



Fri på vandet

DELTAGER I SILKEBORG

Hvis du bor i Silkeborg og omegn har du mulighed for at deltage på et helt unikt SUP hold i Silkeborg.

De to undervisere har mange års erfaring med SUP. Underviserne er meget engagerede i projektet og har stor erfaring med mennesker med psykisk sårbarhed.

Du vil starte op på et hold med nye og gamle deltagere.

Der er undervisning én gang om ugen. SUP forløbet varer indtil juli 2022, hvorefter du er almindeligt medlem i foreningen.

Underviserne tager en snak med jer omkring ønsker og muligheder, når I er kommet godt igang.



OPSTART

Undervisningen starter d. 5. maj 2022 kl. 10-12

Hver undervisningsgang vil vare ca. 2 timer.

Der er undervisning hver torsdag kl 10-12.



HVOR

Silkeborg Surf og SUP
Sølystvej 111
8600 Silkeborg



KONTAKT

Hvis du har spørgsmål til projektet, er du velkommen til at kontakte instruktør Anne Lisbeth:
22 30 84 37
anne.lisbeth.jensen@mail.dk

PROGRAM

Nedenstående program er retningsgivende. Der tages forbehold for ændringer.

Der er mulighed for omklædning i klubhuset, hvor der er toilet- og bade-faciliteter.

Det er vigtigt, at du ankommer i/med badetøj og medbringer håndklæde og tør tøj. Våddragt mv. kan du låne af klubben.

Dato	Indhold	Beskrivelse
5.05.2022	Introduktion	Til første gang vil du møde underviserne og de øvrige deltagere. Her vil være en introduktion til projektet, SUP og udstyr.
maj - juni	SUP	I skal på vandet og SUP'e. Underviserne hjælper jer hele vejen igennem og sørger for, at alle får en god oplevelse.
Juni/juli	HYGGE	Sommerafslutning (grill-komsammen i formandens have)
Juli	Sommerferie	Evt. enkelte ture med andre fra holdet.
Aug - sep	SUP	Du er så tryk i fællesskabet og på boardet, at du sammen med andre fra gruppen selv tager på søen. Der vil fortsat være instruktører, der assisterer de fleste torsdage
okt-marts	Vinter	Vi mødes mange torsdage for at fastholde fællesskabet. Vinteraktiviteterne kan være gåture, strikkecafé, brætspil, mindfulness ...kun fantasien sætter grænser

Du kan læse mere om projektet på hjemmesiden:
<https://www.dsrf.dk/fripaavandet>

