



Golf Grønn Glede
på Bærum Golfklubb

I samarbeid med

Fram Unicare på Rykkinn.

Hvordan startet det ?

Fram har noen aktivitetsdager ledsaget av en Idrettspedagog, en fysioterapeut der de finner på flere aktiviteter er vel mest tur gåing og lignende. De har også en åpen dag der flere sports grener presenteres for brukerne av Fram. Og på en slik dag møttes fysioterapeuten og Gøril Hansen som fortalte han om Golf Grønn Glede og siden han hadde spilt golf før selv og tenkte at dette kunne være noe for brukerne av Fram, så satte Gøril han i kontakt med Bmgk.

De hadde da også et møte der de to nevnte fra Fram, Gøril og dageligleder på Bmgk. Andrè Jåtog var med.

Hva skjedde videre ?

Jo i 2016 kom Fram til Bmgk. og brukte Golf proer til å holde aktiviteten på Bmgk. Dette fungerte, men man tenke at det ble litt lite, så de ble enige om at det var bedre bruk av pengene å sende disse to på trener 1 Kurs våren 2017 så de kunne holde dagene selv.

Og det var her jeg kom inn i bilde jeg så en annonse som Bmgk. hadde lagt ut om G.G.G. og tok kontakt med daglig leder André. Vi ble for enige om at siden jeg var arbeidsledig, liker golf, vil gjerne hjelpe andre og trengte et sted å være i arbeidspraksis så kunne Bmgk. og fokus på G.G.G. passe godt. Så da sende han meg på samme kurs 😊

Hva gjør vi når Fram er hos oss på Bmgk?

Vi samles og en ledsager fra Fram sier noen ord om hva som skal skje hvor de er og presenterer meg som sier litt om Golf Grønn Glede og om et VTG kurs tilbud for personer med bevegelse hemninger som vi holder i samarbeid med NGF.

Så deler vi oss i to grupper en stater på rangen der vi går igjennom sikkerhet og GOBBS og slår lange slag med jern. Den andre Gruppen starter på putting greenen går igjennom GOBBS for putting putter litt og har en liten putting-lek/konkurransse. Etter en stund bytter de og så spiser de lunsj og etter lunsj går vi ned på korthulls banen og spiller Scramble.

Hvorfor Scramble

Scramble synes jeg nesten uansett deltagere er den mest sosiale og beste spilleformen for grupper.

Det er det jo flere grunner til her er noen av dem

- Hvis de ikke har egne køller holder det med et sett pr lag.
- Ingen føler seg utenfor
- Man føler ikke at man ødelegger for laget så lett siden alle har et slag fra hvert sted i stede for der man slår annet hver slag og lignende.
- Det er moro og sosialt synes de fleste
- Det holder et jevnere tempo på gruppen(flighten)

Hvordan legger vi til rette for Fram.

Vi trenger ikke å tilrettelegge mye de har en del køller, men vi holder dem jo med køller de måtte trenge samt baller å spille på og selvfølgelig har de ballkort til rangen

Og vi har alltid en Golfbil til dem siden vi spiller Scramble på korthulls banen vi kjører de som er i dårligst form eller dårlige til beins opp og ned dit den kan jo også brukes å sitte på hvis noen blir slitene også, men det også bra hvis noen skal på do siden det ikke er toalett på KHB.

Det følles også mye trygger hvis det skulle skje noe (noen skulle bli dårlige eller lignende) å ha en golfbil der.

Hvorfor trenger de ikke mer tilrettelegging ?

Brukerne av Fram er vant til å ta hensyn til hverandre, så hva vil det si? jo veilede av sidene aktivitets ledere og at de kjenner hverandre fra Fram er de blitt flinke til å ta hensyn og hjelpe andre.

Eksempler kan være;

Bære ting for hverandre som; køller, flasker, vesker osv...

Hjelpe til med å huske ting, regler, hvordan holde køllene, osv...

Her kan det jo også nevnes hjelp til å finne toalettet Pro-shoppen eller kaffen eller å huske å ta medisinene sine.

m.m.

VTG Kurs for personer med bevegelse hemninger

Dette er et tilbud til Fram brukerne, men også andre med et fysisk handicap.

Det er vanlig VTG kurs, men deltagerne er fra Fram eller er handicappede.

Tilbudet består av VTG-kurs, innmelding i klubben samt medlemskap på korthulls banen vår. Som noe dekkes av NGF(stor takk til Gøril) og med en liten egenandel av deltagerne.

Vinter trening og annen trening.

Jeg holder vinter trening og litt annen trening også for de som har tatt VTG kurset for bevegelse hemmede på Bmgk., men også for andre med bevegelse hemninger som tar kontakt med meg.

Vinter treningen holdes innendørs over Topp Golf ved Griniveien i Bærum.

Gruppen min som jeg liker å kalle dem har også opprettet en meldings gruppe på Face-Book. Som jeg kan gi de beskjeder og der de kan si om de kommer hva som passer osv....

Spill og Grill.



Spill og Grill er noe jeg holder gjerne sammen med en frivillig fra klubben på tirsdags kvelder først og fremst for de med et Klubb hcp. på 37 til 54 , men her kan alle fra min gruppe også være med uansett om de er medlemmer eller ei eller har hcp. på under 37.

På disse kveldene spiller vi Scramble griller og koser oss. Dette er en fin måte å bli kjent med andre spillere på samme nivå.

Her kan man spørre alt som har med golf og gjøre og jeg går gjerne gjennom litt regler score-kort og lignende.

Målet med dette er holde nye og de som ikke spiller så mye i klubben.

Har noen noe spørsmål?

TAKK for meg.

