

## Omvendt integrering i praksis

Å tilrettelegge aktiviteter for funksjonshemmede på en slik måte at også funksjonsfriske finner glede i å delta lar seg gjennomføre i praksis

Utfordringen er å finne aktiviteter som i størst mulig grad kan gjennomføres av funksjonshemmede. Vann er et element hvor mange funksjonshemmede opplever at de ikke har funksjonshemninger og dermed kan delta på lik linje med funksjonsfriske.

Å oppleve gleden hos funksjonshemmede og funksjonsfriske når de finner hverandre i felles aktivitet er inspirerende.



## Aktiviteter

Vi har et høyt aktivitetsnivå i Friskus IL. Hele året gjennom har vi ulike tilbud til våre medlemmer

### Turer

Vi tror på det å bygge fellesskap gjennom aktiviteter

Vi arrangerer ulike turer for våre medlemmer. Det kan være turer til skogområder i nærheten, deltakelse på flystevner, Tysklandsturer, fjellturer og mye annet.



## Sommer aktiviteter - Vannsprut

Vi arrangerer mange Vannsprut ved Mjøsa gjennom sommerhalvåret. Dette er den mest populære aktiviteten blant våre ca. 130 medlemmer

Gjennom mange år har vi skaffet oss en stor utstyrsark som gjør oss i stand til å arrangere fartsfylte aktiviteter som tubekjøring og vannskikjøring, kombinert med roligere aktiviteter som kanopadling. For mange er det å kunne være med i vår åpne båt en spennende opplevelse. Å oppleve Mjøsa med fart, bølger og vind i håret får frem smilet hos de fleste.



Vi har vådrakter i ulike størrelser, så ingen trenger å fryse.

Vi er naturligvis meget opptatt av sikkerhet og har det nødvendige sikkerhetsutstyr som feks. redningsvester.

Vi avslutter dagene med felles grilling.

## Vinter aktiviteter - Snøsprut

Gjennom vinterhalvåret har vi mange Snøsprut arrangement i Gjøvik og omegn.

Vårt beltekjøretøy Terrengen med tillhenger er alltid populært. Å være en av fire i tilhengeren, eller enda mer spennende, å sitte sammen med fører i Terrengen og få lov til å styre, ja det redder dagen for de fleste.



Vi har også mye utstyr for å gjennomføre våre vinteraktiviteter. Vi slår opp vår store lavvo og tenner et bål hvor frosne sjeler kan få varmen i seg, helst med en kopp kaffe eller kakao mellom frosne fingre.

# Friskus IL



[www.friskus-il.no](http://www.friskus-il.no)

## Bli medlem nå!

Støttemedlem kr. 100.-

Aktivt medlem kr. 200.-

Familiemedlemskap kr. 300.-

Betales til konto 2050.04.18320

For info kontakt leder Sigbjørn Sørli  
på e-post [sigsoerl@online.no](mailto:sigsoerl@online.no)  
eller mobil 922 86 142

## Vi ser muligheter for alle