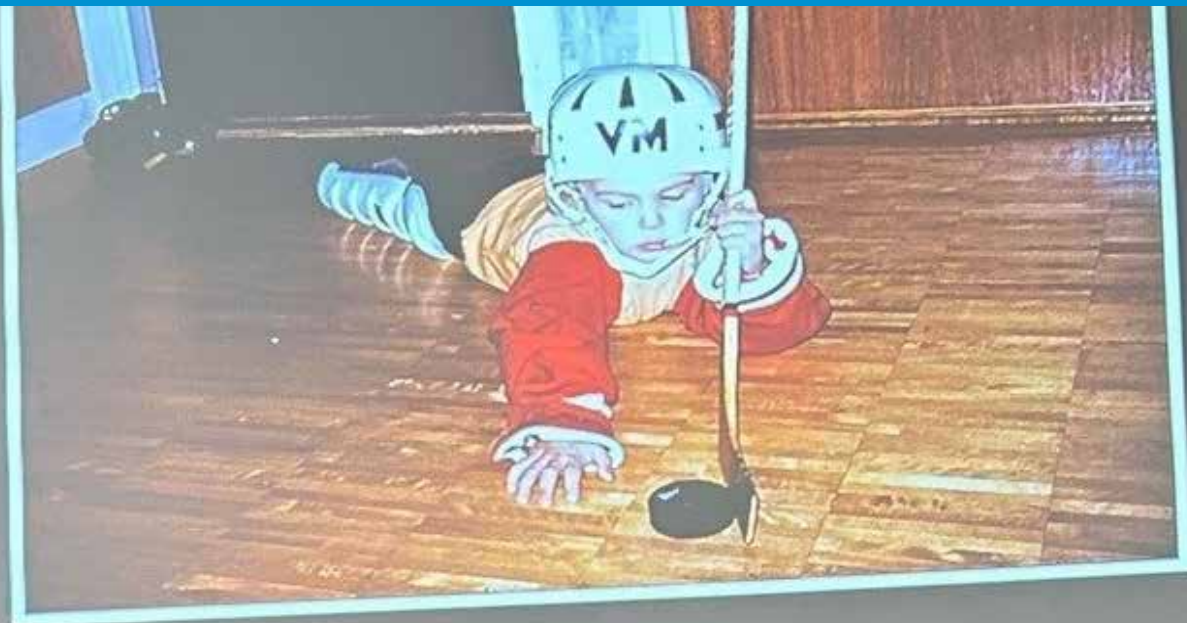


Time Out

OFFICIELLT ORGAN FÖR HALLANDS PARASPORTFÖRBUND



TEMADAG ANPASSAD FYSISK AKTIVITET OCH PARASPORT

HALLANDS PARASPORTFÖRBUND I
SAMVERKAN MED HÖGSKOLAN I
HALMSTAD OCH RF-SISU HALLAND BJUD
IN TILL EN TEMADAG I ANPASSAD
FYSISK AKTIVITET OCH PARASPORT

KRÖNIKA AV TONY BALOGH

JAG VET INGET BÄTTRE
ÄN ATT KUNNA ÅKA TÅG

DHR 100 ÅR

RAPPORT FRÅN DHR
100 ÅRS AKTIVITETER



Vi Stöder parasporten i Halland



Kungsbacka

www.kungsbacka.se
Tel 0300-83 40 00



www.hylte.se
Tel 0345-180 00



Varberg

www.varberg.se
Tel 0340-880 00



www.halmstad.se
Tel 035-13 70 00



FALKENBERG
Hitta det här

www.falkenberg.se
Tel 0346-88 60 00



www.laholm.se
Tel 0430-150 00

Ur innehåll



Ledare	5
Min DHR historia 1960-1970	6
Rapport från DHR 100 års aktiviteter den 26 augusti 2023	7
Temadag anpassad fysisk aktivitet och Parasport	9
Idrottsforum 2023	13
Skolinformation	14
Välkommen att prova på rullstols-handboll och rullstolsinnebandy	16
Gotti Gott Gott sidan	17
Årsmöte 2024	18
Krönika	19
Julhälsning	20
Parasportföreningar i Halland	21

Hallands Parasportförbund

• Redaktionen:

Peter Malmberg
Alexandra Velegi

• Ansvarig utgivare:

Leif Andersson
Hallands Parasportförbund
Ryttarevägen 18 B
302 62 Halmstad
e-post:
hallands.parasportforbund@telia.com
www.parasport.se/Distrikt/Halland

• Konsulent:

Peter Malmberg
0708-97 07 87

• Besöksadress:

Ryttarevägen 18 B
302 62 Halmstad

• Utgivningsmånad:

December 2023

• Annonssavdelning:

031-91 47 60

• Original:

Monica Georgsson

VI STÖDER PARASPORTEN I HALLAND

<p>A.Börjesson Bygg AB Långåsvägen 35 432 78 Tvååker</p> <p>AB Ilmonte Nattflyvägen 7 313 50 Åled</p> <p>Aderbys Rör AB Teknikgatan 4 434 37 Kungsbacka</p> <p>Advokaterna Elmgren & Lindgren HB Köpmansgatan 23 302 42 Halmstad</p> <p>Akustikmiljö i Falkenberg AB Box 77 311 21 Falkenberg</p> <p>Bewico AB Plåtvägen 2 430 10 Tvååker</p> <p>Bräutigams Marsipan & Konfektyr AB Fjärås Smedjeväg 31 439 74 Fjärås</p> <p>Bröderna Henriksson Stenhuggeri AB Industrigatan 4 434 32 Kungsbacka</p> <p>Bulk & Tank Halmstad AB Björkås Gård 310 305 94 Halmstad</p> <p>Colorama Tvååker Björkängsvägen 3 432 78 Tvååker</p> <p>Depend Cosmetic AB Box 4054 300 04 Halmstad</p>	<p>Dotetorps Ägg AB Dotetorp 430 31 Åsa</p> <p>Eksta Bostads AB Box 10400 434 24 Kungsbacka</p> <p>Falkenbergs Sparbank <i>Vi har kontor i Falkenberg, Getinge, och Ullared</i></p> <p>Fritz Blommor AB Kapellgatan 19 302 37 Halmstad</p> <p>GE-Sprinkler AB Lahallvägen 2 432 65 Väröbacka</p> <p>GS Byggvaror Gullbranna AB Gullbranna 1371 310 31 Eldsberga</p> <p>Gybäck Flexografi AB Seldonsvägen 3 302 62 Halmstad</p> <p>Halmstad kommun, Infrastruktur teknik- och fastighetsförvaltning Box 246 301 06 Halmstad</p> <p>Hot Screen AB Gunneshöjden 2 439 74 Fjärås</p> <p>Högskolan i Halmstad Kristian IV:s väg 3 302 50 Halmstad</p> <p>JM:s Chark Plönninge 310 40 Harplinge</p>	<p>KG Sleep Over Storegårdsvägen 5 432 69 Karl Gustav</p> <p>Kungsmässans Leksaksland Borgmästaregatan 5 434 32 Kungsbacka</p> <p>Kårarp Timber AB Kistingevägen 8 305 94 Halmstad</p> <p>Martin Rosvall Consulting Box 7003 300 07 Halmstad</p> <p>Mellby Pac AB Idèvägen 312 96 Laholm</p> <p>Ottosson & Wolrath Byggkonsult AB Bredgatan 1 302 45 Halmstad</p> <p>Rolfstorps Svets & Smide AB Bäck 11 432 96 Åskloster</p> <p>Skånetryck AB Box 7006 300 07 Halmstad</p> <p>WeKuData AB Lantmannagatan 6 312 32 Laholm</p> <p>Westerberg & Pålsson AB Möllaregatan 5 312 30 Laholm</p>	
---	--	---	--

LEDARE



Leif Andersson
Ordf. Hallands Parasportförbund

JULTIDER FRÅN FÖRR

Nu när julen står för dörren, så tänkte jag tillbaka till när jag var liten och hur julen såg ut då.

Jag är ju född i Göteborg på 50-talet, så jag minns mer från 60-talet. Jag kommer ihåg när hela familjen åkte runt till morfar, farmor och farfar, där övriga släktingar samlades.

Eftersom vi inte hade någon bil, så var det spårvagn som gällde. Det var ju vinter och min mamma hade paltat på mig och min fem år äldre syster i mitt tycke alldeles för mycket kläder.

Det blev långa promenader i kylan växlat med stillastående i trånga och varma spårvagnar. När vi äntligen kom till första stället, så var det av med kläder och en massa mat och första julklappsutdelningen. På väg till nästa ställe hade vi fler paket att kånka på än när vi åkte hemifrån. Efter ytterligare promenader och spårvagnsåkande kom vi till nästa ställe. Av med kläder och mera mat. Eftersom min morfar hade TV, så fick man inga julklappar förrän vi kollat på Kalle Anka. (sändes för första gången 1960 på TV i Sverige.)

När vi nu äntligen var på väg hem med ännu fler julklappar, så var det svårt att hålla ögonen öppna. Vi brukade vara hemma vid 7-tiden på kvällen och då hade vi varit hemifrån i cirka 10 timmar. Det står någonstans i bibeln att man ska hedra sin moder och sin fader, och så här på efterhand så var de riktiga hjältar som stod ut år efter år med dessa utmaningar.

Klockan 20.00 stod jag vid fönstret och väntade på tomten. Han kom alltid på motorcykel. När han anlände blev alltid just jag beordrad att öppna dörren! Tänk er själva när jag som 5-6 åring med kortbyxor med hängslen vit skjorta och röd fluga ska öppna dörren för självaste tomte. Nu stod han där. Han var två meter lång iklädd en vargpäls och hade ett skrubbsansikte (som man hade på den tiden.) och frågade om det fanns några snälla barn här. Jag skulle säga välkommen tomten, men det blev inte riktigt så. Jag tog denna jättetomte i hand och bockade så jag nästan slog huvudet i golvet och sa, vältomten kommen. Chocken släppte när han åkt sin väg på sin motorcykel och att jag som vanligt fick flest julklappar av alla och att vi var hemma. Kanske minns jag dessa jular för att dom var både skrämmande och glädjande på en och damma gång.

Jag önskar er alla en God Jul och Ett Gott Nytt År.

Leif Andersson

Ordförande Hallands Parasportförbund.



Min DHR historia 1960-1970

1959 flyttade jag med familjen till Gävle då min pappa fick jobb på Korsnäs Marma.

Jag kom tidigt i kontakt med DHR Gävle och stötte då på en man som då var avdelningschef för DHR Gävle, Rolf Henriksson.

Rolf var engagerad i den lokala sektionen av Svensk Handikappidrott/DHR, under 1960 talet. I början av 1969 var han med i den arbetsgrupp, inom DHR, som arbetade fram ett underlag till bildandet av Svenska Handikappidrottsförbundet (SHIF).

Men det var Rolf jag stötte på och började delta i den verksamheten, fram till 1969. Rolf var en sann och varm föreningsmänniska.

Vi spelade sittande vollyboll på Solängsskolan och ibland boccia varje vecka. Vi tog en gemensam bastu och avslutade alltid med fika. Mycket trevliga tillfällen.

År 2011 blev Rolf Henriksson invald i Handikappidrottsförbundets Hall of Fame nr 15.



För vidare läsning gå in på länken nedan

<https://parasport.se/download/18.72f24a6918274ff664446f91/1660306721757/rolf-henriksson.pdf>

Creating Freedom!
decon

Drivaggregat till brukare och vårdare som förenklar vardagen!

Decon | Södra Ekeryd 115 | 31483 Hyltebruk | 0345-40880
www.decon.se | info@decon.se



DHR 1923-2023 – HUNDRA ÅR AV FRIGÖRELSE

Text: Tore Nilsson

Ordförande

DHR Region Halland

www.dhr.se/halland

Rapport från DHR 100 års aktiviteter den 26 augusti 2023

18 augusti hade vi vår stora jubileumsfest på Parasollen Getterön Varberg. Vi hade en varm-rätt och ett antal 100 årstårter. 75 medlemmar deltog inklusive vissa med anhöriga. Medlemmarna fick lyssna till det kända bandet Trio De Luxe under kvällen.

Vi hade 66 medlemmar som deltog samt ett tiotal från Varberg Kommun och en del sponsorer. Alla tyckte att festen blev lyckad.

Den 19 augusti

En stor Visfestival arrangeras (DHR Varberg medarrangör). Evenemang ingick i DHR:s 100 årsfirande. Visfestivalen ägde rum på Getterövägen 55 på en fotbollsplan. Festivalen hade mer än 800 besökare.



Den 26 augusti Politikerpromenad i rullstol Kl. 10.30 startade vår Politikerpromenad med Elsie Antonson som instruktör och ledare. Promenaden startade vid Torggrillen, fem politiker slöt upp trots ihållande regn, med första besöket på ICA Kvantum för att fejka inköp. En yoghurt i ett högt kylskåp. Detta för att de skulle förstå tillgänglighetsproblem. Därefter besöka de några andra butiker för att uppleva tillgänglighet. Efter att man åkt hem för klädbyte återvände de till Politikerdialogen.

Artikel i Hallands Nyheter

Hallands Nyheter reporter Jennie Persson skrev en utmärkt artikel om Politikerpromenaden i tidningen den 27 augusti, som blev uppskattad av politiker och allmänhet.





Komedianten Lilla Teatern Varberg

Kl. 13 höll vi en information om DHR organisationens olika nivåer och åtagande. Vad vi gör, står för, med mera.

Kl 14 politikerdialog (en rikspolitiker Centerpartiet, en regionpolitiker Centerpartiet och fyra lokalpolitiker. Vänsterpartiet, Socialdemokraterna, Moderaterna, Liberalerna.

En timmas politikerfrågor om avsaknad av specialistkunskaper hos läkare. Om bostadsbrist och arbetsmarknaden för funktionshindergrupperna. Anser och vill ni att FN-konventionen blir en lag? När får Varberg en Fritidsbank?

Alla partiföreträdarna tackade för en lärorik rullstolspromenad och att det väckte en och annan ahaupplevelse.



Fotograf Johan Eriksson

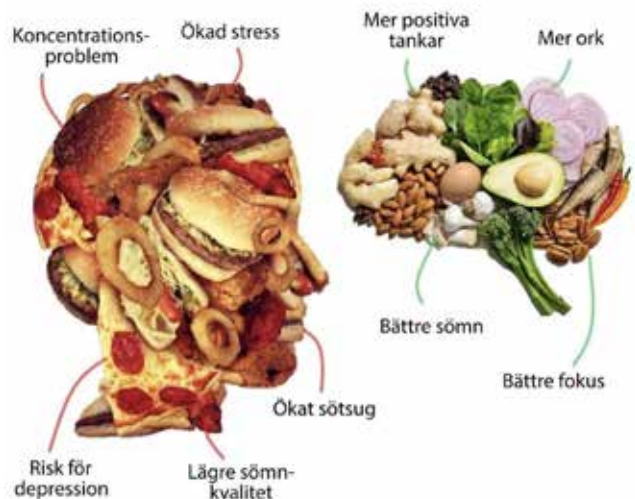
Fotografen & filmmakaren, Jonas Gerdle från Halmstad, filmade de tre aktiviteterna som vi hade på Lilla Teatern.

Därefter avslutades dagen med en föreläsning från Jeanette Andersson AcuZon Line, om Mat & Hälsa, vilket alla uppskattade. Vi behöver alla denna kunskap hur man kan äta rätt och varför.

Resan till vår andra hjärna (Mage-Tarm)

Hälsosam kost med fokus på antiinflammatorisk kost, främjar kroppens friska processer. Ju renare och näringsrik din kost är, ju mindre ke-

VAD VI ÄTER PÅVERKAR MER ÄN VIKTEN



mikalier och skräp får du i dig och desto bättre kan ditt lymfsystem fungera.

Vägleda av signaler och fingervisningar som vi inte direkt medvetet vill lyssna på från vår hjärna nr *2 *Mage och Tarm, är mångas idag nackdel till ett bättre välmående. Den VET vad vi BORDE stoppa i oss och INTE.

Vår *hjärna nr *1 kan vi lura genom våra tankar och manipulation som kommer utifrån vår omvärld/reklam, media mm.

Att stoppa någonting i munnen hela tiden är inte vårt mage-tarmsystem byggda för.

Så att ta kontrollen på vad vi stoppar i oss är enbart varje individs egna val till att uppnå bättre hälsa.

Styrelsen vill tacka de inblandade för ett bra genomfört firande av DHR 100 år

Temadag anpassad fysisk aktivitet och Parasport

Text och foto: Peter Malmberg



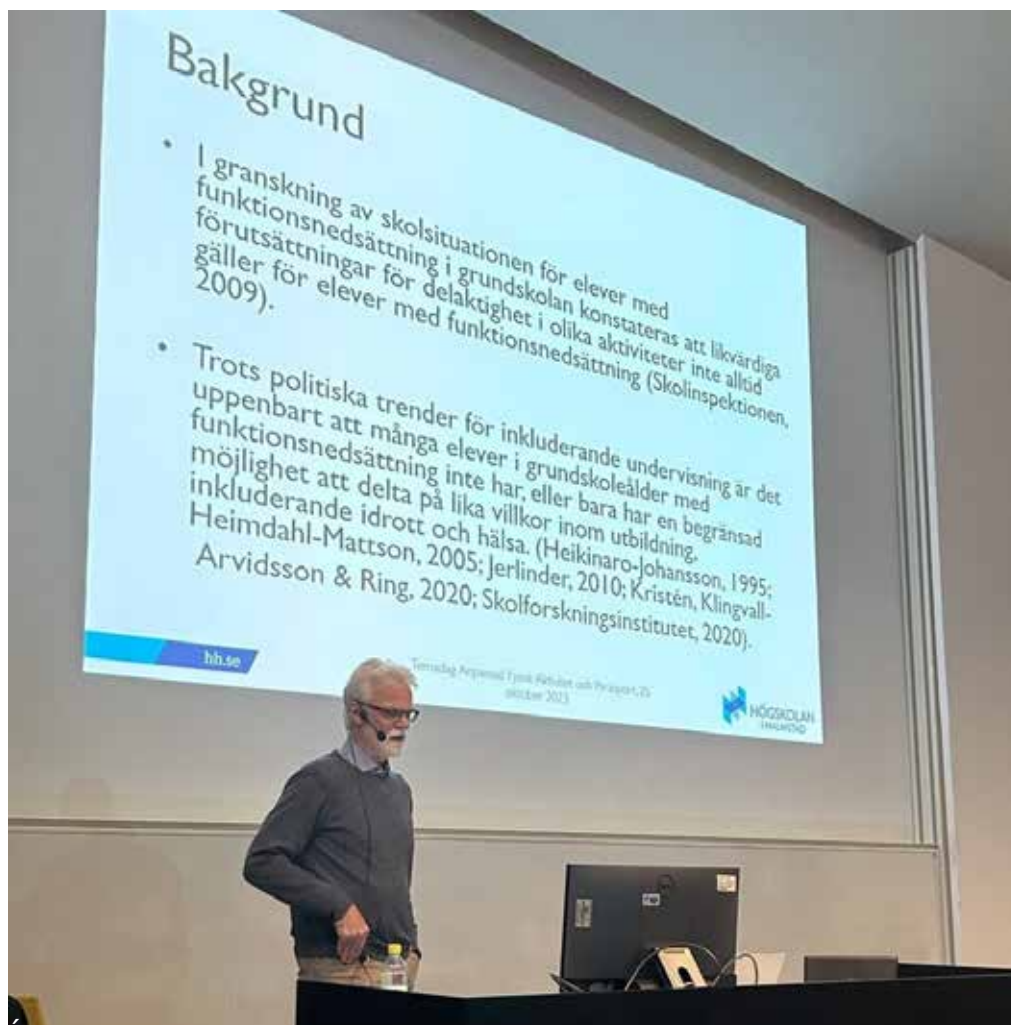
I slutet av oktober bjöd Hallands Parasportförbund i samverkan med Högskolan i Halmstad och RF-SISU Halland in till en temadag i anpassad fysisk aktivitet och Parasport. Temadagen hölls på Högskolan i Halmstad.

Målgruppen för dagen var studenter, lärare, idrottsledare, idrottare eller personer som på annat sätt arbetar med, eller är intresserad av att arbeta med barn och ungdomar, idrott och hälsa eller barn och unga med funktionsnedsättning.

Dagen bestod av två block med föreläsningar under förmiddagen samt ett block under ef-

termiddagen då föreningar fick visa upp sin verksamhet och deltagare på temadagen fick prova på.

Dagen inleddes av Peter Malmberg från Hallands Parasportförbund som presenterade en kortversion av Svenska Parasportförbundets nya utbildning "Parasportens Grunder". Utbildningen syftar till att öka deltagarnas kunskaper och därmed trygghet gällande parasportens grunder. Deltagarna fick också en bakgrund kring var svensk idrott befinner sig idag när det gäller att vi tillsammans skapar goda förutsättningar för personer med olika funktionsnedsättningar att kunna idrotta i en idrottsförening.



Bakgrund

- I granskning av skolsituationen för elever med funktionsnedsättning i grundskolan konstateras att likvärdiga förutsättningar för delaktighet i olika aktiviteter inte alltid gäller för elever med funktionsnedsättning (Skolinspektionen, 2009).
- Trots politiska trender för inkluderande undervisning är det uppenbart att många elever i grundskoleålder med funktionsnedsättning inte har, eller bara har en begränsad möjlighet att delta på lika villkor inom utbildning, inkluderande idrott och hälsa. (Heikinaro-Johansson, 1995; Heimdahl-Mattson, 2005; Jerlinder, 2010; Kristén, Klingvall-Arvidsson & Ring, 2020; Skolforskningsinstitutet, 2020).

hh.se

Tillsatser, Arvidsson, Fjell, Årvald och Persson 4, 25 oktober 2023



Från Parasimmare till Idrottskonsulent

Jenny Bergflink 25/10-23





Därefter höll Kristina Fagher från Lunds universitet en föreläsning på temat hälsa och prestation i Parasport. Hon berättade om hur paraidrottarens olika funktionsnedsättningar påverkar prestation och hälsa, samt berättade om den nya hälsopromotion plattformen safe-parasport.com.

Block ett avslutades med att Charlotte Olsson från Högskolan i Halmstad höll en föreläsning tillsammans Agneta Tuberus och Maria Norrman som är projektledare för arvsfonsprojektet Gaming in Motion (GiM). Förutom att informera om projektet pratade de om e-Sport i allmänhet och Exergaming för barn och ungdomar som inte alltid hittar in i föreningsidrotten.

Därefter följde en kortare rörelsepaus.

Block två inleddes av Lars Kristén, Universitetslektor i pedagogikinriktning idrott vid Högskolan i Halmstad och idrottslärare. Hans presentation handlade om inkludering i idrottsrörelsen och skolämnet idrott och hälsa genom Anpassad Fysisk Aktivitet och Parasport, samt den fysiska aktivitetens påverkan på hälsan och det sociala stödets betydelse. Resultat från undersökningar där barn och ungdomar både med och utan funktionsnedsättning deltar belystes utifrån forsknings- och utvecklingsprojekt.

Efter Lars Kristéns presentation var det Jenny Bergflinks tur. Jenny är Idrottskonsulent på



RF-SISU Halland och kontaktperson för FaR, ABU och Parasporten. Hon berättade om deras satsning värdefullt och forumteater som är ett sätt för att starta i gång värdegrundssamtal ute bland idrottens medlemmar. Hon berättade också om sin bakgrund i parasimningen och sin funktionsnedsättning som hon levte med sedan födseln. För henne var idrotten a och o för hennes välmående, fysiska förmåga och att få tillhöra en grupp där hon kunde vara sig själv och där hennes funktionsnedsättning inte var något konstigt.

Föreläsningens avslutades med en föreläsning av skytten Jonas Jacobsson, som är en av Sveriges främsta idrottspersoner genom tiderna. Han är flerfaldig Paralympisk medaljör och rullstolsburen sedan födseln. Han har bland annat vunnit 17 guld i Paralympics och 19 VM-guld. 2008 tilldelades han Svenska Dagbladets bragdmedalj. Han pratade om att sätta upp ett mål utan att samtidigt ha en strategi för hur

det ska nås kan liknas vid att skriva en önskelista. För att nå sina mål – på antingen kort eller lång sikt – krävs en noggrann planering, medvetna beslut och inte minst motivation. Jonas berättade om sin helhetsplanering mot nästa guldmedalj.

Efter lunch fortsatte dagen i Högskolans idrottshall. Fyra föreningar hade nappat på möjligheten att presentera sin förening och verksamhet. Falkenberg's Parsportförening, HGIF Tre Hjärtan, Halmstad innebandyklubb samt Halmstad Croquet visade varsin idrott och deltagarna på temadagen fick prova på.

Detta var första gången vi arrangerade denna dag och vi tar nu med oss lärdomar från dagen för att utveckla konceptet till kommande år.

IDROTTSFORUM 2023

24 - 25 november anordnades Idrottsforum, den här gången i Halmstad Plazas nya möteslokaler. Med på forumet var över 150 deltagare som samlats för att få ny kunskap, inspireras och knyta nya kontakter.

Idrottsforum är ett återkommande evenemang och anordnas av RF-SISU Halland en gång om året. Årets tema handlade om att skapa förutsättningar för en utvecklande idrottsmiljö för både bredd- och elitidrott. Temat följer idrottens mål i Strategi 2025, som handlar om att fler ska vilja och kunna idrotta i förening hela livet.

Efter en inledning och stipendieutdelning av distriktidrottschef Sandra Hidgård, där bland annat Elias Claesson från Kungsbacka IF tilldelades CG Bergenstråhles Stipendium, drar årets första föreläsning i gång. Först ut är Andreas Ivarsson, docent i psykologi, vars föreläsning handlar om vilka faktorer som påverkar att barn slutar med sin idrott. Enligt Andreas handlar det om en rad olika faktorer - bland annat avsaknad av motivation och ett minskat stöd från ledare och tränare.

Därefter var det dags för Forumteatern som gav intressanta inspel och tankar kopplat bland annat till hur man hanterar olika ambitioner i en träningsgrupp. Föreställningen

startade många goda samtal och lockade till en hel del skratt. Kvällen avslutades med en medelhavsinspirerad buffé i restaurang Angelini.

”Barn gör inte som vi säger, utan som vi gör”

Lördagen inleddes med en uppskattad föreläsning om NPF-kunskap för ledare med Måns Löf. Viktiga medskick från föreläsningen är att det är att möta barnet där barnet är - att förstärka styrkorna och begränsa svagheter. Genom att anpassa träningarna efter de som har en NPF-diagnos underlättar man även för de andra deltagarna, alla mår bra av tydlighet och struktur.

Efter lite välbehövlig energipåfyllning i form av kanelbullar fick deltagarna välja mellan två olika inriktningar, en riktad mot breddföreningar och den andra mot eliten. De som valt elitspåret fick lyssna på ett intressant panelsamtal mellan Tilda Johansson, Gretha Östlind och Jerry Hallbäck. Under en avslutande frågestund framgick det att föräldrarna är en viktig del i en elitsatsning. Det gäller att finnas där och stötta, men utan att pressa, och att glädjen och intresset för idrotten måste komma från utövaren själv.



Utprovning av ortopediska hjälpmedel i

Halmstad	035-250 16 00
Kungsbacka	0300-32 40 10
Varberg	0340-20 38 00

GOALBALL

Är en bollsport som utövas av personer med synnedsättning.

Alla spelar med en bindel för ögonen. Bollen som används innehåller en pingla för att spelarna ska kunna lokalisera den.



Skolinformation

Hallands Parasportförbund har nöjet att erbjuda skolinformation rörande parasport. Informationen kan vara av både teoretisk och praktisk art och sträcker sig allt från lågstadiet till högskolenivå.

VAD ÄR DET SOM INGÅR PÅ EN SKOLINFORMATION?

Jo, antingen en föreläsning om parasportens historia och organisation eller att praktiskt i en gymnastik- eller idrottshall prova på olika parasporter, eller varför inte en kombination av teori och praktik?

Hallands Parasportförbund kan erbjuda just DIN skola en dag med parasport. En dag som vi tillsammans skapar efter ERA önskemål och VÅRA förutsättningar.

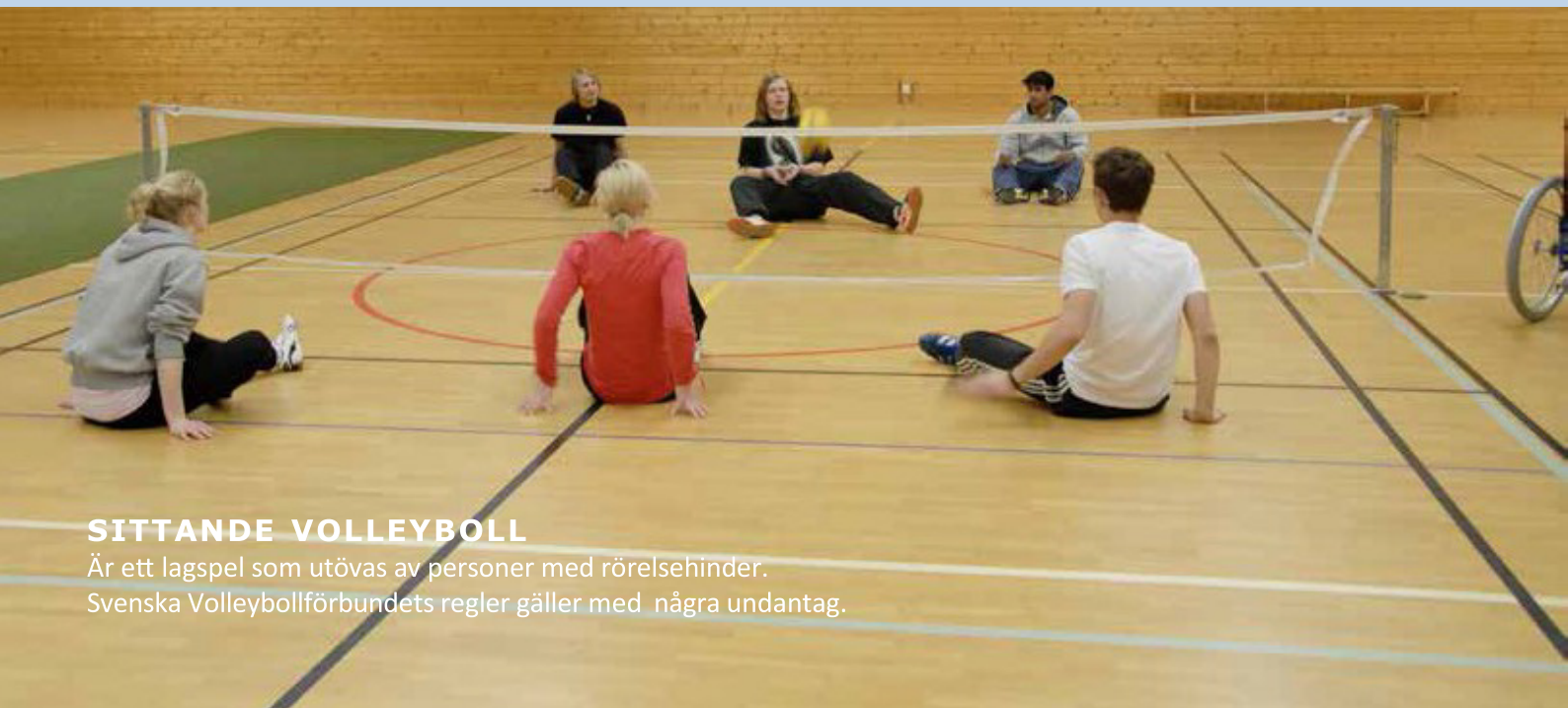
BOKNING/PRAKTISKA ARRANGEMANG

Bokning bör göras två månader i förväg så att vi tillsammans kan göra en planering för idrottsdagen.

Låter detta intressant? Kontakta:

Peter Malmberg på Hallands Parasportförbund

Mobil: 0708-97 07 87



SITTANDE VOLLEYBOLL

Är ett lagspel som utövas av personer med rörelsehinder.

Svenska Volleybollförbundets regler gäller med några undantag.



RULLSTOLSTEKNIK

Här gäller det att öva sig på att med en rullstolta sig upp och ner för ramper och mellan koner.



BOCCIA

Är en bollsport som passar de flesta personer med funktionsnedsättning, gammal som ung. Dessutom är det en sport som lämpar sig alldeles utmärkt att utöva även för personer med gravt funktionsnedsättning.



CURLING

Spelas inte på is utan på nålfiltsmatta.



RULLSTOLS- INNEBANDY

RULLSTOLS- BASKET

Att spela innebandy och basket stående har säkert de flesta provat på, men hur är det att spela dessa idrotter i rullstol?

VÄLKOMMEN ATT PROVA PÅ RULLSTOLSHANDBOLL OCH RULLSTOLSINNEBANDY!

Svenska Handbollförbundet och Svenska Innebandyförbundet samarbetar för att ge dig en aktivitet med två riktigt fartfyllda rullstolsbollsporter.

För dig som

- Gillar bollsporter och lagkänsla
- Har någon form av rörelsenedsättning
- Har någon form av fysisk funktionsnedsättning



DATUM

28 januari 2024

PLATS

Halmstad Arena,
Växjövägen 11, Halmstad

TID

14.30-16.30

Det bjuds på frukt och dricka i pausen.

All utrustning finns att låna under aktiviteten.

KONTAKTPERSONER

Niklas Almers
Svenska Handbollförbundet
niklas.almers@handboll.rf.se

Jonatan Petersson
Svenska Innebandyförbundet
jonatan.petersson@innebandy.se

Gotti Gott Gott Sidan

PEPPARKAKSCHEESECAKE MED INGEFÄRSLINGON

Ljuvlig pepparkakscheesecake med söta ingefärslingon gör ingen julfirare besviken! Det är dessutom enkelt att svänga ihop. Du gör en cheesecake med pepparkaka som botten och toppar med en frisk fyllning med lätt smak av citron och vanilj.

Ingredienser:

8 bitar

Botten

20 pepparkakor
50 g smör

Fyllning

skalet av 1/2 citron
3 ägg
250 g kvarv (10%)
250 g naturell färskost (25%)
1 dl strösocker
1 tsk vaniljsocker

Garnering

2 msk rivna ingefära
2 dl lingon
3 msk socker



Gör så här:

Tina lingonen.
Sätt ugnen på 200°C.

Botten: Krossa pepparkakorna fint eller stöt dem i en mortel till små smulor. Smält smöret och rör i smulorna. Tryck ut degen i en form med löstagbar kant, ca 23 cm i diameter (för 8 bitar).

Förgrädda i ugnen ca 5 min. Sänk temperaturen på ugnen till 175°C.

Fyllning: Skölj och skrubba citronen i ljummet vatten. Riv skalet. Blanda alla ingredienser till fyllningen väl, gärna med elvisp, häll fyllningen i pajskalet. Grädda i mitten av ugnen tills fyllningen har stelnat, ca 35 min. Låt kakan stå kallt före servering.

Garnering: Riv ingefäran fint. Rör ihop lingonen med socker och ingefära tills sockret löst sig.

Vid servering lägg lingonröran på kakan.

www.ica.se

ÅRSMÖTE 2024

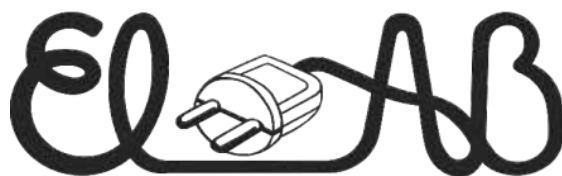


HALLANDS PARASPORTFÖRBUNDS
ÅRSMÖTE
ÄGER RUM

DEN 19 MARS 2024 KL. 18.00
PÅ BJÖRKÄNGS VÄGKROG
TVÅÅKER

Gekås
Ullared

www.gekas.se



Vi utför elinstallationer och underhåll för
Industrier – Kontor – Butiker – Skolor – Bostäder

Tel. 035– 22 10 50 | www.elab-halmstad.se



TONY BALOGH

Jag vet inget bättre än att kunna åka tåg

Finns det något bättre sätt att ta sig från punkt A till B än att resa med tåg?

Frågan är så klart aningen retoriskt ställd för svaret är, i alla fall om du frågar mig, ett solklart och givet ja.

Att komma till en station, ha med sig något att äta liksom en kaffe eller likande att dricka, några böcker att läsa, vetskapen om att landskapet om en stund kommer att passera förbi och att man, när man har ätit och druckit klart och läst färdig och sett sig mätt på utsikter kan slumra till, ja till och med sova en stund...ja, det är en fantastisk skön känsla.

Som sagt – jag vet inget bättre sätt att ta sig fram på landbacken än att åka med tåg. Jag gör det ganska ofta eftersom jag har en bit att pendla till mitt jobb plus att min son sedan mer än ett år tillbaka är bosatt i Stockholm.

Jag reser med tåg för att jag gillar det men också för att min särbo och jag för flera år

sedan valde bort bilen och det av flera skäl: miljön var så klart en, ekonomin en annan men en tredje faktor, som kanske inte alla tänker på, är att den inte var nödvändig med tanke på den kollektivtrafik som finns i en större stad.

Häromdagen gjorde jag en tågresor från mitt hem i Göteborg till Karlshamn i västra Blekinge för ett besök som varade över dagen.

Finns två sätt att ta sig dit med tåg: söderut från Göteborg till Lund för ett byte där eller åka via Borås till Alvesta där jag blev hämtad med bil.

Det första alternativet sker med ett tåg som går ganska snabbt men som tar längre tid. Det andra alternativet sker med ett långsammare tåg men då är å andra sidan restiden inte särskilt lång: bara lite drygt två och en halv timme.

För att utnyttja dagen på bästa sätt och för att få billiga biljetter gäller det dock att boka i tid samt välja de av avgångar som finns att tillgå, i mitt fall en resa som inleddes strax efter kl 6 på morgonen. Så tidigt brukar det inte vara särskilt många resenärer ombord. Tågvärden berättade att det i vagnen längst fram inte var bokad alls, så där satte jag mig. Och kan ni tänka er – jag fick vagnen nästan för mig själv under nästan hela resan!

Eftersom resan skedde tidigt på morgonen och dessutom under vintertid, så var det så klart mörkt utanför fönstret. Inte så mycket att se under första timmen mer än några enstaka mindre eller större samhällen där julbelysningen dock lyste upp.

Men en tågresor, i synnerhet om man åker själv, är också ett tillfälle att reflektera över såväl stora som små saker. Just den här resan innebär att man passerar min födelseort Värnamo. Det var en resa jag ett tag gjorde ganska ofta för att hälsa på min far. Resor som med tiden blev mer nödvändiga efter att pappa blivit änkeman.

Nu stannar jag inte till i Värnamo men man kan från tåget se det hus som mina föräldrar köpte 1968 och där jag tillbringade min barndom och tonårstid innan jag flyttade hemifrån.

Framåt åttatiden hade det ljusnat något och från tågfönstret kunde jag se huset och inte bara det: det lyste i diverse fönster. En ny barnfamilj bor sedan knappt två år tillbaka i huset.

Jag visste så klart om detta men det var ändå – och är – en väldigt märklig känsla.

Jag blev som sagt hämtad i Alvesta, dagen tillbringades i Karlshamn med diverse möten av olika slag och mot seneftermiddagen blev det dags att återvända. Då var tåget mer bokad. Men även om det var välbokat var det inte fullbokat. Jag behövde inte sitta på min plats utan kunde välja en annan vid en så kallad fyra. Där satt jag helt allena under resan.







Det mörknande landskapet passerade förbi men efter en lång dag, som ju inleddes tidigt på morgonen, kändes det behagligt att slumra











till en stund – jag tror till och med att jag somnade – och det hade man inte precis kunnat göra sittandes bakom en ratt i en bil.

Hemma igen strax efter klockan nio på kvällen efter en dag som så här i efterhand kändes väldigt produktiv. Förutom möten av olika slag hann jag läsa i mina böcker och fundera en stund på livet och den funderingen har nu utmynnat i den här krönikan.







PARASPORTFÖRENINGAR I HALLAND

LAHOLM	
	<p>Höks Handikappidrott Stationsgatan 2, 312 30 LAHOLM Tel. 0430-266 73, Kanslitider: mån.-tors.10.00-13.00 E-post: hokshandikapp1971@gmail.com Hemsida: www.idrottonline.se/HoksHi-Handikappidrott</p>
HALMSTAD	
	<p>Halmstad BTK-Bordtennis Halmstad Arena, Växjövägen 11, 302 44 HALMSTAD Tel. 0706-12 09 13 E-post: info@halmstadbtk.com Hemsida: www.halmstadbtk.com</p>
	<p>Halmstad IBK Växjövägen 11, Halmstad Arena, 30244 HALMSTAD Tel. 035-12 99 60 Kanslist, Tore Nilsson mobil: 0705-82 28 71 Hemsida: www.halmstadibk.com</p>
	<p>HGIF Tre Hjärtan c/o Leif Andersson Andregatan 14, 302 38 HALMSTAD Tel. 0703-13 47 80 E-post:hgifrehjartan@gmail.com Hemsida: www.idrottonline.se/HGIFTreHjartan</p>
	<p>Halmstads Bågskytteförening C/o Mats Fehrman Erlandsliden 18 302 93 Halmstad Tel 0706 - 94 76 23 E-post: HalmstadBagskytteForening@gmail.com Hemsida: www.idrottonline.se/HalmstadsBF-Bagskytte</p>
	<p>Halmstads BK Halmstad Arena/Kombihallen Vid frågor: Roger Ekström, Tel. 0735-26 91 85 E-post:roger.ekstrom66@hotmail.com Hemsida: www.hbk.se Ungdomsansvarig: stefan@hbk.se</p>
	<p>Halmstad/Snöstorps Skytteförening Tel. 0702-61 79 23 Hemsida: www.idrottonline.se/Halmstad-SnostorpSF-Sportskytte</p>
	<p>IFK Halmstad Sannarps IP/Kombihallen, 302 44 HALMSTAD E-post:kansliet@ifkhalmstad.se Hemsida: www.ifkhalmstad.se</p>
	<p>SK Laxen Halmstad Arena Bad, Växjövägen 11, 302 44 HALMSTAD Peter Petterson Tel. 035-10 35 50 E-post: info@sklaxen.se Hemsida: www.sklaxen.se</p>

	<p>Halmstad Wakeboardklubb Mats Örjes Stenhuggerivägen 86, 302 40, Halmstad Tel. 0705-228222 E-post: mats.orjes@gmail.com Hemsida: halmstadwakepark.se</p>
	<p>Halmstads Croquet Club Halmstad Golfarena, Halmstad Tel. 070-536 00 01 E-post: info@halmstadsCroquetclub.one Hemsida: www.halmstadsCroquetclub.one</p>
	<p>Halmstad Danshälsa Förening Viktoriagatan 1A, 302 46 Halmstad Tel. 0762-43 31 99 E-post: caroline@halmstaddanshalsa.se Hemsida: www.halmstaddanshalsa.se</p>
<p>FALKENBERG</p>	
	<p>Falkenbergs Parasportförening Lasarettsvägen 11, 31 137 Falkenberg Tel. 0346-10551, kanslitider mån.-fre. 08.00-13.00 E-post: info@parasportfbg.se Hemsida: www.idrottonline.se/falkenberg/hifalkenberg-handikappidrott</p>
	<p>Falkenbergs Simklubb Ulrike Feldhusen Havsbadallén, 311 42 Falkenberg Tel. 0704-07 96 66 E-post: kansli@falkenbergsk.se Hemsida: www.falkenbergsk.se</p>
	<p>Falkenbergs Idrottsklubb Box 72, 311 21 Falkenberg E-post: info@fik.se Hemsida: www.fik.se</p>
<p>VARBERG</p>	
	<p>Unite People FC Klastorps By 2, 432 91 VARBERG Tel. 0736-79 58 99 fax 736795899 E-post: parasport@upfc.se. Hemsida: www.unitepeople.se</p>
	<p>Varbergs Parasport Västra Vallgatan 19, 432 45 VARBERG Tel. 072-549 31 00. Kanslitider: 07.00 - 15.00 E-post: kansli@vbgparasport.se Hemsida: www.vbgparasport.se</p>
	<p>Capricorn IC Krabbes väg 6 A, 432 52 VARBERG Tel. 0340-21 93 13 Kanslitider: mån. 09.00-14.00, tors. 13.00-18.00 E-post: capricorn@seaside.se Hemsida: www.capricornic.se</p>
<p>KUNGSBACKA</p>	
	<p>Kungsbacka IF Kungsbacka Sportcenter 11, 434 42 KUNGSBACKA Tel. 0300-728 95 Fax 0300-747 60, kanslitider: 09.00-14.00 E-post: info@kungsbackaif.se Hemsida: www.kungsbackaif.se</p>

PARASPORTER I HALLAND

BOCCIA	
HGIF Tre Hjärtan, Halmstad Falkenbergs Parasportförening Varbergs Parasport	
BOWLING	
Falkenbergs Parasportförening Höks HI, Laholm HGIF Tre Hjärtan, Halmstad Varbergs Parasport	
BÅGSKYTTE	
Halmstads Bågskytteförening	
BORDTENNIS	
Halmstad BTK	
DANS	
Halmstad Danshälsa Förening	
CURLING	
HGIF Tre Hjärtan, Halmstad Falkenbergs Parasportförening	
FOTBOLL	
Halmstad BK Kungsbacka IF Falkenbergs Parasportförening Unite People FC	
FRIIDROTT	
IFK Halmstad vilande Falkenbergs Parasportförening Falkenbergs Idrottsklubb	
GO-KART	
Varbergs Parasport	
INNEBANDY	
Höks HI, Laholm HGIF Tre Hjärtan, Halmstad Varbergs Parasport Capricorn IC Falkenbergs Parasportförening	
RULLSTOLSINNEBANDY	
Halmstad Innebandyklubb	
KROCKET	
Halmstads Croquet Club	
FRAME RUNNING	
Falkenbergs Parasportförening	
SIMNING	
SK Laxen, Halmstad Varbergs Parasport Falkenbergs Simklubb	
SPORTSKYTTE	
<i>(elektroniskt och luftvapen pistol)</i> HI Höks HI, Laholm Varbergs Parasport Halmstad/Snöstorps Skytteförening	
WAKEBOARD	
Halmstad Wakeboardklubb	

Svenska kyrkan



Plats för eftertanke och möte med Gud!

STILLHET - GUDSTJÄNST - GEMENSKAP - SÅNG OCH MUSIK

Genom

- Gudstjänster av olika slag • Barn- och ungdomsverksamhet • Gemenskap för vuxna i samtals- och sökargrupper • Körer • Studiecirklar och föredrag
- Andlig vägledning i samtal och själavård

Inbjuder Svenska kyrkans församlingar genom kompetenta och välutbildade medarbetare till öppna mötesplatser mellan människor - en gemenskap i bön och arbete

Välkommen till Din församling!

Höks kyrkliga samfällighet0430-323 00
www.hoks.kyrkliga.samfallighet@svenskakyrkan.se

Susedalens församling.....0346-71 89 51
www.svenskakyrkan.se/susedalen

Tvåakers kyrkliga samfällighet0340-817 00
www.svenskakyrkan.se/tvaaker

Tölö församling.....0300-43 40 00
www.svenskakyrkan.se

Getinge-Oskarströms pastorat.....035-19 24 00
www.svenskakyrkan.se/getinge-oskarstrom

Snöstorps församling035-17 97 00
www.svenskakyrkan.se/snostorp

Löftadalens pastorat0340-740 500
www.svenskakyrkan.se/loftadalen