

PARAIDRETT - Idrett for funksjonshemmede

Møre og Romsdal og Trøndelag

Nyhetsbrev april 2019



Paraidrettsseminar i Kristiansund

Tid: Tirsdag 9. april kl. 1800-2000

Sted/adresse: NordvestHall1 (Mildred Didriksens vei 1, 6511 Kristiansund N.)

Deltakeravgift: Gratis. Påmelding til: pej@idrettsforbundet.no / SMS 92402803

Møre og Romsdal idrettskrets i samarbeid med Kristiansund kommune inviterer utøvere, foreldre, trenere, ledere, fagpersoner, lærere og andre interesserte til et spennende paraidrettsseminar i Kristiansund med følgende temaer:

- Hvilke idrettstilbud finnes i lokalområdet til personer med funksjonsnedsettelse?
- Hvordan kan idrettslag bli flinkere til å legge til rette for personer med ulike funksjonsnedsettelser?
- Hva skal til for å bli verdens beste paraidrettsutøver?

Disse vil du møte på paraidrettsseminaret:



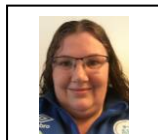
Nils-Erik Ulset (t.v.). Møre og Romsdals største parautøver gjennom tidene. En haug med internasjonale medaljer i skiskyting og langrenn.
* Steinar Holm (t.h.). Ildsjel for Stjernelaget i Clausenengen FK.



* Kari Wiik (t.v.). Daglig leder i Møre og Romsdal fylkeslag i Norges Blindeforbund.
* Silje Marie Grønvik (t.h.). Ung spiller på døvelandslaget i fotball.



* Amanda Dybendal (t.v.). En av Norges beste paraskytterere. Deltatt i Paralympics – og håper på flere.
* Kristian Futsæter (t.h.) i IL Nordlandet. Har i mange år jobbet utrettelig med el-innebandy på Nordmøre.



* Hilde Futsæter (t.v.). Trener i Averøy Håndballklubb. Klubben startet sist høst opp et parahåndballtilbud på Averøy.
* Steinar Sogn (t.h.). Leder i Kristiansund svømmeklubb.



* Kristin Løkvik Knudsen (t.v.). Pararytter i Kristiansund og Frei Hestesportsklubb.



Kristiansund kommune

I medvind uansett vær



Stor entusiasme og godt humør under dansetreningene til Trondheim Handicap-idrettslag.

Allsidig dansetilbud i Trondheim HIL

Svømming er hovedaktiviteten i Trondheim Handicapidrettslag (THIL), men nå har idrettslaget også startet opp med et allsidig dansetilbud.

Det skjer hver tirsdag på Kultursenteret ISAK i Trondheim kl. 1730-1900.

- Vi er godt i gang og har dyktig instruktør og entusiastiske deltakere i alderen 14 til 27 år. Men vi har plass til enda flere, så hvis noen ønsker å prøve vårt tilbud er det bare å ta kontakt, sier Eli Vinogradoff og Birgitte Ingvaldsen i THIL.

- Hva er innholdet i dansen?

- Det er litt variert. En kombinasjon av dans med styrke- og tøyøvelser, forteller duoen.

Har du lyst å prøve dans i THIL?

Ta kontakt med Birgitte Ingvaldsen på mobil 481 07 160 og e-post pshestmo@online.no

Les mer om THIL på www.thil.no



Birgitte Ingvaldsen (f.v.) og Eli Vinogradoff i THIL er glad for å være i gang med nytt dansetilbud.

Inviterer til klatrearrangement for barn og unge i Trondheim søndag 7. april

I forbindelse med Redd Barnas kampanjeuke «Alle barn har rett til lek og fritid» inviterer Redd Barna Trondheim i samarbeid med «Klatring for alle» i Trondheim klatreklubb nye og gamle klatrere med en funksjonsnedsettelse til en morsom ettermiddag/kveld.

Det skjer søndag 7.april kl. 1800-2000 i Trondheim klatresenter.

Dette er et gratis arrangement for barn/unge opp til 18 år, men venner og familie er også hjertelig velkommen.

Det blir leker, lett servering og forskjellige aktiviteter.

20 ledige plasser.

[Se arrangementets FB-side.](#)

Lurer du på noe?

Ta kontakt på e-post:

reddbarnatrontheimfrivillig@gmail.com

Se også FB-siden til gruppa Klatring for alle i Trondheim klatreklubb:

<https://www.facebook.com/klatringforalle/>



- Vi har plass til flere på klatringen i Åfjordhallen

Også i Åfjord IL er det mulig for unge og voksne med funksjonsnedsettelse å delta på klatretreninger.

– Det er bare å ta kontakt hvis man ønsker å prøve, sier ildsjel Vegard Strøm i klatregruppa i Åfjord IL.

Han kan kontaktes på e-post: vegard.strom@afjord.kommune.no



Mye skryt etter nasjonal para- klatrersamling og konkurranse



Det manglet ikke på rosende ord og superlativer etter den rekordstore nasjonale paraklatrerkonkurransen og samlingen i Trondheim 8.-10. mars.

- Denne konkurransen viser at paraklatringen er i vekst og at flere og flere klubber har tilbud, sier Kjersti Gausvik (fagkonsulent) og Marianne Norland (styremedlem) i Norges Klatreforbund (NKF).
- Jeg blir så rørt av å se den store aktiviteten, sier Anne-Lise Bratsberg, leder i Idrettsrådet i Trondheim.
- Utrolig kult med så mange klatrere fra hele landet, sier Laura Gürtler og Andreas Hauge Larsen i arrangørklubben Trondheim Klatreklubb. Gürtler er også styremedlem i NKF. (Foto: Dag Stuan)



To dager med ekte idrettsglede



Lyst til å spille håndball med denne glade gjengen fra Bergsøy? Ta kontakt med Stig Vestnes på e-post: stig@fokusregnskap.no

Bergsøy IL (United) fra Herøy på Sunnmøre har hatt parahåndballtilbud i flere år. 22.-24. mars deltok laget på sesongavslutning i Gullserien i Bergen.

- Vi må sei at vi er heldige som får delta og bidra til eitt slik fantastisk arrangement som Gullhåndballfesten Bergen. To dager med handball og ekte idrettsglede, forteller trener og ildsjel, Stig Vestnes i Bergsøy.

Han forteller videre:

- Laurdag var det inndeling i landslag. Alle spillere ble delt og blanda til å representere kvart sitt land. Søndag var det to nye kamper i Gullserien, og då spelte vi på våre klubbilag. Resultat vart ikkje registrert, forteller Vestnes.

- Mange mål begge veier i begge kampene. Her er det virkelig fair play på sitt beste. Er der spelara på banen som ikkje har laget mål så har du både lagkameratar og motspelarar som hjelper deg. Alle skal lykkes, slik er det i gullserien. Det er ikkje rart at idrettsgleden er stor, forteller Vestnes.





Para-svømmingen når nye høyder i Aalesund SLK

I Aalesund svømme- og livredningsklubb (AASLK) har paratilbudet vokst seg stor.

- Nå er treningsgruppa, som kalles AASLKs Swimstars, oppe i hele 13 aktive utøvere og det er to treninger i uka, forteller ildsjel og forelder, Janne Muri.

Siste helga i mars arrangerte AASLK Jugendsvøm som er et stort åpent stevne med rekruttdel. Da deltok hele 12 av 13 utøvere fra treningsgruppa Swimstars.

- Flere var med for aller første gang, bare noen måneder etter at de ble med på første trening. Vi er kjempeimponert over treningsiveren og innsatsen alle legger ned på trening to ganger i uka, og da var det veldig stas å toppe det med stevne, medalje og premie, forteller Muri.

PS1: I februar arrangerte klubben treningsamling for hele regionen med to instruktører fra svømmeforbundet. Det var en veldig vellykket samling.

PS2: Under landstevnet i Asker i mars deltok fire utøvere fra AASLK Swimstars.



Les mer om AASLK på klubbens nettsted: www.aaslk.no

Sommeraktivitetsdager i Ålesund og Kristiansund

NAV Hjelpemiddelsentral Møre og Romsdal inviterer til sommeraktivitetsdager i Kristiansund 29. april og i Ålesund 30. april.

Disse dagene samler NAV Hjelpemiddelsentral Møre og Romsdal leverandører med aktuelle produkter innenfor aktivitetssområdet og rådgivere fra egen sentral. Her vil det være sykler og tandesykler, vogner, akebrett, innebandykjelke, piggekjelke, sitski, manuelle- og elektriske rullestoler med mer. Dette vil være en fin mulighet for besøkende til å se og prøve ut aktivitetshjelpemidler.

Les mer:

[Kristiansund 29. april kl. 1000-1400 \(Freihallen\)](#)

[Ålesund 30. april kl. 1000-1500 \(Tafjordhallen\)](#)

Midt-Norsk Hjelpemiddelmesse i Trondheim

Norges Handikapforbund Trøndelag arrangerer Midt-Norsk hjelpemiddelmesse i Trondheim spektrum 10.-11. april.

Messen avholdes for åttende gang og er blitt en viktig møteplass og arena for utstilling av nye og kjente produkter/tjenester, også aktivitetshjelpemidler.

[Se invitasjon til Midt-Norsk hjelpemiddelmesse 2019.](#)

El-innebandy i den nye Ørstahallen



I løpet av våren 2019 vil det bli oppstart av El-innebandy i den nye Ørstahallen på Sunnmøre. Det er klart etter en prøvedag i mars.

Det er innebandygruppa i Ørsta IL som vil starte opp det nye tilbudet.

- Det er viktig å være tålmodig i rekrutteringsarbeidet, så man må gi det nye tilbudet litt tid før det setter seg skikkelig, forteller Tomas Trogstad i Midt-Norge bandyregion. Interesserte som ønsker å prøve el-innebandy på Sunnmøre, ta kontakt med Tomas Trogstad på e-post: tt@mnbr.no

Ulset nummer 2 i verdenscupen

Para-skiskytteren Nils-Erik Ulset fra Tingvoll fikk en god avslutning på sesongen da han ble nummer to på sprinten i verdenscupavslutningen i Sapporo.

Ulset var kun fire sekunder bak vinneren Benjamin Daviet fra Frankrike.

Daviet var suveren i VM i Canada, og han vant også verdenscupen sammenlagt i skiskyting.

Ulset ble nummer to i verdenscupen. Vi gratulerer!



(Foto: Geir Owe Fredheim)



Invitasjon til introduksjonsdag:

Orientering for døve i Trondheim



9. mai kl. 1800-2000 inviteres det til en introduksjonsdag i orientering for døve ved A. C. Møller på Saupstad i Trondheim (busslinjer 4 og 9 går forbi, holdeplass Skyttervegen).

Det er parautvalget i Norges Orienteringsforbund i samarbeid med Freidig og Trondheim Døves IL har tatt initiativ til å gi døve i Trondheimsområdet tilbud om å lære om kart og kompass og å bli med på orienterings-aktiviteter.

Det første målet er at deltakerne skal bli fortrolige med å bruke kart og kompass og å ta seg frem på stier og i skog og mark. Deretter, for de som ønsker det, er veien åpen for å kunne bli med i et klubbmiljø og å delta i organiserte aktiviteter som turorientering, bedriftsløp og o-løp.

Under introduksjonsdagen starter man innendørs med forklaring av kart, karttegn og kompassretninger. Deretter går man ut i et skogsområde i nærheten hvor deltakerne får prøve seg i en lett nybegynnerløype. Det vil være instruktører som hjelper til, og tolk.

Deltakerne må være kledd for utendørs aktivitet, og med sko som tåler å bli skitne. Hvis noen har kompass, vennligst ta det med. De som ikke har kompass, vil få låne. Husk drikkeflaske.

Videre instruksjon vil bli gitt på Freidigs rekrutt-instruksjon hver onsdag 18.00-19.15, første gang 14. mai. Dette skjer fra BSK-hytta som ligger ved Ferista, Fjellseterveien (600 m ovenfor Byåsen Butikkssenter). Der vil det være flere opplegg:

- Skogslek for de helt unge opp til 8 år – (lek i skogen, lære om kartets farger og enklere karttegn, orienteringsløyper med oppmerkede traséer).
- Instruksjon for nybegynnere, med instruktører (alle aldersgrupper).
- Enkle treningsløyper for de mer viderekomne (alle aldersgrupper).

Instruktører:

- Geir Willumsen (O-løper i Freidig i 20 år og med bred bakgrunn i døveidretten og orientering)
- Lone Brochmann (O-løper, ansatt i orienteringsforbundet med ansvar for paraidrett)
- Stig Berge (O-løper i Freidig)

Påmelding: De som er interessert i å delta kan melde seg på til Geir Willumsen på e-post: geirwillumsen@hotmail.com og mobil/SMS: 995 71 638 (ta med opplysninger som navn, type hørselstap, alder og e-post/mobil).

Hvis noen vil ha med familiemedlemmer eller kjente som støtte, er det selvsagt velkommen. Spesielt hvis familiemedlemmet kan fungere som tolk.

Påmeldingsfrist: 5. mai 2019.

Spørsmål kan rettes til:

Geir Willumsen

e-post:

geirwillumsen@hotmail.com

mobil/SMS: 995 71 638



Stig Berge

e-post:

stig.berge@ntnu.no

mobil/SMS: 992 91 046



Para-håndballspillere på Averøy



Averøy Håndballklubb på Nordmøre i Møre og Romsdal er godt i gang med det tilrettelagte tilbudet.

Nylig fikk de også besøk av ressurspersoner i Norges håndballforbund region nord. [Se sak.](#)

Her du lyst til å høre mer om håndballtilbudet på Averøy, og kanskje også prøve?

Ta kontakt med Hilde Futsæter på e-post: h-futsae@online.no

[Se også sak i Tidens Krav](#) (abonnementssak).

(Alle foto: Tore Sæther, Norges håndballforbund region nord)



Kjelkehockeytilbudet i Midt-Norge



Rosenborg ishockeyklubb i Trondheim har lange tradisjoner med kjelkehockey. I mars har klubben kjørt kjelkehockeyskole – i håp om å rekruttere utøvere til den fartsfylte idretten.

- Noen har prøvd kjelkehockey under skolen, men vi skulle gjerne ha hatt enda flere. Vi trenger helt klart å øke rekrutteringen for å kunne holde hjulene i gang i årene som kommer, sier kjelkehockeyleder Even Øiseth i Trondheim-klubben.



Ønsker du å få mer info om tilbudet i Midt-Norges eneste kjelkehockeyklubb? Ta kontakt med Even Øiseth på e-post: even.oiseth@gmail.com



El-innebandyklubber fikk nye impulser



- Dette var veldig kjekt. Alltid godt med nye impulser, sier el-innebandyleder Oddmar Haugsbak i Glåmos IL.

Nylig besøkte Norges Bandyforbund og Trøndelag idrettskrets klubbene i Åfjord og Røros. Anders Larsen, som er trener for regjerende NM-mester Bærums Verk Lions, ledet treningsøktene med ivrige el-innebandyspillere.



Skarstein nummer to i verdenscupen

Verdenscupen er avsluttet, og langrennspiggen Birgit Skarstein fra Levanger havnet til slutt på 2. plass sammenlagt. Vi gratulerer med strålende innsats.

Vilde Nilsen og Eirik Bye kom på henholdsvis første- og andreplass i sine klasser.

Les mer om den norske innsatsen i verdenscupen på nettsidene til [Norges skiforbund](#). (Foto: Hilde Gjelsvik)



Ønsker du en oversikt over paraidrettstilbud i ditt fylke?

Eller hjelp til å komme i gang med et tilbud i ditt idrettslag?
Eller tilbud om kurs?
Kurs, seminar, arrangementer?
Søke midler?
Eller lur du på noe annet?

Ta kontakt med Per-Einar Johannessen, fagkonsulent paraidrett i Norges idrettsforbund på e-post: pej@idrettsforbundet.no eller mobil 924 02 803



Informasjon om paraidrett i Norge

Ønsker du å holde deg oppdatert på paraidrett (idrett for funksjonshemmede) i Norge? Det legges nesten daglig ut nyheter (breddeidrett og toppidrett) på www.facebook.com/paraidrett Se også [Olympiatoppen](#) (toppidrett).

Fylldig informasjon om paraidrett i Norge på: www.paraidrett.no (kalender for kurs og arrangementer, kontakter, materiell, klassifisering, søke midler, aktivitetshjelpemidler, linker, hvordan komme i gang med idrett, kontaktskjema m.m.)

Nyhetsbrevet

Ønsker du å motta / ikke motta nyhetsbrev på e-post 6 ganger i året?

Meld deg på/av nyhetsbrevet på e-post: pej@idrettsforbundet.no mobil: 9240 2803