

 **PARASPORT**  
/SÖDERMANLAND

 **PARASPORT**  
/VÄSTMANLAND

# Verksamhetsplan 2018

## Parasportförbundets distrikt har som grundläggande uppgift;

- 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

Strategi 2020 är samlingsnamnet för Parasport Sveriges strategiska arbete med sikte på år 2020. Den togs fram genom omfattande diskussioner med och mellan Parasport Sveriges medlemsföreningar, deras medlemmar samt distrikten och antogs på förbundsmötet 2015. **Fokusområden:**

1. [En stark förmåga att rekrytera och behålla](#)
2. [En effektiv organisation för parasport](#)
3. [En röst för anläggningar och redskap för alla](#)
4. [Ett starkt varumärke och en stark ekonomi](#)
5. [En garant för utveckling av parasport](#)
6. [En internationellt framgångsrik idrott](#)
7. [En stark position i samhället](#)

### Med fokus mot två områden

#### Förenings- och ledarutveckling

- ✓ Vi vill utgöra ett lättillgängligt stöd till våra förbunds medlemsföreningar
- ✓ Vi vill oavsett idrottsgren, ge stöd till alla föreningar som har eller vill starta verksamhet för idrottare med funktionsnedsättningar
- ✓ Vi vill stödja för att rekrytera och utveckla ledare

#### Rekrytering – idrottsutveckling och individuellt stöd

- ✓ Med information, läger, rekryteringstävlingar och utvecklingsprojekt, vill vi påverka fler barn, ungdomar och unga vuxna med funktionsnedsättningar – kvinnor och män – så att fler kan och vill delta i idrotten
- ✓ Vi vill vara en vägvisare och ett tydligt stöd till alla med funktionsnedsättningar att börja leva ett mera aktivt liv

## Distriktssamverkan i Mälardalen

Distriktssamverkan mellan SDF har sedan tidigare påbörjats och nu under 2018 har även DF/SISU i Sörmland och Västmanland utvecklat arbetet med att ha en idrottskonsulent som har sakkunskap kring Parasport i sin tjänst. Ett regionalt kompetensnätverk har skapats med konsulenterna för att arbeta vidare med insatser och stöd till förbund och föreningar. (Uppland, Stockholm, Södermanland, Stockholm, Östergötland och till viss del Gotland)

Detta i samverkan med respektive SDF.

Fokus under 2018 i detta utvecklingsarbete är att vi tillsammans tar fram riktlinjer för ansvars- och rollfördelningar, för respektive prioriterat område.

Exempelvis Rekrytering, utveckling och utbildning.

Detta ska leda till att vi effektivt tar steg i rätt riktning och når målen i strategiplanen.

Genom samverkan över distriktens gränser i Mälardalen kan vi skapa fler och tydligare vägar för det som vi ser som vårt huvuduppdrag, att fler personer med funktionsnedsättningar också börjar idrotta.

Samarbetet mellan distrikten gör också att vi med högre kvalitet kan stödja och stärka våra föreningar att rekrytera samt att genomföra fler arrangemang.

Vid sidan av dessa vinster kan vårt gemensamma arbete, då fler av paraidrotterna redan är inkluderade i idrottens olika specialidrottsförbund (SF), skapa en modell för hur paraidrotten i framtiden kan stödjas av ett regionalt gemensamt Kompetensnätverk.

Aktiviteter kommer att genomföras i ett antal idrotter tillsammans med framför allt Stockholm och Dalarnas Parasportförbund. Arrangemangen kommer att förläggas till de olika distrikten med en god spridning. År 2018 kommer serie-spel genomföras inom innebandy, fotboll, simning och friidrott. Ambitionen från distrikten är att utveckla serierna ytterligare vad gäller genomförande, regelverk och ledarutveckling. Ambitionen är också att serierna ska omfatta fler idrotter i framtiden. Datumläggning av de olika serierna kommer att presenteras under våren.

Rekryteringsarbetet är Parasportens viktigaste arbetsområde. Vi vill vara ett stöd till våra föreningar genom att tillhandahålla ett nätverk för rekrytering och olika forum för rekrytering som information, individuellt stöd, lägerverksamhet och rekryteringstävlingar, 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.

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 tror att vi kan utveckla Start Your Impossible camp att innefatta fler idrotter, flera och enkla möten mellan idrottare. I fotbollen t ex få föreningarna att samverka och stödja varandra, där Köping Pluss och Arboga Södra IF kan bli ett lyckat exempel.

När det gäller skolungdomar tror vi fortfarande på att det är viktigt med samarbete med föreningar och skolor. Ett gott exempel på rekrytering och ledarutbildning för både unga ledare och aktiva från särskolor är: Framtidens ledare och SummerCamp i Katrineholm. Ett idrottsläger under en vecka för barn 8-12 år, ferieungdomar som är 17 år och som under 2 veckor utbildas praktiskt och teoretiskt till barn- o ungdomsledare och föreningsledare som finns på plats under veckan.

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.

#### ***Under 2018 skall Parasport Västmanland/Södermanland att:***

- Efter gemensam konferens på Rocklunda bestämt att fortsätta samarbetet med gemensamma AU och styrelsemöten. Förslaget med färre möten med innehåll som framtidsarbete och utveckling ska vara med på agendan.
- Arbete med en gemensam tidslinje som är kopplat till Svenska Parasportförbundets tidslinje.
- Under april bjuda in alla styrelser till en kväll med information vart vi är på väg och diskutera farhågor och utveckling. Vi vill skapa en vikänsla och att vi har som mål att framtiden ska bli bättre för våra idrottare och föreningar.

## Tidslinje –

### Parasportens framtida organisation



- Genomföra kontaktpersonsträffar för habiliteringar och syncentraler.
- Skapa ett nätverk för U-gruppen genom särskolorna samt arrangera friluftsdagar som en del i nätverksskapandet. Se till att få kontakt med nyckelpersoner på olika positioner inom kommuner eller andra verksamheter.
- Arbeta för att deltagare med funktionsnedsättning i högre utsträckning kommer med i skolidrottsförbundets tävlingar, samt stödja de skolor som vill arrangera tävlingar. Medverka till att det bildas fler skolidrottsföreningar i skolorna med Parasport på programmet.
- Att arrangera skoltävlingar i bordtennis, simning, fotboll, innebandy och friidrott. Då tillsammans med föreningar, idrottsförbund och skolor.
- Att tillsammans med SRF och specialpedagogiska skolmyndigheten, lokala föreningar arrangera ett nationellt rekryteringsläger för 60-80 barn och ungdomar med synnedsättning.
- Start Your Impossible camp. Tillsammans med Sv Parasportförbundet och föreningar bjuda in till en helg. Aktuella idrotter är rullstolsrugby, bordtennis, rullstolsinnebandy, kälkhockey, skytte, friidrott och el-hockey.
- Idrottsskolor och prova-på-dagar.

## Projektmedverkan & nationellt ansvar

Vi har fått i uppdrag att vara ett utvecklingsdistrikt i Kälkhockey, Rullstolsrugby och friidrott. Syftet är att vara en administrativ resurs för kommittén och framförallt vara en resurs i deras rekryteringsarbete. I Södermanland har man under många år i en särskild enhet "UtvecklingsCentrum" arbetat med utveckling, kartläggning och varit mittpunkt för idrottare från hela landet, deras föreningar och distrikt. Det är ett arbete som i annan form kommer att närma sig det s.k. Kompetensnätverk. Vi får där vi får uppbackning av Sörmlandsidrotten och med stöd ifrån Eskilstuna kommun utvecklas mot framtidens behov.

### ***Under 2018 skall Parasport:***

Rullstolsrugby- Blandlagsturnering, Dysmeliläger, Start Your Impossible camp

-Friidrott- Träningsläger höst, Utvecklingshelg, ny tävling i västra Sverige, tävling i Umeå.

-Kälkhockey- Utvecklingshelger, Start Your Impossible camp Östersund, Falun, Prova på läger i Jönköping och Stockholm v.34. Utvecklingsserien.

## Föreningsstöd

Rekrytering ovan är en stor del av Parasport stöd till föreningarna i regionen. Parasporten skall också hålla föreningarna informerade om vad som händer i förbundet.

### ***Under 2018 ska Parasport:***

- Genomföra rekryterings och idrottsträffar.
- Samarbeta med föreningar när det är arrangemang, ex Special Olympics Schoolday.

## Tävlingar

KöpingSpelen och Tunaspelen är ett viktigt 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.

De olika serierna är viktiga för breddidrotten i distrikten. Det är viktigt att alla ges möjlighet att tävla för att behålla motivationen. MälarSerien är prioriterad. Ambitionen är att Parasport en ska ha en drivande roll, vilket innebär ett större ansvar för Mälarserien i friidrott och SvealandsSerien i fotboll. Skoltävlingar ska vara en av inkörssportarna 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.

### ***Under 2018 skall Parasporten:***

- Tillsammans med de grenansvariga föreningarna arrangera och utveckla Köpingspelen och Tunaspelen.
- Att sprida information och bjuda in till tävlingar. T ex Lidingöruset.
- Genomföra 10 skoltävlingar.

## **Utbildning**

Svenska Parasportförbundet och SISU riks utvecklar nytt utbildningsmaterial som kommer användas för föreningar, ledare osv. Konsulenterna i det regionala kompetensnätverket finns som stöd i detta arbete till respektive SDF och även vad gäller prioriterade utbildningsinsatser. Användbar checklista har tagits fram för föreningar som har eller ska starta parasportverksamhet. Denna kommer användas i kontakt med föreningarna.

### ***Under 2018 skall Parasport Södermanland/Västmanland***

- Erbjud utbildning/erfarenhetsutbyte under året.
- I samverkan med DF/SISU erbjuda aktuella utbildningar och föreläsningar
- Gemensamt med DF/SISU stötta föreningarna med kompetens kring idrottonline och redovisning av LOK-stöd och utbildningsverksamhet.
- Utbildning för elever som hjälper till med Special Olympics Schoolday och skoltävlingar. En winwin situation. En viktig del av dagen förutom insikt i vår utbildning är att det ofta ger en attitydförändring.

## Marknadsföring och kommunikation

Parasportförbundet är nu etablerat som beteckning på förbunden. Under 2017 har hemsidorna uppdaterats och vi lägger ut information på Facebook. Tillsammans är det fler än 1000 gillamarkeringar.

DF/SISU håller också på under 2018 och uppdaterat sina hemsidor med Parasport.

### ***Under 2018 skall Parasporten:***

- 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 Vallby institutet Svalgången 1 Västerås, där vi delar lokaler med Västmanlands Golförbund och Västmanlands Innebandyförbund. Planen är att hyra in sig i Västmanlands IF nya lokaler på Rocklunda området i Västerås.

Parasporten Sörmland har sina lokaler i MunktellArenan Eskilstuna tillsammans med Sörmlandsidrotten Södermanlands Parasportförbund.

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

1 personal 25 % Västmanland.

1 personal 50 % Södermanland.

1 personal 50 % Södermanland. Arbetsplats Eskilstuna Parasportförening.



## Ekonomi och sponsring

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.

### ***Under 2018 skall Parasport:***

- Se till att ha en budget i balans.
- Hitta sponsorer – samverkanspartners.
- Säkra bidrag ifrån Idrottsförbunden.

## 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.

## Idrottsutveckling

- 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 ska vara en resurs för de idrottsförbund som ska inkludera paraidrotten. Exempelvis SV. Simförbundet och Sv. Bordtennisförbundet. Sv. Fotbollsförbundets har satt måldatum 1 jan 2019. Här har vi också stort stöd från idrottskonsulenterna i det regionala kompetensnätverket.
- 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 DF/SISU, kommer parasporten finnas med som en självklar punkt.
- Att med Parasportförbundet delta i alla nationella initiativ inom ramen för framtids-planen "Strategi 2020".

## Tillgänglighet

- Tillgänglig idrott är ett stort arbetsområde där vi med information, påverkan och utvecklingsprojekt vill nå fram till att fler barn och ungdomarkvinnor och män – med funktionsnedsättning kan och vill delta i idrotten och därmed kan leva ett aktivt liv.
- Mångfald.
- 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 2018 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.
- Arbeta mot sexuella trakasserier och övergrepp. Våga ta upp och diskutera det, vara uppmärksam att ingen far illa.