



Paraidrett

Sogn & Fjordane

Paraidrett er idrett tilrettelagt for funksjonshemma. Idretten utøvt parallelt og er likeverdig med annan idrett.

NORGES
IDRETTSFORBUND
Sogn og Fjordane idrettskrins



Innhald

For kven?	4
Kontaktinformasjon	5
Paraidrettstilbod	6
Trenarkurs	9
Trenarløypa	9
Tilretteleggingskurs paraidrett	9
Nasjonale arrangement	10
Ridderuka	10
Camp Spinal – meir enn ein treningsleir	10
Arrangement i Sogn og Fjordane	11
Byrkjeloleikane	11
Vinteraktivitetsdag Langeland	11
Grenselaus idrettsdag	11

For kven?

I denne brosjyra vil du finne ei oversikt over idrettslag som har tilbod for menneske med ulike funksjonshemmingar.

Nokre av tilboda har definerte målgrupper for sitt tilbod, andre ikkje. Ute i idrettslaga er det to ulike måtar å inkludere på:

- Eigne tilrettelagte tilbod for funksjonshemma
- Ordinære tilbod som tilrettelegg for funksjonshemma

Her vil du finne informasjon om dei ulike idrettstilboda. Idrettslag, kontaktperson, informasjon om kvar og når dei trenar og eventuelt kven tilbodet er for. Det kan vera lurt å kontakte idrettslaget på førehand om du ønskjer å koma på ei trening. Då kan idrettslaget ha høve til å førebu seg og ta imot nye utøvarar på ein god måte.

Alle ordinære idrettslag er ikkje inkludert i denne oversikta så det fins fleire tilbod enn dei du kan sjå i oversikta. Vi oppfordrar til at ein tek kontakt med sitt lokale idrettslag og saman finn gode løysningar. Du kan også ta kontakt med fagkonsulent paraiddrett som du finn kontaktinfo til på neste side.

IDRETTSGLEDE FOR ALLE...

...er norsk idrett sin visjon.

Det tyder at alle skal få utøva sin idrett ut ifrå sine ønskjer og behov.

Idrettstilboda som er i dette heftet er per 01.03.2019. Oversikten oppdaterast kontinuerleg <https://www.idrettsforbundet.no/idrettskretser/sogn-og-fjordane-idrettskrins/PARAIDRETT/idrettstilbod-i-sogn-og-fjordane/>

Du kan også finne oversikta ved å gå inn nettsida til Sogn & Fjordane idrettskrins og velje fana paraiddrett.

Kontaktinformasjon

Norges idrettsforbund (Sogn og Fjordane idrettskrins)

Fagkonsulent paraiddrett: Thea Lunde Christiansen

Mobil 977 76 911

E-post thea.christiansen@idrettsforbundet.no



Sogn og Fjordane idrettskrins

Idrettsfagleg konsulent: Bodil Ryste

Mobil 975 18 349

E-post bodil.ryste@idrettsforbundet.no



Klikk deg inn på www.idrettsforbundet.no/paraidrett og les meir om paraiddrett. Gå inn på facebook og lik sida: Paraidrett- Idrett for funksjonshemmede- då kan du følgje med på det som skjer innanfor paraiddrett.

Ønskjer du å starte opp eit tilbod i ditt idrettslag, eller ønskjer du hjelp til å kome i gang med ein idrett?

Ta kontakt med fagkonsulent paraiddrett Thea Lunde Christiansen på 977 76 911 eller på e-post thea.christiansen@idrettsforbundet.no



Paraidrettstilbod

Allidrett

Klubb: Hafslo IL

Stad og tid: Gymsal Hafslo, torsdagar 14.30-15.30

Idrettstilbod: Idrett for alle – tilbod til born og ungdom

Kontaktinfo: Katrin Lægred Nes, e-post katnes@hotmail.no, mobil 957 91 517

Biljard

Klubb: Hyllestad biljardklubb

Stad og tid: Sørbøvågen, Hyllestad tysdagar og onsdagar

Idrettstilbod: Biljard for alle

Kontaktinfo: Jan Erik Hatlem, e-post jan_erik_hatlem@hotmail.com, mobil 416 71 699

Bogeskyting

Klubb: Førde bogeskyttarklubb

Stad og tid: Førdehuset, måndagar og torsdagar 19.00-22.00. Ute mai-august

Idrettstilbod: Bogeskyting for alle

Kontaktinfo: Jan Roar Sekkelsten, e-post forde@bueklubb.no



El-innebandy

Klubb: Årdalstangen IL

Stad og tid: Årdal, måndagar 17.00-18.00

Idrettstilbod: El-innebandy

Kontaktinfo: Trine Danielsen, e-post trinehestetun@hotmail.com



Fotball

Klubb: Stryn IL

Stad og tid: Torsdagar 16.00-17.00

Idrettstilbod: Tilrettelagt fotball

Kontaktinfo: John Os, e-post, post@stryn-fotball.com, mobil 993 87 441

Klubb: Dale IL

Stad og tid: Fjalerhallen, onsdagar

Idrettstilbod: Fotball for alle

Kontaktinfo: Ingeborg Tysnes, e-post ingeborg.tysnes@fjaler.kommune.no

Klubb: Sogndal fotball, Sogndal united

Idrettstilbod: Tilrettelagt fotball har 2-4 samlingar i løpet av året

Kontaktperson: Iren Nordheim, e-post jinordh@online.no, mobil 908 92 834



Handball for alle



Vil du vera med i Gullserien?

Gullserien er Norges Håndballforbund Region Vest sitt kamp- og serietilbod for born, unge og vaksne med funksjonshemming, eller for dei som ikkje finn seg til rette på eit aldersbestemt lag.



Sogn og Fjordane ungdom- og vaksenlag

Dale IL – HAFS United
Dag og tid: Måndagar 14.30-15.30
Stad: Fjalerhallen
Aldersgruppe: 15 år og oppover
Kontaktperson: Ainor Naustdal
Telefon: 917 09 715
E-post: ainornaustdal@gmail.com

Florø SK

Dag og tid: Torsdagar 17.00-18.00
Stad: Florø Idrettsenter
Aldersgruppe: 10 år og oppover
Kontaktperson: Ruth-Sølvi Helland
Telefon: 916 25 143
E-post: ruth-solvi.helland@sfj.no

Førde United

Dag og tid: Onsdagar 17.00-18.00
Stad: Førdehuset
Aldersgruppe: 13 år og oppover
Kontaktperson: Terje Holvik
E-post: holter50@gmail.com

Skavøypoll IL

Dag og tid: Måndagar 16.30-18.00
Stad: Nordfjordhallen
Aldersgruppe: 13 år og oppover
Kontaktperson: Anita Solberg
E-post: anita.solberg@vagsoy.kommune.no

Handbak

Klubb: Jølster IL, handbakkklubb

Stad: Sagevegen 8, Jølster.

Idrettstilbod: Handbak for alle, inkludert i ordinær trening

Kontaktperson: Ottar Berg, e-post post@jolsterbetongbygg.no

Klatring

Klubb: Sogndal IL, klatring

Stad og tid: Sognahallen, fredagar 18.00-20.00 ca 1 gang i månaden. Følg med på Sogndal klatreklubb si nettside og facebookside

Idrettstilbod: Paraklatring for funksjonshemma

Kontaktperson: Åse-Marie Berge, e-post aasemarie.a.berge@gmail.com



Symjing:

Klubb: Eid Symjeklubb

Stad og tid: Nordfjordeid

Idrettstilbod: Symjing, inkludert i ordinære parti

Kontaktinfo: Ottar Vindfjell, e-post post@eidisk.no, mobil 412 75 025

Trimgruppe

Klubb: Sogndal IL

Stad og tid: Trudvang skule, tysdagar

Idrettstilbod: Trimgruppe for menneske med utviklingshemming.

Kontaktinfo: Iren Nordheim, e-post jinordh@online.no, mobil 908 92 834

Trenarkurs

Trenerane i norsk idrett spelar ei sentral rolle med tanke på å skape positive idrettsopplevingar for deltakarar på alle nivå. Dagens trenarar skal ikkje berre instruere tekniske aspektar ved idretten, men og bidra til å utvikle utøvarane fysisk, sosialt og kognitivt. Dei skal hjelpa til å utvikle heile menneske og utøvargruppene dei er en del av. Ved å auke trenarkompetansen vil ein i større grad medverka til idretts glede for alle.

Trenarløypa

Trenarløypa er eit felles rammeverk for trenarutvikling i norsk idrett. Ved hjelp av trenarløypa ønskjer norsk idrett at trenerar på alle nivå skal ha sjans til å kontinuerlig styrka og vidareutvikle eigen kompetanse, slik at dei betre kan leggje til rette for god aktivitet i klubbane. Trenar 1 er det fyrste nivået i trenarløypa og vidare kan ein byggje på med trenar 2, 3 og 4 (Tekst henta frå: <https://www.idrettsforbundet.no/trenerloypa/>).

I tillegg til å ta trenarutdanning i dei ulike idrettane finst det kurs som spesifikt handlar om paraidrett.

Tilretteleggingskurs paraidrett

Kurset er eit 4 timars kurs som blir arrangert gjennom idrettskrinsen lokalt ute i idrettslaga. Målgruppa er trenarar/aktivitetsleiingar i idrettslaga, støttekontaktar, treningskontaktar, lærarar, føresette og andre som er interessert i å lære meir om korleis dei kan tilretteleggje. Kurset inneheld teori og praksis i sal.

Følg med på nettsida til Sogn og Fjordane idrettskrins for meir informasjon. Ønskjer ditt idrettslag å sette opp eit kurs for trenarar, eller meir informasjon om kurset?

Ta kontakt med Thea Lunde Christiansen på e-post:
thea.christiansen@idrettsforbundet.no



Nasjonale arrangement

Ridderuka

Ridderuka blir arrangert kvart år på Beitostølen i mars/april, og er verdas største årlege vintersportsveke for syn- og rørslehemma frå 15 år og eldre. Under Ridderuka kan du trene alpint, snowboard, langrenn og skiskyting. Beitostølen helsesportsenter har eit løypenett for skiskyting og langrenn som er tilpassa deg med syns- eller rørslehemning. Ridderuka blir avslutta med Ridderrennet.



Barnas Ridderuke:

Barnas Ridderuke blir arrangert kvart år i veke 3 på Beitostølen. Dette er ei vinteraktivitetsveke for born og unge mellom 10 – 16 år. Målet med veka er å lære barna grunnleggande skievner gjennom allsidig, tilpassa og tilrettelagt trening og leik med ski. Les meir om Ridderrennet og tilboda som finst på www.ridderrennet.no (Tekst og logo henta frå ridderrennet.no).

Camp Spinal – meir enn ein treningsleir

Camp Spinal er eit konsept med motivasjons- og treningsleir som blir arrangert årleg for brukarar med ryggmargsskade. På leirane blir brukarane tatt med på aktiv rehabilitering i eit friskt miljø. I samarbeid med Norges idrettsforbund og Olympiatoppen blir det lagt opp til introduksjon av idrettsaktivitet som kan passe til den enkelte sin funksjonshemming.

Camp Spinal sommar blir arrangert kvert år i juni månad. Her kan ein mellom anna delta på bogeskyting, bordtennis, basistrening og skyting.



Camp Spinal vinter blir arrangert kvart år i mars månad. Her får rullestolbrukarar med ryggmargsskade testa og utfordra sine grenser med skiutstyr i Hafjell.

Camp Spinal H2O blir arrangert i august månad. Aktivitetar som dykking, snorkling, surfing, vannpolo, symjing, ballspill, yoga, meditasjon, rullestolteknikk, styrketrening og segling. Meir informasjon om camp spinal;

<https://www.sunnaasstiftelsen.no/camp-spinal-konseptet/>

(Tekst og bilete henta frå sunnaasstiftelsen).

Arrangement i Sogn og Fjordane

Byrkjeloleikane

Byrkjeloleikane er ein tilrettelagt aktivitetsdag for deltakarar i alle aldersgrupper, og blir arrangert av Sogn og Fjordane Friidrettskrins, Sogn og Fjordane Fotballkrins, Sogndal United og Breimsbygda IL.

Deltakarane får prøve seg på 60-meter, 200-meter, kast med liten ball, lengde, hesteko, orientering og fotball. Byrkjeloleikane vert arrangert på hausten. Du finn meir informasjon ved å gå inn på nettsida:

<http://www.byrkjeloleikane.no/>



Vinteraktivitetsdag Langeland

Sogn og Fjordane Skikrins inviterar kvart år til aktivitetsdag for personar med utviklingshemming ved Langeland skisenter. Her er det skileik, 100 meter langrennssprint og distansar frå 1-5 kilometer med og utan tidtaking. Målgruppa er born, ungdom og vaksne med utviklingshemming. Sogn og Fjordane Skikrins legg ut informasjon på si heimeside om arrangementet.

Grenselaus idrettsdag

Grenselaus idrettsdag (GI) er ein dag der barn, unge og vaksne med ulike funksjonsnedsetningar (utviklingshemming, synshemming, høyrselshemming og rørslehemming) får høve til å prøve mange ulike idrettar. Målet med GI-dagane er å synleggjere eksisterande idrettstilbod og opne for nye tilbod i idrettslag. Grenselaus idrettsdag har blitt arrangert kvar haust sidan 2014 i Førdehuset. Arrangørar av dagen er Sogn og Fjordane idrettskrins, Norges idrettsforbund ved fagkonsulent i paraidrett samt Flora VGS. Lokale idrettslag er med og inviterar til utprøving av sine idrettar samt informasjon om sitt tilbod.



Spørsmål? Ta kontakt med:

Fagkonsulent paraidrett
Thea Lunde Christiansen
Telefon 977 76 911

E-post thea.christiansen@idrettsforbundet.no



NORGES
IDRETTSFORBUND
Sogn og Fjordane idrettskrins

