

## Prøv rullestolrugby i Trondheim

### Kick off mandag 11. september kl. 19



Rullestolrugby er actionfylt og spennende. Mandag 11. september kl. 19:00-20:30 blir det mulig å teste ut rullestolrugby i Trondheim spektrum (D-hallen). Les mer på:

<https://www.facebook.com/events/1504214302974144/>

Trondheim rugbyklubb har i flere år hatt tilbud om trening, og klubben deltar også aktivt på turneringer. Forrige sesong ble de også norgesmestere (bildet). Kontaktperson er Håvard Lysberg Raknes, e-post: [havard.raknes@gmail.com](mailto:havard.raknes@gmail.com)

### Turer som egner seg for rullestolbrukere

Den Norske Turistforening (DNT) ønsker å samle inn og publisere turforslag for turer i nærmiljøet, i marka og på fjellet som egner seg for rullestolbrukere og andre med bevegelsehemning. Turene blir publisert på DNTs hjemmeside og på UT.no

Har du et turforslag, så send på e-post til:

[vibeke.clausen@dnt.no](mailto:vibeke.clausen@dnt.no)



# Paraidrettskveld i Solevågshallen utenfor Ålesund tor. 28. sept.



**Unge og voksne med funksjonsnedsettelse inviteres til Paraidrettskveld i Solevågshallen utenfor Ålesund torsdag 28. september 2017 kl. 18-21.**

**Kom og prøv ulike idretter! Og bli med på inspirasjonstime med Cato Zahl Pedersen og Yvette Hoel fra Olympiatoppen.**

NAV Hjelpemiddelsentralen Møre og Romsdal vil også å ha stand og svare på spørsmål vedr. aktivitetshjelpemidler.

Foresatte, venner, fagpersoner og andre interesserte er også hjertelig velkommen.

Arrangører: Norges idrettsforbund og Møre og Romsdal idrettskrets i samarbeid med NAV Hjelpemiddelsentralen Møre og Romsdal, særforbund og lokale klubber.

## **Program:**

Kl. 1800-2000: Utpøving av bordtennis, el-innebandy, badminton og rullestolbasketball og andre aktiviteter.  
Kl. 2000-2100: Inspirasjonstime for «kommende paralympikere» / de som går med en drøm om en gang å delta i Paralympics. Her kan alle delta, også de som ikke har startet med en idrett. Inspirasjonstimen holdes av Cato Zahl Pedersen og Yvette Hoel fra Olympiatoppen.

Under paraidrettsdagen får deltakerne ikke bare mulighet til å prøve ut flere idretter, men også ta en prat med klubber som har tilbud. I tillegg vil Cato Zahl Pedersen og Yvette Hoel fra Olympiatoppen være til stede denne Paraidrettskvelden, også under utpøvingen.

Påmelding/spørsmål:

På e-post til: [pej@idrettsforbundet.no](mailto:pej@idrettsforbundet.no) og/eller sms 9240 2803 Innen 20. sept. 2017.  
(Få med navn, e-post, mobil, alder, kontaktperson)



**Sted: Solevågshallen på Sunnmøre (18 km fra Ålesund sentrum).  
Dato: 28. september 2017 / Tid: 18:00 – 21:00. Pris: Gratis  
Påmelding: [pej@idrettsforbundet.no](mailto:pej@idrettsforbundet.no) / 924 02 803 (sms) innen 20/9.**

# Høstdagen ved Haukvatnet for 26. gang

Søndag 3. september 2017 kl. 12-15 arrangeres Høstdagen ved Haukvatnet på Byåsen i Trondheim for 26. gang.

Start og mål er ved Hauken-hytta. Start når man selv vil etter kl. 12, men alle må være i mål innen kl. 15. Ingen forhåndspåmelding.

Høstdagen, som arrangeres ved det godt tilrettelagte Haukvatnet på Byåsen, er ett av Norges største kombinerte friluft- og idrettsarrangementer som er spesielt tilrettelagt for funksjonshemmede.



Aktivitetene er lagt til Haukvannet og den 2.3 kilometer lange og godt tilrettelagte løypa rundt vannet. Under årets arrangement får deltakerne blant annet prøve seg på fekting, kano (evt. også kajakk), fiske, bueskyting, klatring, lassokasting, orientering, natursti, fuglekastesnekring og skyting. Det blir også soppstasjon og mye annet spennende. Ved Hauken-hytta blir det også musikalsk underholdning og kafé.

## Spørsmål om Høstdagen ved Haukvannet kan stilles til:

Knut Erling Flataker, mobil 911 12 177, e-post: [Knut-Erling.Flataker@trondheim.kommune.no](mailto:Knut-Erling.Flataker@trondheim.kommune.no)

Per-Einar Johannessen, mobil 924 02 803, e-post: [pej@idrettsforbundet.no](mailto:pej@idrettsforbundet.no)

*Arrangører av Høstdagen ved Haukvatnet er: Trondheimsregionens Friluftsråd, Sør-Trøndelag Idrettskrets / Norges idrettsforbund og Forum for Natur og Friluftsliv i Sør-Trøndelag i samarbeid med Statskog, Trondheim Bydrift og en rekke lag og foreninger.*

## En spennende og inkluderende kampsportklubb i Trondheim

Mandag 28. august og onsdag 30. august (begge dager kl. 18) holder Trondheim Karateklubb informasjonsmøte for barn, unge og voksne med eller uten funksjonsnedsettelse som har lyst til å vite mer om karatetilbudet i klubben.

Som første klubb i Norge har også Trondheim Karateklubb startet med Makotokai som er en spennende stilart med røtter til Kina.

Les mer om klubben på [www.trondheimkarate.no](http://www.trondheimkarate.no)

Spørsmål? Ta kontakt med Svanhild Sunde på e-post: [svanhild@gripdagen.no](mailto:svanhild@gripdagen.no)

An advertisement for Makotokai Karate &amp; Tai Chi club. The top part features the club's name in large red letters, with a circular logo to the right. Below the name, it says 'INFORMASJONSMØTER FOR NYE MEDLEMMER' and 'Mandag 28. august og onsdag 30. august kl. 18:00'. The address 'Adressen vår er: Mellomila 34 (Ila)' is listed. The middle section shows a group of people in white karate uniforms, including a child in a wheelchair. The bottom part contains a QR code, a welcome message, and details about the membership: 'Vi tar inn: Barn (6/7 år), Ungdom og voksne' and '1 mnd GRATIS prøvetid!'. It also includes the website 'www.trondheimkarate.no' and the words 'KAMPSPORT' in large bold letters.



# Nystartet bordtennistilbud i Ålesund



Karl Magne Hoff. (Begge foto: Jarle Mordal, Sunnmørsposten)

Nyetablerte Ålesund Bordtennisklubb ønsker å utvikle et godt tilbud til også spillere med funksjonsnedsettelse (parautøvere). Klubben starter treningene 21. august i Spjolkavikhallen og vil ha treninger tre dager i uka.

- Vi vil ha et treningstilbud til nybegynnere, erfarne, unge og eldre, også for de som har en funksjonsnedsettelse. Vi vil legge til rette for at de skal trives og ha det bra. For funksjonshemmede blir det egne treninger onsdager kl. 1630-1800, men også treningstilbud mandager (kl. 1830-1930) og torsdager (kl. 1830-1930) sammen med veteran, rekrutt 1 og 2, forteller leder Karl Magne Hoff.

Hovedtrener i Ålesund Bordtennisklubb vil være Zsolt Berecki fra Ungarn.

- Han har vært profesjonell bordtennistrener i 15 år, de tre siste årene i Volda og Ørsta Bordtennisklubb. Han har deltatt i to Paralympics og har spilt for det ungarske paralandslaget fra 1997 til 2012. Zsolt Berecki har vunnet ett sølv og en bronse i European Championships (2001 og 2012). Han vil ha ansvar for alle treninger sammen med en eller to assistenttrenere, dette vil vi tilpasse etter behov. Vi ønsker gjerne at foreldre, støttekontakter og andre aktuelle er med på treningene og hjelper oss med å gjennomføre dem, sier Hoff.

Ønsker du å spille bordtennis i Ålesund Bordtennisklubb? Ta kontakt med Karl Magne Hoff, mobil 977 133 41, e-post: [karl6260@online.no](mailto:karl6260@online.no)



Zsolt Berecki.

## Trøndertreffen og norgesserie i boccia i Trondheim

Første helga i september arrangerer Trondheim Funksjonshemmedes Idrettslag Trøndertreffen i boccia (norgesserie) med deltakelse fra store deler av landet. Arrangementet går i Trondheim Spektrum (F1 og F2). Stikk gjerne innom en tur.

Lyst til å prøve boccia? Send e-post til: [pej@idrettsforbundet.no](mailto:pej@idrettsforbundet.no) så får du tilsendt oversikt over boccia klubber i Midt-Norge.



## Spørreundersøkelse til «Hjulbeint Kampsport»



Trondheim Karateklubb har sammen med Kampsportforbundet mottatt midler fra ExtraStiftelsen til prosjektet «Hjulbeint Kampsport» for å lage introduksjonsmaterieill til kampsport for rullestolbrukere. Det er i den forbindelse laget en enkel spørreundersøkelse som klubben og forbundet hadde satt stor pris på om mange kunne svare på. - Svarene som vi får inn vil vi bruke til å videreutvikle videoer og annet materieill for inspirasjon, undervisning og ufarliggjøring av det å være rullestolbruker og kampsportutøver, sier prosjektleder Siv Jorunn Fossum. Hun har selv vært rullestolbruker i 14 år og trent kampsport i 5 år. Hun ønsker at flere rullestolbrukere skal se fordelene av å trene i en kampsportklubb. - Det er 12 korte spørsmål, og undersøkelsen vil ta under 5 minutter. Målgruppa er rullestolbrukere som er 15 år eller eldre. På enkelte av spørsmålene er det mulig å krysse av for flere alternativer, og på noen spørsmål ønsker vi at man spesifiserer svaret. Undersøkelsen vil være anonym, forteller Fossum.

[Link til spørreundersøkelsen.](#)

## Invitasjon til instruktørkurs svømmeopplæring og funksjonsnedsettelse i Trondheim 7. oktober

Lørdag 7. oktober kl. 0830-1930 arrangeres instruktørkurs svømmeopplæring og funksjonsnedsettelse i Pirbadet i Trondheim. Kurset er lagt opp med en teoretisk og en praktisk del og vil ta for seg hvordan en kan tilpasse vanntilvenning og svømmeopplæring for personer med funksjonsnedsettelse. Kurset passer for trenere i klubber, men også for fysioterapeuter, instruktører og andre som har erfaring med mennesker med funksjonsnedsettelse i vann.

[Les mer om kurset i Trondheim.](#)

## Populært klatretilbud i TKK



Trondheim klatreklubb (TKK) har et populært klatretilbud (buldring og klatring) for syns- og bevegelseshemmede (12 år og eldre). Har du spørsmål rundt tilbudet eller vil melde deg på? Send e-post til Laura Guertler på: [klatingforalle@outlook.com](mailto:klatingforalle@outlook.com)  
Første trening etter sommeren: Tor. 24. august.

**Danselaboratoriet 2 i Trondheim har ledige plasser høsten 2017.** Danselaboratoriet er for voksne med og uten funksjonsnedsettelse. Det jobbes med skapende dans og tar utgangspunkt i levd liv og at alle kropper kan danse. For mer informasjon/påmelding ta kontakt med: Nina Therese Aune, e-post: [ninataune@gmail.com](mailto:ninataune@gmail.com)

## Boksetrening for mennesker med Parkinsons i Møre og Romsdal

Moldekameratene Bokseklubb og Møre og Romsdal idrettskrets starter et pilotprosjekt med tilbud om boksetrening to dager i uka fra midten av august for mennesker med Parkinsons i Romsdalregionen.

- Vi ønsker etter hvert å utvide prosjektet til å gjelde

resten av Møre og Romsdal, da i samarbeid med de andre bokseklubbene i fylket og de lokale Parkinsons-foreningene. Det er gjort gode erfaringer med effekten av boksing for personer med Parkinsons sykdom i USA. Her i landet gjennomføres det ukentlige treningsøkter for målgruppa i Oslo Bokseklubb etter modell fra USA, sier Ellen Cathrine Hammer, koordinator folkehelse og fysisk aktivitet, i Møre og Romsdal idrettskrets.

Formålet med prosjektet er å kunne bidra til at personer med Parkinsons sykdom opprettholder sitt funksjonsnivå og livskvalitet. Oppstart blir i midten av august (tirsdager og torsdager) i lokalene til Moldekameratene Bokseklubb på Godtfred Lies plass i Molde (bak kinobygget).

**For mer informasjon og/eller påmelding, ta kontakt med:**

Martin Kitel, Moldekameratene Bokseklubb, tlf. 9201 4595, e-post [martin.kitel@gmail.com](mailto:martin.kitel@gmail.com)

Ellen Cathrine Hammer, Møre og Romsdal idrettskrets, tlf. 4087 7781, e-post

[ellen.hammer@idrettsforbundet.no](mailto:ellen.hammer@idrettsforbundet.no)



*Møre og Romsdal idrettskrets inviterer til temakveld på Sunnmøre om:*

### **Tilrettelegging av fysisk aktivitet for mennesker med ADHD, Tourettes syndrom, Asperger o.l.**

Sted: Solevågshallen (18 km fra Ålesund sentrum)

Tid: Onsdag 27. september 2017 kl. 18-21

Avgift: Gratis. Foreleser: Birgit Glimsdal.

Denne temakvelden henvender seg til interesserte i alle ledd i Møre-idretten, skoleverket og andre som ønsker å lære mer om hvordan du kan legge bedre til rette for mennesker med ADHD, Tourettes syndrom, Asperger o.l.

**Påmelding innen 20. sept. 2017 til:**

E-post: [Vegard.Rangaeter@idrettsforbundet.no](mailto:Vegard.Rangaeter@idrettsforbundet.no) Mobil/SMS: 4146 1102



## Løveleker i Trondheim lørdag 2. september

21. mai ble Løvelekene Stjørdal (bildene) arrangert på en meget vellykket måte. 2. september er det klart for Løvelekene Bratsberg i Trondheim for barn og unge med spesielle behov.

[Les mer om Løvelekene Bratsberg.](#)



*(På bildet: Mange klubber har tilrettelagt tilbud i fotball i Midt-Norge. Her er noen av de trønderske lagene i aksjon på Ranheim)*

### Ønsker du en oversikt over idrettstilbud for funksjonshemmede i ditt fylke?

Eller hjelp til å komme i gang med et tilbud i ditt idrettslag?

Eller tilbud om kurs?

Eller lurer du på noe annet?

Kurs, seminar, arrangementer?

Søke midler?

Ta kontakt med Per-Einar Johannessen, fagkonsulent paraiddrett i Norges idrettsforbund på e-post:

[pej@idrettsforbundet.no](mailto:pej@idrettsforbundet.no)

eller mobil 924 02 803

### Informasjon om idrett for funksjonshemmede i Norge

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

Se også [www.olympiatoppen.no/paralympics](http://www.olympiatoppen.no/paralympics) (toppidrett).

Fylldig informasjon om idrett for funksjonshemmede i Norge på:

[www.idrettsforbundet.no/paraidrett](http://www.idrettsforbundet.no/paraidrett) (kalender for kurs og arrangementer, kontakter, materiell, klassifisering, søke midler, aktivitetshjelpemidler, linker, hvordan komme i gang med idrett m.m.)

### Nyhetsbrevet

Ønsker du å motta / ikke motta nyhetsbrev på e-post 6-8 ganger i året?

Meld deg på/av nyhetsbrevet på e-post:

[pej@idrettsforbundet.no](mailto:pej@idrettsforbundet.no)

mobil: 9240 2803