

Time Out

OFFICIELLT ORGAN FÖR HALLANDS PARASPORTFÖRBUND

HALLAND
PARASPORTFÖRBUNDS
ÅRSMÖTE 2023

PARAUTVECKLINGSDAGAR I
INNEBANDY

FÖRBUNDSMÖTET FÖR
PARASPORT SVERIGE

FÖRSTA UTBILDNINGEN I
PARASPORTENS GRUNDER
I HALLAND GENOMFÖRD

SPECIAL OLYMPIC
SCHOOL DAYS

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
Special Olympic School day i friidrott	6
Våra olika hjälpmedel	9
Special Olympic School day 2023	10
Hallands Parasportförbunds årsmöte 2023	12
Årets aktiv 2022	14
Årets förening 2022	15
Årets ledare 2022	16
Första utbildningen i Parasportens grunder i Halland genomförd	17
Agenda 2023	18
Förbundsmötet 2023	19
Skolinformation	20
Krönika	22
Inbjudan para vattenskidskola/ träningsläger 2023	24
Inbjudan till DM i luftgevärsskytte	25
Gotti Gott Gott sidan	27
Tävlingskalender 2022	28
Parasportföreningar i Halland	29

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:

Juni 2023

• Annonssavdelning:

031-91 47 60

• Original:

Monica Georgsson

VI STÖDER PARASPORTEN I HALLAND

AB Ilmonte
Nattflyvägen 7
313 50 Åled
035-18 19 40
www.ilmonte.se

Advokaterna Elmgren & Lindgren HB
Köpmansgatan 23
302 42 Halmstad
035-21 89 55

Akustikmiljö i Falkenberg AB
Box 77
311 21 Falkenberg
0346-71 48 50
www.akustikmiljo.se

Aderbys Rör AB
Teknikgatan 4
434 37 Kungsbacka
0300-337 20
www.aderbys.se

Bertil Svederberg Gräv AB
www.bsgrav.se

Bewico AB
Plåtvägen 2
430 10 Tvååker
0340-470 40
www.bewico.se

Bilk & Tank Halmstad AB
Björkås Gård 310
305 94 Halmstad
0703-30 34 51
www.bulkotank.se

Bräutigams Marsipan & Konfektyr AB
Fjärås Smedjeväg 31
439 74 Fjärås
0300-54 18 70
www.brautigams.se

Bröderna Henrikssons Stenhuggeri AB
Industrigatan 4
434 32 Kungsbacka
0300-180 25
www.henrikssonsstenhuggeri.se

Depend Cosmetic AB
Box 4054
300 04 Halmstad
035-15 08 00
www.depend.se

Eksta Bostads AB
Box 10400
434 24 Kungsbacka
0300-356 00
www.eksta.se

Falkenbergs Sparbank
Vi har kontor i Falkenberg, Getinge och Ullared
0346-550 00
www.falkenbergssparbank.se

GE-Sprinkler AB
Lahallvägen 2
432 65 Väröbacka
0340-66 99 40

GS Byggvaror Gullbranna AB
Gullbranna 1371
310 31 Eldsberga
035-424 64
www.gsbyggvaror.se

Gybäck Flexografi AB
Seldonsvägen 3
302 62 Halmstad
035-22 12 00
www.gybackflexografi.se

Halmstad kommun, teknik- och fastighetsförvaltning
Box 246
301 06 Halmstad
www.halmstad.se

Hot Screen AB
Gunneshögsvägen 2
439 74 Fjärås
0300-56 89 90
www.hotscreen.se

Högskolan i Halmstad
Kristian IV:s väg 3
302 50 Halmstad
035-16 71 00
www.hh.se

ICA Kvantum
Torggatan 26
432 41 Varberg
0340-66 67 00

KG Sleep Over
Storegårdsvägen 5
432 69 Karl Gustav
072-221 02 65
Mail: booking.at.kgsleepover.se
www.kgsleepover.se

Kungsmässans Leksaksland
Borgmästaregatan 5
434 32 Kungsbacka
0300-168 48

Kårarp Timber AB
Kistingevägen 8
305 94 Halmstad
035-12 75 12
www.kararptimber.se

Martin Rosvall Consulting
Box 7003
300 07 Halmstad
0768-97 44 00
www.brukke.se

Mediateknik i Varberg AB
Härdgatan 20
432 32 Varberg
0340-67 92 90
www.mediateknik.net

Mellby Pac AB
Idävägen
312 96 Laholm
0430-106 45
www.mellbypac.se

Ottosson & Wolrath Byggkonsult AB
Bredgatan 1
302 45 Halmstad
035-16 22 60
www.owb.se

Rolfstorps Svets & Smide AB
Bäck 11
432 96 Åskloster
0340-375 08
www.rolfstorpsmeden.se

Skånetryck AB
Box 7006
300 07 Halmstad
035-241 04 70

LEDARE



Leif Andersson
ordf. Hallands Parasportförbund

Varför började jag med Parasport

Efter 16 år i ÅSA IF som fotbollsledare kunde jag inte i min fullaste fantasi tro att jag skulle hamna i handikappidrotten. Det började 2002 med att en arbetskollega frågade mig om jag hade möjlighet att bli ledare i innebandy för 11 aktiva i Kungsbacka Handikappidrottsklubb. Anledningen var att de inte hade någon ledare, vilket var tvunget för att få hålla på. Jag tänkte att jag får väl gå till nästa träning för att se vad detta är för något. Klubben hade blivit tilldelade två timmar i en liten, rent av en trång gymnastiksal där de skulle bedriva innebandy. Jag möttes av 11 entusiastiska aktiva individer. Det var en blandning av tjejer och killar i olika åldrar och de hade alla någon typ av funktionsnedsättning. Jag presenterade mig och ville att alla skulle berätta lite om sig själva. Efter

en dryg halvtimme hade jag fått reda på vad varje person hette och vad de hade för diagnos och varför de idrottade. Jag fick även reda på att de var med i Hallandsserien i innebandy, vilket lät spännande. Jag var nyfiken på hur de spelade och hur varje individ uppträdde på planen, så efter sedvanlig uppvärmning fick de spela tvåmål. De hade väl inte så mycket organiserad verksamhet i sitt spel, men de gjorde i alla fall sitt bästa. Min första reaktion var att storleken på plan inte var anpassad för innebandy. Man kan ju undra hur man tänkte på fritidskontoret när de visste om att de deltog i Hallandsserien och därmed behövde en riktig hall för att kunna träna på samma villkor som de normalstörda föreningarna. På vägen hem funderade jag om detta var något för mig. Jag tänkte att jag får väl gå på en träning till innan jag bestämmer mig. Efter andra träningen tog jag över ledarrollen och blev sedermera ordförande i klubben och fortsatte med det till 2015. Jag började med att gå till fritidskontoret och sa att vi var tvungna att ha en riktig hall. Efter tuffa förhandlingar blev vi till slut tilldelade två idrottshallar med godtyckliga mått. Efter en gedigen marknadsföring med bland annat flera reportage i lokalpressen samt Hallands nyheter, växte klubben efter ett och ett halvt år från 11 aktiva till 37 aktiva, och efter en mer organiserad träning än tidigare vann vi Hallandsserien i flera år. Klubben utökade också sin verksamhet med bowling. Som mest hade klubben 41 aktiva. Med 13 år i klubben fick jag lära mig tidigt att personer med någon typ av funktionsnedsättning absolut inte har några problem att idrotta, så länge de får utöva idrotten på deras egna villkor. Mitt intresse för Parasport kommer nog aldrig att svalna. Jag har under mina 21 år fått möjligheten att under en period varit aktiv styrelseledamot i Varbergs Parasportförening. Idag är jag ordförande i Hallands Parasportförbund sen 12 år tillbaka och sitter i Falkenbergs Parasportförenings styrelse. Efter alla år med parasporten tänker jag tillbaka på alla skratt och gråt och glädje och framför allt tålamod jag fått uppleva.

Faktum är att glöden för parasporten inte sloknat ännu. Min nästa utmaning är att starta en fotbollsskola för låg och mellanstadiet i Falkenbergs särskolor.



Special Olympic School day i friidrott

Text och foto: Peter Malmberg



I mitten av maj arrangerade som vanligt förbundet Special Olympic School Day i friidrott. Återigen slog vi deltagarrekorde för detta populära event.

Hallands Parasportförbund i samarbete med Katrinebergs Folkhögskola och barn- och fritidsprogrammet på Falkenbergs gymnasieskola arrangerade som vanligt special olympic school day i friidrott för särskolans mellan- och högstadium. Intresset var rekordstort. Cirka 200 elever från särskolor runt om i Halland som tämpades om medaljerna. Eleverna kunde välja att tävla i 60m, 100m, 400m, höjdhopp, längdhopp, kula eller trekamp. Funktionsstaben bestod av elever från elever på Katrinebergs Folkhögskola och elever från barn- och fritidsprogrammet på Falkenbergs gymnasieskola. Idrottsdagen var ett led i deras Parasportutbildning.

Efter en hel dags tävlande med många fina prestationer av samtliga deltagare vanns den totala skolkampen av Kärlekens grundsärskola från Halmstad. För att vinna skolkampen är det viktigt att skolan har så många pallplatser som möjligt.

Nu väntar närmast lite sommarledighet och till hösten är vi tillbaka med bl.a. en fotbollsturnering för särskolorna.

Slutligen vill vi, Hallands Parasportförbund, tacka eleverna från Katrinebergs Folkhögskola och Falkenbergs Gymnasieskola, alla deltagare och ledare. TACK ALLA!

Nedan följer ett bildkollage från dagen.





Våra olika hjälpmedel

Text och bild: Peter Malmberg



av **Leif Andersson**
ordförande, HGIF Tre Hjärtan, Halmstad

I vardagen tänker vi ofta inte på hur beroende vi är av olika hjälpmedel för att underlätta vår tillvaro.

När jag åkte till USA blev jag medveten om att jag inte skulle klara av att gå de långa sträckor som fanns på flygplatsen i Köpenhamn och i Chicago, men som tur är har man byggt upp ett system med assistentservice. Så det var bara att sätta sig i en rullstol för att bli transporterad ut till gatan via passkontroll och säkerhetskontroll. Vi var många som fick denna service. En service som underlätta vårt resande och som innebar att vi har krafter för nya upplevelser.

Ett annat hjälpmedel som har stor betydelse och underlätta tillvaron för många äldre är rullatorn. Ett hjälpmedel som gör promenaderna för många äldre tryggare och som minskar riskerna för många fallolyckor.

Som barn fick jag tidigt bära glasögon. Ett hjälpmedel som gör det möjligt för mig att läsa, ta del av information. Idag vet vi att barnens glasögon måste tåla barnens olika aktiviteter utan att de går sönder.

Ett annat hjälpmedel som har betytt mycket är blindskriften. Tack vare den kunde många blinda skaffa sig en utbildning och ta del av vårt kulturutbud.

Utveckling av hörapparater för många med nedsatt hörsel var en förutsättning för ett aktivt deltagande i samhällsinformationen. Detsamma kan vi säga om de applikationer som gör det möjligt att använda talsyntes.

Alla dessa hjälpmedel är ofta förutsättning för att jag ska kunna ta del av olika aktiviteter i samhället och framförallt kunna ta del av det kulturutbud som finns tillgängligt.

Inom parasporten finns ett flertal exempel på hur olika former av proteser kan göra möjligt för ett aktivt deltagande i sportaktiviteter. Samtidigt som vi ser att ju äldre befolkningen blir desto större blir kraven på att man ska kunna fortsätta sitt aktiva liv även om knä och höfter blir förslitna.

Vi har fram till dags dato sett en fantastisk utveckling för att förbättra våra olika hjälpmedel. Även om detta arbete måste fortsätta för att öka livskvaliteten hos många med funktionsvariationer så behöver vi inom parasporten fortsätta att utveckla våra olika grenar för att kunna ta emot nya aktiva.

Sportgrenar som tilltala alla inom ålderskedjan dvs barn, ungdomar, och äldre. Inom gruppen äldre har vi en särskild utmaning att finna aktiviteter som tilltala gruppen med olika kombinationer av begränsningar, till exempel syn-, hörsel-, och rörelsenedsättning. Ett samarbete med våra högskolors olika idrottsprogram kan vara en inspirationskälla.

Special Olympic School day 2023

Text och foto: Peter Malmberg



Två veckor efter Special Olympic School day i friidrott genomförde förbundet ytterligare en Special Olympic School day. Denna gång på Katrinebergs Folkhögskola.

Idrottsdagen började med att samtliga deltagare hälsades välkomna. Därefter delades dessa in i grupper. Sedan fick deltagarna gå runt och prova på tre olika aktiviteter. Dessa var;

- Skjuta prick med boll
- 60 meter löpning
- Kasta ärtpåsar
- Steggolf
- Hinderbana
- Bygga torn

Dagen avslutades med pris- och diplomutdelning.

Denna Special Olympic School day skiljer sig från våra två andra idrottsdagar på så sätt att eleverna själva får komma med förslag på aktiviteter och att den består av mer än en aktivitet. De andra två idrottsdagarna är en friidrottsdag och en fotbollsdag. Syftet med idrottsdagarna, förutom att det ska vara en rolig och givande upplevelsedag, är att eleverna skulle få möjlighet att prova på en mängd olika idrotter och förhoppningsvis vilja fortsätta med någon aktivitet i någon av våra föreningar.

Funktionärer var elever från Katrinebergs Folkhögskola. Hallands Parasportförbund och Ka-

trinebergs Folkhögskola har under många år haft detta fina samarbete som vi gärna ser ska fortsätta många år framöver.

Slutligen; ett stort tack till alla deltagare och funktionärer som gjorde denna dag så fantastisk!





Hallands Parasportförbunds årsmöte 2023

Text: Peter Malmberg Foto: Alexandra Velegi



Den 21 mars höll Hallands Parasportförbund sitt årsmöte på Björkäng vägkrog, Tvååker. Mötet samlande cirka 20 personer från fyra föreningar. Till mötesordförande valdes Jana Nilsson från Varberg.

Mötet valde tre ledamöter på en tid av två år:
Carina Eriksson (omval)
Tore Nilsson (omval)
Urban Karlsson (nyval)

Suppleantplatserna lämnades vakanta.

Imre Czifrik lämnade styrelsen efter att ha varit med i några år. Förbundet tackar honom för hans utmärkta insatser för parasporten i Halland.

Till revisorer valdes för en tid av ett år Leif Andersson, HGIF Tre Hjärtan och Bengt Johansson, Falkenbergs Parasportförening. Göte Arvidsson, HGIF Tre Hjärtan valdes för en tid av ett år till revisorssuppleant.

Till valberedare valdes Leif Andersson, HGIF Tre Hjärtan

Förbundets ordförande Leif Andersson och vice ordförande Anja Malming valdes till ombud för förbundet vid Svenska Parasportförbundet förbundsmöte den 13 maj på Arlanda Airport.

I samband med mötet delade jubileumsfonden ut tre stipendier. Dessa tillföll följande:
Årets förening 2022, Falkenbergs Parasportförening.

Årets aktiv 2022, Peter Sylwan, Varbergs Parasport.

Årets ledare 2022, Jonathan Varöystrand, Falkenbergs Parasportförening.

På plats var även Mathias Kemi från Svenska Parasportförbundet. Han informerade om senaste nytt från förbundet.



I SAMBAND MED ÅRSMÖTE DELADES ETT ANTAL STIPENDIUM UT.
HÄR FÖLJER EN PRESENTATION AV STIPENDIATERNA.

Årets aktiv 2022

Intervju med Peter Sylvan, Varbergs Parasport

Först av allt, ett stort grattis!

Hur känns det?

Bra

Namn (fullständigt): Peter Sylvan

Ålder: 48

Familj: Mamma, pappa, två systrar med familj

Yrke: Diverse

Kör: Cyklar

Gör helst en ledig dag:

Vid dator

Lyssnar på:

Dansband

Ser helst på TV:

Ishockey

Tre saker man alltid hittar i ditt i kylskåp:

Morötter, kyckling, Cola

Prylar du inte kan undvara:

Telefon, TV, data

Är du morgontrött:

Ja

Om någon bestämmer en tid med dig klockan sex på morgonen, kommer du i tid då:

Ja

Är du punktlig:

Ja



Har du gjort bort dig rejält någon gång:

Nej

Idrottsbakgrund:

Älskar all idrott

Stoltaste idrottsögonblicket?

Massor

Till sist, vad önskar du dig mest av allt just nu:

Semester

Årets förening 2022

Falkenbergs parasportförening

Intervju med Urban Karlsson ordförande

Först av allt, ett stort grattis!
Tack så mycket

Hur känns det?

Det känns helt underbart

Varför blev ni årets förening?

Vi har haft det väldigt tufft innan vi fick ett större arv som har hjälpt oss ordentligt på föt-
ter. Så efter det så har vi fått fler medlemmar
och mer idrotter i föreningen.

**Hur många aktiva och ledare har förening-
en?**

Vi är ca 40 aktiva och 10 ledare

Vilka idrotter erbjuder ni?

Boccia, Bowling, curling, fotboll, innebandy,
framerunning

Hur arbetar ni med rekrytering?

Skolinformationer, facebook, visa upp oss på
olika event.

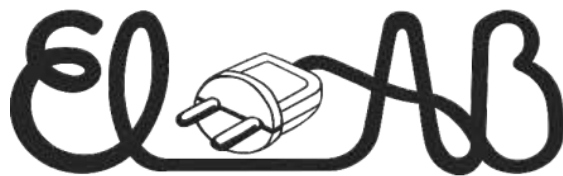
**Vilka är de viktigaste framtidsfrågorna för
föreningen?**

Rekrytera nya medlemmar, ledare, se till så
vi klarar att ha dem idrotterna vi har och ser
självklart fram emot ytterligare samarbete med
andra föreningar m.m



Hur ser ni på framtiden för föreningen?

Framtiden för föreningen ser jättebra ut. Det
gäller att se till att förvalta pengar m.m och se
till så att alla i föreningen trivs



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

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

Årets ledare 2022

Intervju med Jonathan, Falkenbergs Parasportförening

Först av allt, ett stort grattis!

Hur känns det? Lite överrumplande.

Sen vill vi veta lite mer om året ledare 2022:

Ålder: 32.

Familj: Flickvän.

Yrke: Programmering och Animering.

Kör: Moped.

Gör helst en ledig dag: Umgås med familjen.

Lyssnar på: Blandat, men mest rock.

Ser helst på TV: Science fiction.

Prylar du inte kan undvara: Mitt datorsetup.

Är du pedant: Nej.

Jämställd: Ja, jag vill att alla ska ha lika rättigheter utifrån sin personliga förutsättning.

Är du morgontrött: Jag saknar dygnsrytm.

Så om någon bestämmer en tid med dig klockan sex på morgonen, kommer du i tid då: Ja



Har du gjort bort dig rejält någon gång: Många gånger. Det hör ju till att leva

Idrottsbakgrund: Ingen speciell.

Till sist, vad önskar du dig mest av allt just nu: En lång och härlig semester med mycket bad.



Oscar Hanson VVS

Tel: 035-16 17 00, 0346-175 70, 0340-67 83 50

Första utbildningen i Parasportens grunder i Halland genomförd

Text: Peter Malmberg Foto: Alexandra Velegi



I början av juni genomförde förbundet den första utbildningen i Parasportens grunder i Halland någonsin. Utbildningen genomfördes på Björkäng vägkrog utanför Varberg och lockade ett 20-tal föreningsledare.

Parasportens grunder är en uppdaterad version av förbundet tidigare utbildning, Basen.

Utbildningen går bland annat igenom vad Parasport är för något, vem den riktar sig till och hur den är organiserad. Syftet är att ge ökad kunskap, förståelse och trygghet gällande Parasport.

Utbildningen är idrottsöverskridande och vänder sig i första hand till föreningsledare, tränare, förtroendevalda och anställda inom idrotten. Den ger utrymme till erfarenhetsutbyte mellan deltagande föreningar och innehåller såväl teoretiska som praktiska moment.

Parasportens grunder omfattar följande moduler:

- Block 1 — Vad är Parasport?
- Block 2 — Organisering, samhällsstruktur och förändring.
- Block 3 — Inkluderande och normmedveten idrott.
- Block 4 — Att träna och tävla som paraidrottare.
- Block 5 — Rörelseförståelse i praktiken.

Till vår hjälp för att genomföra utbildningen hade vi idrottskonsulenten i Smålands Parasportförbund, Ewa Anemyr. Ett stort tack till henne!

Detta var som sagt första gången vi genomförde utbildningen i Halland och till hösten hoppas vi även kunna erbjuda föreningarna en utbildning som heter "Ett gott bemötande", som ger tips på vad man kan tänka på i bemötandet av personer med olika funktionsnedsättningar.

AGENDA 2030

Den 3 maj arrangerade Länsstyrelsen i Halland en konferens med tema AGENDA 2030 på Kungsbacka teater.

Hallands Parasportförbund deltog med stor nyfikenhet om vad detta skulle landa i.

Det var en stor skara personer från olika positioner i länet, från elever på Aranäs gymnasiet till Landshövdingen.

Konferensen hade naturligtvis en röd tråd att följa, och trots att det var många till antalet personer skulle komma till tals, så tyckte jag att man klarade av detta bra. Med anledning av den stora skaran av personer som skulle komma till tals, så tänkte jag utan att bli kallad lat, lagt programmet här nedan. Man får väl hoppas att det blir verkstad av vad våra sex kommuner lovade på konferensen.

Det handlade om att man ska arbeta mer över gränserna och samverka mer för att hitta en så lik röd som möjligt i samtliga kommuner. Med andra ord jobba åt samma håll och få bort orättvisan kommunerna emellan.

Våra folkvalda kommunpolitiker blev ju valda av invånarna i varje kommun på grund utav att vi tror på dem och att de ska göra det bättre att leva i just den kommunen. Jag vill slutligen ge en eloge till gymnasieeleverna, som framförde sina åsikter på ett tankeställande och seriöst sätt. MVG.

Leif Andersson
Ordförande
Hallands Parasportförbund

Program

Introduktion och syftet med Hallands resa mot 2030 Brittis Benzler landshövding och Mikaela Waltersson regionstyrelsens ordförande.

Hur kan vi använda kunskapen om hur vår hjärna fungerar när vi förändringsleder oss själva och andra? Parisa Zarnegar, PhD i neurovetenskap.

Expeditioner som hjälp i omställningen till hållbar utveckling John Holmberg, professor vid Chalmers och UNESCO i hållbart lärande.

Ett gott exempel från näringslivet

Ett gott exempel från föreningslivet
Onsala Pirates – basketförening med social verksamhet .

Agenda 2030 och generationsperspektivet Gabriel Wikström, nationell samordnare för Agenda 2030 .

En utblick mot framtiden med hjälp av ungdomar Inspel från elever på Aranäsgymnasiet .

Nu fortsätter resan! Hur går vi vidare i Halland? Smakprov på gemensamma hållbarhetsinitiativ samt avslutande samtal med ledningsrepresentanter från samtliga kommuner, Regionen och Länsstyrelsen.

MARTINSSONS
FASTIGHETER

teamolmed

ORTOPEDTEKNIK

Utprovning av ortopediska hjälpmedel i

Halmstad	035-13 12 56
Varberg	0340-48 15 65
Kungsbacka	0300-131 80

Förbundsmötet 2023

Text: Leif Andersson Ordförande Hallands Parasportförbund



Under lördagen genomfördes förbundsmötet för Parasport Sverige, där Åsa Llinares Norlin enhälligt omvaldes till ordförande för Svenska Parasportförbundet och Sveriges Paralympiska Kommitté för ytterligare två år. Åsa Llinares Norlin har varit ordförande sedan 2019.

På mötet valdes också Thomas Wilhelm (Stockholm) och Ellis Kivi (Stockholm) om som ledamöter för ytterligare fyra år, till 2027. Och Niclas Rodhborn (Stockholm) och Rasmus Isaksson (Stockholm) valdes som nya ledamöter för fyra år, till 2027. I styrelsen sitter sedan tidigare Maria Nilsson (Göteborg), Åsa Edlund (Stockaryd), Karin Olsson-Sandberg (Stockholm) och Mathias Kemi (Vaxholm) på mandat till och med 2025.

På mötet gjordes en del ändringar i stadgarna. Örebros Parasportförbund hade bland annat

motionerat om att det behövdes ett förtydligande i ändamålsparagrafen.

Ytterligare två motioner som lämnats av Örebros Parasportförbund och Östergötlands Parasportförbund behandlades.

Vill man fördjupa sig ytterligare, så finns allt om mötet på Parasport Sveriges hemsida.

Representanter från Hallands Parasportförbund var Leif Andersson, Anja Malming. Vår idrottskonsulent Peter Malmberg deltog som observatör

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.

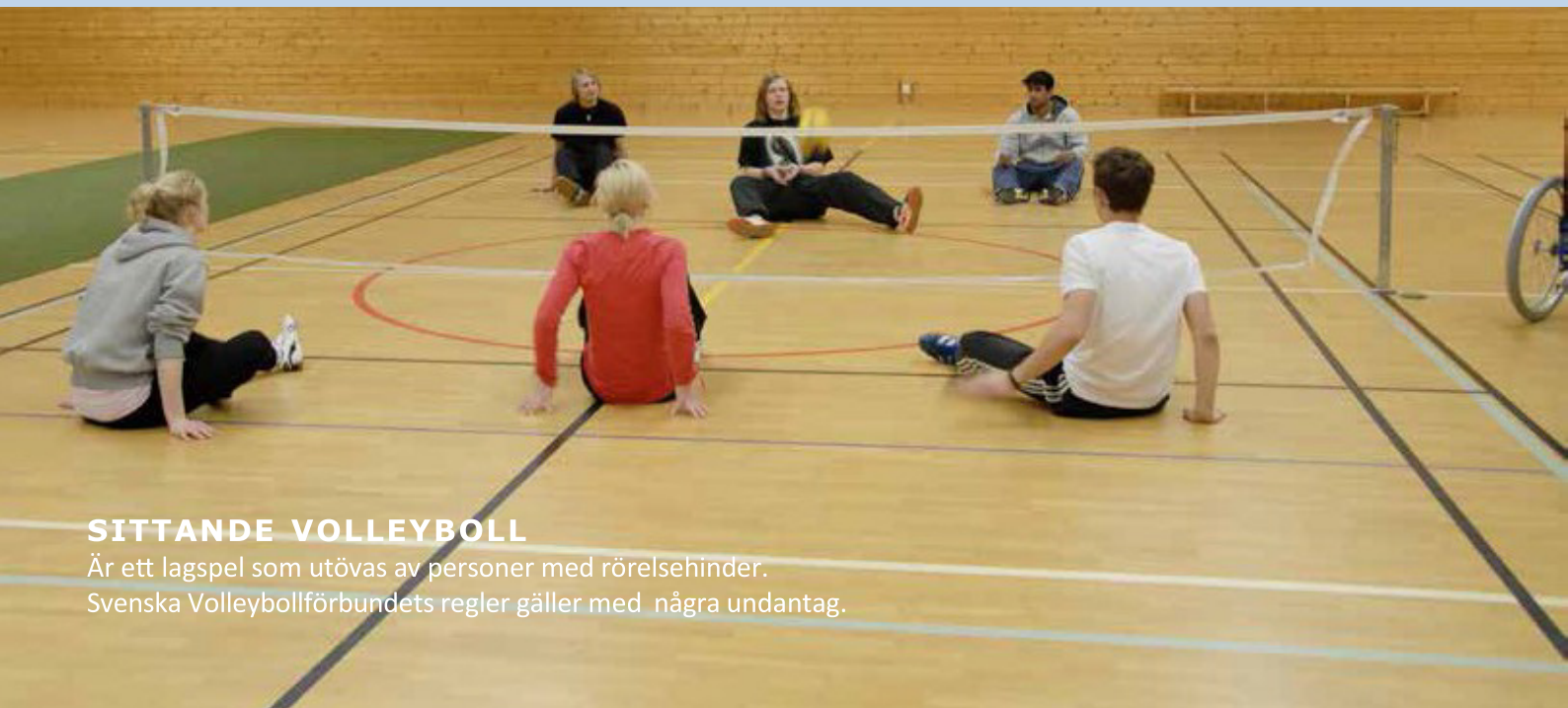
BOKNING/PRAKTISKA ARRANGEMANG

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?



KRÖNIKA



TONY BALOGH

För något år sedan stack priserna på bränsle – bensin och diesel – i väg. Och det rejält. Literpriset hamnade på 25 kronor – om inte mer.

Eftersom vi bor i Sverige handlade diskussionen som vanligt om det man inte kan påverka det vill säga priset på bränsle (som i sin tur påverkades av kriget i Ukraina) och inte om det som man kan påverka det vill säga hur man de facto tar sig från punkt A till punkt B.

Det här blev jag varse när jag för den lokaltidning som jag arbetar för skrev en krönika i ämnet och då närmast att man kanske ska åka tåg eller buss för att ta sig till främst sitt arbete.

Min stora brasklapp var att jag syftade på de som har en möjlighet att välja. Men trots detta var det många som inte ville eller orkade läsa klart. Jag var en bilhatare och inte vatten värd.

Men kanske är det bättre att andra betraktar mig som bilhatare än att jag ska tvingas betrakta dem som planethatare.

För det är ju där vi är nu med en planet som brinner upp och där vi alla går omkring med skyggglappar inför det som vetenskapen – ni vet, de där kvinnorna och männen som gör undersökningar och slår fast något snarare än alla åsiktsproffsen som "tycker" och "känner" en massa – har framfört i årtionden.

Men om alla gör något eller till och med mycket, så kanske det går mer åt rätt håll och då måste det börja med var och en. Och jag börjar med att berätta om mig själv. Inte för att förhäva mig utan mer för att fungera som en sorts inspiration.

Min särbo och jag sålde vår bil för sex-sju år sedan. Hon kunde gå till sin arbetsplats och jag pendlade med tåg (det gör jag fortfarande) till mitt jobb. Kanske att vi mer tyckte det var smått vansinnigt att lägga i snitt 3 000 kronor (lån, parkering, försäkring) i månaden på en bil än att det var bra för miljön, men miljön vann ju så klart på detta.

Och det är fantastiskt hur snabbt man ställer om och blir en expert på att ta sig runt kollektivt inte bara i Göteborg där vi bor – "ah, vi missade nian...men här kommer buss 60 som tar oss till Järntorget och där kan vi byta till elvan" – utan också till andra platser.

Ska jag åka någonstans i Sverige, så är tåg bekvämt, enkelt och faktiskt billigt.

I kvarteret där jag bor tar min cykel – som jag köpte ny för snart 20 år sedan och som fortfarande ser ut som ny eftersom det är fråga om småländskt hantverk från Skeppshult – inte upp mycket plats. Med hjälp av denna cyklar jag ofta till mataffären.

Den medhavda tygkassen gör att jag slipper köpa plastpåsar. I matväg försöker jag tänka på att inte bara köpa mat som kan lagas från grunden – hellre göra en egen pastasås än köpa färdigt – och jag försöker inte heller köpa mer än att jag faktiskt, över tid, äter upp. Att behöva slänga mat är en styggelse! Och ap-ropå slänga så är sopsortering en självklarhet.

Saluhallen i centrala Göteborg har butiker som erbjuder närproducerad mat. Kostar kanske lite mer men i längden blir det bättre. Och ska man gå på restaurang kan man ju välja ett ställe som erbjuder lokalproducerad öl snarare än de där märkena som dyker upp som sponsorer till stora idrottsevenemang.

I klädväg är jag inte precis ett modelejon och jag bär sådant som jag "sliter" på under ganska lång tid. Om jag köper nytt lägger jag några extra kronor på någon affär som kanske producerar kläder på ett sjysst sätt snarare än den stora kedjan med suspekta verksamheter för tillverkning.

Att köpa second hand är jag inte främmande för men jag kan samtidigt förstå dem som inte tycker om att bära andras kläder.

Böcker går att låna på biblioteket och de få jag trots allt köper är ofta musikbiografier. Skivor köper jag fortfarande som ett sätt att stötta artister och band, men det går ju utmärkt att strömma musik.

Vad gäller boendet har jag förmodligen att tillhöra en bostadsrättsförening där vi som medlemmar faktiskt kan påverka vår framtid.

Inför 2022 tog vi beslutet att installera solceller på taket till vårt hus som genererar el för att bland annat lysa upp trapphus, driva de tre hissarna med mera. Och den el som blir över säljer vi.

Vi står också i begrepp att installera laddstolpar för elbilar. För egen del har jag ju som sagt inget behov av att bil men det finns andra som har och då ska de kunna välja en elbil.

Välja och välja förresten – om bara några år kommer det inte att tillverkas några bilar som går på bensin eller diesel! Volvo till exempel har fattat beslut om att inte tillverka annat än elbilar från och med år 2030.

Min eller vår stora plump i tillvaron är resor. Vi gillar båda att resa och då blir det gärna flyg till andra länder. Väl där reser vi så långt det är möjligt kollektivt och tänker på vad vi äter... men det går ändå inte att komma ifrån att flygresor sätter sina avtryck.

Här vill man ju dock peka finger på alla de som bidrar extra mycket med att åka privatflyg för jag förstår liksom inte poängen – det finns ju reguljärflyg?

Min fundering kring semester för oss som har den gåvan är att man kanske bara ska göra EN längre resa per år och att man kanske måste tänka alternativa sätt. Som tåg eller att resa med färja till andra länder. Men då kräver det antagligen fler dagar för att ta sig fram och tillbaka.

Så – längre semester för att på sikt rädda jordklotet? Se där ett ämne för en kommande facklig förhandling!



www.gekas.se

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



INBJUDAN PARA VATTENSKIDSKOLA/TRÄNINGSLÄGER 2023

Den 10 - 11 juni 2023 välkomnar Svenska Vattenskid- och Wakeboardförbundet och Varbergs Vattenskidklubb er med funktionsnedsättning, 10 år och äldre, som vill pröva på att åka någon form av vattenskidor eller wakeboard.

Med rätt utrustning kan alla åka vattenskidor oavsett om man sitter i rullstol eller har annan rörelse- eller synnedsättning.

Varbergs VSK har sedan länge erfarenhet av åkning för personer som behöver extra stöd. Vi har utrustningen som behövs, sitski, wakeboard, tredelad bom m m. Klubbstuga med bastu och omklädningsrum finns.

Vi startar lördag kl 09.30 på St Eksjön i Veddige, där vi åker.

SVWF i samarbete med Varbergs VSK står för kostnaden för övernattning natten mellan lördag och söndag samt mat under helgen. Ni betalar en avgift, inklusive medlemsavgift, på 400 kr till Varbergs VSK. Vi bor på Hotell Fregatten i Varberg. Hör av dig om du önskar rum redan på fredagen eller har andra önskemål.

Anmäl dig snarast möjligt, först till kvarn gäller. Hotellet vill ha besked om rummen i mitten på maj. Ange vad du behöver för rum och om du kan tänka dig att dela rum med eventuell assistent. **Berätta gärna litet om dig själv, vad du har för nedsättning, om du behöver specialkost osv.** Meddela gärna hur du ställer dig till att eventuellt vara med på sociala medier.

Beroende på antalet deltagare kan det vara möjligt att vara med under endast en dag.

Anmälan sänds till Elsie Antonsson, elsie.antonsson@telia.com,

Program kommer att sändas till alla deltagare.

SVWF och Varbergs VSK förbehåller sig rätten att avboka lägret den 22 maj vid färre än fyra deltagare.

För mer information vänd er till Elsie Antonsson, tfn 070-6000 635

VÄLKOMMEN!





Inbjudan

Till DM i luftgevärsskytte

Arrangör: Varbergs Parasport i samarbete med Veddige Ungdomsskytteförening.

Datum: Lördagen den 2/9 - 2023.

Tid: Start kl. 10:00.

Plats: Veddige Ungdomsskytteförenings lokal.

Adress: Kapmansvägen 9 i Veddige.

Klass: GALÖ individuellt och lag.
40 skott med decimaltolkning.

Startavgift: 150:/individuellt, och 200: -/lag.

Pengarna sättes in på Varbergs Parasports Bg: 145 – 8082
i samband med anmälan.

Frågor: Besvaras av Sven-Erik Bergqvist mobilnummer: 073-22 33 01.

Anmälan: Ska vara oss tillhanda senast den **20/7** under adress
Varbergs Parasport Västra Vallgatan 19, 432 45 VARBERG.
eller per e-post till kansli@vbgparasport.se

VÄLKOMNA!

VARBERGS PARASPORT

**ANMÄLNINGSBLANKETT
DM LUFTGEVÄRSSKYTTE 2/9 I VEDDIGE**

Förening: _____

Kontaktperson: _____

Mobilnummer: _____

E-post: _____

Deltagare 1 _____

Deltagare 2 _____

Deltagare 3 _____

Deltagare 4 _____

Deltagare 5 _____

Deltagare 6 _____

Deltagare 7 _____

Deltagare 8 _____

Lag 1 _____

Lag 2 _____

Lag 3 _____

Anmälan: Ska var oss tillhanda senast den **20/7**.

Till Varbergs Parasport Västra Vallgatan 19, 432 45 VARBERG. eller
med e-post till kansli@vbgparasport.se

Gotti Gott Gott Sidan

Gotti Gott Gott Sidan

Gotti Gott Gott Sidan

PLÄTTAR PÅ FÄRSKPOTATIS OCH GRÄDDFIL

Receptet gäller för 12 st

Ingredienser:

2 ägg
250 g färskpotatis
1 dl vetemjöl
1 dl Arla gräddfil
1 tsk salt
3 msk Arla Klarifierat Smör



Luftiga potatisplättar är gott till grillat. Serverade med rom, finhackad gräslök och kall gräddfil blir de också en härlig förrätt.

Gör så här:

Dela äggen och lägg vitorna i en bunke och gulorna i en annan. Vispa äggvitorna till ett löst skum. Tvätta och riv potatisen grovt. Blanda potatisen med äggulorna, mjölet, 1 dl gräddfil och salt. Rör till en jämn smet. Vänd ner äggvitan. Stek plättarna i smör i en stekpanna, ca 2 ½ min på varje sida. Strö över hackad dill och servera med resten av gräddfilen.

KOKOSTOPPAR MED ANANAS

En variant av klassiska kokostoppar med ananas i smeten. Dessa jättegoda kakor tar bara 30 min att göra. Sedan tar de högst några sekunder att äta upp!

Ingredienser:

50 g smält Arla Svenskt Smör
2 ägg
1 dl strösocker
200 g kokosflingor
1 dl avrunnen krossad ananas



Gör så här:

Sätt ugnen på 175°. Rör ihop alla ingredienser. Låt stå 10 min. Klicka ut smeten på en plåt med bakplåtspapper och forma till toppar. Grädda i mitten av ugnen ca 15 min tills kokostopparna börjar bli gyllenbruna.

Källa: Arla Köket

TÄVLINGSKALENDER 2023 (UPPDATERAD 2023-03-06)

Januari

15 Hallandsserien i innebandy omg. 2 Falkenbergs Parasportförening
28 Sverigeserien i rullstolsinnebandy omg. 4 Göteborg

Februari

9-12 Malmö Open FIFH Malmö
18-19 Sverigeserien i rullstolsinnebandy omg. 5 Eskilstuna PF
19 Hallandsserien i innebandy omg. 3 HGIF Tre Hjärtan

Mars

4 DM boccia ind+lag inomhus HGIF Tre Hjärtan
11 Hallandsserien i innebandy omg. 4 Varbergs Parasport

April

1-2 LG:s Trofé 2022 Halmstad/Snöstorps skytteför.
DM i mattcurling HGIF Tre Hjärtan
15-16 Sverigeserien i rullstolsinnebandy, slutspel Eskilstuna PF
22-23 SM mattcurling Falkenbergs Parasportförening

Maj

9 Special Olympic School day i friidrott Förbundet+Katr.Folkhögkola
23 Special Olympic School day Förbundet+Katr.Folkhögskola

Juni

Juli

22-23 Halmstads Laxacup Halmstads BK
Halmstad Wakeboardtävling Halmstad Wakeboardklubb

Augusti

5-6 SM i Boccia ute Falkenbergs Parasportförening

September

2 DM luftvapenskytte Varbergs Parasport
9 DM i boccia ind.+lag utomhus HGIF Hjärtan+Falkenbergs PF

Oktober

V.40-41 Special Olympic School day i fotboll Förbundet+Katr.Folkhögkola
Hallandsserien mattcurling lag omg 1 HGIF Tre Hjärtan+ Falkenbergs PF









November











18-19 Falkenbergsspelen, mattcurling Falkenbergs Parasportförening
17-19 Göteborg Open Göteborgs HIF

December

OBS! Tänk på att skicka ut inbjudan till tävling senast sex veckor i förväg!

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:hgiftrehjartan@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 Pettersson 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: https://halmstadsCroquetclub.one</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.vhi.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	
CURLING	
HGIF Tre Hjärtan, Halmstad Falkenbergs Parasportförening	
FOTBOLL	
Halmstad BK Kungsbacka IF Falkenbergs Parasportförening Unite People FC	
FRIIDROTT	
IFK Halmstad 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	
WAKEBORD	
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