

PARAIDRETT - Idrett for funksjonshemmede

Møre og Romsdal, Sør-Trøndelag og Nord-Trøndelag

Nyhetsbrev sept. 2017 (*fint om denne infoen kan spres videre*)



Innebandy i Volda og Trondheim

Nyborg Idrettslag i Trondheim starter 25. september opp igjen med innebandytrening for unge og voksne med utviklingshemning / spesielle behov på mandager kl. 19-20 på Byåsen videregående skole (Byåsenhallen). Kontaktperson: Gudrun Syrstad, e-post gudrun@nyborgil.no og mobil 911 73 999



Volda Innebandyklubb i samarbeid med Midt-Norge Bandyregion, Norges Bandyforbund og Norges idrettsforbund inviterer unge og voksne (12 år og eldre) med utviklingshemning / spesielle behov til

gratis utprøving ons. 27. sept. og ons. 4. okt., begge dager kl. 1700-1800, på Bratteberg skole i Volda i Møre og Romsdal. Innebandy er en lavterskelaktivitet som passer for alle og krever minimalt med utstyr (treningsklær og treningssko for innendørs bruk). Volda IBK vil stille med innebandykøller og baller, men man kan ta med egen kølle hvis man vil.

Kom og prøv og se om dette er noe for deg! For de som er interessert, send epost til tt@mnbr.no eller ta kontakt med Tomas Trogstad, mobil 9071 0376.

Hvis interessen er stor nok, vil Volda Innebandyklubb starte med faste treninger på onsdager etter de to utprøvdagene

Kurs i Trondheim: Svømmeopplæring og funksjonsnedsettelse

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.](#)



Unge og voksne med funksjonsnedsettelse inviteres til Paraidrettskveld i Solevågshallen utenfor Ålesund

Tid: Torsdag 28. september 2017 kl. 18-21. Pris: Gratis.



Kom og prøv ulike idretter! Og bli med på inspirasjonstime med Cato Zahl Pedersen 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: Utprøving 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 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 fra Olympiatoppen være til stede denne Paraidrettskvelden, også under utprøvingen.

Påmelding/spørsmål:

På e-post til: pej@idettsforbundet.no og/eller sms 9240 2803 Innen 27. sept. 2017.

(Få med navn, e-post, mobil, alder, kontaktperson)



Trøndere på kjelkehockeylandslaget

Rosenborg-spillerne Emil Sørheim (fra Åfjord, bildet t.h.) og Ola Bye Øiseth (fra Trondheim, bildet t.v.) er med i den norske troppen som 29. september til 1. oktober spiller sesongens første kjelkehockeylandskamper på norsk jord, nærmere bestemt i Skien. Norge skal spille to kamper mot både Sverige og Tyskland, og dette er første statussjekk på veien til Paralympics i PyeongChang i 2018. Følg kjelkehockeylandslaget på <https://www.facebook.com/kjelkehockey>



Birgit til ro-VM

Birgit Skarstein fra Levanger er klar for et nytt Para-VM i roing i Sarasota i Florida. Mesterskapet starter 24. september og varer til 1. oktober.

Følg roerne på www.roing.no



Nytt lavterskeltilbud i Trondheim



Tiller IL i Trondheim har startet opp et nytt lavterskel aktivitetstilbud for personer fra 16 år og eldre uansett fysisk funksjonsnivå og kjønn.

Tid: Mandager kl. 1930-2100 på Tonstad skole
Her blir det boccia, chairbics, sosialt samvær m.m.

Vil du vite mer om tilbudet eller prøve deg på ei trening eller to? Ta kontakt med Roger Dragsten Moe på mobil 90109600, e-post rwdm65@gmail.com

Utleira IL utvider håndballtilbudet



Utleira IL i Trondheim utvider det tilrettelagte håndballtilbudet for barn/unge med spesielle behov. I Utleirahallen hver onsdag kl. 1730-1830 er det trening for barn i alderen 8-10 år og 11-18 år. Utleira IL vil gjerne at flere kommer og prøver håndball. Nybegynnere og de som har spilt før er hjertelig velkommen. Bli med du også eller spre infoen videre til andre aktuelle. Kontaktperson: Marie Bendiksen Lind, e-post marie.bendiksen.lind@gmail.com og mobil 970 68 694.

Håndballtilbud i hele Midt-Norge

Ønsker du oversikt over alle lag som har tilbud i Midt-Norge? Ta kontakt med Eva Skei i Norges Håndballforbund på e-post: eva.skei@handball.no

Kurs i rullestoldans



14.-15. oktober arrangeres det kurs i rullestoldans på Inderøy i Nord-Trøndelag i regi av Rullerocken i Steinkjer Danseklubb.

Målgruppe: Fysisk funksjons-hemmede og funksjonsfriske dansepartnere.

Sted: Inderøy Kulturhus
Instruktør: Arve Tonning fra Bergen.

Type dans:
Swing, vals, linedance, evt. annet.

Pris:
Gratis kurs + mat på dagtid begge dager. Deltakerne betaler selv middag lørdag kveld.

Ved påmelding, oppgi evt. matallergier.

Det er ønskelig at danserne i rullestol har med egen dansepartner. Gi beskjed ved påmelding hvis du trenger hjelp med å skaffe dansepartner.

Kursstart: Lørdag 14. oktober kl. 1100.

Påmelding innen onsdag 27. september 2017 til:
Linn Beate Kippe
SMS: 916 40 141
E-post: lbkippe@online.no

Har du lyst til å spille sittende volleyball?

Nyborg IL på Byåsen i Trondheim vil fra høsten 2017 ha et sittende mixlag i volleyball (paravolley) bestående av spillere med og uten funksjonsnedsettelse. Dette laget skal i løpet av høsten/vinteren spille 6-10 kamper mot andre lag i en integrert serie.

Nyborg IL legger denne sesongen ikke opp til faste sittevolleyballtreninger utover kampene, men mulig det blir noen treningsøkter hvis det er interesse for det.

Det er viktig å understreke at man ikke må ha en funksjonsnedsettelse for å delta. Sittevolleyball er en veldig fin treningsform som passer godt for tidligere, aktive og nye volleyballspillere.

Kan dette være noe for deg? Meld din interesse på e-post: paravolleyball@nyborgil.no



Inspirerte 57 ivrige studenter



Tirsdag 12. september arrangerte Møre og Romsdal idrettskrets et aktivitetskurs for studenter på vernepleierstudiet og årsstudium idrett og adventure ved Høgskolen i Molde.

Hele 57 ivrige studenter deltok på kurset som inneholdt både teori og praksis. Den dyktige kursholderen, Line Mordal, inspirerte og fikk med seg alle gjennom økta og det var bare smil, latter og glede å spore.

Deltakerne fikk tips om hvordan man legger til rette for fysisk aktivitet på ulike måter, slik at man får med alle. Deltakerne fikk en verktøykasse med tips til enkle morsomme øvelser og hvordan man bruker musikk som motivasjon og redskap i trening og fysisk aktivitet. Videre ble det snakket om hva som er viktig i rollen som leder; muligheter og didaktiske utfordringer. Det ble satt fokus på samarbeid, relasjonsbygging og det å ha en positiv innstilling.

Bli med i Rullerocken på Steinkjer



Rullerocken i Steinkjer Danseklubb har tilbud om rullestoldans for fysisk funksjonshemmede med funksjonsfriske dansepartnere i Rådhusalen.

Dansekvelder høsten 2017:

- * Tirsdag 26. september
- * Søndag 05. november
- * Tirsdag 21. november (juleavslutning)

Alle kvelder kl.1900-2130.

Det danses swing, vals, reinlender og polka. Hver dansekveld har kaffepause med enkel servering og en god prat.

Om du ikke har prøvd rullestoldans før, kan man få tips og råd. Ta gjerne med en dansepartner.

For spørsmål og påmelding ta kontakt med: Linn Beate Kippe

E-post: lbkippe@online.no

SMS: 916 40 141

[Les mer om Rullerocken i Steinkjer Danseklubb.](#)

Ivrige «racerunner-trøndere» i maratonløp



På bildet: Marte Aasvang (f.v.), Julie Lervik Saurasunet, Tove Tømmerås, Marie Aune Bardal. (Foto: Brit Aasvang)

Du er opptatt lørdag 2. september 2017! Dette var SMS-en Marte Aasvang fra Stokke sendte til Marie Aune Bardal i Steinkjer høsten 2016. Marte hadde blitt utfordret til å stille et stafettlag i Vestfold Maraton (halvmaraton), og da var det helt naturlig å be Marie med.

Og Marie Aune Bardal var ikke vanskelig å overtale. Hun er en «veteran» å regne når det gjelder racerunning.

Marie var lenge den eneste utøveren i Norge, og hun var en av initiativtakerne til oppstart i Steinkjer friidrettsklubb i 2011.

Marte Aasvang derimot er «ferskingen». Hun begynte med racerunning i 2012. I Sem IF Friidrett i Tønsberg er det nå 3 racerunnere som trener fast med andre friidrettsutøvere.

Sammen med Marie og Marte ble Tove Tømmerås og Julie Lervik Saurasunet med på halvmaratonlaget. De to sistnevnte er også fra Steinkjer og deltar i de faste treningene i Steinkjer friidrettsklubb.

Jentene fikk god hjelp av noen lokale ledsagere, og kom gjennom løypas 21 kilometer på 2 timer og 17 minutter.

Fakta om Racerunning:

Løping på bane/vei ved hjelp av en 3-hjuls løpesykkel/ RaceRunner. Man sitter på et sykkelsete, og bruker bena for å komme fremover. Sykkelen er spesialbygd, og den er uten pedaler.

Med 3 hjul får man god balanse.

Løpesykkelen kan brukes av rullestolbrukere eller personer med redusert ganghastighet, ganglengde og utholdenhet. Utøverne trenger ikke å stå på egen hånd, men må klare å skyve eller løfte bena med egen beinstyrke. Syklene spesialtilpasses, og finnes i 7 størrelser (brukers høyde 90 -193 cm) Den er et aktivitetshjelpemiddel og kan søkes om via NAV. *(Tekst: Anne Katrine Aas)*

Til Para-EM i bordtennis i Slovenia

Markus Koteng (t.h.) fra Vikåsen BTK i Trondheim og Sebastian Vegsund (t.v.) fra Skodje BTK på Sunnmøre er tatt ut på det norske paralandslaget i bordtennis som skal spille EM for funksjonshemmede i Lasko i Slovenia 26. sept. til 5. okt.

Se hele uttaket på bordtennis.no



Kurs: Tilrettelegging av paraidrett for barn og unge med funksjonsnedsettelse

Tid: Onsdag 25. oktober kl. 17.30-21.00 Sted: Nyborg skole i Trondheim.



Kurset har søkelys på:

- Kunnskaper og ferdigheter som er nødvendig i forhold til tilrettelegging av trening og fysisk aktivitet for barn/unge med funksjonsnedsettelse
- Hva det vil si å ha funksjonsnedsettelse • Tilrettelegging i aktivitet • Utstyr og hjelpemidler

For hvem: Alle som er involvert eller ønsker å få mer kunnskap om tilrettelegging av fysisk aktivitet og idrett for barn og unge med funksjonsnedsettelse (idrettslag, skoler, helsevesen, andre interesserte).

Kurslærer: Vigdis Vedul-Kjelsås Kursavgift: Kr. 200,-.

Bindende påmelding: Innen 20. oktober 2017 på e-post: pej@idrettsforbundet.no

Eller mobil/sms 9240 2803 (oppgi navn, e-post, mobil, adresse, fødselsdato, evt. tilknytning til idrettslag)

Begrenset antall plasser ("først til mølla"-prinsippet). Ta med treningsklær, innesko og vannflaske. Spørsmål stilles til Per-Einar Johannessen, fagkonsulent Norges idrettsforbund, mobil 924 02 803, e-post: pej@idrettsforbundet.no

Temakveld på Sula: Tilrettelegging av fysisk aktivitet for mennesker med ADHD, Tourettes syndrom, Asperger o.l.

Tid: Onsdag 27. september 2017 kl. 18-21
Sted: Solevågshallen (18 km fra Ålesund sentrum)
Avgift: Gratis.
Foreleser: Birgit Glimsdal.

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

Påmelding til Møre og Romsdal idrettskrets innen 25. sept. 2017:

E-post: Vegard.Rangsæter@idrettsforbundet.no

Mobil/SMS: 4146 1102 (oppgi navn, adresse, mobil, e-post, fødselsdato og evt. tilknytning til idrettslag).

Har du spørsmål om temakvelden? Ta kontakt med Vegard Rangsæter på telefon 4146 1102.

Kurs: Har du lyst å lære om hvordan du ledsager synshemmede i fysisk aktivitet?

Norges idrettsforbund inviterer til en temakveld der du vil få økt kunnskap om ulike ledsagerteknikker i.f.t. fysisk aktivitet for svaksynte og blinde, tips om fysisk aktivitet/øvelser som kan fungere for synshemmede sammen med ei seende gruppe/klasse m.m.

Tid: Onsdag 4. oktober 2017 kl. 1730-2100.

Sted: Nyborg skole i Trondheim

(gymsalen, oppmøte ved hovedinngang)

Avgift: kr. 200.

Kursinstruktør: Eli Krokstad.

Deltakerbevis til alle.



Ta med treningsklær for inne. Samt noe å drikke/spise.

Bindende påmelding innen 2. oktober 2017 til:

E-post: pej@idrettsforbundet.no (oppgi navn, adresse, mobil, e-post, fødselsdato og evt. tilknytning til idrett, f.eks medlem i idrettslag) Mobil/SMS: 92 40 28 03.

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?

Kurs, seminar, arrangementer?

Søke midler?

Eller lurer 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 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

Se også www.olympiatoppen.no/paralympics (toppidrett).

Fyldig informasjon om idrett for funksjonshemmede i Norge på:

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 mobil: 9240 2803