

 **PARASPORT**
/SÖDERMANLAND

 **PARASPORT**
/VÄSTMANLAND

Verksamhetsplan 2024

Parasportförbundets distrikt har som grundläggande uppgift utifrån stadgarna:

- att med idrott som medel stödja fostran, utveckling, utbildning och re-/habilitering av barn och ungdomar med funktionsnedsättning
- att med idrott som medel göra re-/habilitering av vuxna med funktionsnedsättning mer verksam och lustfylld
- att söka samarbeten inom hela idrottsrörelsen och samhället, för att skapa mer integration och god kontakt mellan människor

Parasportförbundets distrikt har även i uppdrag utifrån Sverige Parasportförbund uppdraget att arbeta utifrån:

”Strategi 2025 – En stark Parasport” och ”Parasport Sverige – en effektiv organisation”

Övergripande mål 1: Parasport Sverige – en nytänkande och stark kraft i svensk idrottsrörelse

Bakgrund till målet

Parasport Sverige ska vara trovärdiga och på ett effektivt sätt vara den självklara ledaren i utvecklingen av Parasporten i Sverige. Det betyder att förbundet måste jobba systematiskt och målmedvetet med att positionera våra varumärken. Parasport Sveriges regionala/lokala organisation ska vara självklara kontaktpunkter för paraidrotter ute i landet. Den kompetens och det nätverk som är uppbyggt inom Parasport Sverige hjälper till att utveckla hela den svenska idrottsrörelsen.

Övergripande mål 2:

Ett livslångt idrottande för personer med funktionsnedsättning.

Bakgrund till målet

Samhället förändras ständigt och nya krav ställs från såväl paraidrottare som potentiella paraidrottare. För att attrahera fler till parasporten och för att få fler att stanna kvar längre behöver parasporten, men även idrottsrörelsen i stort, utveckla och förändra utbudet och former för såväl träning och tävling.

Det handlar om att rekrytera och behålla ledare, där till exempel föräldrar, personliga assistenter och tidigare aktiva måste ses som en outnyttjad resurs.

Men inte sällan är orsaken till att många personer med funktionsnedsättning står utanför idrotten behov som är relaterade till funktionsnedsättningen. Till exempel transporter till och från idrottsträningen, tillgänglighet i och runt idrottsanläggningar, ledsagning och assistans.

Övergripande mål 3:

Parasport Sverige leder paraidrotten till framgångar i Paralympics och andra internationella parasporttävlingar.

Bakgrund till målet

Sveriges Paralympiska Kommitté bär fortsatt det största ansvaret för elitparaidrotten inom Svenska Parasportförbundet. I och med att flertalet av de paralympiska idrotterna har sin tillhörighet i andra SF är det av stor betydelse att arbetet och utvecklingen av elitparaidrotten genomförs i nära samverkan.

Elitparaidrottare är viktiga förebilder för den samlande svenska idrottsrörelsen. De representerar sin idrott, sin hemmaförening och sin egen otroliga resa i idrotten. Ofta krävs det att en elitparaidrottare tar medaljer för att bli en förebild. Det är därför viktigt att ge de allra bästa förutsättningarna för att nå medaljerna.

Den internationella konkurrensen inom paraidrotten hårdnar snabbt. Sverige tappar placeringar i medaljligan på Paralympics.

Under 2024 skall Parasport Västmanland/Södermanland:

Distriktssamverkan

- Distriktssamverkan mellan SDF har sedan tidigare påbörjats och har sedan 2019 även varit en del av samarbetet mellan RF-SISU i Sörmland och Västmanland.
- Genom samverkan över distriktens gränser kan vi skapa fler och tydligare vägar för det som vi ser som vårt huvuduppdrag, att fler personer med funktionsnedsättningar också börjar idrotta inom idrottsförening samt att säkerställa bästa möjliga hälsa
- Samarbetet mellan distriktens SDF och RF-SISU gör också att vi med högre kvalitet kan stödja och stärka våra föreningar att rekrytera, genomföra fler arrangemang och stötta i föreningsutveckling, bildning och utbildning.
- Då flera av paraidrotterna redan är inkluderade i idrottens olika specialidrottsförbund (SF), kan vårt gemensamma arbete skapa en modell för hur paraidrotten i framtiden kan stödjas. Att vi tillsammans samverkar för att vara ett stöd till förbund och föreningar.
- Aktiviteter kommer att genomföras i ett antal idrotter tillsammans med andra distrikt. År 2024 kommer bland annat seriespel genomföras inom innebandy, fotboll och friidrott. Ambitionen från distrikten är att utveckla serierna ytterligare vad gäller genomförande, regelverk och ledarutveckling. Här finns även ambitionen att vara stöd när andra idrottsförbund har tagit över administrationen.
- Fortsätta samarbetet med gemensamma AU och styrelsemöten för samordning mellan distrikten. Förslaget inför årets verksamhet är att två möten med innehåll som framtidsarbete och utveckling ska vara med på vår årsplan.
- Vi vill tillsammans fortsätta arbetet för en inkluderad idrott i regionen. Att vi också är fler som bär med oss frågan på t ex föreningsbesök, kommunkontakter och vid politisk påverkan. Vid kommunöverenskommelser och idrottspolitiska program som görs via RF-SISU distrikt kommer parasporten finnas med som en självklar punkt.

Rekrytering

- Rekryteringsarbetet är parasportens viktigaste arbetsområde. Pandemin skapade både en aktivitetsproblematik och en brist i nyrekrytering samt ledarrekrytering. Här vill vi vara ett stöd till våra föreningar genom att tillhandahålla ett nätverk för rekrytering och olika forum för rekrytering som information, individuell stöd, lägerverksamhet och rekryteringsstävlingar, etc. Följaktligen alla insatser som ger möjlighet att prova idrott, uppleva att man kan delta och därmed stimulera intresset för att fler ska bli aktiva i en idrottsförening skall stöttas
- Det finns ett stort intresse att komma på våra aktiviteter som skoltävlingar och Special Olympics school Days. Vi vill stödja föreningar som vill starta ny verksamhet för ungdomarna. Ett bra tillfälle till att också utbilda ledare externt och internt i praktiken vid dessa tillfällen.
- Att vi ständigt är positiva och stöttar i arrangerandet av skoltävlingar i t ex bordtennis, simning, fotboll, innebandy och friidrott. Att vi aktivt främjar och hjälper ledare och individ initiativ tillsammans med föreningar, idrottsförbund och skolor.
- Att tillsammans med SRF och specialpedagogiska skolmyndigheten, lokala föreningar arrangerar ett nationellt rekryteringsläger för 60-80 barn och ungdomar med synnedsättning.
- Vi kommer att arbeta vidare med att få fler ungdomar till våra serier och enkla möten i t ex Tuna Spelen och Köping spelen. Det är viktiga tävlingar som ska attrahera och vara på rätt nivå även för nybörjare. Vi samverkar med vår interna kompetens till att allt från elitläger till breddläger kan hållas i våra län.
- Vi kommer under hela året arrangerar aktiviteter som möjliggör prova på olika idrotter i Eskilstuna och Västerås samt vid initiativ i andra delar av länen. Vi kommer tillsammans med föreningarna rulla ut röda mattan och bjuda in till idrottsfester. Aktuella idrotter är rullstolsrugby, bordtennis, rullstolsinnebandy, kälkhockey, skytte, friidrott, golf, handboll m fl..
- Idrottsskolor, idrottens dag och prova-på-dagar stöttar vi och medverkar till dess genomförande
- Vi skall genom nationella satsningar verka för att det får genomslag på lokal nivå

Projektmedverkan & nationellt ansvar

Styrelsen ansvarsområde utgår från stadgarna, de nationella målbilderna för parasport och innefattar bland annat ansvar för den övergripande utvecklingen av dessa frågor i våra län, Styrelserna har ett samordnande ansvar och gör bedömning av det samlade behovet av insatser i regionerna ur ett medlems förenings perspektiv.

Styrelserna beslutar om fördelning av medel för särskilda insatser inom regionerna samt säkerställer att medel som anslagits till verksamheterna används enligt beslut. Styrelserna även om regionövergripande frågor såsom förändrade uppdrag inklusive finansiella justeringar till föreningar och aktiviteter under året, vilket även omfattar nya eller utökade uppdrag som syftar till att förbättra tillgängligheten och hälsan.

Vi har fått i uppdrag att vara ett utvecklingsdistrikt för parahockey, rullstolsrugby och show-down. Syftet är att vara en administrativ resurs för kommittén och framförallt vara en resurs i deras rekryteringsarbete i stort. Vi har sedan en tidigare varit en av de mer aktiva regionerna som gör att vi får tillgång och möjlighet att delta i framtagandet av underlag för nationella projekt

Föreningsstöd och utbildning

Rekrytering är en stor del av Parasport stöd till föreningarna i regionen. Parasporten skall också hålla föreningarna informerade om vad som händer i förbundet och föreningar. Detta vad även gäller prioriterade utbildningsinsatser.

I samverkan med nya individer inom RF-SISU Distrikten, erbjuda utbildning/erfarenhetsutbyte/ nätverksträffar under året.

Det samma gäller att erbjuda aktuella utbildningar och föreläsningar. Ett exempel är utbildning för föreningsledare som hjälper till med Special Olympics Schoolday eller elever som hjälper till på skoltävlingar. En winwin situation. Föreningarna kan få nya medlemmar. Eleverna får kunskap och ofta ändring i attityden mot människor till det bättre.

Parasportveckan v.37

Fortsätta utveckla Parasportveckan för att lyfta skillnader. Att genom digital föreläsning på dagar och kvällar. Måndag - torsdag kommer att arrangeras tillsammans med RF-SISU och Parasporten i Stockholm, Södermanland, Västmanland och Uppland. Praktiska övningar kommer att erbjudas under helgen.

RF-SISU distrikten stöttar föreningarna med kompetens kring Idrott Online och redovisning av LOK-stöd och utbildningsverksamhet. Något som vi hänvisar våra föreningar till att få information och hjälp med.

Sv. Parasportförbundet genomför just nu en nationell satsning med att arrangera utbildarutbildning för att kunna erbjuda en grundläggande utbildning. Ju fler utbildade ledare desto bättre verksamhet kan vi genomföra

Vi vill stärka vår kontakt med alla föreningar som är medlemmar i vårt förbund, men ser även att vi har ett utökat ansvar gentemot andra föreningar som har personer med funktionsnedsättning.

Vi tillsammans fortsätter att utveckla vårt samarbete och tydliggör ansvars- och rollfördelningar, för respektive prioriterat område. Exempelvis kring Rekrytering, föreningsutveckling, utbildning och idrottspolitiskt. detta ska leda till att vi effektivt tar steg i rätt riktning och når målen i strategiplanen

Tävlingar

Tävlingar som KöpingSpelen och Tunaspelen är viktiga skyltfönster för Parasporten i regionen som är återkommande. Hitta samverkansformer med Malmö Open, Göteborg Open, Stockholm Paragames och Special Olympics Games för att stärka tävlingsutbudet och skapa bättre resurser och utveckla evenemangen ytterligare. Att vi aktivt använder våra budgetar till att

våra medlemsföreningar får möjlighet till att resa och träffa varandra men också föreningar från övriga delar av landet

De olika serierna är viktiga för breddidrotten i distrikten. Det är viktigt att alla ges möjlighet att tävla för att behålla motivationen. MälarSerien Friidrott är inte som organiserar men vi är med och ser att det blir en fortsättning på en oerhört viktig breddtävling. Svealandsserien i fotboll är vi arrangörer tillsammans med Dalarnas Parasport och föreningar. Skoltävlingar ska vara en av inkörsportarna att finna sin idrott. Vi samlar mycket över 1000 deltagare till våra tävlingar. Vi måste bli bättre på att fler får möjlighet att kunna komma in i föreningarna.

Marknadsföring och kommunikation

Namnet parasport börja bli mer etablerat genom att det syns mycket mer i media och andra informationsvägar. Ett bra exempel är våra hemsidor och facebook där vi har i tillsammans Västmanland och Södermanland har många följare.

Fortsatt etablera namnet Parasport och se till att regionens Idrottsförbund lyfter fram Parasporten i sina olika evenemang och marknadsföring av idrotten.

Se till att vara med på platser där människor möts så som utställningar, nära samarbete med kommuner, föräldramöten på skolor och nätverksträffar.

Arbeta med att synas i media.

Kansli och personal

Parasporten Västmanlands kansli finns i Idrottens Hus på Rocklunda.

Parasporten Sörmland finns i MunktellArenan Eskilstuna

1 personal Södermanland och Västmanland 100 % har gemensam verksamhetschef. Anställningen är hos Västmanlands Parasportförbund.

1 personal är projektanställd av Västmanland på timmar.

2 personal är anställda på 50 % Södermanland.

Ekonomi och sponsrings

Vi har för avsikt att vara tydliga med att även om vi går mot en förändring av hur organisationen är uppbyggd, kommer det alltid behövas resurser för att jobba med personer med funktionsnedsättning. För att få balans i ekonomin så finns det vinster att samköra distrikten framför allt verksamhetsmässigt. Parasporten har ett stort värde som många företag skulle vilja vara våra medspelare. För att stärka ekonomin kommer vi jobba mer med sponsring och då fler inkomstkällor.

Folkhälsoarbete

Vårt viktigaste arbete är att få människor att röra på sig, då mår du bättre både fysiskt och psykiskt. För många personer är stillasittande och har inte förmågan att komma igång med en aktivitet. Inom idrotten har vi lösningen för många personers ohälsa. Några exempel är Motionsloppen, samverkan med habilitering. RF-SISU

Tillgänglighet

Tillgänglig idrott är ett stort arbetsområde där vi med information, påverkan och utvecklingsprojekt vill nå fram till att fler barn och ungdomar- kvinnor och män – med funktionsnedsättning kan och vill delta i idrotten och därmed kan leva ett aktivt liv.

Det är en självklarhet för ett idrottsförbund som företräder de personer som kan vara utsatta för diskriminering att även ta ställning för andra som kan drabbas av utanförskap orsakad av fördomsfulla attityder, det vill säga segregering.

Därför kommer vi år 2024 att fortsätta vårt arbete för att alla ska känna sig välkomna inom vår idrott, oavsett vem eller hur en person är, var man kommer ifrån eller hur man uppfattar sig själv! Ex. tydliga lättlästa inbjudningar till olika evenemang och om man vill delta i olika idrotter ska vi hjälpa personer att komma igång oavsett funktionsnedsättning till inkluderande och välkomnande idrott.

Arbeta mot sexuella trakasserier och övergrepp. Våga ta upp och diskutera det, vara uppmärksam att ingen far illa.

Summering verksamhetsplan 2024(Lista över nyckelaktiviteter)

Månad/säsong	Utvecklingsdistrikt	Distrikt
Jan-mars, sept-dec	Show-Down	Södermanland
Jan-mars, Nov-dec	Snöskolöpning	Västmanland
Jan-april, sept-dec	Paraishockey	Södermanland
Jan-april, sept-dec	Rullstolsrugby	Västmanland
	Serier	
Maj-september	Svealandsserien Fotboll	Västmanland
Maj- september	Mälarserien Friidrott	Västmanland
Datum	Tävlingar	
3-4 februari	Snöskolöpning Köping	Västmanland
16-17 februari	Nationella Spelen Snöskolöpning, Rättvik	Västmanland
13 april	Eskilstuna-Cupen	Södermanland
5-6 oktober	Tunaspielen	Södermanland
7-8 december	Köpingspielen	Västmanland
	Tävlingsresor	
15-16 maj	Special Varvet Göteborg	Södermanland
27 september	LidingöRuset/Rullet	Södermanland
	Skolor/Idrottsskolor	
Jan-juni	Idrottsskola för kl. S	Västmanland
Jan-dec	Idrottsskola Parakul	Södermanland
Jan-dec	Anpassad gymnastik, tre gg/v	Södermanland
9 april	Prova på dag, Västerås	Västmanland
10 april	Simdag	Västmanland
11 april	Prova på dag, Köping	Västmanland

24 april	Innebandytävling	Södermanland
21 maj	Friidrottstävling	Västmanland
28 maj	Friidrottstävling	Södermanland
Nov	Innebandytävling	Västmanland
Nov	Innebandytävling RM	Södermanland
Augusti	Schoolday Special Olympics	Södermanland
Jan-dec	Anpassad gymnastik, tre gg/v	Södermanland
	Föreläsningar/utbildningar	
V.37	Parasportveckan tillsammans med RF-SISU.	Södermanland/Västmanland
Jan-dec	Grundutbildning	Södermanland/Västmanland
	Läger	
12-14 januari	Snöskoläger, Köping	Västmanland
1-31 Juli	Sommarläger i Köping	Västmanland
Juli	Fotbollsskola, Södertälje 3 dagar	Södermanland
18-20 oktober	Idrottshelg för kl. synnedsättning	Södermanland
	Information mm	
Hemsidan, facebook,	Kommuner, fritid och kultur	Kompetensnätverk till alla idrotter
Styrelsemöten	Fritids-banken	Idrott i vården