

# PARAIDRETT - Idrett for funksjonshemmede

Møre og Romsdal og Trøndelag

Nyhetsbrev februar 2019



## Kjelkehockeyskole for bevegelsehemmede i Trondheim

Lyst til å prøve kjelkehockey? Unge og voksne (10-100 år) med bevegelsehemning (bør ha god funksjonalitet i overkropp) inviteres til kjelkehockeyskole i regi av Rosenborg Ishockeyklubbs kjelkehockeyavdeling.

Kjelkehockeyskolen går over 4 søndager i Leangenhallen (Ungdomshallen) i Trondheim:

3. mars, 10. mars, 17. mars og 24. mars. Alle ganger kl. 1515-1630.

Oppmøte 30 min før. Ha på varmt undertøy.

Pris: GRATIS (Og klubben stiller med utstyr)

Påmelding: e-post: [even.oiseth@gmail.com](mailto:even.oiseth@gmail.com) mobil/sms: 9009 1733

*Etter kjelkehockeyskolen blir det mulig å delta på faste treninger i klubben.*

Spørsmål? Ta kontakt med Even Øiseth på

e-post: [even.oiseth@gmail.com](mailto:even.oiseth@gmail.com) eller mobil/sms: 9009 1733





*El-innebandyen har vokst seg stor i Norge. Nå blir det også mulig å prøve denne populære idretten i Ørstahallen søndag 3. mars kl. 1400-1600.*

## **El-innebandy i Ørsta søndag 3. mars**

### *Utprøving av idretten i den nye Ørstahallen*

**Ørsta IL planlegger å starte opp med el-innebandy i løpet av våren 2019. Søndag 3. mars kl. 1400-1600 arrangeres det en gratis prøvedag i den nye Ørstahallen på Sunnmøre.**

Kort om el-innebandy:

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

Det finnes to typer av stoler. En brukerstyrt stol som styres av spilleren selv, med hjelp av en joystick og en ledsagerstyrt stol som er tilpasset spillere som ikke selv klarer å styre og skyte. Den ledsagerstyrte stolen manøvreres ved hjelp av en ledsager, som står bak stolen på rulleskøyter.

For mer informasjon om utprøvdagen 3. mars:

Ta kontakt med Tomas Trogstad i Midt-Norge bandyregion, mobil 907 10 376 og e-post: [tt@mnbr.no](mailto:tt@mnbr.no) Han er også trener for Langevåg IL el-innebandy.





## Kurs i tilrettelegging av paraidrett

*Møre og Romsdal idrettskrets inviterer til kurs i Molde i tilrettelegging av fysisk aktivitet for barn/unge med funksjonsnedsettelse:*

**Tid:** Tirsdag 5. mars 2019 17.30-20.30.  
**Sted:** Nordbyen skole (gymsalen) i Molde (Rådyrvegen 31).  
**Instruktør:** Ann Kristin Remmen.  
**Deltakeravgift:** kr. 100,- per pers.

### 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 funksjonsnedsettelse.
- Utprøving av ulike aktiviteter i gymsalen som med enkle grep (f.eks. type aktivitet, utstyr, tilrettelegging, organisering) kan tilpasses ulike funksjonsnivå. På kurset vil det ikke være fokus på spesifikke idretter (klatring/fotball/dans etc.), men aktiviteter som kan være med å fremme basisferdigheter i den enkelte idrett.
- Begrepet paraidrett. Hva betyr det?
- Erfaringsutveksling.

I tillegg mottar alle kursdeltakerne kursbevis og info om paraidrettstilbud i fylket.

### 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, terapeuter, foreldre, studenter, andre interesserte).

Deltakerne må ha med treningsklær, innesko og vannflaske.

**Påmelding innen 1. mars 2019 på e-post til:** [EllenCathrine.Hammer@idrettsforbundet.no](mailto:EllenCathrine.Hammer@idrettsforbundet.no)  
(oppgi navn, adresse, fødselsdato, e-post, mobil, stilling, idrettslag) Lurer du på noe? Send e-post til: [EllenCathrine.Hammer@idrettsforbundet.no](mailto:EllenCathrine.Hammer@idrettsforbundet.no) eller ring/SMS: 408 77781



# Nasjonal paraklatrersamling og konkurranse i Trondheim 8.-10. mars



**8.-10. mars arrangeres den nasjonale paraklatrersamlingen og konkurransen for barn, unge og voksne i Trondheim med et veldig spennende program.**

Dette er samlingen og konkurransen for de som har klatret lite og klatret mye, og man velger om man ønsker å være med i deler eller hele helga.

I tillegg blir det mulig for nybegynnere å prøve ut klatring, og det blir også basistrening med Olympiatoppen og workshops.

Påmelding og spørsmål gjøres til:  
E-post: [klatingforalle@outlook.com](mailto:klatingforalle@outlook.com)  
Mobil: 413 50 774.

# Rekruttering høyt på agendaen



**Rekruttering av para-utøvere var hovedtema da Olympiatoppen Midt-Norge i samarbeid med Trøndelag idrettskrets/Idrettsforbundet inviterte til paraidrettsseminar i Trondheim 4. februar.**

På programmet stod også klassifisering av para-utøvere, hvordan trene som rullestolbruker, hvordan beholde para-utøverne i idrettslaget, praktisk økt med basistrening og tid til også diskusjon og erfaringsutveksling.



*Deltakerne på paraidrettsseminaret fikk også ei kort økt med basistrening ledet av Øyvind Skarsaune.*



*Øystein Christie fortalte om rullestolrugbyaktiviteten.*



*Mette Berg i idrettsforbundet om klassifisering.*





## Inviterte til åpen skidag

Trondhjems skiklubb arrangerte nylig en åpen skidag for unge og voksne med en funksjonsnedsettelse. Dyktige instruktører fra skiklubben skapte en god og trygg ramme rundt arrangementet. Skidagen ga nok mersmak - både for arrangør og deltakere.



## Sittevolleyballsamling

Det er blitt arrangert sittevolleyballsamling i Trondheim i regi av Nyborg IL og Norges Volleyballforbund med praktiske økter og nyttig informasjon fra forbund og klubber.

Ønsker du å vite mer om sittevolleyball?

Gå inn på: <https://volleyball.no/informasjon/>

## Trondheim Open



Trondheim Open i el-innebandy ble arrangert i Sjongdalshallen med rekorddeltakelse.

Lag fra Sandefjord, Lillestrøm, Bærum, Trondheim, Langevåg, Åfjord og Levanger deltok i turneringen. 36 kamper ble spilt. Det var spillere på alle nivåer, alt fra Norges beste til de som var rimelig ferske i gamet.

Ønsker du å vite mer om el-innebandy i Norge og hvilke klubber som har tilbud?

[Les mer på Norges Bandyforbunds nettsider.](#)



# Samlet ivrige svømmere i Ålesund



Aalesund svømme- og livredningsklubb har ei ivrig gruppe med svømmere med utviklingshemming.

Og de var klare for å lære mer og være best mulig forberedt til Landsstevnet i slutten av mars. 23-24. februar inviterte de derfor klubber i Møre og Romsdal til felles treningsamling, der det også var satt av tid til litt andre aktiviteter.

Informasjon om para-svømmetilbud i Norge; ta kontakt med Kristin Homb på e-post [kristin.homb@svomming.no](mailto:kristin.homb@svomming.no)



## Hvordan rekruttere flere frivillige i idretten?

Kanskje er det på tide å tenke nytt om hvem som kan være frivillig i idretten?

Trøndelag idrettskrets i samarbeid med Frivillig.no/Frivillighet Norge inviterer til temakveld med fokus på frivillighet, inkludering og rekruttering av frivillige i Steinkjer [27. februar](#) og Trondheim [28. februar](#). Temakvelden passer både for idrettslag og andre interesserte som vil lære mer om rekruttering av frivillige og hvordan skape mer synlighet og vekst.

frivillig.no

Trøndelag idrettskrets i samarbeid med Frivillig.no/Frivillighet Norge inviterer til temakveld med fokus på frivillighet, inkludering og rekruttering av frivillige

**HVORDAN  
REKRUTTERE  
FLERE  
FRIVILLIGE  
I IDRETTSLAGET?**

Kanskje er det på tide å tenke nytt om hvem som kan være frivillig i idretten?





Goalball er en fartsfylt idrett som var populær under Studentlekene i Trondheim 22.-23. februar.

## Hvor kommer ballen?

Goalball var en av mange idretter under Student-lekene som ble arrangert i Trondheim 20.-24. februar.

10 lag deltok i goalball. Blindspot fra BISI Trondheim vant til slutt med NTNUI Triatlon fra Trondheim og Wonderboys fra Ålesund på de to neste plassene.

Studentlekene, som er Norges største studentidrettsfestival, har i år 20-årsjubileum.

- Goalball er en flott lavterskelidrett for seende og blinde (alle spiller med briller som det ikke er mulig å se gjennom), og idretten er blitt populær under Studentlekene. Goalball er nok kommet for å bli under dette arrangementet, sier Vilde Aas, leder for NTNUI Paraidrett og ansvarlig for goalball under Studentlekene i Trondheim.



Bildet over: Paraidrettsleder Vilde Aas (t.h.) og dommer Halvard Hamre i NTNUI.



Bildet over: Konsentrasjon før kastet.

Bildet under f.v.: NTNUI Triatlon (sølv), Blindspot fra BISI Trondheim (gull) og Wonderboys fra Ålesund (bronse).





# Populær Verdalsturnering i fotball



Kampprogrammet var sprengt da Trøndelag fotballkrets i samarbeid med Verdal videregående skole (idrettslinja) nylig samlet lag fra Helgeland i nord til Trøndelag i sør til den tradisjonsrike Verdalsturneringen. Flere bilder på [facebook.com/paraidrett](https://facebook.com/paraidrett)





# Samlet fotballfamilien i Trøndelag



**Mange fotballklubber i Trøndelag har tilrettelagt tilbud, og onsdag 13. februar var familien samlet hos Trøndelag fotballkrets på Lerkendal for evaluering av forrige sesong og planlegging av ny sesong.**

I tillegg var rekruttering hovedtema, og her ble det mange nyttige diskusjoner. Ønsker du å vite hvilke klubber i Trøndelag som har tilbud? Ta kontakt med Tommy Bang-Larssen i fotballkretsen på e-post: [Tommy.Bang-Larssen@fotball.no](mailto:Tommy.Bang-Larssen@fotball.no)

## Kurs i «Tilrettelagt fotball» i Trondheim

**NFF Trøndelag inviterer for første gang til kurs i «Tilrettelagt Fotball» onsdag 6. mars kl. 18.00-21.00 på kretskontoret på Lerkendal stadion.**

Påmelding innen søndag 3. mars her: <https://bit.ly/2E5ilpp>

Spørsmål om kurset til NFF Trøndelag v/ Tommy Bang-Larssen, e-post: [tommy.bang-larssen@fotball.no](mailto:tommy.bang-larssen@fotball.no)





# Fides Games i Stjørdalshallen 6. april



**Stjørdal HSL inviterer til Fides Games lørdag 6. april 2019 kl. 1000-1500 i Stjørdalshallen. Dette er en aktivitetsdag der det blir mulig å være med på ulike aktiviteter som håndball, fotball, boccia, innebandy, klatrevegg og bobleballer.**

Nytt av året er at vi får med oss et innebandy-utøvere, så her kan det bli mulighet til å få prøve denne sporten også.

Målet er å få de fleste til å prøve seg på aktiviteter de vanligvis ikke er så kjent med. Det tilrettelegges for alle funksjonsnivå.

## Fotball:

Daglig leder i Fides AS, som forøvrig også er hovedtrener for Stjørdals-Blink A-lag, lover å stille med spillere til dagens fotballkamp mellom City Stjørdal HSL og Stjørdals-Blink A-lag.

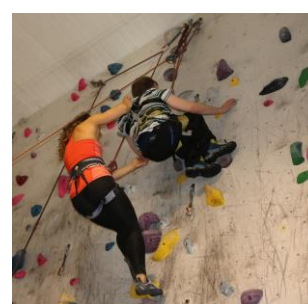
## Håndball:

Norges Håndballforbund Region Nord arrangerer hvert år en treningssamling for HU-lag i regionen etter at sesongen er ferdig. I år vil denne treningssamlingen bli en del av Fides Games. Det vil også bli spilt en utsatt guttekamp i håndball. Premiering etter sesongens kamper vil bli foretatt på slutten av dagen.

Dette blir en dag spekket av høydepunkter, men også en sosial happening hvor man kan skaffe seg nye venner og ikke minst ha det gøy.

Kiosk med salg av mat og drikke. Ingen påmeldingsavgift.

Påmelding innen 15. mars 2019 til: [citystjordal@gmail.com](mailto:citystjordal@gmail.com) , evt. postboks 22, 7501 Stjørdal



# Kom til Skaret!



Skaret skisenter i Molde har flotte preparerte løyper takket være stor frivillig innsats, og styreleder Ragnar Valle (f.v. på bildet) og sekretær Sigmund Julshamn vil gjerne at flere med funksjonsnedsettelse skal få "øynene opp" for dette anlegget. På bildet også høyskolestudentene Svein Tore Fossum og Knut Andreas Bjørke som skryter av anlegget. Les mer om Skaret skisenter på <http://www.skaretskisenter.no>



## Utprøving i Molde

Hjelpemiddelsentralen i Møre og Romsdal, aktivitetshjelpemiddel-firmaer og vernepleier-studenter fra høyskolen i Molde hadde nok å henge fingrene i da det ble arrangert vinteraktivitetsdag i Tusten i Molde. Mange ville teste ut nye muligheter og prøve ut nytt utstyr.

## 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](mailto: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](https://www.facebook.com/paraidrett) Se også [Olympiatoppen](#) (toppidrett).

Fyldig informasjon om paraidrett i Norge på: [www.paraidrett.no](http://www.paraidrett.no) (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 ganger i året?

Meld deg på/av nyhetsbrevet på e-post: [pej@idrettsforbundet.no](mailto:pej@idrettsforbundet.no) mobil: 9240 2803