tillegg lover vi lite søvn, mye humor, et sosialt fellesskap og uforglemmelige minner. Go for it!

Treffpunkt på by'n

Fredag 1. nov. Trondheim og Kristiansand.
Fredag 15. nov. Oslo.
Plassreservasjon ved påmelding.
KABB inviterer til et sosialt og hyggelig førjulstreff på by´n for alle pizzaelskere. Uformelt treff med venner rundt et hyggelig måltid på KABBs regning.

For mer informasjon om KABB og deres tilbud, se www.kabb.no.



Bilde ifra www.solia.no

Tur til Tyrkia

Arild Røland inviterer til sydentur spesielt tilrettelagt for synshemmede. Det har vært tilsvar-ende turer de siste 8 årene, til stor begeistring for deltakerne.

Denne turen er nesten fulltegnet, og påmeldingsfristen nesten utløpt, men her er en notis likevel, for å markedsføre tiltaket. For det kommer en ny sjanse neste år.

Kontakt Arild absolutt snarest, hvis du er interessert, eller hvis du ønsker mer informasjon. Send mail til: ar-roela@online.no

Årets tur går til Hane Family Resort i Side i Tyrkia. Det er et relativt stort hotell med fire bassengområder, masse aktiviteter og et svært raust "All Inclusive" tilbud, gratis solsenger og parasoller på stranda, beach club med bra lunsj, drikke og verdens beste pannekaker. Se mer om hotellet på www.solia.no. Klikk på Tyrkia, Side og Hane Family.

Tidspunkt: Lørdag 5. okt. - lørdag 12. okt. Flytidene er ennå ikke klare. Flystrekning er Gardermoen - Antalya t / r.
Priseksempel: Voksen i dobbeltrom, kr. 6960,-. Barn i ekstraseng t.o.m. 13 år, kr. 5380,-. Dette er MEGET gode priser som er gitt oss med bakgrunn i at vi har reist med Solia i 8 år på rad - dette blir den 9. Prisen inkluderer flyreisen t/r Norge - Tyrkia, 7 netter med "All Inclusive" på hotellet, transferbuss flyplass - hotell t/r, mat på flyet, forhånds-reservering av flyseter i samlet gruppe og visum. Avbestillingsforsikring kan bestilles i tillegg. Hotellet er ikke glad i bruk av enkeltrom, og har derfor et ganske stivt enkeltromstillegg – 1500 kr.

Det vil ikke bli sendt ut noen påminnelse eller ny påmeldingsrunde utover dette. Det kan søkes legater for delvis kostnadsdekking av turen. Men **Obs! Søknadsfrist for dette er 20. februar!**

Ved spørsmål, eller påmelding, ta kontakt på tlf. 72491349 / 93630024 eller e-post ar-roela@online.no

Med vennlig hilsen ***Arild***

Ida´s sider

Nyheter, informasjon, siste nytt fra NBF mm Tekst: Ida Martine Nilsen



Tilbud fra Norges Blindeforbunds Barne- og ungdomsavdeling

BARNELEIR

For deg mellom 6 og 12 år
Tid: Mandag 24.juni – søndag 30.juni
Sted: Hurdal syn- og mestringssenter
Egenandel: Kr 2.500
Påmeldingsfrist: 1. mars!

Barneleiren er årets høydepunkt for barna, og er en begivenhet som mange av deltagerne gleder seg til i lang tid på forhånd. Barna kommer fra hele landet, og mange er den eneste synshemmede på hjemstedet. Samvær med andre barn i samme situasjon som en selv er viktig. Hurdalsenterets flotte omgivelser danner rammen rundt friluftsliv til vanns og til lands. Deltagerne vil, noen ganger sammen med en annen deltager, få sin egen leder under hele oppholdet. Egenandelen dekker reise, opphold og aktiviteter. BUA organiserer reisen til og fra leiren.

UNGDOMSLEIR

For deg mellom 13 og 18 år
Tid: Mandag 1.juli – søndag 7.juli
Sted: Hurdal syn- og mestringssenter
Egenandel: Kr 2.500
Påmeldingsfrist: 1. mars!

Action er stikkord for ungdomsleiren med spennende aktiviteter fra morgen til kveld; vannski; goalball, friluftsliv, overnattingstur under åpen himmel, lydgeværskyting, kanotur, ridning, klatring, tur til Tusenfryd, Oslotur, dans, sang og musikk – for å nevne noe, men også god tid til å være sammen, pleie vennskap og møte nye venner. Mange reiser hjem fra en uke på leir med økt selvfølelse og styrket motivasjon. Du får leder/kontaktperson etter behov. Egenandelen dekker reise, opphold og aktiviteter. BUA organiserer reisen til og fra leiren.

UNG UKE

For deg mellom 18 og 35 år
Sted Hurdal syn- og mestringssenter
Tid: Mandag 8.juli – søndag 14.juli
Egenandel: Kr 2.500
Påmeldingsfrist 1. mars!

Har du vært på ungdomsleir i flere år, og er klar for å prøve noe nytt? Eller kanskje du ikke har vært på Blindeforbundets leire før, men er klar for en spennende og sosial uke på Hurdalsenteret? Ung uke er for deg over 18 år. Her vil du få tilbud om mange av de samme aktivitetene som på ungdomsleir, vi kan nevne vannski, goalball, friluftsliv, tubekjøring, sang, musikk, tur til Oslo og til Tusenfryd. Eller kanskje en salsakveld, curling, sminkekurs, en tur med Skibladner, eller kanskje konsertkveld i Oslo frister mer? På Ung uke kan du nemlig få velge mellom et bredt spekter av aktiviteter, både actionfylte og rolige. Vi tar også gjerne i mot tips til aktiviteter vi kan finne på. Deltagerne på Ung uke er med på å bestemme hvordan uken blir. Det sosiale samholdet er selvsagt også viktig, og det er god tid til å bare være sammen, pleie vennskap og møte nye venner.

AKTIV FAMILIE

Hurdal syn- og mestringssenter
Tid: Mandag 15.juli – mandag 22.juli
Kontaktperson Astrid Jarlev, tlf. 474 00 476

Evenes syn- og mestringssenter
Tid: Mandag 5.august – søndag 11.august
Kontaktperson Unn Tone Forfang Jenssen, tlf. 900 40 208

Solvik syn- og mestringssenter, Askøy utenfor Bergen
Tid: Mandag 5.august – søndag 11.august
Kontakt rehabiliteringsavdelingen i Bergen, tlf. 55 33 69 55
Påmeldingsfrist 30. mars!

Dette er ferie- og opplevelsestilbud til familier hvor foreldre og/eller barn er synshemmede. Under familieferiene er det aktivitetsledere som har ansvaret for aktiviteter for store og små – i samarbeid med foreldrene. Vi kan blant annet klatre, bade, stå på vannski, padle kano, fiske, overnatte i lavvo, sole oss, kjøre tube, båttur, dra til skogs, sykle, leke, hoppe på trampoline/hoppeslott, danse og synge. Bli med og treff igjen gamle venner og kom å bli kjent med nye!

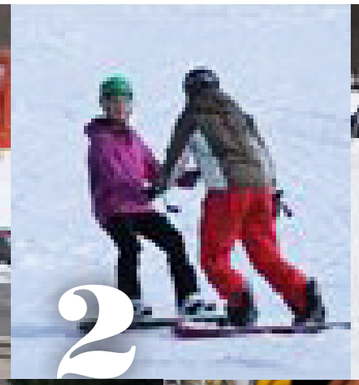
AKTIV HØST

For deg som er 13 år og eldre
Tid: Fredag 27.september – onsdag 2.oktober
Sted: Solvik syn- og mestringssenter, Askøy utenfor Bergen
Egenandel: Kr 1.500

Ønsker du å ha en kul ferie ved sjøen i vest? Solvik syn og mestringssenter på Askøy utenfor Bergen er stedet med mange muligheter både på land og til vanns. Seiling og fiske. Kanskje en dukkert i havet for de tøffeste, eller et bad i basseng for de ikke fullt så tøffe? Lydgevær, goalball, curling, dans og musikk. Båttur i skjærgården og en tur til Bergen, shopping, Akvariet, Peppes Pizza, Fløybanen. Noe for deg? Egenandelen dekker reise, opphold og aktiviteter.

For ytterligere informasjon og/eller påmelding til èn eller flere av aktivitetene, send e-post til: bua@blindeforbundet.no eller ta kontakt med barne- og ungdomsavdelingen på telefon 23 21 50 00.


1


2


3


4




5


6

Her er noen bilder ifra
NBF´s tidligere samlinger

1 Fra ridderrennet
2 Fra ridderrennet
3 Fra ridderrennet
4 Fra ungdomsleiret
5 Fra skriveleiret
6 Fra skriveleiret
7 Fra aktiv familie
8 Fra barneleiret


7


8

SKRIVE-LEIR

NLB arrangerer skriveleir for synshemmet ungdom fra 16 til 25 år

- Sted: Huseby kompetansesenter
- Tid: fra søndag 23. juni til lørdag 29. juni 2013
De samme forfatterne som sist; Hanne Ramsdal og Linda Gabrielsen underviser i kreativ skriving
- Vi har også annet program og mye sosialt
- Vi lager egen lydbok
- Du får hjelp med praktiske ting og vanlig ledsaging og du blir selvfølgelig hentet og fulgt tilbake til flyplass, tog, buss etc
- Ta med egen laptop!
- Pris: kr 1000,- (som dekker all mat og utflukter under leiren). Hvis reisen koster mer enn kr 1200;- slipper du deltakeravgiften mot kvittering av reisebilletten. (NB: Du må selv bestille og betale for reisen!)
- Alkoholfritt arrangement

Påmelding: Ingen skjemaer! Du sender bare mail til Eli (eli@nlb.no) eller Ingvild (ingvild@nlb.no). Du kan selvfølgelig også skrive vanlig brev og sende til:
Norsk lyd - og blindeskriftbibliotek
v/ Eli Frisvold
Postboks 2764 Solli
0204 Oslo

Fortell litt om deg selv og hvorfor du vil være med.

Frist: 1. april 2013 eller så lenge det er plasser igjen! For gammel? Prøv likevel. Kanskje det blir noen restplasser!

Spørsmål? Ring oss gjerne! Eli: 22 06 88 30 eller Ingvild: 22 06 88 54.
Web: http://www.nlb.no/skriveleir/
Blogg: http://skriveleir5.blogspot.no/

Ridderuken

En internasjonal vintersportsuke for funksjonshemmede

Ridderrennet er en uke der du kan oppleve en uke med skiaktiviteter, naturopplevelser og sosialt fellesskap på Beitostølen. I år går Ridderrennet av stabelen 7. til 14. april.

Under Ridderuken kan du trene og konkurrere i et løypenett som tilhører Beitostølen Helsesportsenter. Løypene er spesielt tilrettelagt for fysisk funksjonshemmede skiløpere. Men Ridderuken består ikke bare av fysiske utfordringer. Her treffer du nye og gamle venner, og kan delta i alt fra folklorekvelder, talentaften, diskotek, dans og piknik med grilling i det fri. Ridderrennet ønsker alle hjertelig velkommen til Beitostølen og håper å se DEG som deltaker under årets Ridderuke.

Er Ridderuken noe for deg?

Til Ridderuken kommer det hvert år nærmere 500 funksjonshemmede skiløpere fra flere nasjoner. Noen med lite trening bak seg, noen ivrige mosjonister og noen tilhørende toppsjiktet i handikapidrett. Side om side deltar de på aktivitetene, og gir hverandre inspirasjon og motivasjon i treningsarbeidet.

I starten var det bare blinde og svaksynte skiløpere med i Ridderuken. I dag deltar både syns- og bevegelseshemmede, og mennesker med andre funksjonshemninger på arrangementet.

For å være med må du være fylt 15 år

Oppad er det ingen aldersgrense!

En tilrettelagt opplevelse

SAS Radisson Resort Beito er hovedbasen under Ridderuken. Her ligger sekretariatet for arrangementet, og de fleste sosiale og kulturelle begivenhetene finner også sted her. I spisesalen får deltakere som ønsker det hjelp til matservering. Ønsker du å bo her under Ridderuken, husk å krysse av for dette på påmeldingsskjemaet! I tillegg finnes det en rekke andre hoteller, leiligheter og hytter på Beitostølen. Forespørsler om overnatting utenom SAS Radisson Beito kan rettes direkte til «Bookingservice Beitostølen», tlf. 61 34 29 00.

Transport

RRV kan tilby busstransport til og fra Beitostølen. Under oppholdet, er det egen transporttjeneste som frakter deltakerne til og fra arenaene.

Utstyr

Alle som ønsker å delta i Ridderuken må ha eget utstyr.

Egen ledsagertjeneste

Under Ridderuken får alle som ønsker det tildelt egen ledsager. Ledsagerne kommer fra Norges Idretts- høgskole, Fysioterapihøgskolen i Bergen, Sjøforsvarets Gymnastikkskole og idrettslinjer fra videregående skoler og folkehøgskoler, og de følger utøveren gjennom ukens treningsøkter og konkurranser.

Ungdomsgruppa

Gruppen er for deg som er mellom 15 og 19 år og kanskje ikke har deltatt på Ridderrennet på Beitostølen tidligere.

Du vil få tildelt en ledsager som vil følge deg i løypene og ellers - ledsagerne er studenter fra Høyskolen i Telemark. Du har din egen ledsager

gjennom hele uken.
OBS! Vi legger stor vekt på det sosiale i tillegg til skigåing - med pizzakveld, disco, aking og mye annet gøy!!

Foreningen Ridderrennet vil ta spesielt godt vare på deg, og vi har et spesielt prosjekt rettet mot ungdom, takket være støtte fra Kulturdepartementet, Idrettsavdelingen. Vi vil kunne hjelpe deg med det praktiske - alt fra tilpasning av utstyr og annet. Ungdomsgruppen er innkvartert i fine, velutstyrte leiligheter, noen av måltidene inntas på Radisson BluResort Beitostølen, og ellers lager man mat i felleskap med ledsagerne.

Du vil få beskjed innen 1.mars om du er kommet med i Ungdomsgruppen eller ikke. Vi har dessverre begrenset plass og midler, slik at ikke alle som ønsker det kan være med. Men, hvis du ikke kommer med, kan du likevel delta under Ridderuken - med alle de aktivitetene og tilbudene som er, i tillegg til at du får din egen ledsager hele uken.

Påmelding

Ordinær påmeldingsfrist 28. februar. Påmeldingsskjema sendes inn elektronisk på www.ridderrennet.no/ridderuken/paamelding-2013.aspx.

Søknadsfrist

Søknadsfrist ungdomsgruppa: 20. februar.
Søknadsskjema finnes på www.ridderrennet.no/ridderuken/invitasjon-ungdom/soeknadskjema-ungdomsgr.aspx

Trenger hjelp til påmeldingen?

Ta kontakt i kontortida fra 08.00 -16.00 på tlf. 907 66 316.
Utenom denne tiden kan du sende mail til elisabeth@ridderrennet.no.

Til:

Avsender:
NORSK FORENING FOR ALBINISME, NFFA
Sekretariatadresse: Rene Helminsen,
Dyrødveien 8, 1621 GRESSVIK

Lysluggen sendes i papir til de vi ikke har e-post adresse til, og til de som får bladet for første gang (nye medlemmer). I tillegg sendes det til de som spesifikt har bedt om papir-utgaven. Bladet sendes elektronisk til alle vi har e-post adresse til.

Savner du papirutgaven?
Send mail til lysluggen@albinisme.no og si ifra.
Lurer du på noe? Bare spør i vei!
lysluggen@albinisme.no