

# Tillykke, du er optaget på Idrætsskolen!

Jeg har hermed den glæde at fortælle dig, at du er blevet optaget som elev på Idrætsskolen -for voksne med udviklingshandicap til det nye skoleår 2022-2023.

Skolestart mandag d. 15. august 2022 klokken 9:00 - 14:00

Vi holder velkomstmøde for alle elever sammen med deres pårørende/pædagoger tirsdag den 16. august kl. 19:00 - 21:00. Her kan du møde skolens undervisere og ansatte og høre mere om det kommende skoleårs temaer og aktiviteter.

## Vigtige informationer...

I brevet her har vi samlet alle de vigtigste informationer du har brug for inden skoleårets start. Det er derfor vigtigt at du læser det omhyggeligt igennem. Derudover beder vi dig også om at udfylde den vedlagte tilmeldingsblanket, så vi ved at du tager imod tilbuddet om optagelse.

I er altid velkomne til at kontakte os med spørgsmål, hvis der er noget I er i tvivl om.

Telefon: mandag - fredag 9:00 - 14:00, tlf. 38 88 28 46 eller email: [info@idraetsskolen.net](mailto:info@idraetsskolen.net)

Desuden opfordrer vi jer også til at læse mere på vores hjemmeside, hvor al information om skolen er samlet: [www.idraetsskolen.net](http://www.idraetsskolen.net) - hjemmesiden opdateres løbende.

Husk, at du også kan følge Idrætsskolen på Facebook og Instagram!

Vi glæder os meget til at se jer alle!

Med venlig hilsen

Søren Stenkilde

*Forstander*

# Udfyldelse af informationskema

Inden den 15. maj er det vigtigt at du udfylder vores informationskema. Du finder skemaet her:  
[www.idraetsskolen.net/information](http://www.idraetsskolen.net/information)

Her skal du udfylde skemaet med kontaktoplysninger, informationer om medicin eller andre helbredsmæssige oplysninger, samtykkeerklæring til brug af billedmateriale, tilmeldelse til arrangementer, evt. kørsel til Lavuk og godkendelse af vores datapolitik.

## Vigtige datoer

Vi vil også gerne invitere dig til "nye elevers dag" hvor alle nye elever der er blevet optaget, kan møde hinanden og lærerne. Denne dag er onsdag d. 20. april 2022, kl. 9:00 - 14:00. I står selv for evt. kørsel denne dag.

Idrætsskolens foreløbige årskalender vedlægges i fysisk brev, hvor nogle af aktiviteterne i løbet af skoleåret er påført. Diverse ferier er endvidere sat på kalenderen. Skoleårets afslutning er fredag d. 23/6 2023.

Vi tager forbehold for ændringer i årskalenderen. I vil få en endelig årskalender udleveret til velkomstaften i august, og I vil også kunne se kalenderen på vores hjemmeside.

Møde/sluttider vil være de samme hele året igennem: Mødetid 9:00, fri 14:00.

## Deltagerbetaling

Betaling af Idrætsskolens deltagergebyr på 4.000 kr. bedes overført til skolens bankkonto: 3129 - 1197355, senest 1. september 2022. Husk at mærke betalingen med elevens navn.

Betaling dækker blandt andet frokost, brød og frugt hver dag, samt det træningstøj du får udleveret første skoledag. Derudover skal du regne med at betale ca. 1500 kr. for deltagelse i en evt. studietur. Mere information om dette på velkomstmødet til august.

## Kørsel med Skovlunde busser

Elever der behøver kørsel med Skovlunde busser vil senere få tilsendt en tidsplan over, hvornår man vil blive hentet om morgenen.

Elever fra Københavns kommune der kører med Skovlunde busser, betaler det samme som et pensionistbuskort koster, i alt 1.380 kr. for et helt skoleår. Dette beløb bedes også indbetalt på Idrætsskolens konto senest 1. september 2022, mærk betalingen "Kørsel" + elevens navn.

Der er også herunder en side om bus/tog til/fra Idrætsskolen. Vi opfordrer jer til selv at finde ud af, hvordan I bedst kommer til/fra Idrætsskolen. Se f.eks. på "Rejseplanen.dk".

## Tøj og skoliste

Første skoledag får du udleveret en træningsdragt, t-shirt, shorts og træningsbukser med navn og Idrætsskolens logo på.

I brevet her har vi vedlagt en tøjliste, med alt det idrætstøj, som du selv skal have med på skolen. Så meget af det som muligt bedes medbragt på den første skoledag. Der er også en vejledning til skoindkøb.

Det er vigtigt at der er navn i alt dit idrætstøj!

## Forsikring, som elev på Idrætsskolen

Vi vil gerne gøre opmærksom på, at man som elev på skolen ikke er dækket af nogen af Idrætsskolens forsikringer, hverken i tilfælde af tyveri, bortkomne eller ødelagte ting eller tilskadekomst.

Derfor anbefaler vi, at man tegner en forsikring selv, f.eks. en Handiforsikring hos Codan.

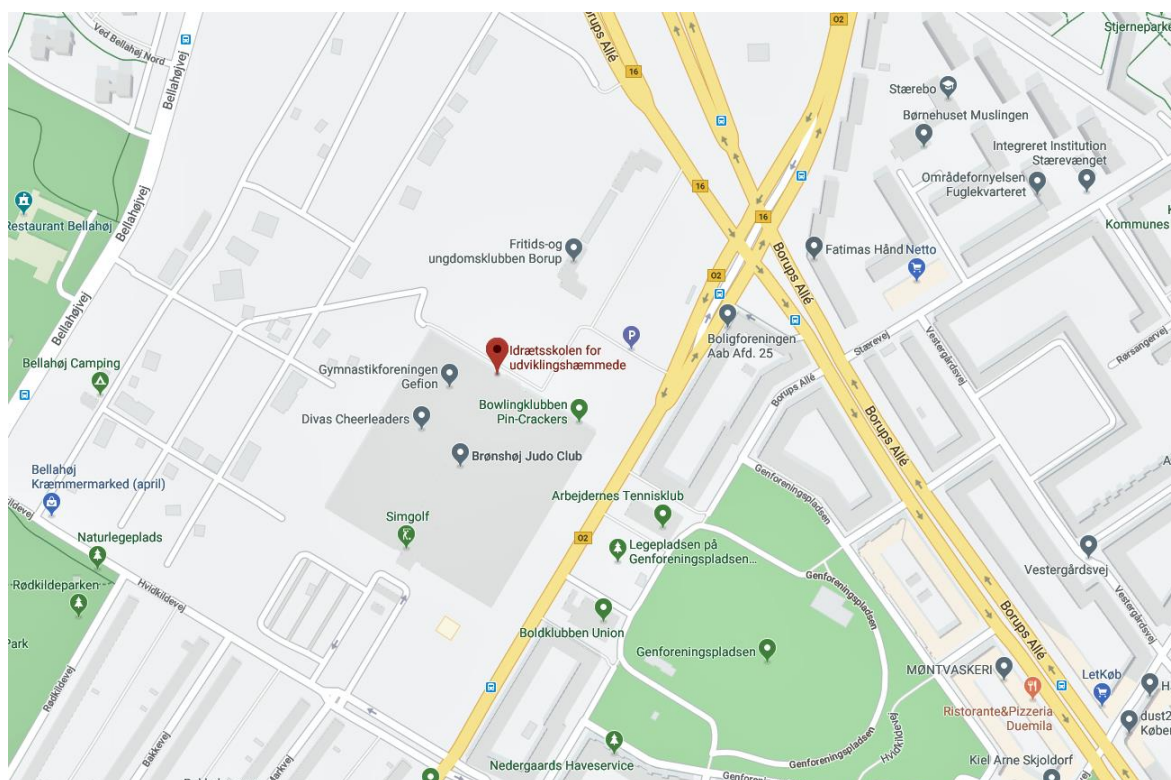
# Offentlig transport til/fra Idrætsskolen

Idrætsskolen ligger i Grøndal Multi Center på 1. sal. Hvidkildevej 64, 2400 København NV

Idrætsskolens indgang ligger på modsatte side af Grøndal MultiCenters hovedindgang, hvor der også er indgang til centrrets bowlinghal. Se vedlagte kort herunder.

Busser der kører i nærheden af Idrætsskolen er: 2A, 5A, 12, 13, 21, 68, 250S og 350S

Nærmeste S togs stationer er Fuglebakken, Grøndal og Flintholm station. Fra sidstnævnte station kører også metro. Find den nemmeste vej på "Rejseplanen.dk"



Idrætsskolen -for voksne  
med udviklingshandicap

Hvidkildevej 64  
2400 København NV

info@idraetsskolen.net  
www.idraetsskolen.net

Tlf: + 45 38 88 28 46  
Mobil: + 45 21 65 70 94

# Tøj og sko liste:

Fra august skal du dyrke idræt hver dag og det er derfor nødvendigt, at du har noget godt og behageligt tøj at bevæge dig i. Dit tøj bliver vasket her på Idrætsskolen, så det er derfor vigtigt at der er navn i alt dit tøj.

- En stor sportstaske, min. 30 liter
- Løbesko til udendørs brug
- Et par allround indendørssko
- 1 træningsdragt
- 1 par løbebukser
- Evt. 1 par cykelshorts (vi dyrker spinning)
- 2 par shorts/korte bukser
- 5 t-shirts
- 1 par badebukser/badedragt
- Til pigerne: 2 gode sports bh'er
- 3 håndklæder
- 5 par rene underbukser - hver mandag!
- Sæbe - shampoo - deo - evt. børste/kam
- 1 hue
- Luffer/vanter
- Regntøj

## Vejledning om sko:

Til indendørs brug er det vigtigt, at skoene har stødabsorbering i hælen og gerne i forfoden. Modeller beregnet til volleyball, squash og "allround indoor" anbefales.

Til udendørs brug skal du have nogle gode løbesko. Løbeskoene skal have stødabsorbering i både hæl og forfod. Ved god stødabsorbering nedsættes den belastning knæ, ryg og andre led udsættes for ved løb og anden aktivitet.

Køb helst skoene i en sportsbutik, så du er sikker på at have prøvet dem inden skolestart.

Flere sportsbutikker tilbyder i øvrigt en hurtig og gratis test af foden, så de bedre kan vejlede ved skokøbet.

Som tommelfingerregel skal man regne med, at gode sko koster fra ca. 700 kr. - medmindre man selvfølgelig finder et godt udsalgstilbud.

# Tilmeldingsblanket til Idrætsskolen

Blanketten indsendes til Idrætsskolen hurtigst muligt, eller send en mail til os på [info@idraetsskolen.net](mailto:info@idraetsskolen.net)

Ja tak, jeg bekræfter hermed, at jeg gerne vil gå på Idrætsskolen i skoleåret 2022-23

Navn:

---

Dato:

---

## Tilmelding til "nye elevers dag"

Ja, jeg kommer til "nye elevers dag" onsdag d. 20. april kl. 9:00 - 14:00

Nej, jeg kan desværre ikke komme.