

# RF-SISU Uppland



Uppland

## **Maria Stolpe**

Idrottskonsulent

[maria.stolpe@rfsisu.se](mailto:maria.stolpe@rfsisu.se)

018- 27 70 23



## **Eva Dovebris**

Sakkunnig inkluderande idrott

[eva.dovebris@rfsisu.se](mailto:eva.dovebris@rfsisu.se)

070-349 70 28

RF-SISU Uppland

[www.rfsisu.se/uppland](http://www.rfsisu.se/uppland)



# Idrottsrörelsens organisation

- 73 SF, ~19 000 idrottsföreningar, 3+ miljoner medlemmar.
- Riksidrottsförbundet stöttar och företräder idrottsrörelsen.
- RF-SISU distrikt skapar lokal förankring och har visst självbestämmande.
- Specialidrottsförbund arbetar mer med idrottsspecifika frågor. Varierar i storlek och vad resurserna går till.
- Specialdistriktsförbund skapar lokal förankring och har varierande funktioner.



**Riksidrottsförbundet**



**Uppland**

Specialidrotts-  
förbund

Specialidrotts-  
distriktsförbund

Idrottsförening

# RF-SISU

**Uppdrag RF-SISU distrikten ska företräda, stödja och samordna** idrottsrörelsens gemensamma frågor regionalt och lokalt samt verka för och bidra till idrottens utveckling genom folkbildning och utbildning. All verksamhet utgår från RF och SISU:s verksamhetsidéer.

Vi bedriver idrott i föreningar för att må bra, ha roligt och utvecklas under hela livet samt **Vi erbjuder folkbildning i idrottsföreningar för att ge kunskap, kraft åt människors tankar, idéer och vilja att utvecklas.**

RF-SISU distrikten är lokalt närvarande för att möta och stödja föreningens utveckling med anpassade insatser. Samverkan sker med SF och dess regionala organisation.



# Idrottsrörelsens fem utvecklingsresor

## En ny syn på träning och tävling

- Föreningar har utvecklat strukturer, stödsystem och beteenden vilket bidragit till att medlemmarna är mer aktiva under längre tid. Det är naturligt att idrotta i en förening under hela livet.

## Den moderna föreningen engagerar

- Föreningen har antagit nya former där grunden är människors vilja att vara med och bidra. Föreningens möten hålls i såväl gamla som nya forum och verksamheten kännetecknas av glädje, gemenskap och öppenhet.

## Inkluderande idrott för alla

- Föreningens verksamhet ger människor med olika förmåga och förutsättningar möjlighet att vara med. Träningen utvecklas efter individens kapacitet vilket utvecklar rörelseförståelse.

## Jämställdhet för en framgångsrik idrott

- Män och kvinnor har lika stort inflytande i beslutande och rådgivande organ. Arbetsformer och fördelning av uppdrag utformas så att män och kvinnor har lika stora möjligheter att medverka.

## Ett stärkt ledarskap

- Förutsättningarna för att vara idrottsledare är anpassade efter olika individers livssituation. Att ha varit idrottsledare är en stark merit för framtida karriär och svensk idrott är och uppfattas som Sveriges ledande ledarskola.

**Förändringsarbetet ska framför allt leda till att fler ska vilja och kunna idrotta i förening – hela livet.**

# Idrott för personer med funktionsnedsättning



Uppland

# Begrepp och definitioner

## Idrott för personer med funktionsnedsättning

- Samlingsnamn - RF
- Personer med syn-, rörelse- eller intellektuell funktionsnedsättning samt personer med hörselnedsättning.

## Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning

- Idag står många grupper utanför idrotten och idrottsföreningen. RF-SISU Uppland ger utbildning i inkluderande ledarskap.

## Parasport och paraidrott

- Samlingsnamn om och av idrotter och idrottsverksamheter som riktar sig till personer med rörelsenedsättning, synnedsättning och intellektuell funktionsnedsättning.

## Dövidrott

- Samlingsnamn om och av idrotter och idrottsverksamheter som riktar sig till personer med olika former av hörselnedsättningar.

# Kompetenslyftet



Uppland





## Kompetenslyftet

- **Introduktionsnivå:** Komma igång-paketet riktar sig till de SF som än så länge befinner sig på så kallad introduktionsnivå. SF på introduktionsnivå bedriver utifrån Kompetenslyftets bedömning en väldigt liten eller obefintlig parasportverksamhet.
- **Startgrupsnivå:** Startpaketet riktar sig till de SF som enligt Kompetenslyftets bedömning befinner sig i startgruperna. Dessa SF är i behov av en kartläggning och grundläggande kompetens kring parasportverksamhet.
- **Utvecklingsnivå:** Utvecklingspaketet riktar sig till de SF som har tagit beslut om och kommit igång med parasportverksamhet, och som nu behöver stöd för att komma vidare med sina befintliga aktiviteter.
- **Fortsättningsnivå:** Fortsättningspaketet riktar sig till de SF som enligt Kompetenslyftets bedömning befinner sig på en fortsättningsnivå; de har en förankrad, välfungerande och bred parasportverksamhet med heltäckande planer för vidareutveckling

# RF-SISU distriktens uppdrag

- Stödja föreningar som startar och utvecklar idrottsverksamhet för personer med funktionsnedsättning.
- Stärka målgruppens delaktighet och inflytande i förening
- Skapa bättre förutsättningar för tillgängliga träning och tävlingsmiljöer
- Erbjud kompetenshöjande insatser inom området trygg och inkluderande idrott i förening
- Erbjud folkbildningsinsatser för utövare, ledare och föreningsledare
- Stödja föreningssamverkan inom ramen för idrott för personer med funktionsnedsättning
- Samordna SF:s arbete inom området i distriktets geografiska område

# Parasportenkät Ht 2022



Uppland



Uppland

# Beskrivning

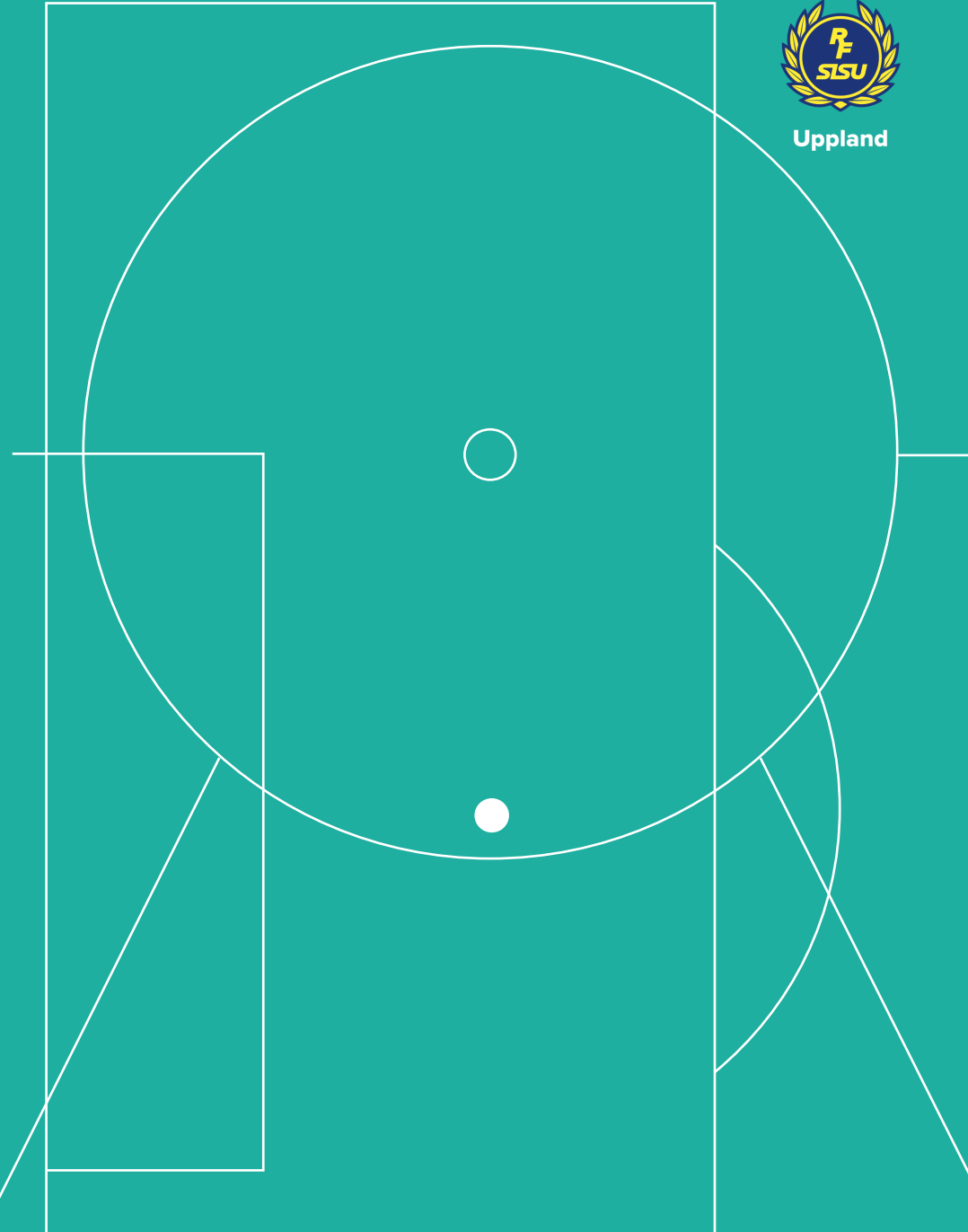
RF-SISU Uppland har initierat denna undersökning som handlar om att få en nulägesbild av parasport\* och inkluderande\*\* träning, samt föreningars intresse för paraverksamhet i Uppland.

## Syfte

Svaren på denna undersökning kommer att användas för att djupare förstå och stödja utvecklingen av uppländsk paraverksamhet och inkluderande träning.

\* Parasport syftar på paraverksamhet som är riktad till personer med nedsättning av fysisk, psykisk eller intellektuell funktionsförmåga.

\*\* Inkluderande träning syftar på öppen träning som är till för alla, vilket exempelvis kan inkludera personer med NPF (neuropsykiatrisk funktionsnedsättning) eller döva personer.

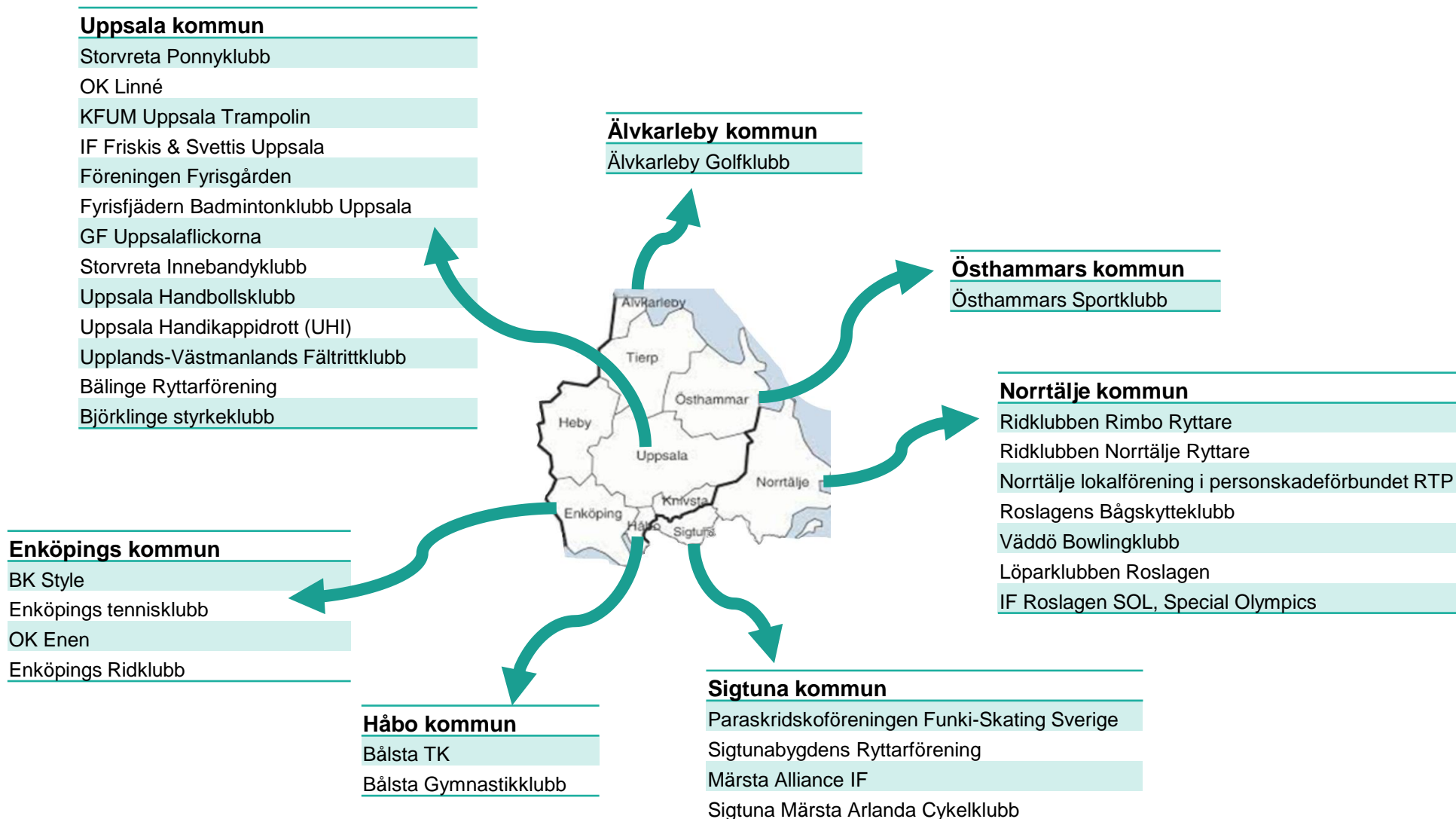


# Vilken typ av hjälp efterfrågas mest?

1.	Hjälp med att <b>nå målgrupper</b> för parasport eller inkluderade träning	17%
2.	Utbildning riktad till <b>ledare</b>	17%
3.	Hjälp med att <b>rekrytera fler ledare</b> för parasport eller inkluderade träning	16%
4.	Hjälp med att <b>söka ekonomiskt stöd</b>	15%
5.	Ekonomiskt <b>stöd till att utveckla</b> parasportverksamheten eller inkluderade träning	15%
6.	Utbildning riktad till föreningens <b>styrelse</b>	8%
7.	Hjälp med att <b>leda samtal i föreningen</b> kring inkluderingsfrågor och föreningsutveckling	7%
8.	Utbildning riktad till föreningens <b>medlemmar</b>	4%



# Bedriver verksamhet som är riktad till personer med funktionsnedsättning (parasport)



# Bedriver ej parasport men har deltagare med funktionsnedsättning. Ej med i FFA



## Enköping

Enköpings Allmänna IF  
Enköpings Basketbollklubb  
Enköpings Ki Aikidoförening  
Enköpings SK Gymnastikförening  
Fjärdhundra Sportklubb  
Föreningen Enköpings Padel Team  
IF Friskis&Svettis Enköping  
Korpen Enköpings  
Motionsidrottsförening  
Stratos Enköping Bordtennisklubb

## Sigtuna

Kanotklubben Mälarpiraterna i  
Sigtuna  
Kim Taekwondo Klubb  
Märsta Judoklubb  
Ridklubben 4 Ben  
Sevdah Idrottsförening  
Sigtuna Alpina Klubb  
Sigtuna Basketbollklubb  
Sigtuna Märsta Gymnastikklubb

## Heby

Heby Hawks Basketbollklubb

## Knivsta

Olunda Ryttarförening

## Norrtälje

Föreningen Norrtälje Linedancers  
Grisslehamns Sportklubb  
Hallsta Idrottsklubb  
Hallstaviks Ryttarförening  
Häverödals Sportklubb  
Johannesberg Golfklubb  
Lohärads Idrottsförening  
Norrtälje Bangolfklubb  
Norrtälje Ishockeyklubb  
Orienteringsklubben Roslagen  
Rimbo Boulefförening  
Rimbo Judoklubb  
Rimbo Tennisklubb

## Håbo

Bålsta Alpina Klubb  
Bålsta Bordtennisklubb  
Bålsta Modellflygklubb  
Bålsta Simklubb  
Föreningen Bålsta Idrottskamrater  
Sällskapet Segersta Sportryttare

## Tierp

Idrottsklubben Vavd  
Månkarbo Idrottsförening  
Tierps Judoklubb  
Ullfors Idrottsklubb  
Örbyhus Idrottsförening

## Älvkarleby

Föreningen Fjällorna  
Skutskärs Tennisklubb  
Älvkarleby Dartklubb

## Östhammar

Films Sportklubb  
Föreningen Olands Bugg & Swing  
Föreningen Sweden Powerboat  
Rescue Team  
Gimo Ridklubb  
IF Friskis&Svettis Östhammar  
Upplands-Ekeby Idrottsförening  
Öregrunds Tennissällskap  
Östhammar Skytteförening

## Uppsala

Almunge Jaktsskytteklubb  
Berga Skol-Idrottsförening  
Bowlingclub Pegasus  
Börje Sportklubb  
Börje Sportklubb  
Danmarks Idrottsförening  
Föreningen Team Bosön  
Föreningen Uppsala Historiska  
Fäktskola  
Gamla Upsala Sportklubb

## Uppsala

IBK Uppsala Teknologer  
Issha Kyudo Kai-Uppsala  
Kyudoklubb  
Lyckebo kyrkans Idrottsförening  
Sirius Dart Club  
Upplands Kyokushinkai Karate Klubb  
Uppsala Atletklubb  
Uppsala Bordtennisklubb  
Uppsala Bugg o Swing Society  
Uppsala Gymnastikförening  
Uppsala Judo4Balance förening  
Uppsala Ju-Jutsuklubb  
Uppsala Roller Derby Klubb  
Uppsala Rugby Footballclub  
Uppsala Simskoleförening  
Uppsala Skridskoklubb  
Uppsala Taekwon-do Klubb  
Upsala Idrottsförening Friidrott  
Upsala Segelsällskap  
Upsala Sportskytteklubb  
Wattholma Golfklubb  
Östra Aros Judoklubb



# Välkomna till Mötesplats parasport

Denna kväll är till för att skapa samverkan och gemenskap kring parasportfrågan, för personer med funktionsnedsättning.

Under kvällen får ni träffa Fritid för Alla nätverket, Friskvårdslot-sar och RF-SISU Uppland. Ni kommer få ta del av tips och trix kring hur man startar upp paraverksamhet - hur man når målgruppen, bemötande och rekrytering av både ledare och aktiva.

Målgruppen för träffen är föreningar, specialdistriktsförbund, organisationer och tjänstemän som verkar för idrott för personer med funktionsnedsättning. Som vill lära sig mer om paraverksamhet.

Lättare förtäring ingår.  
Du har möjlighet att delta digitalt.  
Varmt välkomna!  
Anmälan senast 22 januari.

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1792246>

Datum:  
2024-01-25

Tid:  
18.00 - 20.00

Plats:  
Arenahotellet,  
Uppsala



**FRITID**  
för alla



**Uppland**





# Kom igång med inkluderande verksamhet



Uppland



# SÅ FUNKAR PARASPORT

En introduktion till olika funktionsnedsättningar  
och klassificering inom parasporten

 **PARASPORT**  
/SVERIGE

## Målgrupper och klassificering inom parasport

Att idrotta med begränsad funktionsförmåga kan göras på flera olika sätt, och det finns en rad olika saker att ta hänsyn till. Främst handlar det om idrottarnas funktionsnedsättningar och hur klassificeringssystemet fungerar för att skapa så lika förutsättningar som möjligt. Klassificering är en bedömning av idrottarens funktioner. Parasport Sverige organiserar idrott för tre målgrupper, personer med:

1. Rörelsenedsättning
2. Synnedsättning
3. Intellektuell funktionsnedsättning.

# Inkluderande bemötande

- Kort info om NPF-diagnoser
- Föreläsning om arbetssätt och synsätt
- Scenario-övningar som är kopplade till fritidsaktiviteter
- Tips & trix i bemötande, aktivitet och samtal



# Utbildning och folkbildning



Uppland

# Lärgruppsmaterial

Viljan att lära och nyfikenheten att upptäcka tillsammans är det som kännetecknar lärgruppen. I en idrottsförening finns det mycket som är bra att känna till och lära sig mer om. En hel del som inte har med själva träningen att göra. Det kan handla om hur en bra ledare ska vara, vad som är bra att äta när man tränar eller hur man skapar delaktighet och ökar engagemanget i föreningen.



## PARASPORT SNACK 3

- **Träning och funktionsnedsättning**
- **Kost och sömn**
- **Tävling**

*Lärgruppsplanen*

*Innehållet i lärgruppsplanen är framtaget av RF-SISU Stockholm.*

# Ekonomiskt stöd



Uppland

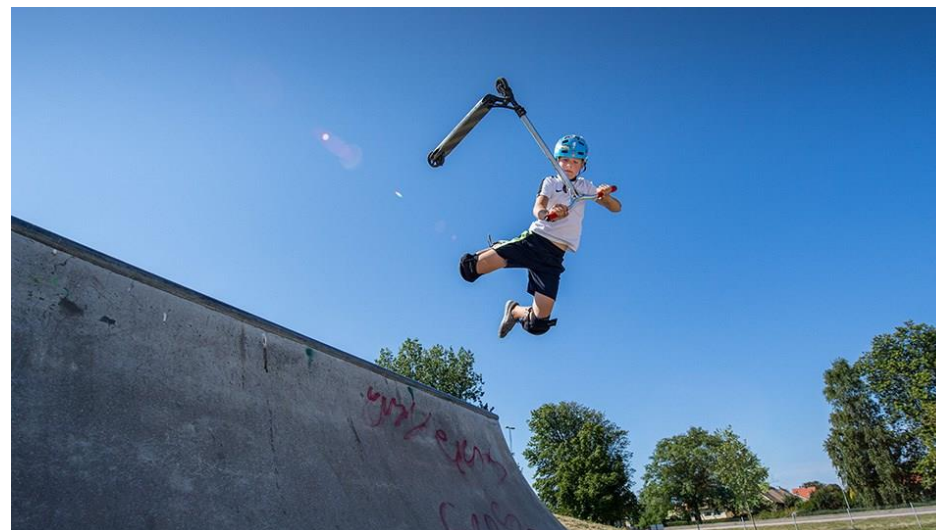
## Projektstöd Barn och ungdom

### Inkludering av underrepresenterade grupper

- Utveckla föreningen
- Öppen idrott
- Starta paraverksamhet

### Trygga och hållbara föreningsmiljöer

- Prova på fler idrotter – #minandraidrott



# Stimulansmedel

För att fler barn och unga med funktionsnedsättning ska kunna delta i föreningsverksamhet kan föreningar få ekonomiskt stöd för rekryteringsinsatser och aktivitetssatsning.

Innan man söker ska ledarna ha gått "Ledare som lyssnar".

- Informations och rekryteringssatsning
- Arvodering av ledare
- Folkbildningssatsning med RF-SISU Uppland
- Låneutrustning



## Anläggningsstöd

Det finns sex olika stöd som går att söka inom anläggningsstödet:

- [Stöd till nya aktivitetsytor, mindre projekt \(upp till 400 000 kr i stöd\)](#)
- [Stöd till nya aktivitetsytor, större projekt \(över 400 000 kr i stöd\)](#)
- [Stöd till energi- och miljöprojekt](#)
- [Stöd till renoveringsprojekt](#)
- [Stöd till säkerhetsprojekt](#)
- [Stöd till utrustning för parasport](#)

<b>LOK - stöd / aktivitetsstöd</b>	<b>SISU - verksamhet – Lärgrupper</b>
<p><b>All fysisk aktivitet (7-25 år)</b></p> <p><b>All fysisk aktivitet för alla personer med funktionsnedsättning</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tävlingar</li><li>• Träningar</li><li>• Träningsläger</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>- Minst 3 deltagare</li><li>- 45 min, 1 gång/dag!</li><li>- Gemensam samling/avslut</li></ul>	<p><b>Teoretiska inslag oavsett ålder</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Föräldrautveckling</li><li>• Tränar/Ledarutveckling</li><li>• Tränings och tävlingsanalyser</li><li>• Lärgrupper/arbetsgrupper</li><li>• Teoretisk spelarutveckling</li><li>• Arrangemangsutveckling</li><li>• Projektutveckling</li><li>• Sekretariatsutbildning</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>- Minst 3 deltagare</li><li>- 45 min = 1 studietimme</li><li>- Föreläsningar, utbildningar, kompetensutveckling, ledarkickoff m.m.</li></ul>

