

PARAIDRETT - Idrett for funksjonshemmede

Trøndelag og Møre og Romsdal

Nyhetsbrev mars 2020



3 kurs i «Tilrettelegging paraiddrett»

I mars/april arrangeres det 3 kurs i «Tilrettelegging paraiddrett» i Møre og Romsdal og Trøndelag.

Kursene arrangeres i:

Molde 18. mars kl. 1830-2130.

Påm.frist: 10. mars.

[Invitasjon til kurset.](#)

Trondheim 25. mars kl. 1730-2100.

Påm.frist 20. mars.

[Invitasjon til kurset.](#)

Inderøy 21. april kl. 1800-2130.

Påm.frist 10. april.

[Invitasjon til kurset.](#)



72 taekwondoinstruktører på kurs



72 taekwondoinstruktører fra Trøndelag var fredag 28. februar samlet i de flotte lokalene til Norges største kampsportklubb (Trondheim Taekwon-Do Klubb) for å lære mer om tilrettelegging paraiddrett. Aldri før har så mange vært samlet til dette kurset. Kurslærer var Vigdis Vedul-Kjelsås fra Trøndelag idrettskrets. - Dette er første steg på veien for å øke kompetansen i klubbene. Neste steg er å spisse kurs som er enda mer tilpasset vår kampsport, forteller Gunnar Rugsveen i National Taekwon-Do Norway (www.ntkd.no)



Paraidrettsdag i Trondheim 14.-15. mars

Kom og prøv rullestolrugby!

Norges Rugbyforbund og Trondheim Rugbyklubb inviterer til introduksjonsdag og mikslagsturnering i rullestolrugby. Kanskje dette er noe for deg? For nybegynnere og de som har spilt før.

Hvem kan være med og hva skjer?

Helgen er rettet mot de som har en bevegelsesnedsettelse, foresatte, søsken og andre interesserte som ønsker å få noe mer kunnskap rundt tilrettelegging av idrett og de muligheter man har med en funksjonsnedsettelse. Alder spiller ingen rolle. Arrangør har som mål å rekruttere flere til regelmessige treninger innen rullestolrugby. Dette vil man få mer informasjon om denne helgen. I mikslagsturneringen vil nye og erfarne spillere spille på samme lag.

Opplegg:

Lørdag 14. mars:

10:00 Innsjekk
11:00 Velkommen
11:05 Rugby – teori
11:35 Innføring i rullestolrugby
13:00 Lunsj
14:00 2. økt med rullestolrugby
16:00 Avslutning

Søndag 15. mars:

09:00 Innsjekk
10:00 Felles oppvarming
10:30 Mikslagsturnering
12:30 Lunsj
13:30 Mikslagsturnering fortsetter
15:30 Premieutdeling
16:00 Ferdig for dagen



Sted: Vikåsenhallen, Vikåsen 26,7054 Ranheim

Dato: 14-15. mars.

Dagen er gratis.

Påmelding på e-post til: jomagnus.torvik@hotmail.com

Spørsmål: Jo Magnus Torvik, mobil 979 67 397 / e-post jomagnus.torvik@hotmail.com

Kurs i tilrettelagt fotball 18. mars



NFF Trøndelag inviterer til kurs i «Tilrettelagt Fotball» onsdag 18. mars kl. 18.00-21.00 på kretskontoret på Lerkendal stadion i Trondheim.

Kurset består av en modul på 4 undervisningstimer. Kurset kan tas i sammenheng med Grasrottrener eller som et selvstendig kurs. Deltakelsen er gratis.

Kurset har som mål å gi deltakerne innsikt i hvordan sette i gang og lede fornuftig og tilrettelagt fotball aktivitet for spillere med funksjonsnedsettelse. Kurset består av 2 timer teori og 2 timer praksisrelatert teori.

Deltakerne får en teoretisk innføring i ulike funksjonsnedsettelse, hva det vil si å ha en funksjonsnedsettelse og hvordan tilrettelegge for og lede fotballaktivitet.

Målgruppen for kurset er for trenere og lagledere innenfor Tilrettelagt fotball, og gir deltakerne kunnskap og ideer om hvordan planlegge og lede tilrettelagt fotballaktivitet.

Påmelding via denne [linken](#) innen 11. mars. Kontaktperson er Tommy Bang-Larsen, mobil 417 00 802 og e-post: tommy.bang-larsen@fotball.no

BDO-lekene i friidrett i Stjørdal

I år arrangerer Stjørdal Friidrettsklubb sitt årlige storstevne, BDO-lekene, den 6. og 7. juni. Arena er Øverlands Minde og i stevnet er det også lagt inn Grand Prix-stevne for funksjons-hemmede samt noen øvelser for racerunnere (bildet).

[Påmelding og mer info om stevnet.](#)



Nye muligheter i alpinbakken



Onsdag 6. februar var det Vinteraktivitetsdag i Fjellsetra i Sykkylven i regi av NAV hjelpemiddelsentral Møre og Romsdal og leverandører med utprøving av sitski og annet utstyr.

Lyst til å prøve alpint eller en annen idrett? Gå inn på www.paraidrett.no - og fyll inn skjemaet under "Kontakt oss".

Lag fra Møre og Trøndelag på stor el-innebandyturnering i Trondheim

Lørdag 8. februar ble Trondheim Open i [el-innebandy](#) igjen arrangert. Denne gangen var arrangementet tilbake i Trondheim spektrum. 12 lag deltok og hele 40 kamper ble spilt. Her deltok lag i to ulike klasser, alt etter nivå.



Rullerocken med 30 år i Verdal/Steinkjer



Mange ganger i året samles danseentusiaster seg i Weidemannssalen i Steinkjer Rådhus.

– Her er det perfekt for oss å være. Enkelt å parkere, enkelt å komme inn i salen, supert dansegulv for rullestoler og nærhet til toalett. Og det beste av alt, vi har plass til enda flere på dansegulvet, sier deltakerne i Rullerocken i Steinkjer Danseklubb.

Foruten dansingen er det viktig å ta seg tid til litt sosialt rundt bordet med enkel servering. – Vi vil gjerne ha flere med, så det er bare å ta kontakt, sier Rullerock-leder Grete Vist som kan nås på 91 57 84 11 (SMS).

Sentrale personer rundt dansetilbudet er foruten Vist, hovedinstruktør Olav Aunan, Turid Olsen, John Olav Kippe og Kim Marthinsen.

På treningene er det variert med blant annet swing, tango, pols, hip hop og line dance.

Rullerocken har holdt på i 30 år, og det hele startet i Verdal.

- I 2013 flyttet vi treningene til Steinkjer Rådhus da det ble vanskelig å rekruttere nye på Verdal. I 2017 ble vi en del av Steinkjer Danseklubb og det har fungert fint, forteller Vist.



Forts. Rullerocken



7.-8. mars blir det treningssamling med sosialt samvær. Deretter er det trening torsdag 2. april, torsdag 16. april, tirsdag 5. mai, tirsdag 19. mai og torsdag 4. juni – alle dager kl. 1900-2130.

I tillegg er det avtalt dansekveld ved Kastvollen Rehabiliteringssenter på Inderøy søndag 15. mars.

- 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 vi forsøke å skaffe dansepartner. Det er viktig at vi får påmelding senest ei uke før hver dansekveld, forteller Vist.

For mer informasjon om Rullerocken i Steinkjer Danseklubb, ta kontakt med Grete Vist på SMS 91 57 84 11.

Kom til «Ingen grenser» i Frosta IL



I Frosta IL på Frosta i Trøndelag har de i mange år hatt et idrettstilbud til barn og unge kalt «Ingen grenser».

– Vi har ulike aktiviteter og har plass til flere deltakere. Vi trener hver torsdag kl. 1700-1800, forteller trener Jørn Ulvik.

Hvis noen ønsker å være med eller få mer informasjon om tilbudet «Ingen grenser» på Frosta, ta kontakt med Jørn Ulvik på e-post: jorn.ulvik@gmail.com [Se også gruppas Facebook-side.](#)

Populært klatretilbud i Trondheim

Paraklatring er i sterk vekst i Norge. I Trondheim klatreklubb har de nå to grupper som trener torsdager kl. 17-19 (barn/ungdom) og kl. 18-20 (voksne).

Mer info om klatretilbudet i Trondheim her:



<https://www.facebook.com/klatringforalle/> eller på <https://trondheim-klatreklubb.no/klatring-for-alle/>

Det gror godt i bordtennismiljøet



31. januar til 2. februar var det parasamling i Trondheim med deltakere fra klubbene Stord, Laksevåg, Skien, Fokus, Tingvoll, Trondheim og Rana.

- Mange klubber jobber godt og vi har nå rundt 50 veldig aktive paraspillere, i tillegg til de som ikke satser så mye, forteller Anne Wiik Nilsen i [Norges Bordtennisforbund](#).

I Trondheim ble det kjørt seks treningsøkter som ble godt ledet av Karl Erik Rasmussen og Martin L. Røste. I tillegg stilte [Trondheim Bordtennisclubb](#) med veldig god sparring.

- Uten midler fra [Stiftelsen VI](#) har det ikke vært mulig å kjøre alle samlingene. Vi er veldig takknemlig for muligheten, sier Nilsen.



Prøv bordtennis i Trondheim 18. mars

Trondheim
Bordtennisklubb
inviterer til åpen dag
for barn, unge og
voksne med en
funksjonsnedsettelse
onsdag 18. mars fra
kl. 1000-1530.

De som bare har
anledning til å komme på
ettermiddagen/ kvelden,
kan avtale det på
forhånd.

Kontaktperson:
Karl Erik Rasmussen på
e-post
karl@trondheimbtk.no
eller mobil: 99368186.

Møre-spiller med bronse i Polish Open

Para bordtennisspilleren
Sebastian Vegsund fra
Langevåg spilte sammen
med Tommy Urhaug som
tok bronsemedalje i
lagkonkurransen under
Polish Open 20.-21.
februar.

[Følg parabordtennis i
Norge på FB.](#)



TRONDHEIM
BORDTENNISKLUBB

LADE SPORTSARENA
HAAKON VIIIS GATE 2

TRONDHEIM BTK
INVITERER:

**ÅPEN PARADAG
18. MARS FRA KL 10**

Norge er i
verdenstoppen i
bordtennis for
PARAutøvere. I
Trondheim BTK har
vi fokus på PARA
utøvere. Kom og
prøv bordtennis på
vår åpne dag

TRONDHEIM
BORDTENNISKLUBB

The image is a promotional poster for an open day event. It features a dark blue background with a circular inset showing a para-table tennis player in a wheelchair. The text is in white and red. The logo for Trondheim Bordtennisklubb is at the top and bottom right. The event details are in the center, and a quote about para-table tennis is on the right side.

Geir Arne i para-VM i curling

Geir Arne Skogstad fra
Trondheim Curlingklubb
er med på det norske
para curlinglandslaget
som i disse dager spiller
VM i Sveits.

Følg VM [her](#).

[Para curlinglandslaget har også egen FB-side.](#)



Stortrives med rullestolbasket



Mauseidvåg og Solevåg IL på Sula utenfor Ålesund har i mange år hatt ei rullestolbasketgruppe som trener i Solevågshallen hver tirsdag kl. 1730-1930.

Lyst til å prøve denne fartsfylte og spennende idretten?

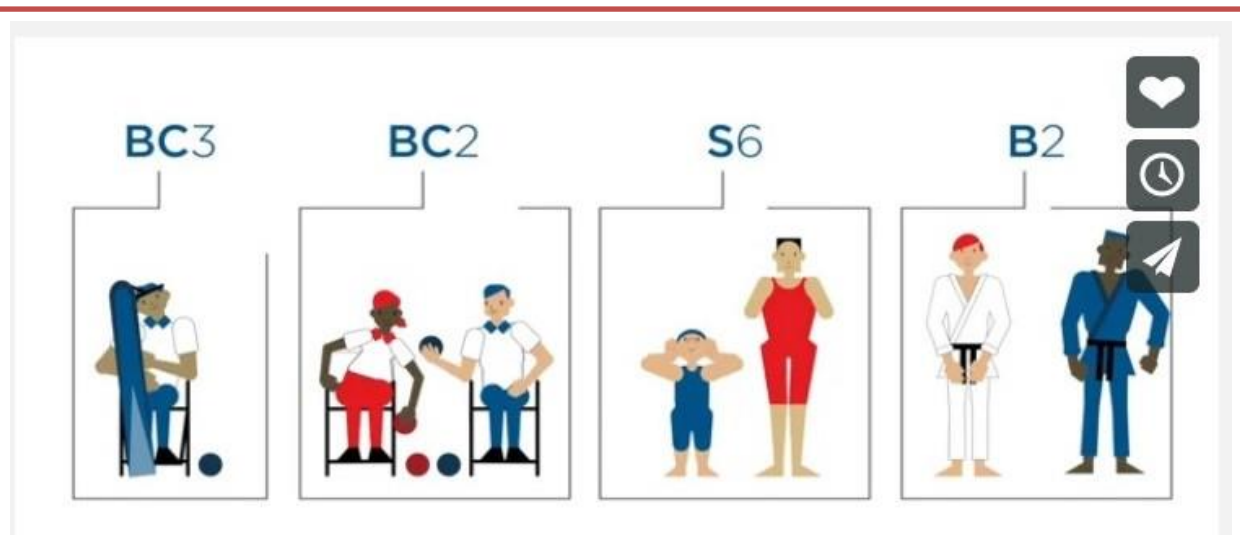
Ta kontakt Fredy Alexander Ejcalon Sincals i Mauseidvåg og Solevåg IL på mobil 4654 2354 eller e-post fredy26dm@gmail.com

Vil du vite mer om rullestolbasket i Norge? Gå inn på [basketballforbundets nettsider](#).

Lavterskeltilbud i Utleira - åpen for alle!



Utleira IL i Trondheim har startet med et nytt ukentlig tilbud på dagtid med teppecurling og boccea. Hver mandag kl. 1330-1430(1500) møtes man for å spille i Utleirahallen. Lyst til å delta? Møt direkte opp eller ta kontakt med klubben på e-post: prosjekt@utleira.no



Informativ film om klassifisering

Klassifisering er et begrep mange har hørt om, men kanskje ikke kjenner så godt til. Klassifisering avgjør hvem som kan delta og den deler samtidig utøverne inn i ulike klasser.

De mange ulike idrettene har ulike klassifiseringssystemer med det felles mål om å gjøre at funksjonsnedsettelsen skal ha minst mulig å si for resultatene - og at det skal være rettferdige konkurranser for utøverne.

- Norges idrettsforbund har laget en opplysende og informativ film rett og slett for å gi generell kunnskap om hva klassifisering i paraidretten er på en enkel og lettfattelig måte. Det har vært en lenge etterspurt film, og jeg er glad for at vi endelig kan vise den, sier Mette M. Berg, rådgiver paraidrett i Norges idrettsforbund.

- Hvem er den laget for?

- Filmen er laget for utøvere, foreldre, trenere og andre som er interessert. Den gir en første introduksjon om hva klassifisering i paraidretten er for noe. Den belyser hvem som kan være med, klassifiseringsprosessen, hvem som er klassifisører, juks i forbindelse med klassifisering og endring av klasser.

[Se filmen om klassifisering.](#)

Sykkeldager i Trøndelag

NAV hjelpemiddelsentral Trøndelag og leverandører inviterer til sykkeldag på Moan (Levanger) 22. april og på Midsandtangen (Malvik) 23. april. Det blir mulig å prøve sykler og sykkelrelaterte produkter, for eksempel trehjuls sykler, tandem sykler, sykkel fronter, liggesykler, håndsykler og støttehjul med mer. NAV Hjelpemiddelsentral vil stille med rådgivere, som i samarbeid med leverandørene vil bistå besøkende på dagen.

[Mer informasjon og påmelding til sykkeldagene i Trøndelag.](#)



Paraidrettsdag/vinteraktivitetsdag

Snø og aktivitet på en integrert arena! [Klæbu IL langrenn](#) og [Klæbu IL Funkis](#) arrangerte søndag 9. februar en paraidrettsdag/vinteraktivitetsdag ved Gjenvollhytta i Klæbu. Det ble skirenn, skileikbakke, hundekjøring og utprøving av piggekjelker. - Veldig vellykket med mange deltakere, sier Renate Svenning i Klæbu IL Funkis.



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).

Fylldig 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 4-6 ganger i året?

Meld deg på/av nyhetsbrevet på e-post:

pej@idrettsforbundet.no
mobil: 9240 2803