



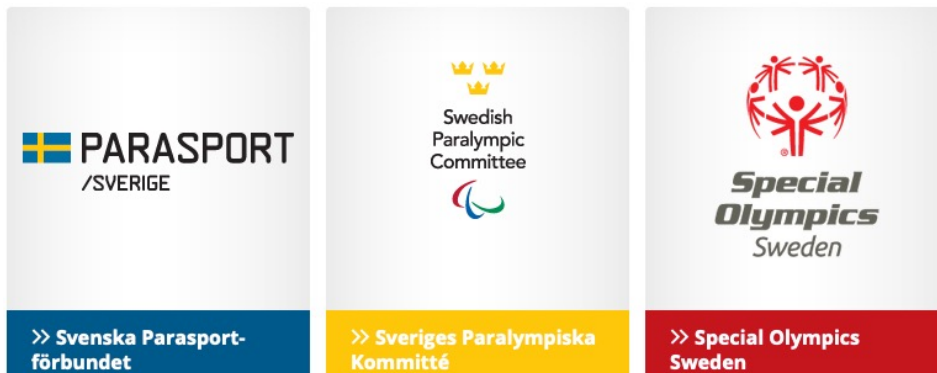
Det här är Paraspport Sverige

Svenska Downföreningen torsdag 21 oktober 2021

 **PARASPORT**
/SWEDEN

DET HÄR ÄR PARASPORT SVERIGE

- Idrottsförbundet för personer med funktionsnedsättning. Tre målgrupper:
 - Synnedsättning - Minsta gruppen
 - Rörelsenedsättning – En lite större grupp
 - Intellectuell funktionsnedsättning – Den absolut största gruppen men med minst ekonomiska resurser
- Två specialuppdrag:
 - Special Olympics Sverige
 - Sveriges Paralympiska Kommitté

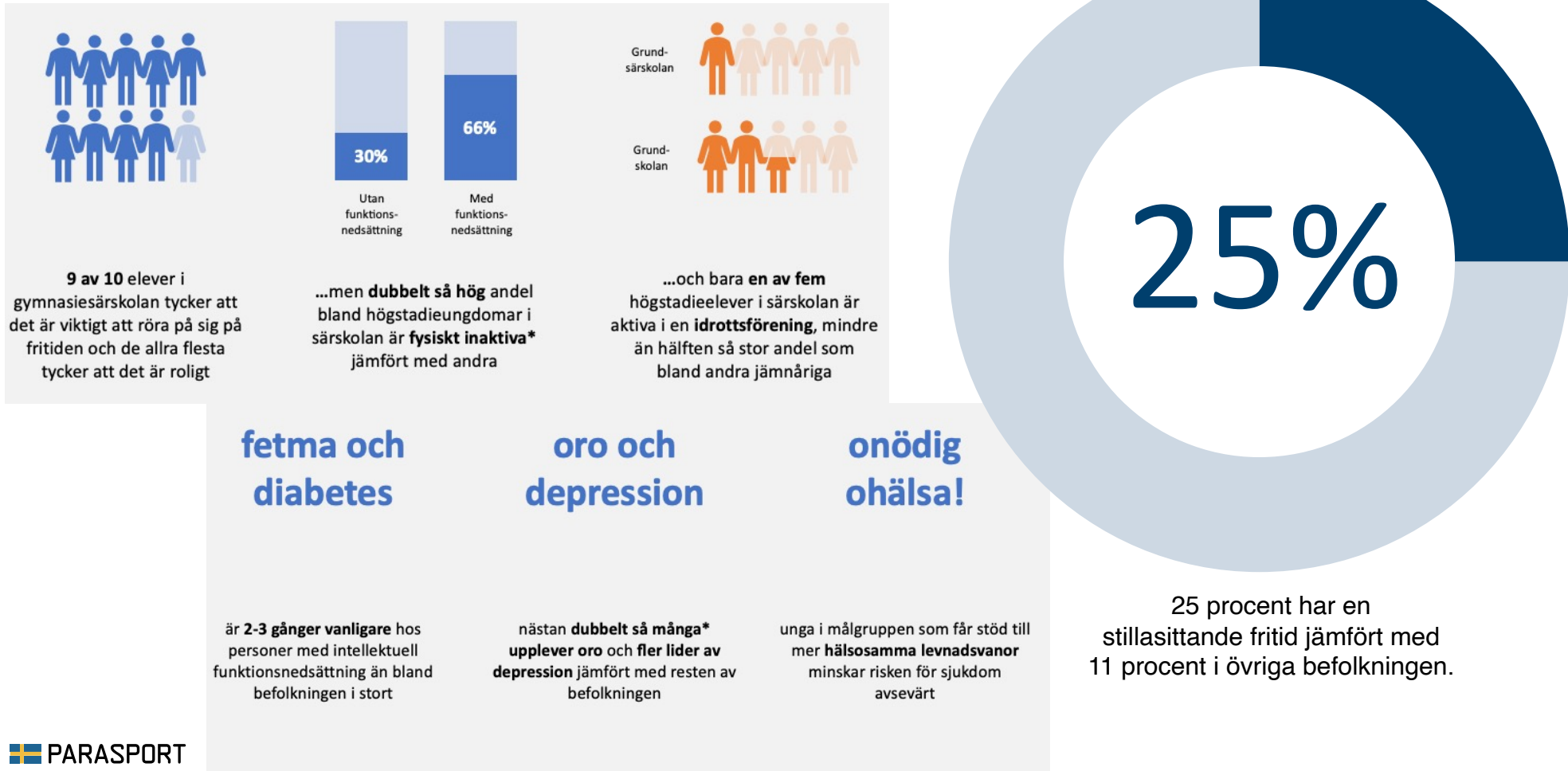


KLARAR DU HINDERBANAN?

- Parasport Sveriges förstudie: *Förutsättningar för fysisk aktivitet*
- Beskriver ”hinderbanan” fram till träningen
- Hindren ser olika ut beroende på hur ens förutsättningar men de finns alltid där – olika för olika målgrupper
 - Individuella hinder: okunskap om möjligheter, brist på förebilder, familj/anhörigas förutsättningar, m.m.
 - Strukturella hinder: exkluderande samhälle, få tävlingsmöjligheter, regelverk, m.m.
- Många tröttnar på vägen
- Hindren måste bort – svårigheten är att det är många olika aktörer som äger både hindren och lösningen



Den onödiga ohälsan är ett resultat av Hinderbanan



Det viktigaste verktyget för Parasport Sverige!

Om Special Olympics

- **Breddidrott – Alla personer med en intellektuell funktionsnedsättning kan delta!**
- **Grundades 1969 av Eunice Kennedy Shriver – Idag en global rörelse!**
- **Organisation som arbetar för att skapa en mer inkluderande värld.**
- **Idrott som ett medel för att skapa samhällsförändring!**





Special Olympics
Sweden

Om Special Olympics

- Ca **5,5 miljoner aktiva** i över **170 länder**.
I Sverige är siffran 10 000 idrottare.
 - *Siffran skulle kunna vara mycket högre!*
- Tävlingar och rekryteringsverktyg på lokal, nationell och internationell nivå
- Även hälso- och familjeprogram



Tävlingsmöjligheter för personer med intellektuell funktionsnedsättning



Special Olympics Sverige
Breddidrottstävlingar och rekryteringsevenemang

Virtus
Elittävlingar

Paralympics
Elittävling



PARALYMPICS

- Hösta elitnivån
- Idag finns endast tre paralympiska idrotter för personer med I (*simning, bordtennis, friidrott*)
- **EXTREMT FÅ aktiva kommer någonsin komma hit**
- Ännu högre krav och fler tester

VIRTUS

- Elitidrottstävlingar – Inte alla idrotter (*12 idrotter idag*)
- Den aktive måste ha en internationell Virtus-licens
- **VÄLDIGT FÅ aktiva kommer hit.**
Det är tillåtet att tävla på både Virtus- och Special Olympics-nivå

SPECIAL OLYMPICS

- Breddidrottstävlingar och rekryteringsverktyg
- **ALLA med I är välkomna**
- Nationell licens krävs på tävling
- Tävlingar och evenemang på nationell och internationell nivå
- Idag finns 37 idrotter
- Idrott i 175 länder

Exempel på verktyg inom Special Olympics Sverige

- **Special Olympics School Days och Special Olympics Days-** Prova på idrottsdagar för att minska klivet till att bli föreningsaktiv. Sponsorsaktivering och besöksprogram
- **Special Olympics Games -** Nationell idrottstävling som arrangeras vartannat år
- **Special Olympics World Games (Sverigelaget) –** Största internationella idrottstävlingen för målgruppen
- **Healthy Athletes (hälsoprogram)–** En hälsoundersökning- och utbildning för personer med intellektuell funktionsnedsättning med syfte att underlätta idrott och fysisk aktivitet, samt aktivitet för att samla in statistik.
- **Special Olympics Ambassadörer –** Ambassadörsprogram för att utbilda idrottare till ledare för att skapa förebilder och synliggöra idrotten.



Special Olympics Games Malmö 2022



- **Syfte:** Fortsatt satsning på idrott för personer med intellektuell funktionsnedsättning med syfte att synliggöra och öka intresset för idrott.
- Nationell kvaltävling till Special Olympics World Summer Games 2023 i Berlin.
- Healthy Athletes-hälsoundersökningar och långsiktigt rekryteringsarbete.

Målbild Special Olympics Games 2022

- 16-19 juni
- 12 idrotter
- Ca 1000-1200 aktiva och 300 ledare - Sverige och ev. övriga nordiska länder
- Ca 300 Volontärer
- Ca 80 Idrottsfunktionärer (TL, domare)
- Ca 150 Healthy Athletes-staff (clinic directors & volontärer)
- Familjer, anhöriga & publik

Special Olympics – Mer än bara idrottstävlingar

- **Besöksprogram idrottsutveckling**– Ett besöksprogram för andra idrottsrepresentanter
- **Besöksprogram gäster** – Ett besöksprogram för sponsorer, politiker och andra gäster
- **Invigning** – Magnifik inramning av hela evenemanget
- **Prova på- och uppvisningsaktiviteter** - festligheter för allmänheten
- **Påverkansarbete**, attitydförändringar
- **Hälsoprogrammet Healthy Athletes** – minska kunskapsglappet
- **Del av större rekryteringsplan** – School Days, Special Olympics Day, Tillsammans-projektet

Här kan vi börja riva Hinderbanan...



Tillsammans-projektet vill också riva hinder

- 3-årigt projekt med start 1 november 2021
- Utveckla ett familjeprogram kring fysisk aktivitet, idrott, kost och hälsa
- Olika aktiviteter i samband med idrottsevenemang, bland annat
- Stärka familjer/anhöriga + ge barn med intellektuell funktionsnedsättning möjlighet att upptäcka idrottsglädje tidigare i livet
- Vi kommer kontakta Svenska Downföreningen för att se hur vi kan samarbeta i detta projekt. Mer information kommer!



PARA 'ME HITTA DIN TRÄNING

@parasportswe #ParaMe

Bakgrund

- Personer med funktionsnedsättning idrottar och motionerar mindre än andra.
- Sämre hälsa bland personer med funktionsnedsättning.
- Dålig information om vilka möjligheter som finns för idrottande och motion.

Källor: Folkhälsomyndigheten, Centrum för Idrottsforskning, Parasport Sverige



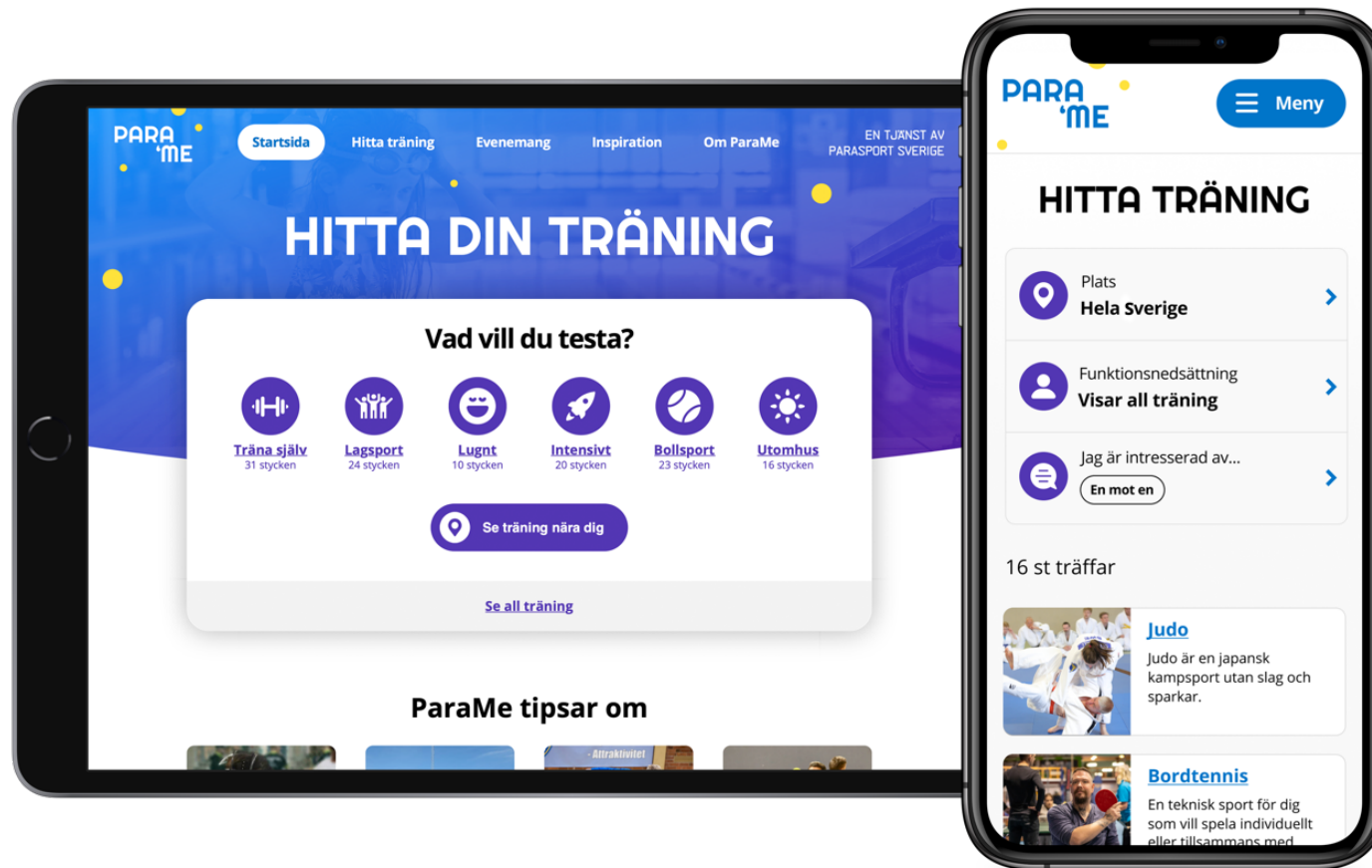


@parasportsweden #ParaMe

Om projektet

- ParaMe är finansierat av Arvsfonden. Projektet startade 2019 och lanserades hösten 2020.
- Målet var att ta fram en **webbplats** där personer med funktionsnedsättning lätt kan hitta idrottsföreningar och andra fysiska aktiviteter i närheten där de bor.
- Du kan även hitta inspiration till hemmaträning och tips på webbsidan.
- Samarbetspartners – DHR, Malmö Stad, Riksidrottsförbundet.

Söka efter idrott och träning



PARA
'ME

Hitta träning

Plats

Stockholm, Stockholms län

Funktionsnedsättning

Intellektuell funktionsnedsättning

Jag är intresserad av ...

Bollsport Lugnt Träna själv Inomhus

Sortera efter träningstyp

Sortera efter förening

41 träffar

Inom 10 km



Basket

Basketboll, eller "basket" som många säger, är en snabb bollsport som du spelar tillsammans med andra.

Bollsport Inomhus

Intellektuell funktionsnedsättning



Simning

Simma för att röra på dig och må bra eller utmana dig själv och tävla mot andra.

Träna själv Inomhus Lugnt

Intellektuell funktionsnedsättning



Cheerleading

Cheerleading är en lagidrott med stark lagsammanhållning, fart och teknik.

Inomhus Intellektuell funktionsnedsättning

Hitta träning



Plats

Stockholm, Stockholms län



Funktionsnedsättning

Intellektuell funktionsnedsättning



Jag är intresserad av ...

Bollsport

Lugnt

Träna själv

Inomhus



Sortera efter träningstyp

Sortera efter förening

79 träffar

Inom 50 kilometer

KFUM Central Basket

- ✓ Intellektuell funktionsnedsättning
- ✓ 1 aktivitet
Basket

Simklubben Neptun

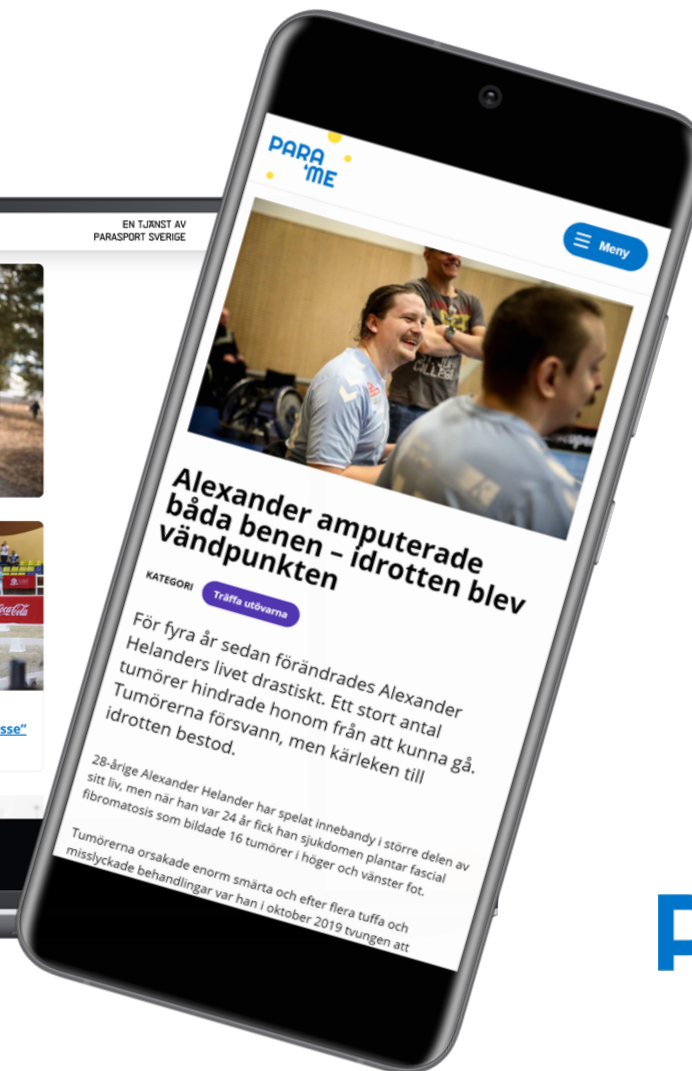
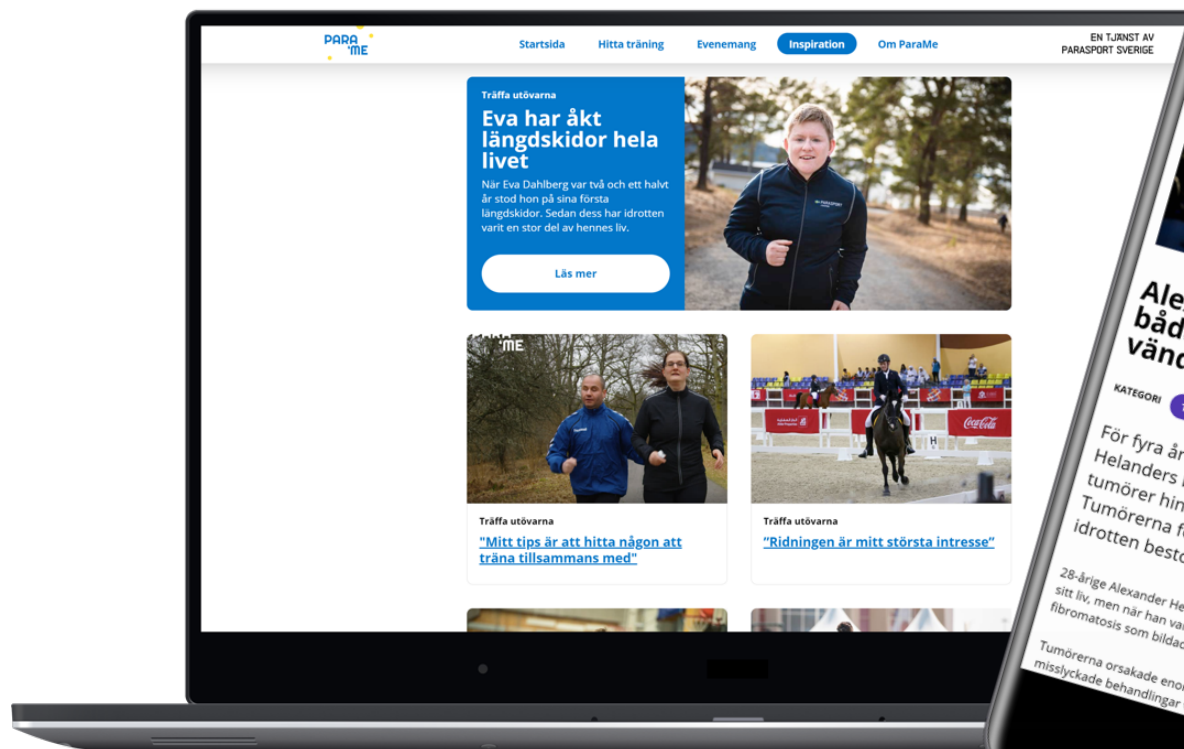
- ✓ Hörselnedsättning
- ✓ Intellektuell funktionsnedsättning
- ✓ Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning
- ✓ Rörelsenedsättning
- ✓ Synnedsättning
- ✓ 1 aktivitet
Simning

Twisters Cheer Elite

- ✓ Intellektuell funktionsnedsättning
- ✓ 1 aktivitet



Träffa utövare



PARA
'ME

Träna hemma

Hittar du ingen idrott som passar dig eller vill du hellre träna hemma än att åka iväg? Då har du kommit helt rätt.

[Kondition \(10\)](#)
[Styrka \(7\)](#)
[Rörlighet \(6\)](#)
[Mental träning \(10\)](#)

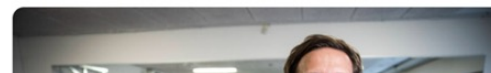

[Träna fotboll med Isak och Olle](#)

Övningar som tränar din kondition och teknik med boll.



[Hårt träningspass med Christer Johansson](#)

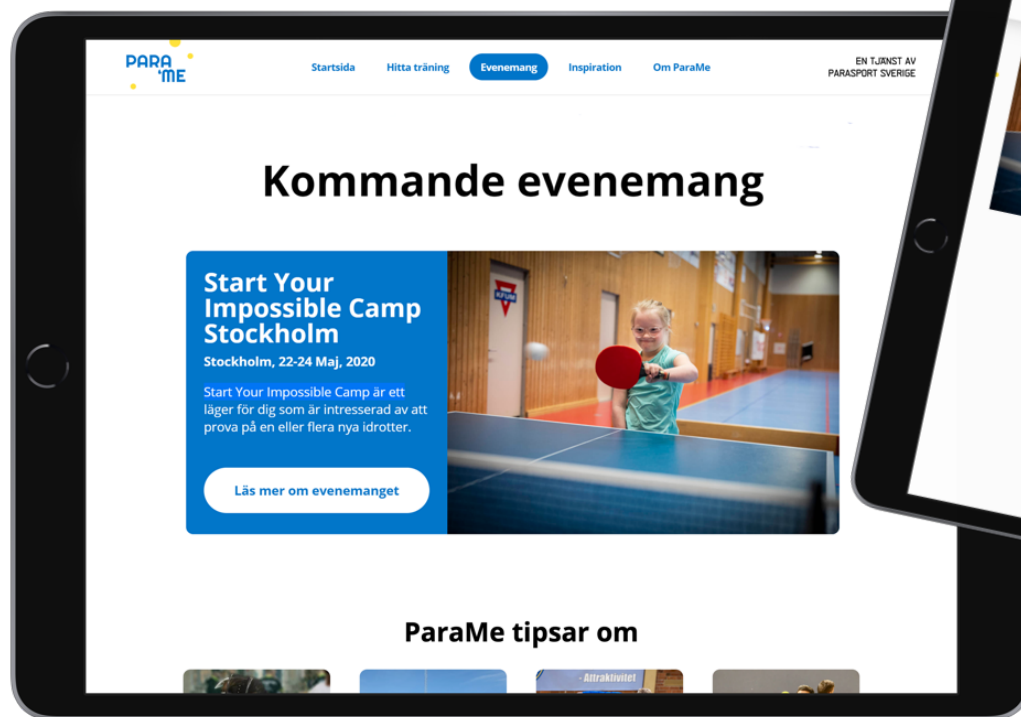
Pulshöjande övningar som utförs i stol och sedan på golvet.





ParaMe
Youtube
Facebook

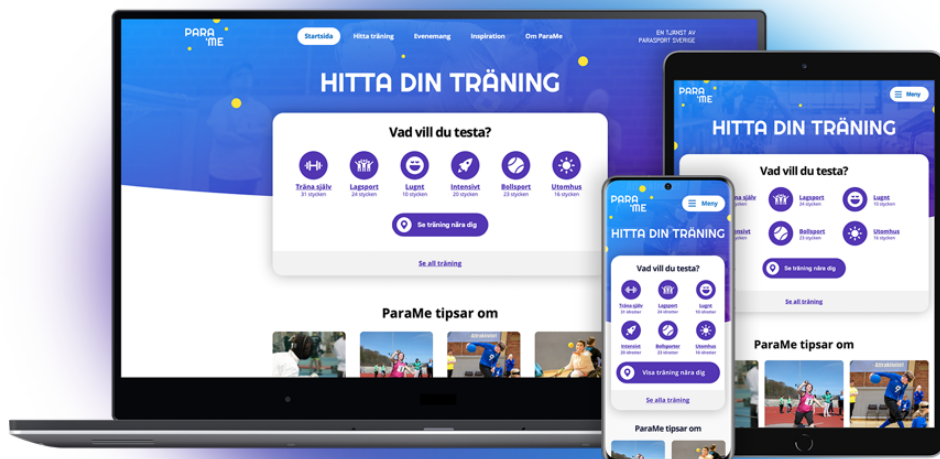
Hitta evenemang och prova på



PARA
'ME

@parasportswe #ParaMe

Kontakta ParaMe



www.para-me.se

- parame@parasport.se
- 08-699 60 00 (Växel)

Frågor?

KONTAKT

Karin Riddar

Verksamhetsutvecklare

National Director Special Olympics Sverige

karin.riddar@parasport.se

Felicia Grimmenhag

Projektmedarbetare

felicia.grimmenhag@parasport.se