

## Prosjektbeskrivelse

# «Paraidrettsdager»

«Et aktivt og sosialt arrangement med en smakebit av flest mulig tilrettelagte lokale idretter»



Norges Bandyforbund i samarbeid med:



Søkerorganisasjon:

Norges idrettsforbund olympiske og paralympiske komite

## Forord

Norges Bandyforbund (NBF) fikk i juni 2018 støtte fra ExtraStiftelsen til prosjektet «Paraidrettsdager». Prosjektets målsetning var å arrangere to felles paraidrettsdager, med utprøving av minst seks forskjellige tilrettelagde lokale idretter. Paraidrettsdagene ble gjennomført i tett samarbeid med andre særforbund og lokale idrettslag. Gjennom samarbeid håpet vi å nå ut til flere. Rapporten beskriver hvordan prosjektet er gjennomført, resultatene vi har oppnådd og erfaringene vi har gjort.

NBF vil rette en stor takk til ExtraStiftelsen for økonomisk støtte. Uten støtten hadde vi aldri hatt mulighet til å arrangere disse dagene, på andre steder enn i Oslo.

## Sammendrag

Norges Bandyforbund søkte midler fra ExtraStiftelsen til å arrangere felles paraidrettsdag i samarbeid med andre særforbund og lokale idrettslag, på to forskjellige steder i landet. Samarbeidet med særforbund var viktig for å nå ut til flere. Målgruppen var barn/ungdom med utviklingshemming og/eller fysisk funksjonshemming. Vi arrangerte en dag i Tromsøhallen og en dag på Energisenteret på Haukeland sykehus i Bergen. Totalt antall deltakere på begge stedene var 30. Deltakerne fikk prøve følgende paraidretter; EL-innebandy, Super-innebandy, taekwondo, bordtennis, badminton, boccia, judo, golf, håndball og friskis&svettis. Vi opplevde at rekrutteringen var vanskelig og at vi gjerne skulle hatt bedre oppfølging fra kommunen. Selv om det ikke møtte opp så mange ble det svært vellykket for dem som møtte opp. De ble virkelig tatt godt vare på, fikk en skikkelig god opplevelse, gikk hjem med store smil og fine premier. Vi har hatt et fint samarbeid oss særforbund imellom og med de lokale idrettslagene som stilte opp som instruktører. Det gir noe tilbake når man får oppleve idrettsgleden til de som kom. Alle er klare for å bidra igjen. Vi håper at prosjektet lever videre gjennom lokal forankring.

## Innhold

Forord.....	2
Sammendrag .....	2
Bakgrunn .....	4
Målsetning.....	4
Gjennomføring .....	4
Resultater .....	5
Veien videre.....	6
Vedlegg.....	6

## Bakgrunn

Norges Bandyforbund tar «idrett for alle» på alvor. Vi har lyktes svært godt med våre «para»-tilbud. I 2008 fikk forbundet inkluderingsprisen for en fremragende utvikling av blant annet EL-innebandy. Cirka 240 medlemmer spiller EL-innebandy, fordelt på 25 klubber spredt utover landet. EL-innebandy er en tilrettelagt lagidrett som henvender seg til barn, ungdom og voksne med store eller mindre bevegelsehemninger. Idretten foregår i spesialbygde elektriske stoler. NBF har også utviklet Super-innebandy. Super-innebandy er «vanlig» løpende innebandy for mennesker med spesielle behov. Det kan være mennesker som har nedsatt kognitiv eller fysisk funksjon, men som fremdeles kan oppleve mestringsglede med kulle og ball. Det er lav terskel for å spille innebandy. Vi har erfart at innebandy treffer svært godt blant barn som ikke er så begeistret for fysisk aktivitet og for utviklingshemmede.

NBF ønsker ikke å konkurrere med andre særforbund om «funksjonshemmede» medlemmer. Vi ønsker heller å presentere våre tilbud i samarbeid med andre særforbund slik at «utøveren» selv kan velge hvilken idrett de har lyst til å utøve. Vi søkte om midler til å kunne arrangere to felles paraidrettsdager, i tett samarbeid med andre særforbund og lokale idrettsforeningen, på to forskjellige steder i landet. Samarbeidet med særforbund var viktig for å nå ut til flere.

## Målsetning

Målsetningen var å arrangere to felles paraidrettsdager for å vise frem de tilrettelagte idrettene i nærmiljøet, knytte personlig kontakt mellom idrettslagene og mulige utøvere. Målet var at deltakerne skulle ha det gøy på selve dagen, oppleve mestring og se idrettsmuligheten som fantes lokalt. Målgruppe barn/ungdom med utviklingshemming, og barn/ungdom med motoriske nedsettelse. Minst 6 forskjellige idretter per arrangement. Vi håpet å nå ut til 30 deltakere per arrangement.

## Gjennomføring

Prosjektleder i Norges Bandyforbund innkalte til planleggingsmøter med aktuelle særforbund (fleridrett, bordtennis, badminton, golf, judo, kampsport og friidrett). Herunder ble de lokale idrettslag, som er medlem av respektive særforbund, involvert. Regionale fagkonsulenter i idrettskretsene, som har god oversikt på aktivitetstilbud og muligheter lokalt, deltok også i planleggingen. Vi hadde sammenlagt 6 planleggingsmøter. Tromsø og Bergen ble stedene vi valgte å arrangere paraidrettsdagene.

### **TROMSØHALLEN, søndag 31 mars**

Vi annonserte i lokalavisa Nordlys. Invitasjon ble lagt ut på nettsider til de særforbund som var med, Troms idrettskrets og Norges idrettsforbund. Invitasjon ble også sendt til kontaktpersoner i kommunen, fysioterapeuter og brukerorganisasjoner. Vi lagde to separate arrangement på Facebook:

- [Paraidrettsdag i Tromsø for utviklingshemmede](#)
- [Paraidrettsdag i Tromsø for fysisk funksjonshemmede](#)

Vi delte dagen inn i to bolker. Kl. 11 – 13 var det åpent for personer med utviklingshemming og kl. 14 – 16 var det åpent for personer med fysisk funksjonshemming.

Idretter de kunne prøve var EL-innebandy, Super-innebandy, Håndball, Taekwondo, Judo, Golf, Boccia, Bordtennis og Badminton.

Alle deltakere fikk deltakerkort og premier.

Tom Høgli (tidl. landslagsspiller i fotball fra Tromsø) ble hentet inn for å holde i oppvarmingen. Deltakerne fikk også mulighet til å utfordre landslagsspilleren i de forskjellige idrettene.

### **ENERGISENTERET i Bergen, søndag 17 november**

Bergen ble først planlagt å gjennomføres søndag 28. oktober (2018) i Slotthaughallen. Vi fant etter hvert ut at Paraidrettsdagen kolliderte med en annen stor begivenhet. Norges Forbund for utviklingshemmede arrangerte sin årlige kultursamling samme dato. Vi avlyste derfor paraidrettsdagen som var planlagt 28. oktober 2018. Siden vi også planla å arrangere i Tromsø i mars 2019 valgte vi å utsette arrangementet i Bergen til høsten 2019. Vi endte med å gjennomføre paraidrettsdagen på Energisenteret, på Haukeland sykehuset, søndag 17. november 2019.

Invitasjon ble publisert på nettsidene til de forskjellige særforbundene, Hordaland idrettskrets, Norges Idrettsforbund, [Facebook](#), sendt ut til kommunen, Helse Bergen, spesialskoler og aktuelle instanser.

Idretter de kunde prøve var EL-innebandy, Super-innebandy, Bordtennis, Badminton, Boccia, Judo og Golf. Friskis & Svettis holdt i oppvarming og nedtrapping.

Programmet så slik ut:

12.00 - 12.15 Oppvarming med Friskis & Svettis

12.15 - 14.15 Utprøving av paraidretter

14.15 - 14.30 Nedtrapping med Friskis & Svettis

## Resultater

Vi fikk arrangert en paraidrettsdag i Tromsø, som vi delte inn i to økter. Den første for utviklingshemmede og den andre for fysisk funksjonshemmede. I Bergen valgte vi å lage et felles program for begge målgruppene. Målet var å nå ut til 30 besøkende per økt.

I Tromsø kom det 21 deltakere. 18 til den første økten for utviklingshemmede og 3 til den andre økten for fysisk funksjonshemmede. I Bergen kom det 9 deltakere som var der fra start til slutt. Det vil si at vi klarte å samle 30 totalt på de tre øktene. Til tross for massiv informasjon gjennom mange kanaler og bred markedsføring svarte ikke deltakerantallet til våre forventninger. Målet var å nå 120.

Selv om det ikke møtte opp så mange ble det svært vellykket for de som møtte opp. De ble virkelig tatt godt vare på, fikk en skikkelig god opplevelse, gikk hjem med store smil og fine premier. De hadde en fantastisk dag. I Tromsø var det flere foreldre som kom og takket oss for et flott arrangement og håpet at det blir flere ganger. Og i Bergen ville deltakerne omtrent ikke gå hjem.

Den største utfordringen er rekruttering. Ofte er det ikke opp til personen selv å velge om de kan delta på arrangementet denne dagen. De er avhengig av et støtteapparat for å komme seg til idrettshallen. I et boligkollektiv for utviklingshemmede handler det om hvilke ansatte som er på jobb. En annen årsak kan være at personen ikke har nok med vedtatte «timer» for støttekontakt. I svært

mange tilfeller er det altså ikke på deltakernes premisser. Selv med bred markedsføring er det vanskelig å nå ut til målgruppa. Vi skulle gjerne hatt bedre oppfølging fra kommunen.

Dessverre har vi ikke klart å få svar på hvor mange av de 30 som har begynt med idrett og meldt seg inn i en klubb som en følge av paraidrettsdagen, som var et hovedmål. Flere trengs å bearbeides litt mer. Vi har kontaktdata på de fleste. De har oppgitt at de vil komme tilbake hvis vi skulle arrangere flere ganger.

Vi har hatt et fint samarbeid oss særforbund imellom og med de lokale idrettslagene som stilte opp. Alle var like engasjert. Vi lærte mye av hverandre og inspirerte hverandre. Det gir noe tilbake når man får oppleve idrettsgleden og mestringen til deltakerne som kom. Alle er klare for å bidra igjen.

## Veien videre

Lokale paraidrettsdager er viktige rekrutteringsarenaer og for å synliggjøre mulighetene som finnes. Selv om det kun kommer få deltakere. Gjennom paraidrettsdagene i Tromsø og i Bergen har vi skapt et nettverk blant de lokale klubbene og instruktørene, og en erfaringsutveksling dem imellom. Det beste er at forankringen til lokale paraidrettsdager og prosjektledelsen er lokalt. Vi håper at de lokale «ildsjelene» viderefører prosjektet.

## Vedlegg

[Sak@itomsø.no](mailto:Sak@itomsø.no)