

Time Out

OFFICIELLT ORGAN FÖR HALLANDS PARASPORTFÖRBUND

SIMNING

Special Olympic World Games Berlin

Varbergs Parasport simmarnas
succè

SM I UTOMHUSBOCCIA

Ett lyckat arrangemang av
Falkenbergs Parasportförening

RULLE PÅ STAN
Rullstolskola för barn

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



SM i utomhusboccia 2023	5
Special Olympic World Games Berlin 17-25/6-23 Simning	9
Kick-off	10
Nu kan Er förening söka projektstöd IF	11
Kom och träna/prova Paracykel på Falkenbergs motorbana	12
Rulle på stan	13
Skolinformation	14
Kom och träna/prova Paracykel på Trestegget Trönninge	16
Gotti Gotti Gotti sidan	17
Inbjudan till yemadag: Anpassad fysisk aktivitet och Parasport	18
Krönika	19
Tävlingskalender 2022	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:

Oktober 2023

• Annonssavdelning:

031-91 47 60

• Original:

Monica Georgsson

VI STÖDER PARASPORTEN I HALLAND

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

Arena Food Systems AB
Märgelvägen 2
312 77 Skottorp
0430-165 80
www.arenakemi.se

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

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

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
035-13 70 00
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

JM:s Chark
Plönninge
310 40 Harplinge
035-17 16 00
www.jmchark.se

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

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

Ledel AB
Ugglarp Västergård 141
311 69 Ugglarp
0346-75 16 00
www.ledel.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

Månsson TL AB
Box 7089
300 07 Halmstad
035-370 88
www.manssons.se

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

Remeda AB
Transportvägen 8
302 30 Halmstad
035-15 84 70
www.remeda.se

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

Scandinox AB
Industrivägen 3
302 41 Halmstad
035-17 99 50
www.scandinox.se

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

Specialkarosser AB
Box 91
310 61 Ätran
0346-602 60
www.specialkarosser.se

Sunchem AB
Stentorpsvägen 43
310 44 Getinge
035-545 45
www.sunchem.se

Turessons Bygg AB
Stålgatan 2
432 32 Varberg
0340-161 35
www.turessonsbygg.se

SM i utomhusboccia 2023



Falkenbergs Parasportförening arrangerade SM i utomhusboccia den 5-6 augusti på Falkenbergs IP. Det var ca 50 deltagare som spelade både individuellt och lagspel denna helg.

Det blev ett väldigt lyckat arrangemang. Alla var nöjda med det som vi hade planerat under helgen.

Vi hade gott samarbete med Lydia och hennes dotter från Uppsala som skötte sekretariatet. Vi hade även bra överdommare som skötte sig exemplariskt. Personalen som skötte cafeterian gjorde det också med bravur.

Det individuella spelet spelades på lördagen och lagspelet på söndagen. Förutom att det regnade på söndag eftermiddag så var det jät-tebra väder.

Här kommer resultaten.

Klass 2 Individuellt

GULD Peter Hüglow Tranan HIK
SILVER Mats Temrin Tranan HIK
BRONS Ingemar Andersson Uppsala HI

Klass 3 Individuellt

GULD Göran Eriksson Gävle HIF
SILVER Fredrik Sahlsten DHR Malmö
BRONS Björn Olsson Tranan HIK

Klass 4 Individuellt

GULD Hans Mjöberg Nacka HI
SILVER Kristoffer Frost Söderhamns HIK
BRONS Klas-Göran Jakobsson IF Murgrönan

Klass 3 Lag

GULD Lag Hüglow Tranan HIK
SILVER Lag Axell IF Murgrönan 1
BRONS Lag Eriksson Gävle HIF

Klass 4 Lag

GULD Lag Åkerberg Parasport Falkenberg 1
SILVER* Lag Jakobsson IF Murgrönan
SILVER* Lag B-G Johansson Nacka HI
BRONS Lag Frost Söderhamns HIK

***OBS!** Silvermedalj går även till Lag Jakobsson IF Murgrönan efter ej korrekt ifyllt protokoll av funktionären i sista omgången där IF Murgrönan vann över Nacka HI.





Krister Classon och Anja Andersson

betald annonsplats

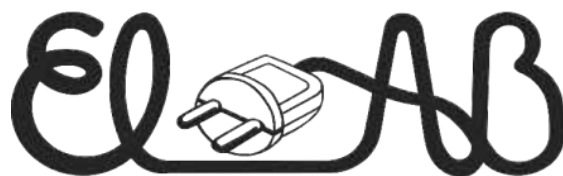
Gekås
Ullared

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



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

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

Special Olympic World Games Berlin 17-25/6-23 Simning

Källa: Varbergs Parasport



Edit Sjöstrand

Guld och brons vid Special Olympic World Games Berlin

Resultatet för Edit Sjöstrand under Special Olympic World Games i Berlin blev 1 guld i lagkappen 4 x 50 m fritt och ett brons på 100 m fritt. STORT STORT GRATTIS EDIT!

Guld på 4 x 50 m fritt på nytt rekord 2.16.16. Stort Grattis Emilia, Gustav, Edit och Felix. Ni är superduktiga.

Det blev Brons för Edit på 100 m fritt.!! Grattis Edit önskar Varbergs Parasport

Dagen började bra 4 x 50 m frisim på tiden 2.17.72. Emilia simmade på 39.62 Gustav 29.77 Edit 38.46 och Felix 29.87. På eftermid-

dagen simmar Felix final på 400 m fritt superbra simmat.

Semifinaler.

Först ut var Edit 1.26.85 och Gustav 1.07.12 på 100 m fritt. Sedan kom 100 m ryggsim för Edit 1.44.50 Felix 1.14.77. sist ut idag var Emilia på 200 m frisim 3.21.74. bra simmat alla. Då var första dagen klar. Felix började med 400 m fritt på tiden 5.01.57. sedan Edit på 100 m fritt 1.26.92, Gustav 100 m fritt 1.06.23, Emilia 100 m bröst 2.01.27. Gustav 100 m bröst 1.25.87 sist ut var Emilia på 200 m fritt 3,21,57. bra simmat alla. Lycka till i morgon.

Edit i guldlaget – tog solobronsi i frisim på tid 0:50 min



KICK OFF

PARAIDROTT - AKTIVITETER

Halmstad Bordtennisklubb o Söndrums Tennisklubb i samarbete med Parkinson Halmstad bjuder in till att testa pingis och mjuktennis i Halmstad Arena (skolidrottshall B) 30 september kl.14.30-16.30.

Racket o bollar finns att låna.

Målgrupp: Personer med Parkinson och andra diagnoser inom NEURO m.fl.

Sjukgymnast finns på plats för att tipsa om fysiska aktiviteter. Intresseanmälan till: info@halmstadbtk.se senast 2023 09 20



SVENSKA
BORDTENNISFÖRBUNDET



Parkinson Halmstad



Halland

NEURO
Hallands länsförbund

Nu kan Er förening söka projektstöd IF

Projektstöd IF är ett ekonomiskt stöd riktat till idrottsföreningar. Syftet är att skapa möjligheter för idrottsföreningar att genomföra olika aktiviteter och insatser, bland annat i syfte att öka antalet medlemmar i åldern 7 – 25 år och att öka och utveckla ledare i föreningen.

Två riktlinjer att förhålla sig till för att vi ska kunna godkänna er ansökan

1. ParaMe

För att er ansökan ska behandlas behöver er förening vara registrerad på ParaMe. Den digitala plattformen är ett av Parasport Sveriges rekryteringsverktyg med syftet att synliggöra Sveriges parasportutbud och underlätta för nya utövare att hitta en passande idrottsförening.

2. Individuella kostnader och ordinarie verksamhet

Det ekonomiska stödet beviljas inte för att täcka individers medlems- eller träningsavgifter eller för att bekosta sådant som är att betrakta som ordinarie verksamhet, så som kostnader för läger och större materialinköp. Däremot kan nya och utvecklande inslag godkännas, till exempel specifika utbildningar på ett läger eller mindre materialinköp som hinder och konor i syfte att skapa en verksamhet som öppnar upp för fler och nya målgrupper.

Större materialinköp

För ansökningar gällande större materialinköp hänvisar vi er till ert RF-SISUdistrikt

Så söker ni som idrottsförening Projektstöd IF

Det ekonomiska stödet kan endast sökas via idrottsrörelsens gemensamma verksamhets-system IdrottOnline. För att kunna ansöka behöver du ha behörighet "Huvudadministratör" alternativt "Idrottsmedel firmatecknare". Föreningen behöver även ha ordförande och kassör registrerade i IdrottOnline.

Huvudområden 2022 - 2023

1. Inkludering av underrepresenterade grupper

De ekonomiska medlen beviljas för aktiviteter eller insatser som syftar till att:

- göra föreningsmiljön mer inkluderande för underrepresenterade grupper av barn och ungdomar.
- göra rekryteringsinsatser som riktar sig till underrepresenterade grupper.

Några exempel på innehåll i er ansökan:

- Uppstart av barn- och ungdomsgrupp med kostnader som mindre materialinköp som träningsredskap, ledarutbildning med inriktning barn- och ungdom, hallhyra under uppstartsåret och marknadsföringskostnader.
- Rekryteringsinsatser för personer med utländsk bakgrund eller med socioekonomiska utmaningar med kostnader för tolk, prova-på-aktiviteter och översättning av diverse material.

2. Trygga och hållbara utvecklingsmiljöer

De ekonomiska medlen beviljas för aktiviteter eller insatser som syftar till att:

- utveckla föreningsmiljön så att den är trygg för barn och ungdomar.
- implementera nya tränings- och tävlingsformer.
- mindre materialinköp eller anpassning av idrottsytor efter målgrupp med syfte att förändra den idrottsliga verksamheten.
- idrottspecifika utbildningar - aktivitetsledarutbildningar inom ramen för SF:s egen utbildningsstruktur eller kompetenshöjande mötesplatser riktade till aktivitetsledare.

Några exempel på innehåll i er ansökan:

- Enklare tillgänglighetsanpassningar och mindre materialinköp som ramper, duschpallar, stolar och kontrastmarkeringar. Idrottsmaterial som konor, hinder och bollar.
- Tillgängligt kommunikationsmaterial som flyers och informationsbroschyrer med punktskrift, utbildning i tillgänglig informationsteknik på hemsida, epost och sociala medier.
- Satsningar för att skapa nya rutiner för att säkerställa ledares utdrag ur polisens belastningsregister, innehållande möteskostnader och konsultarvoden.
- Utbildnings- eller certifieringsinsatser rörande HBTQ-frågor.
- Workshop och ledarutbildningar innehållande träningsupplägg, bemötandebildning för olika diagnoser.
- En ny barn-/ungdomsgrupp ska kunna åka på en tävling på nybörjarnivå.

Observera att vi endast listat några exempel och att dessa inte ska ses som ett facit. Er ansökan görs med fördel utifrån era verksamhetsplaner och syftar till att minska trösklarna för er som idrottsförening att utvecklas.

Sista ansökningsdag är 15 oktober 2023.

Källa: Parasport Sveriges hemsida

Kom och träna/prova Paracykel på Falkenbergs motorbana

Hallands Parasportförbund i samverkan med CK Bure, Mölndal CK, Hallands Cykelförbund och grengrupp Paracykel inom Svenska Cykelförbundet anordnar under sommaren 2023 ett antal tränings-/prova-på-dagar i Paracykel.

Du får prova ut en handbike, tandem eller anpassad cykel som passar din funktionsnedsättning. Har du en egen cykel och vill cykla tillsammans med andra är du också välkommen!

På plats har vi profiler från vårt landslag och våra motionsprofiler som kommer att inspirera oss med att informera och dela med sig av tips och tricks för att cykla.

Plats:

Falkenbergs motorbana, Hällarp 308, 311 95 Falkenberg.

När:

Måndagen den 15 maj kl. 17.00-20.00

Måndagen den 19 juni kl. 17.00-20.00

Torsdagen den 31 augusti kl. 17.00-20.00

Onsdagen den 27 september kl. 17.00-20.00

Kom ombytt. Kläder efter väder. Glöm inte vattenflaska.

Anmälan: Görs till senast 1 vecka före varje träningstillfälle på länk nedan:

<https://forms.office.com/r/kHoj6kUfJ5>



Rulle på stan

Text: Peter Malmberg



Under sommaren har Hallands Parasportförbund tillsammans med habiliteringarna i Varberg och Falkenberg arrangerat en rullstolskola för barn.

Syftet med rullstolsskolan var att deltagarna skulle bli skickligare på att manövrera sin manuella rullstol och därmed bli mer självständiga.

Vid sammanlagt sex tillfällen fick deltagarna lära sig att hantera sin rullstol. De fyra första tillfällen var det träning i gymnastiksal. Då tränade de på att köra slalom mellan koner, köra över en repstege, ta sig upp för en 20 cm hög träplatta och köra upp för en ramp. Detta blandades med olika former av bollspel såsom rullstolsbasket och rullstolsinnebandy. Vid det två sista tillfällena var de ute på stan i

Varberg. Då fick deltagarna prova ute i verkligheten, det som de lärt sig i gymnastiksalen. De körde upp för trottoarkanter, ramper som finns ute på stan och de provade att åka rulltrappa med rullstol.

Kursen var uppskattad bland deltagarna som upplevde att de blev säkrare på att manövrera sin rullstol.



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.

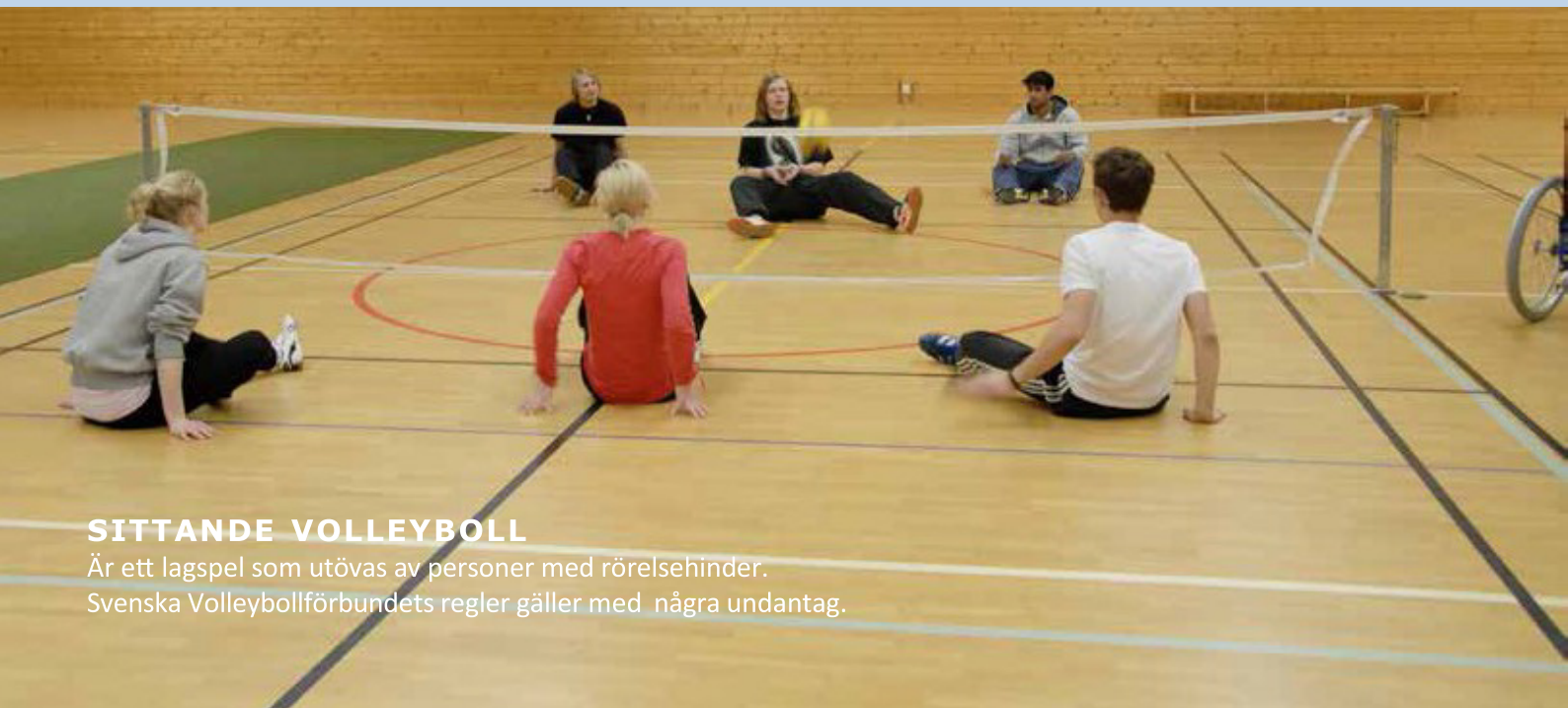
BOKNING/PRAKTISKA ARRANGEMANG

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?





Kom och träna/prova Paracykel i Tresteget-Trönninge idrottscentrum

Hallands Parasportförbund i samverkan med CK Bure, Mölndal CK, Hallands Cykelförbund och grengrupp Paracykel inom Svenska Cykelförbundet anordnar under höst - vinter 2023-2024 ett antal tränings-/prova-på-dagar.

Du får prova ut en handbike, tandem eller anpassad cykel som passar din funktionsnedsättning. Har du en egen cykel och vill cykla tillsammans med andra är du också välkommen!

På plats har vi profiler från vårt landslag och våra motionsprofiler som kommer att inspirera oss med att informera och dela med sig av tips och tricks för att cykla.

Plats:

Tresteget - Trönninge idrottscentrum, Kockatorpsvägen 3, Varberg

När:

Lördagen den 28 oktober 2023 kl. 13.00-16.00

Lördagen den 25 november 2023 kl. 13.00-16.00

Lördagen den 20 januari 2024 kl. 13.00-16.00

Lördagen den 24 februari 2024 kl. 13.00-16.00

Lördagen den 23 mars 2024 kl. 13.00-16.00

Kom ombytt. Glöm inte vattenflaska och hjälm.

Anmälan:

Görs till **senast 1 vecka** före varje träningstillfälle på nedåtgående länk:

<https://forms.office.com/r/L6XGjgniYe>



Svenska Cykelförbundet

Idrottens Hus
Box 11016, SE-100 61 STOCKHOLM

Telefon: +46 8 699 60 00

kansli@scf.se
www.scf.se



Gotti Gott Gott Sidan

PLÄTTAR PÅ FÄRSKPOTATIS OCH VITLÖKSTEKT KYCKLING MED BASILIKACRÈME

Receptet gäller för 4 pers.

Ingredienser:

- 900 g förkokt potatis
- 2 msk olivolja
- salt och peppar
- 4 kycklingfiléer
- 4 vitlöksklyftor
- 1 dl svarta oliver
- 1 ask körsbärstomater (à 250 g)

Basilikacrème:

- 2 kruka basilika
- 2 dl crème fraîche
- 1 påse mangoldskott (à 65 g)



Gör så här:

Sätt ugnen på 225°C.

Blanda potatisen med hälften av olivoljan i en ugnssäker form och krydda med salt och peppar. Rosta mitt i ugnen först 10 minuter.

Bryn kycklingen i resten av olivoljan i en stekpanna tillsammans med krossade vitlöksklyftor. Salta och peppra och lägg kycklingen i potatisformen tillsammans med oliverna och tomaterna. Stek ytterligare ca 10 minuter eller tills kycklingfiléernas innertemperatur är 70°C.

Basilikacrème: Strimla basilikan och blanda med crème fraîche och smaka av med salt och peppar.

Skiva kycklingen och servera den med de rostade grönsakerna, mangold och basilikacrèmen.

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

Inbjudan till temadag:

Anpassad Fysisk Aktivitet och Parasport

Är du student, lärare, idrottsledare, idrottare eller på annat sätt arbetar med, eller är intresserad av att arbeta med, barn och ungdomar, idrott och hälsa eller barn och unga med funktionsnedsättning?

Välkommen till en temadag om anpassad fysisk aktivitet och parasport där ni får ta del av hur forskning och utveckling ser ut inom anpassad fysisk aktivitet och parasport. Ni får också möjlighet att prova på anpassad fysisk aktivitet, för att kunna ta med er konkreta aktiviteter tillbaka till er vardag.

Program:

09.00 – Välkomna!

09.10 – Forskning och utveckling om Anpassad Fysisk Aktivitet och Parasport del I

Parasportens grunder
Peter Malmberg, Hallands parasportförbund

Hälsa och prestation i parasport
Kristina Fagher, Lunds universitet

Charlotte Olsson, Högskolan i Halmstad
tillsammans med e-sportföreningen Young Gamers.

10.30–10.45 – Fruktpaus

10.45–12.45 – Forskning och utveckling om Anpassad fysisk aktivitet och Parasport del 2

Anpassad fysisk aktivitet – Inkludering för barn och ungdomar med funktionsnedsättning i skolämnet idrott och hälsa och idrottsrörelsen
Lars Kristén, Högskolan i Halmstad

Från Parasimmare till idrottskonsulent
Jenny Bergflink, RF-SISU Halland

Med målet i fokus
Jonas Jacobsson, paralympier

12.45 – Paus för lunch till självkostnadspris

13.45–15.30 – Prova på Anpassad Fysisk Aktivitet och Parasport

Plats: Högskolehallen, Högskolan i Halmstad. Ta med lättare klädsel och skor för inomhusbruk.
Medverkande föreningar: HGIF Tre Hjärtan, Falkenberg's Parasportförening, Halmstad Innebandyklubb, Halmstads Croquet Club.

15.30 – Sammanfattning

Datum: Onsdagen 25 oktober

Tid: 09.00–15.30 med lunch

Plats: Baertling, hus J, Högskolan i Halmstad

Mer information och anmälan





TONY BALOGH

Olika människor men samma land

En tidningsförsäljare på en järnvägsstation när jag är på väg till jobbet, en målvakt i mitt favoritlag i fotboll och en tjej i receptionen på det gym där jag tränar.

Tre exempel från min vardag i vårt lands andra största stad. Alla har det gemensamt att de har en utländsk bakgrund. De gör – var och en och på respektive sätt – en insats för att just den här vardagen ska bli lite bättre.

Det sker på samma sätt som när min mamma och pappa, kanske omedvetet men troligen medvetet, anlände till sitt nya land och försökte hitta rätt i sättet att vara som människa. Därmed överförde de också ett tankesätt som än idag leder mig och min bror i våra respektive liv.

Kanske har jag berättat historien om våra föräldrar vid tidigare tillfällen men jag gör det igen.

Förr trodde jag att det var det som man gjorde som skulle fälla avgörandet för hur andra skulle uppfatta ens person. Numera verkar det handla det om var man kommer ifrån – som i sig är en sorts märklig måttstock på vad man kan tillföra ett samhälle.

Min mamma var krigsbarn. Hon skickades un-

der andra världskriget från östra Finland till Sverige inte bara en utan två gånger. Andra gången hamnade hon i ett kärleksfullt hem på den svenska landsbygden i Småland, ett hem som kunde ge henne den trygghet hon behövde.

Min pappa upplevde såväl andra världskriget som en revolt i den ungerska huvudstaden Budapest. När han som 19-åring lämnade sitt hemland visste han vad han flydde från men kanske inte till. Han kom till Sverige en tisdag i slutet av januari 1957 och hade fast arbete knappt sex veckor senare.

Efter tolv år i grundskola och gymnasium visade det sig att jag hade så pass mycket talang att jag kunde arbeta som journalist. I mer än 40 år har jag kunnat ha skrivandet som mitt yrke.

På olika sätt, såväl professionellt som ideellt, har jag försökt ge mina bidrag för att det land som vi alla lever i ska kunna bli lite bättre. Jag stöter på människor i min vardag som gör samma sak.

När jag reser med tåg till min arbetsplats brukar jag köpa tidningen Faktum av Ramin som står i det första stora krysset på Centralstationen i Göteborg. Han kom till Sverige från Bosnien för mer än 30 år sedan och ägnar flera dagar i veckan åt att sälja. Ibland bjuder jag på kaffe men många gånger är det bara samtal som vi för. En dag ska jag lyckas få med honom på en fotbollsmatch med mitt favoritlag GAIS.

I GAIS spelar Mergim. Han är 31 år och fotbollsmålsvakt. Hans föräldrar kom till Sverige från Kosovo via Tyskland. Mergim föddes i Nässjö. Hans mamma sa tidigt att hon aldrig ville flytta från Sverige med tanke på den hjälp som familjen fick. De fick arbete i stort sett med en gång. Efter en handfull år i Lund bosatte de sig i Borås. I kvartersklubben Norrby började Mergim som sjuåring spela fotboll. Inför säsongen 2022 kom han till GAIS och är nu den kanske stabilaste målvakt som klubben har haft i modern tid. Utöver fotboll arbetar han på ett logistikföretag i Borås. Mergim är i allra högsta grad en aktiv idrottsman. Det är inte jag...men jag tränar.

På gymmet arbetar Anna. Hennes föräldrar kom i början av 2000-talet från Ungern till Göteborg där båda erbjudits arbete. Anna är född och uppvuxen i Sverige men har precis börjat sin resa i arbetslivet. Hon kan just den här dagen hjälpa mig med att ordna ett betalningsintyg för att jag ska kunna ta del av min arbetsgivares friskvårdsbidrag.

Alla de här tre människorna gör varje dag insatser för att det land som vi lever och bor i ska fungera lite bättre. Jag skulle kunna nämna oändligt fler människor än de här tre. Även du som läser detta känner säkert till exempel på människor som gör insatser för att din vardag ska bli både bättre och enklare. Han eller hon vill inte bli bedömd på sitt kön, sin nationalitet, sitt ursprung, sin religion eller liknande utan enbart på vad den personen kan erbjuda att göra för dig just där och då. Tänk på det nästa gång ger dig en hjälpsam hand i vardagen.

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!

TÄVLINGSKALENDER 2023

Oktober

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

November

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

MARTINSSONS
FASTIGHETER

AKTIV
ORTOPEDTEKNIK

Utprovning av ortopediska hjälpmedel i

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

Traverskranar
Skensystem
Svängkranar
Lintelfrar
Kättingtelfrar
Specialkranar
Moderniseringar
Underhåll
Utbildning









ABUS
Auktoriserad återförsäljare











Säkra och ekonomiska lyft

JJ GRUPPEN gör allt från att ta fram kravspecifikationer och ritningsunderlag till att leverera nyckelfärdiga anläggningar och tillhandahålla heltäckande serviceavtal. Läs mer på www.jjgruppen.se


JJ GRUPPEN

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

Tvååkers 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