

PARAIDRETT - Idrett for funksjonshemmede

Møre og Romsdal og Trøndelag

Nyhetsbrev mai 2018 (fint om denne infoen kan spres videre)



Kom og prøv RaceRunning

I Trondheim tirsdag 29. mai

Sør-Trøndelag friidrettskrets i samarbeid med prosjektet «RaceRunning – en nøkkel til helse, glede og fellesskap» og Hjelpemiddel-eksperten AS ønsker velkommen til gratis:

Temakveld: RACERUNNING

Sted: RANHEIMSHALLEN (Trondheim)

Tidspunkt: TIRSDAG 29. mai kl. 17.30-19.30

Ta på joggesko, behagelige klær og kom å bli med!

Påmelding innen mandag 28. mai kl. 0900 til

Per-Einar: 9240 2803 / pei@idrettsforbundet.no

og Vegard: 4522 8193 / vegard@h-e.no

Nytt danse- tilbud i Trondheim



Fredag 24. august starter Trondheim Handikapidrettslag opp et nytt dansetilbud som er åpen for alle. Her blir det kombinasjon av dans og aerobic med litt styrke- og tøyøvelser. De som deltar kan ha sosialt treff på kafeen på ISAK etter dans.

Fakta om det nye dansetilbudet:

Tid: Fredager kl. 1700-1900.

Oppstart: 24. august 2018.

Aldersgruppe: 0-100 år

Sted: Klubben på Kultursenteret ISAK, Prinsens gate 44, 7011 Trondheim

For påmelding, ta kontakt med:

Hildur Nataas, e-post hildur_thil@hotmail.com, mobil 92 09 42 69

Eli Vinogradoff, e-post elivin@live.no, mobil 91 89 72 76

Birgitte Ingvaldsen, e-post pshestmo@online.no, mobil 48107160

Se ellers: <http://thil.no/gruppene.html>

Turorientering i Melhus IL



Melhus IL orientering har i samarbeid med Norges orienteringsforbund et nytt og utvidet turorienteringstilbud til de som har en eller annen form for funksjonsnedsettelse.

Løypene går i Melhus sentrum på øst- og vestsiden. Siden turene går på stier og veier egner de seg for alle, også de som er litt dårlig til beins og som eventuelt sitter i rullestol.

Et godt utgangspunkt for turene er Melhus skysstasjon. Til sammen er det fire grønne løyper med 30 poster/stolper, som hver gir to poeng. Postene er byttet ut med stolper. På toppen av stolpene står bokstavkodene, som man kan registrere på et kort eller på nettet.

[Les mer turorienteringen i Melhus.](#)

Selvforsvarskurs for rullestolbrukere



13.-15. april ble det arrangert selvforsvarskurs for rullestolbrukere hos Trondheim karateklubb.

Kurset er basert på flere års erfaring med trening av selvforsvar for rullestolbrukere og på brukerundersøkelser det siste året.

På introduksjons-kurset i Trondheim fikk pilotdeltakere en unik mulighet til gi sine synspunkter før det endelige produktet lanseres senere i år.

- En fin gjeng som vi lærte av, og forhåpentligvis lærte de noe av oss også, sier prosjektleder Siv Jorunn Fossum.





Friidrettsstevne for utviklingshemmede

Bratsberg idrettslag i samarbeid med Lions Norge inviterer for 6. gang til Løvelekene på Bratsberg, lørdag 1. september. Start kl 09.30.

Spørsmål / påmelding sendes e-post vigdis33@gmail.com, eller Vigdis tlf 4503 1150
Deltakeravgift 200,- per person inkluderer diplom, t-skjorte og premie.

Påmelding og betalingsfrist er senest 1. august.

Betaling til kontonummer 4202.10.57228.

Øvelser: 60 meter løp, 250 meter løp, Mix stafett, kast liten ball, lengde.

Opplysninger ved påmelding:

Fullt navn, fødselsår, mailadresse, mobil, navn på medlemsklubb eller bosted, størrelse på t-skjorte.



Ridesamling i Trondheim



Norges Rytterforbund inviterer til rekrutteringssamling / treningsamling på Bruråk Ridesenter i Trondheim 9.-10. juni.

Samlingen er åpen for alle med en fysisk funksjonsnedsettelse som har noe rideerfaring. Hensikten med samlingen er å rekruttere nye funksjonshemmede ryttere til sporten, samt å gi inspirasjon til videre trening og satsing for ryttere som allerede er aktive.

Det blir anledning til å ta med egen hest eller låne hest. Det er mulighet for å bli klassifisert på samlingen. Påmeldingsfrist: 1. juni.

[Les mer om samlingen.](#)

NORGE



Olympiatoppen
Midt-Norge

Syns- og bevegelseshemmede:

Invitasjon til basistrening i Trondheim fra 29. mai

Olympiatoppen starter nå opp eget basistreningstilbud i Trondheim for syns- og bevegelseshemmede i alderen 13-30 år. Denne treningen er for deg som ønsker å starte med en aktivitet eller idrett, eller for deg som allerede holder på med en idrett. Det skal være en felles møteplass på tvers av ulike idretter hvor unge voksne kan møtes for felles styrke- og basistrening.

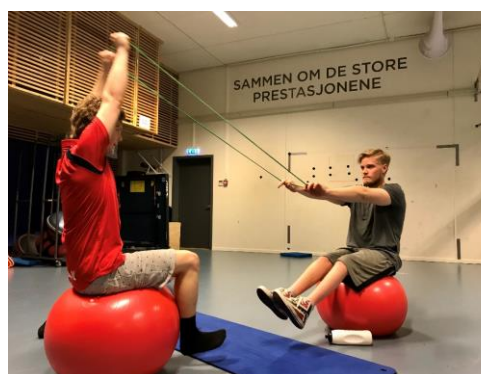
Hensikten med basistreningen:

- * *Trening som ivaretar en helhetlig utvikling av utøveren.*
- * *Trening som er med på å bygge opp et allment fysisk grunnlag hos utøvere og som setter dem i stand til å absorbere og tåle trening.*
- * *Trening som har generell skadeforebyggende virkning.*
- * *En felles møteplass på tvers av idretter.*

Dato/tid: Tirsdager kl. 1830-1940.

Oppstart: Tirsdag 29. mai 2018.

Sted: Toppidrettssenteret i Granåsen, Trondheim.



Påmelding/mer info:

Yvette Hoel,
prosjektleder paralympisk idrett/
fysioterapeut og basistrener
Mobil: 9582 8555
E-post:
yvette.hoel@idrettsforbundet.no



Paraidrettskveld i bordtennis i Trondheim

Mandag 4. juni kl. 1800-2000

Trondheim Bordtennisklubb inviterer barn, unge og voksne med en bevegelse- eller hørselshemning (stående eller sittende) til paraidrettskveld mandag 4. juni 2018 kl. 1800-2000 i nye og flotte Lade Sportsarena på Ladesletta i Trondheim.

Kom og prøv en spennende, morsom og utfordrende idrett for alle aldre og nivåer i et godt og inkluderende miljø.

Påmelding til (oppgi navn, e-post, mobil, fødselsdato) til Rolf Erik Paulsen, e-post: rolf@trondheimbtk.no

Påmeldingsfrist: Fredag 1. juni 2018.

Deltakeravgift: Gratis.

Oppgi om det er behov for tolk eller om tolk ordnes selv.
Racketer og baller til utlån, eller man kan ta med selv.



Lade Sportsarena – på Ladesletta i Trondheim

Bergsøy i Gullserieavslutning



Bergsøy United, Bergsøy ILs håndballag for funksjonshemmede, deltok på Gullserieavslutning i Førde arrangert av Norges Håndballforbund (NHF) Region Vest. Her spilte Bersøy kamper mot lag fra Sogn og Fjordane og Bergen.

- Foreløpig er det ingen serie som passer for oss i vår region. Vi har derfor takket ja til å være med i Gullserien som blir arrangert i Sogn og Fjordane og Hordaland. Dette er andre gang vi deltar, forteller Bergsøy-trener Stig Vestnes.

På lørdag spilte Bergsøy kamp mot Florø og Bjørnar. - Dette var to kjekke kamper mot lag som har spilt i serie i flere år. Alle spillerne spilte godt både i forsvar og i angrep. Her fikk vi oppleve finurlige skudd som alle jublet for, herlige blokkeringer og målvakts redninger. Inkludering og samhold er fantastisk både i laget og mellom klubbene. Idretts glede på sitt aller beste ble vist, forteller Vestnes.

- Lørdag kveld ble det Gullbankett med god mat, taler, premieutdeling og dans. Søndag ble lagene oppdelt i «landslag» noe som styrket inkluderingen og samholdet, forteller Vestnes.



Seminar om paraidrett med Olympiatoppen Trondheim (Granåsen), 28. mai kl. 17-21



Olympiatoppen inviterer til seminar for de som er engasjert rundt treningstilbud for syns- og bevegelseshemmede i Midt-Norge. Målgruppen er trenere, ledere, støtteapparat og foreldre.

Engasjement
Erfaringsutveksling
Felles møteplass
Søkelys på paralympisk idrett i Midt-Norge

Dato/tid: Mandag 28. mai 2018 kl. 1700-2100.
Sted: Toppidrettssenteret i Granåsen.

Bindende påmelding
snarest til
trine.lokke@ntnu.no

(Oppgi navn, mobil,
e-post, klubb/
funksjon, allergier)



Deltakeravgift: kr. 200,-
Inkluderer servering (Thaigryte og frukt)
Deltakeravgiften betales til kontonummer: 4240.09.46528.
Merk innbetaling:
«Seminar paraidrett 28/5 og navn på deltaker».

Fotball med nye rekorder



Søndag 22. april var det sesongstart i tilrettelagt fotball på Lerkendal i Trondheim med hele 20 7-erlag og 12 3-erlag. - Det totale deltakerantallet er jo 1/3 av Landsturneringen, og det er helt fantastisk, sier klubbutvikler [Tommy Bang-Larsen](#) i NFF Trøndelag.



Trondheim Basketballklubb har eksistert siden 1983.

Basketregionen har i mange sesonger hatt en rullestolbasketserie, der TBBK-laget har møtte stående lag fra ulike divisjoner (som har fått låne rullestoler i kampene mot TBBK). TBBK ble nylig regionsmester, og vi gratulerer!

Lyst til å prøve rullestolbasketball i Trondheim?

Gå inn på [TBBKs FB-side](#).

Landsstevne i svømming



Årets landsstevne i svømming for utviklingshemmede arrangeres av SK Speed i Oslo 22.-23. september.

Eneste krav er at en kan svømme 25 m eller mer.

[Les mer om stevnet.](#)

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