



# SPILE GOLF!



## Spesialtilpasset tilbud til slagrammede fra Lillestrøm Golfklubb og Golf - Grønn Glede.

### Gjennom Golf - Grønn Glede ønsker Lillestrøm Golfklubb å:

- Gjøre golf tilgjengelig for nye målgrupper, samt senke terskelen for å delta.
- Tilby deltagerne en arena for mestring, både aktivitetsmessig og sosialt.
- Gjøre golf kjent som en helsebringende og positiv aktivitet.
- Vi ønsker å gi inspirasjon og motivasjon, slik at golf heretter kan være en berikende del av livet.

### Målgruppen for Lillestrøm Golfklubb satsning er:

- Slagrammede, personer som har hatt hjerneinfarkt eller hjerneblødning

### Hvorfor golf?

Golf er en idrett som de aller fleste kan drive med og som man kan starte med tidlig eller sent i livet. Golfens handicap-system gjør at nybegynnere og etablerte spillere kan ha glede av å spille sammen på like vilkår. Felles for alle golfspillere er opplevelsen og gleden ved spillet i kombinasjon med fin naturopplevelse og fysisk aktivitet. Det er en idrett der aktiviteten har en moderat intensitet som passer godt i forhold til myndighetenes folkehelseanbefalinger.

### Aktivitetstilbudet:

Det vil bli gitt golfinstruksjon, teori og praksis inkludert spill på bane. Vi samles totalt åtte ganger i 2019 - fire samlinger før sommeren, og fire samlinger etter sommeren.

Tilbudet innebærer golfintroduksjon/trening hver annen onsdag kl. 17:30 - 20:30. Vi gir deltagerne innsyn i alle deler av golfspillet med praktisk undervisning og trening på øvingsfeltene og på banen. Teoriundervisningen vil i all hovedsak foregå under øvingsspill ute på banen.

Planlagt varighet ca. 3 timer pr. gang, og vi avslutter hver økt med å snakke (frivillig) om felles temaer i klubbhuset over en kopp kaffe og bolle. Kurset gir deg Veien til golf nybegynnerkurs som gir deg retten til å spille på Lillestrøm Golfklubb og andre baner.

### Hjelpemidler:

Nødvendig golfutstyr til gratis utlån i kursperioden.

### Kostnad:

Kr. 1 200,- pr. person. Dette inkluderer fullt medlemskap i 2019 og 'Veien til golf'-kurs (ordinær pris er 1900,-).

### Datoer:

VÅR, fire samlinger - 15.mai, 29.mai, 12.juni, 26.juni  
HØST, fire samlinger - 15.aug, 31.aug, 11.sept, 25 sept

### Ansvarlige for kurs:

- Peter Blanck, initiativtaker og prosjektleder, Lillestrøm Golfklubb, 411 48 022
- Øyvind Wahl, styreleder, Lillestrøm Golfklubb, 99262743  
[post@lilgk.no](mailto:post@lilgk.no)

For mer informasjon og eventuell påmelding vennligst kontakt Lillestrøm Golfklubb ved:

- Lillestrøm Golfklubb, tlf. 411 48 022 [post@lilgk.no](mailto:post@lilgk.no)

I Golf - Grønn Glede tilrettelegges golftilbud for personer som av ulike årsaker har særskilte behov og de vil få muligheten til å lære golf til en rimelig pris. Golf - Grønn Glede er et samarbeid mellom Norges Golfforbund, norske golfklubber, Kreftforeningen, Diabetesforbundet, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke, Mental Helse Norge og Lyberg & Partnere. Tiltaket er delfinansiert av midler fra Extrastiftelsen

### Info om Lillestrøm Golfklubb

<http://lilgk.no>

Fetveien 261, 2000 Lillestrøm

**Påmeldingsfrist: 24. april**

**Begrenset antall plasser!**

[post@lilgk.no](mailto:post@lilgk.no)

