

PARAIDRETT - Idrett for funksjonshemmede

Møre og Romsdal og Trøndelag

Nyhetsbrev august 2019



Seminar og idrettspolitisk debatt



LANDSTURNERINGEN
FOTBALL OG HÅNDBALL



GRENSESPRENGENDE IDRETT

• FRITID OG ARBEIDSLIV FOR PERSONER MED FUNKSJONSNEDESETTELSE •



FREDAG 30. AUGUST PÅ OLE VIG VGS (STJØRDAL)

I forbindelse med landsturneringen i fotball og håndball i Stjørdal, som er landets største idrettsarrangement for mennesker med nedsatt funksjonsevne, arrangeres det både et seminar og en idrettspolitisk debatt fredag 30. august 2019 kl. 1130-1600.

Det er NFF Trøndelag og NHF Region Nord som arrangerer et spennende seminar kl. 1130-1400 med hovedtema: "Grensesprengende idrett. Fritid og arbeidsliv for personer med funksjonsnedsettelse".

Rett etter seminaret, kl. 1430-1600, inviterer arrangørene av Landsturneringen sammen med Norges idrettsforbund og Trøndelag idrettskrets til en idrettspolitisk paneldebatt om rammevilkårene for idrett og fritidsaktiviteter for mennesker med nedsatt funksjonsevne. Politikere og medlemmer fra idrettsstyret vil delta.

[Invitasjon til seminaret og idrettspolitisk debatt.](#)

Gratis deltakelse. Åpent for alle.

Nyhet! Para-Triatlon i TriSprinten



NTNUI Triatlon inviterer alle aktivitetsglade parautøvere til TriSprinten lørdag 14. september 2019, i Trondheim. Denne triatlon-konkurransen er åpen for alle, uavhengig av erfaring, nivå og ambisjoner.

- Vi håper virkelig mange har lyst til å delta i paraklassen. De som har behov, kan bruke hjelpemotor eller annet utstyr som hjelper utøveren til å gjennomføre valgt distanse. Vi har også lagt til rette for at deltakere kan ha med en hjelpeperson under deler eller hele konkurransen, opplyser Stine Dyngeland Eriksen, PR-ansvarlig for arrangørklubben NTNUI Triatlon.

Øvelsene i Para-klassen under TriSprinten er:

Svøm: 25m, 50m, 100m, 200m, 400m.

Sykkel: 19 kilometer.

Løp/rulle: 1-4 runder (1 runde tilsvarer 1100 meter)

[Mer informasjon om arrangementet og påmelding.](#)

Se også arrangementets [Facebook](#)-siden.

El-innebandy i Ørsta og Langevåg



I Møre og Romsdal er det el-innebandytilbud både i Ørsta og Langevåg.

Har du lyst å prøve denne fartsfylte idretten på ett av disse to stedene? Ta kontakt med Tomas Trogstad på e-post: tt@mnbr.no eller mobil 9071 0376

El-innebandy er en tilrettelagt lagidrett som henvender seg til barn, ungdom og voksne med store eller mindre bevegelsehemninger. Idretten foregår i spesialbygde elektriske stoler.

Hvert lag kan ha 2 eller 3 spiller på banen samtidig.

[Les mer om el-innebandy.](#)

Rullestolbasket i Solevågshallen

I Solevågshallen på Sunnmøre holder det eneste rullestolbasketlaget i Møre og Romsdal til.

Er du nysgjerrig på idretten? Lyst til å prøve eller få mer informasjon?

Ta kontakt med lederen for rullestolbasketlaget i Mauseidvåg og Solevåg IL:

Fredy Ejcalon, e-post fredy26dm@gmail.com

og mobil 4654 2354 (Fredy på bildet t.h.)





2 kurs i tilrettelegging paraidrett

Trøndelag idrettskrets inviterer til kurs i tilrettelegging av paraidrett:

Tid/sted/påmeldingsfrist:

Onsdag 25. september i Steinkjer kl. 1730-2130. Påm.frist: 15. september.

Tirsdag 15. oktober i Melhus kl. 1130-1500. Påm.frist: 5. oktober.

Kurset har søkelys på:

- Hva det vil si å ha funksjonsnedsettelse?
- Å bidra til innsikt i og kunnskap om tilrettelegging av fysisk aktivitet og trening for personer med funksjonsnedsettelser.
- Utprøving av ulike aktiviteter som med enkle grep (f.eks. type aktivitet, utstyr, tilrettelegging, organisering) kan tilpasses ulike funksjonsnivå.
- Belyse begrepet paraidrett. Her vil ikke parallellen til den spesifikke idretten (klatring/fotball/dans etc.) være i fokus, men aktiviteter som kan være med å fremme basisferdigheter i den enkelte idrett.
- Inkludering.
- Erfaringsutveksling.
- Info om paraidrettstilbud i Trøndelag.

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 (trenere og ledere i idrettslag/idrettsskole, kroppsøvingslærere, assistenter, andre interesserte).

Kurslærer: Vigdis Vedul-Kjelsås

Kursavgift: Kr. 300,-.

Bindende påmelding på e-post: pej@idrettsforbundet.no Eller mobil/sms 9240 2803 (oppgi navn, adresse, fødselsdato, e-post, mobil, stilling, idrettslag)

Begrenset antall plasser ("først til mølla"-prinsippet).

Ta med treningsklær, innesko, matpakke/frukt og vannflaske.

Spørsmål stilles til Per-Einar Johannessen, fagkonsulent paraidrett, mobil 924 02 803, e-post: pej@idrettsforbundet.no



- Trenerne står sammen og sørger for at alle får oppleve mestring

Helge Gudmundsen har ivret for tilrettelagt fotball i mange år. Han roser fotballfamilien i Trøndelag.

Under Skandia cup tidligere i sommer ledet han selv Flatås Lions i 3-erfotball der motstanderne kom fra Klæbu, Hommelvik og Kolstad.

- 3-erfotball er tilrettelagt fotball for spillere med lavest ferdighetsnivå, men det er kanskje de med størst idretts glede. Vi trenere står sammen på sidelinja, og sørger for at alle får være med og at alle får oppleve mestring. Et herlig samarbeid der det å vinne fotballkampen ikke er det viktigste, men at alle får kjenne gleden av å score mål, forteller han.

Utvikling

For Gudmundsen handler det om å få delta ut fra egne forutsetninger.

- Da blir det også utvikling, og vi heier på hverandres spillere. Ja, til og med når motstanderne scorer mål.

Gylne

Han forteller at det ble mange gylne øyeblikk med idretts glede under Skandia Cup på Lade.

- Det var trenere og foreldre på sidelinja som oppmuntret hverandre i stedet for å kjeft. Det er Fair Play på sitt aller beste. Ja, selv dommeren ble så inspirert at hun lurte på om hun skulle begynne som trener for tilrettelagt fotball.

Naturlig

Han skryter også av arrangørene av cupen.

- Jeg vil berømme Skandia Cup for at de har gitt rom og plass for tilrettelagt fotball som en naturlig del av ei stor fotballturnering. Her er det plass for alle, spillere med og uten nedsatt funksjonsevne.



Helge Gudmundsen (t.h.) roser klubbene som har tilrettelagt fotball i Trøndelag og sørger for at alle får være med og oppleve mestring.



Ranheim (blå drakter) i kamp mot Flatås Lions.



Kolstad (røde drakter) i kamp mot Hommelvik Guts.

Rosenborg søker flere spillere



Visste du at norsk mestvinnende klubb i norsk fotball, Rosenborg Ballklub, med 26 seriemesterskap og 12 cupmesterskap, i mange år også har hatt et tilrettelagt tilbud? Nå vil dette laget gjerne ha flere spillere.

Trener Maja Kristine Falmår håper mange nye vil dukke opp på Rosenborg-treningene.

– Vi har plass til langt flere av begge kjønn, og funksjonsgraden spiller en mindre rolle. Vi tar imot spillere fra 16 år og eldre, sier hun.

Rosenborg-laget trener på Lerkendal (Salmar-banen) på torsdager kl. 1930-2100.

Lyst til å delta eller vil vite mer om det tilrettelagte fotball-tilbudet i Rosenborg?

Ta kontakt med Maja Kristine Falmår på mobil: 47249325 og e-post: m_kfalmaar@hotmail.com

PS: Mange klubber i Trøndelag og Møre og Romsdal har tilrettelagt fotballtilbud. Ta kontakt på e-post: pej@idrettsforbundet.no for å få en oversikt.



Her er noen av Rosenborg-spillerne i aksjon i turneringer i Trøndelag fotballkrets for klubber med tilrettelagt fotball.

Dobbeltamputert og overlevd hjertestans, men:

Kenneth lever et svært aktivt liv



Kenneth Hansen i aksjon på trening i Orkanger badmintonklubb.

40-årige Kenneth Hansen, oppvokst i Kvalsund i Finnmark og nå bosatt i Orkanger, har overlevd hjertestans og er dobbeltamputert under knærne. Han lever likevel et svært aktivt liv.

Vi skrur imidlertid tiden nesten 30 år tilbake. Finnmarkingen fikk diabetes type 1 i en alder av 12 år. Da startet utfordringene.

- Da ble etterhvert vanskelig å regulere det. Jeg kom i puberteten og fikk kanskje ikke den rette oppfølgingen samtidig som man selv var i en fase der man ikke tok alt så alvorlig. Dette førte til at man fikk senkomplikasjoner mye tidligere, som i mitt tilfelle var skade av små nervebaner i føttene. På begynnelsen av 2000-tallet fikk jeg sår som ikke ville gro. Det ble betennelse og som igjen førte til amputasjon av tre tær. Etter å ha vært inne på sykehus mange ganger med nesten blodforgiftning, ble det i 2007 bestemt å amputere bort den ene foten, forteller Kenneth Hansen.

Han vente seg fort til å gå med protese.

- Det gikk veldig greit. Jeg brukte mye humor og tok meg selv ikke så høytidelig, forteller han.

Ny amputasjon

Men etter hvert fikk han også problemer med den andre foten.

- Jeg prøvde alt hos spesialister ved St. Olavs Hospital i Trondheim for å berge den foten. Men med mange sykehusbesøk på grunn av betennelse og infeksjon i kroppen, ble livskvaliteten mye dårligere. Så i 2011 bestemte jeg og min kone at jeg skulle fjerne den andre foten også.

Dette gikk også uten problemer. Jeg synes faktisk det er bedre å gå med to proteser enn bare en, forteller Hansen.

Sakte men sikkert har også livskvaliteten bedret seg, og etter hvert begynte han å engasjere seg i idrettslaget i bygda.



Basistreningen i regi av Olympia-toppen gir Kenneth Hansen (bak) mye.

Saka fortsetter neste side.

- Jeg har bestandig vært en sportsgal fyr. På et seminar for nærmere åtte år siden kom jeg i kontakt med en person som holdt til i Oslo. Der hadde de startet en snowboardklubb for funksjonshemmede, og det endte med at jeg meldte meg inn. Jeg ble med på klubbens første snowboardcamp i februar i 2012. Siden har jeg elsket det, selv om jeg på den første samlingen kun klarte å stå to-tre meter, forteller Hansen.

Badminton

Sommeren samme år prøvde han badminton, og det fungerte også fint. Siden har han vært aktiv i også denne idretten i Orkanger.

- Jeg spiller badminton to ganger i uken når det ikke er snø og brettkjøring. Badminton fungerer godt og det er super trening. Jeg spiller mest double, da får jeg et litt mindre område å dekke av banen. Jeg trener og spiller sammen med funksjonsfriske. Klubben har tatt godt imot meg, og de jeg spiller mot slakker ikke av selv om jeg er med. Så det er ingen kjære mor, forteller Hansen.

Basis

Han er også med i basisgruppa i regi av Olympiatoppen Midt-Norge.

- Basistreningsgruppa er super og gir meg ekstremt mye. Det å trene sammen med andre med funksjonsnedsettelse er gøy. Treningen har også gitt meg bedre basisferdigheter og muskulatur, og det har igjen ført til mye bedre bevegelighet og balanse.

Koma

I september i 2017 opplevde Kenneth en alvorlig hjertestans som fort kunne ha fått et fatalt utfall.

- 18. september var jeg på trening i Orklahallen sammen med resten av gjengen i Orkanger badmintonklubb. Tidligere på dagen hadde jeg og guttungen vært og syklet en tur rundt om på Orkanger, forteller Hansen.

Saken fortsetter neste side.



Kenneth Hansen har vært gjennom svært mye i livet sitt, men han har funnet stor glede og motivasjon i idretten. Her er han på snowboardbrettet i Vassfjellet.



Kenneth Hansen lar ikke proteser hindre ham i å leve et aktivt liv.

På badmintontreningen skjedde det verst tenkelige; Kenneth faller om med hjertestans.

- Jeg husker ikke så mye av dette. Jeg våknet ikke opp før over ei uke etter på etter å ha ligget i kunstig komma. Jeg er imidlertid blitt fortalt at i klatrehallen, ved siden av der vi trener, var det en brannmann som startet med hjerte- og lungeredning. Og ambulansen og ambulanshelikopteret var ikke langt unna, så takk gud for det. Jeg lå noen uker på sykehuset, og tre uker etter at jeg kom hjem var det på badminton trening igjen. Nå fungerer kroppen supert.

Framtida

Tobarnsforen ser veldig lyst på framtida, og han vil fortsette med både snowboard og badminton. Han har prøvd flere andre idretter også.

- Klatring gikk også utrolig bra, og det er noe jeg kommer til å gjøre av og til. Jeg har også spilt innebandy og prøvd padlebrett litt. Alt går. Øvelse gjør mester. Jeg vil også prøve kajakk i løpet av sommeren. Og så sykler jeg jo en del, forteller Hansen.

Han oppfordrer andre til å tørre og prøve ting.

- Det er ikke farlig, og det gir en syk mestringsfølelse når man får det til. Og så må man stille krav overfor NAV og andre i forhold til hjelpemidler og tilpasninger, slik at man kan være aktiv selv med funksjonsnedsettelse. Mitt motto er at jeg klarer det meste, men ting kan bare ta litt lenger tid.



Kenneth Hansen sammen med kona Karianne Louise Hansen (36), sønnen Ciljan Elias Hansen (blir 5 år i oktober) og dattera Zarah Emilie Hansen (blir 2 år i september).



Høstdagen ved Haukvatnet på Byåsen i Trondheim arrangeres for 28. gang søndag 1. september 2019 kl. 12-15

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

De mange aktivitetene er lagt til Haukvannet og den 2.3 kilometer lange tilrettelagte løypa rundt vannet.

Ved Hauken-hytta blir det også musikalsk underholdning og kafé.

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.

Himmeljegerne til Høstdagen

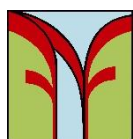
Himmeljegerne kommer også til Høstdagen 1. september! De vil være på stand sammen med HAV/ samarbeidspartnere (som også har med noen hjelpemidler) fra kl. 1200. Og rundt kl. 1500, rett etter aktivitetene, blir det et halvtimes spennende foredrag av Himmeljegerne. Gå ikke glipp av dette foredraget (gratis og ingen forhåndspåmelding)! Les mer om Himmeljegerne under og se klipp på TV2 her: <https://www.tv2.no/v/1227887/>

Spørsmål om Høstdagen ved Haukvannet kan stilles til:

Knut Erling Flataker, mobil 911 12 177, e-post: Knut-Erling.Flataker@trondheim.kommune.no

Per-Einar Johannessen, mobil 924 02 803, e-post: pej@idrettsforbundet.no

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



Golfdag på Tingvoll og i Ålesund



Diabetesforbundet, Norges Golfforbund (NGF) og deltakerklubber i Golf – Grønn Glede (GGG) inviterer til åpen golfdag mange steder i landet i august og september.

I Midt-Norge blir det arrangement på Tingvoll 2. september kl. 11-16 og i Ålesund kl. 11-15.

Åpen golfdag er for medlemmer i Diabetesforbundet med venner og familie. Personer med diabetes som ikke er medlem av Diabetesforbundet er også velkommen.

Med utgangspunkt i treningsfeltet vil man få mulighet til å prøve ulike slag, samt at man vil få informasjon om klubbens GGG tilbud.

[Her kan du lese mer om GGG.](#)

Spørsmål kan rettes til NGF v/ Gøril Hansen på mobil 995 76 525, e-post: goril.hansen@golfforbundet.no

Helle Sofie Sagøy klar for para-VM

Helle Sofie Sagøy fra Klæbu i Trøndelag er klar for et nytt para-VM i badminton.

Hun skal spille i singleklassen (SL4) og i mix double (SL3-5) sammen med Rickard Nilsson fra Sverige.

Sagøy er seedet som nummer 3-4 i sin klasse.

Para-VM arrangeres denne gangen i Basel i Sveits 20.-25. august 2019.

Les mer om arrangementet:

<https://www.basel2019.org/en/>



Ryttere med mål om Paralympics i 2020



- Ridning betyr alt for oss, sier Tonje Lundqvist og Hege Størseth til avisa Sør-Trøndelag. (Faksimile avisa Sør-Trøndelag)

Trønderne Tonje Lundqvist og Hege Størseth utgjør halvparten av det norske paradressur-laget som er tatt ut til EM i Rotterdam 20.-25. august.

- Dette er et stort mesterskap, og Europa er jo de beste på hestesport. Så alle de store rytterne kommer til å være der, sier duoen til avisa Sør-Trøndelag.

Norge har som mål å kvalifisere et lag til OL i Tokyo i 2020. Hvem som skal fylle disse plassene, blir imidlertid avgjort først neste år. Men det er et naturlig mål for både Lundqvist og Størseth, skriver avisa.

- Vi skal til Tokyo! Vi må bare ha troen på at vi kommer oss dit, ellers er det ikke noe vits i å legge ned arbeid i treninga, sier Lundqvist til avisa.

[Les mer i avisa Sør-Trøndelag](#) (+ sak).

Paraidrett på Funkisdagen i Trondheim

Paraidretten vil være godt representert med stand og idrettsaktivitet når Norges Handikapforbund Trøndelag arrangerer Funkisdagen i Trondheim (Solsiden) lørdag 24. august.

Det blir ellers både musikk, stands, mat, utstilling og foredrag.



[Les mer om Funkisdagen på Solsiden i Trondheim lørdag 24. august kl. 1200-1700.](#)

Lyst til å lede en energisk, til tider kaotisk, men ubeskrivelig morsom treningstime helt uten filter?



Friskis&Svettis Molde søker flere instruktører til Enkeljympa – et meget populært treningstilbud til musikk, tilrettelagt for utviklingshemmede.

Du trenger ikke ha erfaring som instruktør fra før.

Alt du trenger er lyst til å bidra, og et ønske om å tilrettelegge for og inspirere til mer aktivitet i hverdagen for denne målgruppen. Du kommer garantert til få masse energi og glede i retur!

Klubben tilbyr et lærerikt og spennende trenerkurs og et entusiastisk team av frivillige som deler din interesse for mangfold og bevegelsesglede.

Noe for deg? Ta kontakt med Lise Strand, e-post: lisestrand@msn.com, mobil 900 99 247

Les mer på: www.bit.ly/vitrengerdeg



Fosen-skytter til para-VM i Australia

Paul Aksel Johansen (bildet t.h.) fra Ørland PK er tatt ut i den norske troppen som skal delta i para-VM i skyting i Australia i oktober.

Paul Aksel skal skyte i klassen rifle SH-1.

I VM blir det, i tillegg til kamp om finaleplasser og medaljer, også gode muligheter til å kvalifisere Norge til Paralympics neste år.

Det deles ut mange kvoteplasser til Tokyo i alle øvelser, unntatt i VI-skyting for blinde og svaksynte, som ennå ikke er på Paralympics-programmet.

[Les mer om den norske skyttertroppen til para-VM.](#)



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 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 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).

Fyldig 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