

# PARAIDRETT - Idrett for funksjonshemmede

Trøndelag og Møre og Romsdal

Nyhetsbrev januar 2020



## Paraidrettsdag i Klæbu 9. februar

### *Skirenn, skileikbakke og hundekjøring*



Klæbu IL Funkis og Klæbu IL Ski inviterer til en paraidrettsdag/  
vinteraktivitetsdag søndag 9. februar 2020 ved Gjenvollhytta i Klæbu.  
Start kl. 11.30. Slutt kl. 14.00.

Det blir skirenn, skileikbakke og hundekjøring. Man deltar på de aktivitetene man ønsker å delta på.

Arrangementet er gratis og åpent for alle, og det blir premie til alle.

Det blir salg av grillmat og det er også kiosk og sitteplasser inne på hytta.

For eventuell stor pågang oppfordres de som ønsker å prøve hundekjøring om å gi beskjed innen 3. februar. Dette er for å ha nok sleder og hunder.

Spørsmål / påmelding sendes på e-post til [medlem@klaebuil.no](mailto:medlem@klaebuil.no)

Eller til Renate Svinning på tlf. 9305 5432

Det er opprettet et arrangement for dette på [Facebook](#) med mer informasjon.

Hvis temperaturen skulle falle under 15 minusgrader er arrangør nødt til å flytte eller avlyse arrangementet.



# Snowboard for hørselshemmede

Trondheim Snowboardklubb inviterer til snowboardkurs i vinter.

Søndag 1. mars kl. 1100-1300 er det kurs for mennesker med nedsatt hørsel (m/ familie).

Gratis lån av utstyr, og klubben stiller med flinke instruktører.

Oppmøte: I hytta ovenfor kafeen.

Påmelding skjer via Spond, derfor må de som ønsker å melde seg på, gjøre det ved å sende telefon og fullt navn til Anne Malene Berg Johnsen på mobil 9573 5301.

For spørsmål, ta kontakt med Anne på e-post: [trondheimsnowboardklubb@gmail.com](mailto:trondheimsnowboardklubb@gmail.com) og mobil 9573 5301.



# Populært dansetilbud i Trondheim



*Eli Vinogradoff (t.h.) og Birgitte Ingvaldsen i THIL gleder seg over å ha fått etablert et godt dansetilbud i klubben.*

Dans er blitt et populært tilbud i Trondheim Handicapidrettslag (THIL).

- Det lever i beste velgående. Vi har dans hver tirsdag kl. 1730-1900 i LHLS lokaler på Lade. Vi har nesten fylt opp alle plassene, forteller Eli Vinogradoff i THIL.

du lyst å prøve dans i THIL?

Ta kontakt med Birgitte Ingvaldsen på mobil 481 07 160 og e-post [pshestmo@online.no](mailto:pshestmo@online.no)

Les mer om THIL på [www.thil.no](http://www.thil.no)



## Fekting i Molde fra 28. jan.

***Faste dagtreninger fra tirsdag 28. januar kl. 0915-1045.***

Nylig hadde Molde fekteklubb åpen trening, og klubben vil nå starte opp med sabelfekting også på dagtid for alle – med eller uten en funksjonsnedsettelse. Alder: 15-100 år.

Det blir åpne treninger hver tirsdag kl. 0915-1045 i klubbens lokaler i skytterhallen i Molde (Idrettsveien 2).

**Oppstart: Tirsdag 28. januar kl. 0915.**

Pris: Kr. 200 frem til sommeren, inkluderer medlemskap i klubben.

Hvis du har lyst til å delta eller ønsker mer informasjon, ta kontakt på e-post [nanton@online.no](mailto:nanton@online.no) eller mobil 45458385 (Ton Hazes)

Se bilder og filmsnutt fra utprøving feking her: <https://bit.ly/2Gahwx0>





## PMF-lekene 2020

SELBUSKOGEN SKISENTER

7. og 8. mars



## Landsrenn for utviklingshemmede i Selbu i mars

7.-8. mars 2020 arrangeres de tradisjonsrike PMF-lekene i Selbu i Trøndelag for 28. gang.

Dette er et landsrenn på ski for utviklingshemmede for de som er 16 år og eldre.

Påmeldingsfrist: 14. februar.

[Les mer om PMF-lekene i Selbu 7.-8. mars 2020.](#)

## Vinterleikane for utviklingshemmede

i Surnadal  
9.-11. mars!

Nordmøre  
Folkehøgskule  
ønsker  
velkommen til  
Vinterleikane i  
Surnadal 9.-11.  
mars 2020.



Dette er et idretts- og kulturarrangement for utviklingshemmede. Påm.frist: 20. februar.

[Invitasjon til Vinterleikane 2020.](#) [Påmeldingsskjema til Vinterleikane 2020.](#)

[Bestillingsskjema kost og losji til Vinterleikane 2020.](#)



# Kurs i tilrettelegging paraidrett

*Trøndelag idrettskrets inviterer til kurs i tilrettelegging av paraidrett:*

**Tid:** Tirsdag 21. april 2020 kl. 18.00-21.30 (enkel servering og registrering fra kl. 1730)

**Sted:** Inderøy ([Kastvollen Rehabiliteringssenter](#), Kastvollvegen 11, 7670 Inderøy)

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 og 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, andre interesserte).

Kurslærer: Vigdis Vedul-Kjelsås

Kursavgift: Kr. 300,-.

Bindende påmelding: Innen 10. april 2020 på e-post: [pej@idrettsforbundet.no](mailto:pej@idrettsforbundet.no)

Eller mobil/sms 9240 2803 (oppgi navn, adresse, fødselsdato, e-post, mobil, stilling og idrettslag)

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

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

Spørsmål stilles til Per-Einar Johannessen, fagkonsulent paraidrett i Trøndelag idrettskrets, mobil 924 02 803, e-post: [pej@idrettsforbundet.no](mailto:pej@idrettsforbundet.no)

# Nytt tilbud: IdrettsUka i Meråker



I samarbeid med Landslinjen i idrettsfag Meråker Videregående skole, Nord Universitet, habiliteringstjenestene for barn, unge og voksne i Midt Norge, tverrfaglig habiliteringsteam ved Meråker Kurbad, Helse Midt-Norge RHF og paraiddrettsutøvere, har Meråker Kurbad utviklet et nytt tilbud ved Meråker Kurbad for å rekruttere flere funksjonshemmede inn i idretten og fysisk aktivitet tilpasset utdanningsforløpet.

23.-27. november i 2020 arrangeres IdrettsUka der deltakerne i alderen 13-30 år får mulighet til å teste ut både langrenn, skipigging, skyting og skiskyting.

Søknadsfrist er 23. oktober 2020.

Målgruppe:

- \* Ungdommer i ungdomsskolealder, overgangen til videregående/universitet
- \* Fysiske funksjonsnedsettelse som cerebral parese, muskelsykdom, amputerte, ryggmargsskade, andre ervervede/medfødte funksjonsskader, svaksynte eller lignende tilstander.
- \* Alder 13-30 år
- \* Gjerne med ledsager (under 15 år krever ledsager)
- \* Et ønske om å være del av et fysisk aktivt miljø samtidig som skolegang på videregående/universitet.

Under IdrettsUka bor deltakerne ved Meråker Kurbad. Det er et gruppeopphold med alt fra 3 til 8 deltakere med ledsager.

[Les mer om IdrettsUka og andre tilbud ved Meråker kurbad.](#)



# Rullestoldansekvelder i Steinkjer



Rullerocken i Steinkjer Danseklubb inviterer til mange dansekvelder utover vinteren og våren.

Her er datoene:

Søndag 16. februar, lørdag 7. mars og søndag 8. mars (treningshelg med sosialt samvær),  
torsdag 2. april, torsdag 16. april, tirsdag 5. mai, tirsdag 19. mai og torsdag 4. juni.

Rullerockens dansekvelder foregår i Weidemannssalen i Steinkjer Rådhus kl. 19.00-2130.  
Tilbudet er for personer med eller uten en fysisk funksjonshemmede - og som er glad i dans og musikk.  
Alle i målgruppa er også velkommen om de ikke vil danse, men bare delta i det gode sosiale miljøet.  
Alle oppfordres til å ta med egen dansepartner hvis de har mulighet til det. Hvis ikke, vil arrangøren forsøke å skaffe dansepartner.

Påmelding senest 1 uke før hver dansekveld til Grete Vist på SMS 91 57 84 11.

Pris for dansekveldene:

Kr. 40,- per kveld eller kr. 200,- for alle 7 ordinære dansekvelder.

Forhåndsbetales til Rullerockens velferdskonto, 9802.18.07400

Prisen inkluderer enkel servering. Ledsagere / funksjonsfriske dansepartnere går gratis.

I tillegg til dansekveldene i Weidemannssalen, har rullerocken avtalt følgende dansekvelder ved Kastvollen Rehabiliteringssenter: Søndag 26. januar og søndag 15. mars.

For mer informasjon vedr. Rullerocken, ta kontakt med Grete Vist på SMS 91 57 84 11.

## Skryter av tilrettelegging for blinde Lars Erik

Da Lars Erik Kongshaug (7) i Stjørdal Atletklubb i Trøndelag fikk diplomert sitt og grønt belte på gradering i taekwondo, løp han rundt i salen og jublet av glede.

– Mestringsfølelse betyr enormt mye for Lars Erik. Det er så viktig for en unge å være med på en idrett. Det er en sosial arena, forteller mamma Linn Alice Ludvigsen til Stjørdalens Blad.

Hun skryter av klubben og måten de har inkludert sønnen.

- Trener Oddvar Johansen er helt fantastisk. Da han fikk inn Lars Erik begynte han å lede treningen med synstolkning. Han forklarer alt som barna skal gjøre som om ingen ser. Hvis han går til venstre sier han også gå til venstre, eller gå to skritt mot vinduene, sier hun til avisa.

[Les mer i Stjørdalens Blad](#) (+ sak, krever abonnement).



# Økt satsing på parautøvere i taekwondo



*Per Andresen (t.h.) og utdanningskonsulent Gunnar Alexander Stamnes Rugsveen i National Taekwon-Do Norway håper å kunne rekruttere langt flere parautøvere i klubbene i årene som kommer.*

## **National Taekwon-Do Norway vil styrke kompetansen for å kunne ta imot flere medlemmer med ulike funksjonsnedsettelser.**

- Vi ønsker å lære mer om tilrettelegging, og starter først med kursing av organisasjonen. Deretter er målet å rekruttere flere med funksjonsnedsettelse inn i klubbene i Midt-Norge og landet forøvrig, sier leder Per Andresen og utdanningskonsulent Gunnar Alexander Stamnes Rugsveen i National Taekwon-Do Norway.

Første kurs planlegges i Trondheim Taekwon-Do Klubb 28. februar. Denne klubben har rundt 1700 medlemmer spredt på flere avdelinger i byen.

- Dette er et generelt kurs innen tilrettelegging av paraidrett som vi gjør i samarbeid med Trøndelag idrettskrets, forteller Andresen og Rugsveen.

Antall medlemmer i National Taekwon-Do Norway har økt kraftig siden 2005. Fra rundt 5.500 til over 11.000 medlemmer – spredt på 69 klubber.

- Vi har som mål å ha egen paraklasse i NM for første gang i 2021. Vi håper å kunne rekruttere en del flere utøvere slik at vi får til en egen klasse, forteller Andresen.

## **Kort om National Taekwon-Do Norway:**

Har søkelys på en selvforsvarskunst som vektlegger kvalitet, trygghet og etikk. Man søker å ivareta de tradisjonelle verdier innenfor martial arts-trening hvor det høyeste mål er å oppnå en fysisk og mental likevekt.



# Selbu-klubb i nyttig samarbeid med PMF

Selbu Taekwon-Do Klubb har inngått et svært nyttig samarbeid med Peder Morset Folkehøgskole (PMF) for å få flere med funksjonsnedsettelse i fysisk aktivitet.

Det er etablert et valgbart kveldstilbud på skolen, i tillegg til at elevene kan delta på andre treninger i taekwondoklubben i Selbu.

[Les mer om samarbeidet her.](#)

*Faksimile Nea Radio.*



FOR ALLE: Taekwon-Do er for alle! Her er gjengen fra siste onsdagstrening til Selbu Taekwon-Do Klubb. Foto: Andreas Reitan

Selbu Taekwon-Do Klubb satser på samarbeid med Peder Morset folkehøgskole.

Publisert: 23.01.2020 kl 13:36

Andreas Reitan



## 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).

Fylldig 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, kontaktskjema m.m.)

## Nyhetsbrevet

Ønsker du å motta / ikke motta nyhetsbrev på e-post 4-6 ganger i året?

Meld deg på/av nyhetsbrevet på e-post:

[pej@idrettsforbundet.no](mailto:pej@idrettsforbundet.no)  
mobil: 9240 2803