

Paraidrett i Vestland

Utviklingshemma, synshemma, høyrselshemma og rørslehemma



Paraidrett er idrett tilrettelagt for funksjonshemma. Idretten utøvast parallelt og er likeverdig med annan idrett.



Innhald

For kven er tilboda i denne oversikta?	4
Kontaktinformasjon.....	5
Basistrening med Olympiatoppen Vest.....	6
Tilrettelagde idrettstilbod Nordfjord, Sogn og Sunnfjord.....	7
Tilrettelagde idrettstilbod i Nordhordland, Bergen og omegn, Sunnhordland og Hardanger	11
Paraidrettstilbod til rørslehemma	11
Paraidrettstilbod til høyrselshemma	19
Andre paraidrettstilbod	20
Trenarkurs	34
Trenarløypa.....	34
Tilretteleggingskurs paraidrett	34
Kurstilbod frå særforbund i paraidrett	34
Nasjonale arrangement.....	35
Ridderuka.....	35
Camp Spinal – meir enn ein treningsleir	35
Frå sjukehus til idrettslag	36

For kven er tilboda i denne oversikta?

I denne brosjyra vil du finne ei oversikt over idrettslag som har tilbod for menneske med ulike funksjonshemmingar.

Nokre av tilboda har definerte målgrupper for sitt tilbod, andre ikkje. Ute i idrettslaga er det to ulike måtar å inkludere på:

- Eigne tilrettelagde tilbod for funksjonshemma
- Ordinære tilbod som legg til rette for funksjonshemma

Her vil du finne informasjon om dei ulike idrettstilboda. Idrettslag, kontaktperson, informasjon om kvar og når dei trenar og eventuelt kven tilbodet er for. Det kan vere lurt å kontakte idrettslaget på førehand om du ønskjer å koma på ei trening. Då kan idrettslaget få høve til å førebu seg og ta imot nye utøvarar på ein god måte.

Alle ordinære idrettslag er ikkje inkludert i denne oversikta så det fins fleire tilbod enn dei du kan sjå i oversikta. Vi oppfordrar til at ein tar kontakt med sitt lokale idrettslag og saman finn gode løysningar. Du kan også ta kontakt med fagkonsulent paraiddrett som du finn kontaktinfo til på neste side.

IDRETTSGLEDE FOR ALLE...

...er norsk idrett sin visjon.

Det tyder at alle skal få utøva sin idrett ut ifrå sine ønskjer og behov.

Idrettstilboda som er i dette heftet er oppdatert i mars 2020. Oversikta blir oppdatert kontinuerleg på nett. Du kan finne oversikta ved å gå inn på nettsida til Vestland idrettskrets og velje fana paraiddrett.

Kontaktinformasjon

Fagkonsulent paraidrett Vestland idrettskrets

Susanne Hatland Mikalsen

Telefon: 413 76 247

E-post: susannehatland.mikalsen@idrettsforbundet.no

Nettside <https://www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/vestland/paraidrett/>



Klikk deg inn på www.idrettsforbundet.no/paraidrett og les meir om paraidrett.

Gå inn på facebook og lik sida: Paraidrett- Idrett for funksjonshemmede- då kan du følgje med på det som skjer innanfor paraidrett.

Ønskjer du å starte opp eit tilbod i ditt idrettslag, eller ønskjer du hjelp til å kome i gang med ein idrett? Ta kontakt med fagkonsulent paraidrett Susanne Hatland Mikalsen.

I løpet av året blir det gjennomført fleire arrangement for målgruppa i Vestland. Arrangør av arrangement kan vera idrettskretsen, særforbund, særkretsar og idrettslag. Ofte i samarbeid med aktørar utanfor idretten. Følg med på nettsida til Vestland idrettskrets for informasjon om arrangement.

Basistrening med Olympiatoppen Vest

Olympiatoppen Vest har tilbud om basistrening i Bergen. Olympiatoppen Vest ønsker i løpet av 2020 og etablere tilbudet flere steder, Følg med på nettsida til Olympiatoppen vest for meir informasjon.



NORGE  NORGE 

#teamnorway

Økten er for unge og unge voksne fra 12 år med fysisk funksjonsnedsettelse (f.eks CP, amputasjon, ryggmargsbrokk, dysmeli, kortvokst) og synsnedsettelse.
Treningen er en felles møteplass på tvers av ulike idretter, og en rekrutteringsarena for dem som ikke har funnet sin idrett.
Det er ingen krav til tidligere idrettserfaring.

Tidspunkt og sted: Torsdager klokken 17.00-18.00 på Energisenteret for barn og unge (Barne- og ungdomssykehuset på Haukeland).

Oppstart: 27.08.2020

Påmelding/mer informasjon:
iwonka.vik@olympiatoppen.no
Ved påmelding ha med navn og alder.

NORGE 
Olympiatoppen Vest

NORGES IDRETTSFORBUND
Vestland idrettskrets 

IDRETTSCAMPUS BERGEN 

ENERGI-SENTERET for barn og unge 

Tilrettelagde idrettstilbud Nordfjord, Sogn og Sunnfjord

Allidrett

Idrettslag: Hafslo IL

Idrettstilbud: Allidrett, ulike idrettsaktiviteter

Aldersgruppe: Born og ungdom

Stad og tid: Gymsal Hafslo, torsdagar kl 17.00-18.00

Kontaktinfo: Katrin Læg Reid Nes, e-post katnes@hotmail.no, mobil 957 91 517

Biljard

Idrettslag: Hyllestad IL biljardgruppa

Idrettstilbud: Biljard for alle

Aldersgruppe: Alle aldrar

Stad og tid: Hyllestadhallen i Hyllestad.

Tysdagar for vidarekomne frå kl 17.30.

Onsdagar rekrutt/nybegynnarkveld frå kl 17.30.

Torsdagar frå kl 18.00 for vidarekomne

Kontaktinfo: Jan Erik Hatlem, e-post jan_erik_hatlem@hotmail.com, mobil 416 71 699

Bogeskyting

Idrettslag: Førde bogeskyttarklubb

Idrettstilbud: Bogeskyting for alle

Aldersgruppe: Frå 8 år og oppover

Stad og tid: Førdehuset, måndagar kl 20.00-22.00 og torsdagar kl 16.00-19.00.

Mai-august, ute ved Halbrend skule måndagar og torsdagar kl 18.00

Kontaktinfo: Jan Roar Sekkelsten, e-post forde@bueklubb.no, mobil 911 48 702



Fotball

Idrettslag: Stryn fotball

Idrettstilbod: Tilrettelagd fotball

Aldersgruppe: Unge voksne og voksne

Stad og tid: Torsdagar kl 16.00-17.00.

Vinterhalvåret: Gymsalen på Styn ungdomsskule og sommarhalvåret ute på Stryn stadion

Kontaktinfo: John Os, e-post, post@stryn-fotball.com, mobil 993 87 441

Idrettslag: Dale IL

Idrettstilbod: Fotball for alle

Aldersgruppe: Frå 14 år og oppover

Stad og tid: Fjalerhallen, onsdagar kl 18.00-19.00

Kontaktinfo: Ingeborg Tysnes, e-post ingeborg.tysnes@fjaler.kommune.no

Idrettslag: Sogndal fotball, Sogndal united

Idrettstilbod: Tilrettelagd fotball har 2-4 samlingar i året

Aldersgruppe: Frå 16 år, men yngre kan vere med

Kontaktinfo: Iren Nordheim, e-post jnordh@online.no, mobil 908 92 834



Trimgruppe

Idrettslag: Sogndal IL

Idrettstilbod: Trimgruppe for deltakarar med utviklingshemming.

Aldersgruppe: Alle aldrar

Stad og tid: Trudvang skule tysdagar kl 19.00

Kontaktinfo: Iren Nordheim, e-post jnordh@online.no, mobil 908 92 83

Handball for alle

Sogn og Fjordane - ungdom- og vaksenlag

Dale IL – HAFS United

Dag og tid: Måndagar, 14.30-15.30

Stad: Fjalerhallen

Aldersgruppe: 15 år og oppover

Kontaktperson: Ainor Naustdal

Telefon: 917 09 715

E-post: ainornaustdal@gmail.com

Florø SK

Dag og tid: Torsdagar, 17.00-18.00

Stad: Florø Idrettssenter

Aldersgruppe: 10 år og oppover

Kontaktperson: Ruth-Sølvi Helland

Telefon: 916 25 143

E-post: ruth-solvi.helland@sfj.no

Førde United

Dag og tid: Onsdagar, 17.00-18.00

Stad: Førdehuset

Aldersgruppe: 13 år og oppover

Kontaktperson: Terje Holvik

E-post: holter50@gmail.com

Skavøypoll IL

Dag og tid: Måndagar, 16.30-18.00

Stad: Nordfjordhallen

Aldersgruppe: 13 år og oppover

Kontaktperson: Anita Solberg

E-post: anita.solberg@kinn.kommune.no



Vil du vera med i TH-serien?

TH-serien er Norges Håndballforbund Region Vest sitt kamp- og serietilbod for born, unge og vaksne med funksjonsnedsetting, eller som har behov for eit tilrettelagd handballtilbod.



Handbak

Idrettslag: Jølster IL, handbakkklubb

Idrettstilbod: Handbak for alle

Aldersgruppe: Frå 16 år og oppover

Stad og tid: Sagevegen 8, Jølster.

Fellestrening søndagar kl 19.00-21.00 Individuell trening på kvardagane.

Kontaktinfo: Ottar Berg, e-post post@jolsterbetongbygg.no

Klatring

Idrettslag: Sogndal idrettslag-Klatring

Idrettstilbod: Klatring for alle, inkludert i ordinære parti

Aldersgruppe: Born og ungdom

Stad og tid: Måndag-fredag på ettermiddag/kveld.

Grupper er delt inn etter alder

Kontaktinfo: <https://www.facebook.com/sogndalklatreklubb/> eller

Andreas Franck Barne- og ungdomsansvarlig i Sogndal Klatreklubb,

e-post skk.barneogungdomsklatring@gmail.com



Orientering

Idrettslag: Sogndal IL, orientering

Idrettstilbod: Turorientering, grønne turar, nærløp/treningsløp ein dag i veka (varierende tilkomme, som regel ikkje for rullestol), verdas orienteringsdag mogleg for alle.

Kontaktinfo: Leiar Jorunn Aa Albretsen, e-post jorunn.kristin@online.no

Turorientering <https://turorientering.no/sogndalil/>

Idrettslag: Vetten IL, orientering

Idrettstilbod: Treningsløp kvar veke i samarbeid med Markane IL. Treningsløypa passar for gåande. Ønskjer du å starte, ta kontakt med leiar i o-gruppa.

Kontaktinfo: Ivar Bergset, ivar.bergset@antenor-otg.com

Symjing

Idrettslag: Eid Symjeklubb

Stad og tid: Nordfjordeid

Idrettstilbod: Symjing, inkludert i ordinære parti

Kontaktinfo: Ottar Vindfjell, e-post post@eidisk.no, mobil 412 75 025

Idrettslag: Førde IL, symjing

Aldersgruppe: Born og ungdom

Idrettstilbod: Symjing for rørslehemma

Stad og tid: Førdehuset fredagar kl 15.00-18.00

Kontaktinfo: Øystein Erland, e-post oystein.erland@enivest.net, mobil 997 28 022

Tilrettelagde idrettstilbud i Nordhordland, Bergen og omegn, Sunnhordland og Hardanger

Paraidrettstilbud til rørslehemma

Basketball

Idrettslag: Bergen Wheelers

Idrettstilbud: Rullestolbasket

Aldersgruppe: Unge vaksne og vaksne

Stad og tid: Olsvikhallen i Bergen onsdagar kl 21.00-22.30

Kontaktinfo: Stein Idar Bertelsen, e-post steinbertelsen@hotmail.com, mobil 920 95 166

Idrettslag: Kirkevoll Basketballklubb

Idrettstilbud: Rullestolbasket for ungdommer

Aldersgruppe: Frå 12–20 år

Stad og tid: Haukelandshallen i Bergen måndagar
kl 18.30-19.30

Kontaktinfo: Steinar Vedå, e-post steinarvedaa@gmail.com
mobil 478 10 313



Idrettslag: Bergen Handicapidrettslag

Idrettstilbud: Rullestolbasket

Aldersgruppe: Unge vaksne og vaksne frå 20 år

Stad og tid: Åstveithallen i Bergen onsdagar kl 17.30-19.00

Kontaktinfo: Hallstein Espelid, e-post hallstein.espelid@gmail.com, mobil 906 12 750

Badminton

Idrettslag: Bergen badmintonklubb

Idrettstilbud: Badminton

Aldersgruppe: 8-17 år

Stad og tid: Åstveithallen måndagar kl 18.00-19.30 og
Tertnes badmintonhall tysdagar kl 16.00-18.30

Kontaktinfo: post@bergenbk.no ta kontakt her ved interesse

Idrettslag: Rubbestadneset badminton
Idrettstilbod: Badminton
Aldersgruppe: 3.-5. klasse, 6.-10. klasse og voksne
Stad og tid: 3.-5. klasse måndagar og torsdagar kl 17.00-18.00
6-10 klasse måndagar og torsdagar 18.00-19.30 og
voksne tysdagar og torsdagar kl 19.30-21.00
Kontaktinfo: Victoria L. Kvernøy, e-post post@rubb-il.no, mobil 911 89 874

Bordtennis

Idrettslag: Bergen Handicapidrettslag (Bergen HIL)
Idrettstilbod: Bordtennis for alle
Aldersgruppe: Alle aldrar
Stad og tid: Stemmemyren, trening for nye tysdagar kl 17.00-18.45
Eigne lokale i Kanalveien 90
Kontaktinfo: Gunnar Christiansen, e-post gchris1@online.no, mobil 984 52 034

Idrettslag: Stord Bordtennisklubb
Idrettstilbod: Bordtennis for alle inkludert i ordinære parti
Aldersgruppe: Alle aldrar
Stad og tid: Bordtennishallen, Vikahaugane 21, Stord måndagar kl 17.00
Kontaktinfo: Atle Irgens, e-post atle.irgens@sklbb.no, mobil 997 25 051
Heimeside: <http://www.stordbtk.no/>

Idrettslag: IL Fjellkameraterne
Idrettstilbod: Bordtennis for alle inkludert i ordinære parti
Stad og tid: Fyllingsdalen idrettshall
Kontaktinfo: Andreas Berggreen, e-post andreas@bergenkino.no, mobil 995 67 692

Idrettslag: Sportsklubben Heros
Idrettstilbod: Bordtennis med trening for alle
Aldersgruppe: 7-15 år og 16 år og eldre
Stad og tid: For 7-15 år tysdagar, onsdagar og torsdag kl 17.00-18.30.
16 år og eldre tysdagar og torsdagar kl 18.30-22.00 og
onsdagar kl 18.30-20.00.
Fredagar open trening kl 17.00-21.00. Alle treningane er i Haukelandshallen
Kontaktinfo: Leiar Don Alexander, e-post don-alexander@outlook.com, mobil 416 63 975

Idrettslag: Hardanger bordtennisklubb
Idrettstilbod: Bordtennis for alle, inkludert i ordinære parti
Aldersgruppe: Born, ungdom og voksne
Stad og tid: Norheimsund, trening alle dagar
Kontaktinfo: Jack Feng, e-post hardangerbtk@gmail.com
mobil 968 59 349



Idrettslag: Laksevåg bordtennisklubb

Idrettstilbod: Bordtennis

Aldersgruppe: Alle aldersgrupper

Stad og tid: Har lokale i Leirvikåsen 25.

Kontaktinfo: Otto Hatlebakk, e-post otto.h@laksevagbtk.no, mobil 916 90 364

OBS! Lokala er per dags dato ikkje godt tilrettelagt for rullestolbrukarar, men skal i løpet av 2021 flytte til hall i Alvøen.

El-innebandy

Idrettslag: Fjellkameraterne

Idrettstilbod: El-innebandy, innebandy i spesialbygde elektriske stolar

Aldersgruppe: 6-18 år

Stad og tid: Slåtthaughallen på Nesttun i Bergen torsdagar kl 18.30-19.30

Kontaktinfo: Jan Willem, e-post fjellkameraterne@gmail.com, mobil 901 82 295

Idrettslag: IL Alvidra

Idrettstilbod: El-innebandy, innebandy i spesialbygde elektriske stolar

Aldersgruppe: Born og ungdom

Stad og tid: Nordhordlandshallen i Knarvik måndagar kl 17.30-19.30

Kontaktinfo: Manuela Springer
e-post manuela.springer@gmx.de
mobil 988 22 868



Fekting

Idrettslag: Bergens Fekteklubb

Idrettstilbod: Fekting for alle, inkludert i ordinært fektetilbod

Aldersgruppe: Barn 7-12 år

Stad og tid: Haukelandshallen tysdagar, onsdagar og torsdagar kl 18.00-19.30

Kontaktinfo: Bjørn Faye, e-post bjorn.faye@gmail.com, mobil 957 61 241
e-post klubb info@bergensfekteklubb.org

Golf

Idrettslag: Sotra golfklubb

Idrettstilbod: «Golf grønn glede», tilrettelagd golf

Aldersgruppe: Unge vaksne og vaksne

Stad og tid: På pitch & put banen på Kolltveit
fredagar kl 10.00-12.00 vintertid og kl 11.00-13.00 sommartid

Kontaktinfo: Anne Britt Fanekrog, e-post anne.fanekrog@oygarden.kommune.no
mobil 909 76 795

Handball

Idrettslag: Årstad IL
Idrettstilbod: Rullestolhandball
Aldersgruppe: 16 år og eldre
Stad og tid: Haukelandshallen i Bergen måndagar kl 17.00-18.30
Kontaktinfo: Ida Sofie Grude, mobil 976 72 765, e-post sofie.grude@gmail.com



Klatring

Idrettslag: Bergen Klatreklubb
Idrettstilbod: Tilrettelagd klatring for born og ungdom med synsnedsetjing eller ei fysisk funksjonsnedsetjing
Aldersgruppe: 8 år og eldre
Stad og tid: Bergenshallen på Slettebakken fredagar kl 17.15-19.00
Kontaktinfo: e-post remi@bergen-klatreklubb.no



Langrenn

Idrettslag: Hordaland Skikrets
Idrettstilbod: Langrennspigging/parapigging
Aldersgruppe: Unge vaksne og vaksne
Stad og tid: Tysdagar kl 18.00. Trening på Frotveit når det er snø, Gamlehaugen i Bergen ved barmark.
Kontaktinfo: Bernt Rusten, e-post bernt.rusten@skiforbundet.no, mobil 926 58 210

Orientering

Idrettslag: Askøy Orienteringslag
Idrettstilbod: Turorientering, stolpejakt og idrettslagstreningar. Idrettslagstreningane passar for gåande, og ønskjer du å starte ta kontakt med leiar.
Kontaktinfo: Leiar Bjørge Solli, e-post leiar@askoyol.no, mobil 916 14 242
Tur-orientering <https://turorientering.no/askoy/>
Stolpejakt <https://stolpejakten.no/omraader/askoy>

Idrettslag: Fana IL, orientering
Idrettstilbod: Turorientering med grønne, blå, raude og svarte turar
Kontaktinfo: fanaturo@gmail.com
Tur-orientering <https://turorientering.no/fana/>



Idrettslag: Fitjar idrettslag, orientering
Idrettstilbod: Stolpejakt og lokal treningskarusell med ulike tilbod, også nybegynnarar
Treningskarusellen passar for gåande. Ønskjer du å starte, ta kontakt med leiar.
Kontaktinfo: Leiar Øyvind Skålevik, e-post oskalevik@gmail.com, mobil 909 49 958
Stolpejakt <https://stolpejakten.no/omraader/fitjar>

Idrettslag: IL Kvernbit, orientering
Idrettstilbod: Turorientering med enkle nybegynnarløyper og lokale løp i nærmiljøet i sommarhalvåret. Dei lokale løpa eignar seg for gåande. Ønskjer du å starte, ta kontakt med leiar.
Kontaktinfo: Bente Bjørndal Corneliussen, e-post bente.truls@gmail.com, mobil 900 46 989
Tur-orientering <https://turorientering.no/kvernbitil/>

Idrettslag: IL Gneist, orientering
Idrettstilbod: Idrettslagtreningar som eignar seg for gåande. Ønskjer du å starte med orientering, ta kontakt med leiar.
Kontaktinfo: Leiar Sturle Nordeide, e-post orientering@gneist.no, mobil 452 96 098

Idrettslag: Odda Orienteringslag
Idrettstilbod: Stolpejakt og treningsaktivitet kvar veke. Informasjon om treningane blir lagt ut på Facebook. Ønskjer du å starte, ta kontakt med leiar på e-post
Kontaktinfo: eivind.tokheim@haugnett.no
Stolpejakt: <https://stolpejakten.no/omraader/odda>



Foto: Lene Kinneberg

Idrettslag: Os Orienteringsklubb
Idrettstilbod: Turorientering
Kontaktinfo: leder@osok.no
Tur-orientering; <https://turorientering.no/osok/>

Idrettslag: Stord Orienteringslag
Idrettstilbod: Turorientering som passer for gåande
Kontaktinfo: stord.orientering@sklbb.no
Tur-orientering <https://turorientering.no/stord/>

Idrettslag: Sveio Orienteringslag
Idrettstilbod: Turorientering, også grøne turar som passar for rullestol
Heimeside: <https://sveiool.org/>
Tur-orientering <https://turorientering.no/sveio/turer/2019/>

Idrettslag: Varegg Fleridrett, orientering
Idrettstilbod: Idrettslagtreningar. Ønskjer du å starte med orientering, ta kontakt med parakontakt for o-gruppa
Kontaktinfo: Parakontakt Ingunn Martinsen, ingunn.martinsen@gmail.com

Idrettslag: TIF Viking, orientering
Idrettstilbod: Turorientering og treningar for born ein gong i veka. Turorientering følgjer fargegraderinga for turorientering og treningane for born passer for gåande.
Turorientering: <https://turorientering.no/tifviking/>

Idrettslag: Voss IL, orientering
Idrettstilbod: Turorientering som følgjer fargegraderingen, stolpejakt, lynkurs i orientering i mai og Finn Frem dag 26. april. Meir info på idrettslaget si heimeside.
Stolpejakt <https://stolpejakten.no/omraader/voss>

Parahockey

Idrettslag: Bergen Paraishockey Idrettslag
Idrettstilbod: Kjelkehockey, ishockey i spesialbygde kjelkar
Aldersgruppe: Born frå 8 år, ungdom, unge vaksne og vaksne
Stad og tid: Iskanten på Vestkanten i Bergen. Trener tysdagar kl 18.00-20.00
Kontaktinfo: Maren Rekve, e-post post@bergenparaishockey.org, mobil 412 60 432

Rugby

Idrettslag: Bergen rugbyklubb
Idrettstilbod: Rullestolrugby
Aldersgruppe: Unge vaksne og vaksne
Stad og tid: Haukelandshallen i Bergen. Tysdagar 18.30-19.45.
Kontaktinfo: Mats Bendiksen, e-post matsbendiksen@gmail.com, mobil 957 33 213

Skyting

Idrettslag: Sartor Sportsskytterlag
Idrettstilbod: Rifle og pistolskyting for alle
Aldersgruppe: Frå 12 år
Stad og tid: Ved Bildøyhallen på Sotra
Kontaktinfo: Øystein Elvestad, e-post sartor.ssl@gmail.com, mobil 901 16 573

Idrettslag: Laksevåg Sportsskytterlag i Bergen
Idrettstilbod: Rifleskyting
Aldersgruppe: 10- 90 år
Stad og tid: Krohnegården, Fyllingsdalen i Bergen måndagar kl 17.30
Kontaktinfo: Ellinor Sælensminde, laksevaagssl@gmail.com, mobil 481 14 538

Styrkeløft

Idrettslag: Bergen Styrkeløftklubb
Idrettstilbod: Styrkeløft
Aldersgruppe: Ungdom og vaksne
Stad og tid: Vestlundveien 27, Fyllingsdalen i Bergen
måndagar kl 18.00-19.00
Kontaktinfo: Tor Engevik, e-post tor.engevik@hotmail.no, mobil 905 46 228



Symjing

Idrettslag: Bergen Handicapidrettslag
Idrettstilbod: Symjing/ope basseng
Aldersgruppe: Unge vaksne og vaksne
Stad og tid: Stemmemyren i Bergen onsdagar kl 18.30-20.00

Kontaktinfo: Vibeke Holmefjord, e-post vib.holme@gmail.com, mobil 959 90 02

Idrettslag: Åstveit svømmeklubb

Idrettstilbod: «Vi kan i vann»- parasymjing, leik og vassaktivitet. Har tilbod om to grupper ei for symjeopplæring og ei for symjetrening

Aldersgruppe: 7-12 år for symjeopplæring, 8-16 år for symjetrening

Stad og tid: Rolland skole torsdagar kl 18.00-18.40 symjeopplæring og
kl 18.40-19.25 symjetrening

Kontaktinfo: Linda Farestvedt, e-post farestvedt.linda@gmail.com, mobil 992 60 925

Idrettslag: Vestkantsvømmerne

Idrettstilbod: Tilrettelagt symjing for born med funksjonsnedsetjing

Aldersgruppe: Born frå 5 til 11 år

Stad og tid: Loddefjord skole onsdagar kl 17.35-18.15

Kontaktinfo: Maria Prestmo, e-post leder@vestkantsvommerne.no, mobil 415 15 696

Taekwondo

Idrettslag: Vestkantsvømmerne

Idrettstilbod: Tilrettelagt symjing for born med funksjonsnedsetjing

Aldersgruppe: Born frå 5 til 11 år

Stad og tid: Loddefjord skole onsdagar kl 17.35-18.15

Kontaktinfo: Maria Prestmo, e-post leder@vestkantsvommerne.no, mobil 415 15 696

Idrettslag: Bergen Taekwon-Do klubb

Idrettstilbod: Taekwon-Do, selvforsvar for alle

Aldersgruppe: Alle

Stad: Haukelandshallen St. Olavs. 50, 5052 Bergen, Avdelinger i alle bydeler.

Kontaktinfo: www.btkd.no, kontakt@btkd.no, mobil 452 21 226

Idrettslag: Askøy Taekwon-Do klubb

Idrettstilbod: Taekwon-Do, selvforsvar for alle

Aldersgruppe: Alle

Stad: Hauglandsvegen 17, 5310 Haugland

Kontaktinfo: www.atkd.no, ove@btkd.no, mobil 995 38 504

Idrettslag: Fana Taekwon-Do klubb,

Idrettstilbod: Taekwon-Do, selvforsvar for alle

Aldersgruppe: Alle

Stad: Aurdalslia 201, 5253 Sandsli

Kontaktinfo: www.fanatkd.no, fim@equinor.no, mobil 997 92 674

Idrettslag: Os Taekwon-do klubb
Idrettstilbod: Taekwon-Do, selvforsvar for alle
Aldersgruppe: Alle
Stad: OsBadet Idrettsvegen 39, 5200 Os
Kontaktinfo: www.os.ntkd.no, janrunesund@gmail.com, mobil 975 80 979

Idrettslag: Sotra Taekwon-Do klubb
Idrettstilbod: Taekwon-Do, selvforsvar for alle
Aldersgruppe: Alle
Stad: Sartor Storsenter, 5353 Straume
Kontaktinfo: www.sotratkd.no, sturle@sotratkd.no, mobil 951 94 120

Idrettslag: Stord Taekwon-Do klubb
Idrettstilbod: Taekwon-Do, selvforsvar for alle
Aldersgruppe: Alle
Stad: Leirvik skule, Vikabrekko 51, 5411 Stord
Kontaktinfo: www.stordtkd.no, trude.mathiesen@hotmail.no, mobil 470 18 230

Idrettslag: Voss Taekwon-Do klubb
Idrettstilbod: Taekwon-Do, selvforsvar for alle
Aldersgruppe: Alle
Stad: Voss
Kontaktinfo: www.vosstkd.no, jskutle@gmail.com, mobil 907 26 311

Tennis

Idrettslag: Paradis Tennisklubb
Idrettstilbod: Rullestoltennis
Aldersgruppe: Ungdom, unge vaksne og vaksne
Stad og tid: Bergen tennisarena, Slettebakken i Bergen fredagar kl 18.00-19.00
Kontaktinfo: Fredrik Vabog, e-post fredrik.vabog@bergentennisarena.no

Paraidrettstilbod til høyrselshemma

Døveidrett

Idrettslag: Bergen Døves Idrettsklubb

Idrettstilbod: Bowling og fotball

Aldesgruppe: Ungdom og vaksne

Stad og tid: Sjå nettsider for meir info <http://www.bdik.no/>

Kontaktinfo: Berna I. Martinussen, e-post leder@bdik.no



Andre paraidrettstilbud

Allidrett

Idrettslag: IL Kvernbit

Idrettstilbud: Allidrett for unge voksne og voksne med utviklingshemming

Aldersgruppe: 16 år og eldre

Stad og tid: Meland Aktiv, trening tysdagar kl 19.00-20.00

Kontaktinfo: Bettina Nordahl, e-post hjensenn@gmail.com, mobil 905 70 217

Idrettslag: Voss IL

Idrettstilbud: Idrettsskule frå haustferien til påskeferien for born/ungdom med funksjonsnedsetting

Aldersgruppe: Born/ungdom i grunnskulen

Stad og tid: Gullfjordungen skule tysdagar kl 18.00

Kontaktinfo: Elise Bøysen, e-post elise.boysen@voss.herad.no, mobil jobb 918 74 203, mobil privat 917 61 687

Idrettslag: Idrett Bergen Sør (idrettslaga Fana, Gneist, Smørås, Kalandseid og Bjarg)

Idrettstilbud: Basistrening for born med ADHD og autisme

Aldersgruppe: 9-13 år

Stad og tid: KIL-hallen på Kalandseidet, Osvegen 335 onsdagar kl 16.00-17.00

Kontaktinfo: Mona Torvund, e-post mona@idrettbergensor.no, mobil 907 00 388

Basketball

Idrettslag: Hop Basketball Klubb

Idrettstilbud: Basketball for personar med funksjonsnedsetjing og personar som treng tilrettelagt trening

Aldersgruppe: 16 år og eldre

Stad og tid: «Hop stars» trenar i Hophallen i Bergen onsdagar kl 17.30-19.00

Kontaktinfo: Nina Hop, e-post ninahop@online.no, mobil 415 11 198

Boccia

Idrettslag: Arna Boccia Club

Idrettstilbud: Boccia for utviklingshemma

Aldersgruppe: 18 år og eldre

Stad og tid: Ådnamarka skole, torsdagar kl 18.00-19.00

Kontaktinfo: Siren Hjortland, mobil 995 13 014



Idrettslag: Askøy Helsesportlag
Idrettstilbod: Boccia for utviklingshemma
Aldersgruppe: Unge voksne og voksne
Stad og tid: Askøyhallen onsdagar kl 17.00-18.00
Kontaktinfo: Synnøve Engevik, mobil 413 25 609

Idrettslag: Austrheim Idrettslag
Idrettstilbod: Boccia for utviklingshemma
Aldersgruppe: Unge voksne og voksne
Stad og tid: Austrheimhallen onsdagar kl 18.00-20.00
Kontaktinfo: Elsa Skare, elsa.skare@bkkfiber.no

Idrettslag: Manger Idrettslag
Idrettstilbod: Boccia for utviklingshemma
Aldersgruppe: Unge voksne og voksne
Stad og tid: Manger skole måndagar kl 16.30
Kontaktinfo: Tanja Smeding, e-post tanja.smeding@trimtrening.no, mobil 480 38 837

Idrettslag: Nordhordland Ballklubb
Idrettstilbod: Boccia for utviklingshemma
Aldersgruppe: 20 år og eldre
Stad og tid: Nordhordlandshallen torsdagar kl 17.00-18.00
Kontaktinfo: Helga Marit Færø, mail helgamaritfaro@yahoo.no, mobil: 975 89 174

Idrettslag: Øystese Idrettslag
Idrettstilbod: Boccia for utviklingshemma
Aldersgruppe: Ungdom, unge voksne og voksne
Stad og tid: Øystesehallen tysdagar kl 18.00-19.00
Kontaktinfo: Lillian Kvamsøy, e-post lilk@kvam.kommune.no, mobil 488 95 252

Boccia og teppecurling

Idrettslag: Askøy Boccia- og Teppecurlingklubb
Idrettstilbod: Boccia og teppecurling
Aldersgruppe: Voksne
Stad og tid: Erdal grendahus på Askøy måndagar kl 18.00-20.00
Kontaktinfo: Ingrid Haugland Solheim, e-post ingridhaugland@hotmail.com
mobil 971 96 946

Bordtennis

Idrettslag: Bergen Handicapidrettslag (Bergen HIL)

Idrettstilbod: Bordtennis for alle.

Aldersgruppe: Alle aldrar

Stad og tid: Stemmemyren trening for nybegynnarar tysdagar kl 17.00-18.45
Eigne lokale i Kanalveien 90

Kontaktinfo: Gunnar Christiansen, e-post gchris1@online.no, mobil 984 52 034

Idrettslag: Stord Bordtennisklubb

Idrettstilbod: Bordtennis for alle inkludert i ordinære parti

Aldersgruppe: Alle aldrar

Stad og tid: Bordtennishallen, Vikahaugane 21, Stord måndagar kl 17.00

Kontaktinfo: Atle Irgens, e-post atle.irgens@sklbb.no, mobil 997 25 051

Internett: <http://www.stordbtk.no/>

Idrettslag: IL Fjellkameraterne

Idrettstilbod: Bordtennis for alle inkludert i ordinære parti

Stad og tid: Fyllingsdalen idrettshall

Kontaktinfo: Andreas Berggreen, e-post andreas@bergenkino.no
mobil 995 67 692



Idrettslag: Sportsklubben Heros

Idrettstilbod: Bordtennis med trening for alle

Aldersgruppe: 7-15 år og 16 år og eldre

Stad og tid: 7-15 år tysdagar, onsdagar og torsdagar kl 17.00-18.30
16 år og eldre tysdagar og torsdagar kl 18.30-22.00 og onsdagar kl 18.30-20.00
Fredagar open trening kl 17.00-21.00. Alle treningane er i Haukelandshallen

Kontaktinfo: Leiar Don Alexander, e-post don-alexander@outlook.com, mobil 416 63 975

Idrettslag: Hardanger bordtennisklubb

Idrettstilbod: Bordtennis for alle, inkludert i ordinære parti

Aldersgruppe: Born, ungdom og vaksne

Stad og tid: Norheimsund, trening alle dagar

Kontaktinfo: Jack Feng, e-post hardangerbtk@gmail.com, mobil 968 59 349

Bowling

Idrettslag: Fyllingen Bowling Club

Idrettstilbod: Bowling for utviklingshemma

Aldersgruppe: 12 år og eldre

Stad og tid: Bergen bowlingsenter på Sandsli to onsdagar i månaden kl 17.00-19.00

Kontaktinfo: Anne Bjørlykke, e-post anne.bjorlykke@gmail.com, mobil 959 96 331

Dans

Idrettslag: Bergen Vest Danseklubb

Idrettstilbod: Dans for born og ungdom med funksjonshemming

Aldersgruppe: Born og ungdom

Stad og tid: Godvik i Bergen tysdagar kl 17.15 for born og
kl 18.00 for ungdom

Kontaktinfo: Arve Tonning, e-post bvd@bvdanseklubb.com, mobil 411 86 504



Idrettslag: Bergen freestyle danseklubb

Idrettstilbod: Dans for synshemma

Aldersgruppe: Born og ungdom

Stad og tid: Damsgård skole i Bergen torsdagar

Kontaktinfo: bergenfreestyle@hotmail.com, mobil 93484393

Enkeljympa – Friskis & Svettis

Idrettslag: Friskis & Svettis Bergen

Idrettstilbod: Trening til musikk tilrettelagd for ungdom og vaksne med utviklingshemming

Aldersgruppe: 13 år og eldre

Stad og tid: Energisenteret på Haukeland sjukehus i Bergen, måndagar kl 18.00-19.00

Kontaktinfo: Cathrine Nøttingnes, e-post cathrine.nottingnes@helse-bergen.no
mobil 924 44 142

Fekting

Idrettslag: Bergens Fekteklubb

Idrettstilbod: Fekting for alle, inkludert i ordinært fektetilbod

Aldersgruppe: Born 7-12 år

Stad og tid: Haukelandshallen, tysdagar, onsdagar og torsdagar kl 18.00-19.30

Kontaktinfo: Bjørn Faye, e-post bjorn.faye@gmail.com/info@bergensfekteklubb.org
mobil 957 61 241

Friidrett

Idrettslag: IL Gneist

Idrettstilbod: Friidrett for born og ungdom med utviklingshemming

Aldersgruppe: 6-30 år

Stad og tid: Fana stadion i Bergen, laurdagar kl 12.30-13.30

Kontaktinfo: Lars Arve Røssland
e-post larsarve.rossland@gmail.com
mobil 908 93 452



Fotball for alle



Vil du vera med i Stjerneserien?

Stjerneserien er Norges Fotballforbund Hordaland sitt kamp- og serietilbod for born, unge og vaksne med funksjonshemming, eller for dei som ikkje finn seg til rette på eit aldersbestemt lag og som ønskjer eit tilrettelagd lagstilbod saman med jamnaldrane.

Bornelag frå 6 år

Arna-Bjørnar AIL

Dag og tid: Onsdagar kl 18.00-19.00
Stad: Garnes ungdomsskole og kunstgras
Kontaktperson: Markus Tverlid
Telefon: 953 62 950
E-post: markus.tverlid@hotmail.com

Loddefjord IL

Dag og tid: Torsdagar kl 17.30-18.30
Stad: Alvøen idrettspark/gymsal
Kontaktperson: Eileen Hammerich
Telefon: 922 81 220
E-post: eileenhammerich@gmail.com

Nymark IL

Dag og tid: Onsdagar kl 17.00-18.00
Stad: Gymsal på Fridalen skole
E-post: post@nymarkil.no

Smørås IL

Dag og tid: Måndagar kl 18.00-19.00
Stad: Gymsal Smørås skole
Kontaktperson: Even A Størdal
Telefon: 907 59 612
E-post: even.andre87@hotmail.com

Søreide IL

Dag og tid: Måndagar kl 18.00-19.00
Stad: Søreidehallen
Kontaktperson: Cecilie Holm
Telefon: 916 93 662
E-post: fotball@soreideil.no

Vestsiden-Askøy

Dag og tid: Tysdagar kl 17.30-18.30
Stad: Tveit Skole
Kontaktperson: Robert Bathgate
Telefon: 934 92 927
E-post: robert.bathgate82@gmail.com

Born-, ungdom- og voksenlag

Bremnes IL

Dag og tid: Tysdagar kl 17.00-18.00
Stad: Småbane v/ Bømløhallen
Kontaktperson: Jovana Babanic
E-post: dl@bremnesil.no

IL Solid

Dag og tid: Tysdagar kl 17.00-18.00
Stad: Nysæter kunstgress/ung.skole
Kontaktperson: Hege Myklebust
Telefon: 928 16 136
E-post: hege.myklebust@hvl.no

Sotra SK

Dag og tid: Måndagar kl 18.00-19.00
Stad: Sotrahallen/Gymsal Fjell
Kontaktperson: Elisabeth Thomassen
Telefon: 464 30 304
E-post: e-t-96@hotmail.com

Ungdom- og voksenlag

Askøy FK

Dag og tid: Onsdagar kl 18.00-19.30
Stad: Myrane, Mohn banen
Kontaktperson: Geir Olav Helland
Telefon: 915 66 822
E-post: gohell9918@gmail.com

Austevoll IK

Dag og tid: Onsdagar
Stad: Austevoll Kunstgress
Kontaktperson: Trond F Ludvigsen
Telefon: 40 61 58 96
E-post: tfl@aik.no

SK Brann

Dag og tid: Måndagar kl 20.00-21.30
Stad: Nymarksbanen
Kontaktperson: Daniel Melvold
Telefon: 928 45 305
E-post: gneist93@hotmail.com

SK Djerv

Dag og tid: Torsdagar kl 18.45-20.00
Stad: Småleken, Møhlenprisbanen
Kontaktperson: Thor Even Vesterhus
Telefon: 994 26 270
E-post: thor_vesterhus@hotmail.com

Fana IL Fotball

Dag og tid: Måndagar kl 18.00-19.00
Stad: Nesttun Idrettspark
Kontaktperson: Elling Sundberg
Telefon: 930 73 450
E-post: elling@fanafotball.no

FK Fyllingsdalen

Dag og tid: Onsdagar kl 18.00-19.30
Stad: Varden/Framohallen
Kontaktperson: Stine Mjåtvedt
Telefon: 920 38 481
E-post: stine_mjatvedt@hotmail.com

Kjøkkelvik IL

Dag og tid: Onsdagar kl 18.00-19.30
Stad: Kjøkkelvikbanen
Kontaktperson: May-Lotte Askeland
Telefon: 484 02 285
E-post: May_81@yahoo.no

Nordhordland Ballklubb

Stad: Nordhordlandshallen
Kontaktperson: Morten Eriksen
Telefon: 928 08 383
E-post: mo-eri4@online.no

Osterøy IL

Dag og tid: Tysdagar kl 17.00-18.30
Stad: Fugladalen
Kontaktperson: Janne Stamnes
Telefon: 993 79 819
E-post: Janne.stamnes@hotmail.com

Søre Neset IL

Dag og tid: Onsdagar kl 19.00-20.30
Stad: Søre Neset idrettsanlegg
Kontaktperson: Kristine Tikkanen
Telefon: 924 47 073
E-post: kristibjanes@yahoo.no

Tertnes IL

Dag og tid: Måndagar kl 18.00-19.00
Stad: Åstveit Idrettspark
Kontaktperson: Frank Mortensen
Telefon: 997 01 119
E-post: frank.mortensen@nhh.no

FBK Voss

Dag og tid: Tysdagar kl 15.00-16.00
Stad: Kunstgresset ved idrettshallen
Kontaktperson: Ingvill Knapstad Bidne
Telefon: 905 63 522
E-post: ingvild_knapstad@hotmail.com

Øystese IL

Dag og tid: Onsdager kl 16.00-17.30
Stad: Øystese Idrettsplass
E-post: post@oystesefotball.no

Handball for alle



Vil du vera med i TH-serien?

TH-serien er Norges Håndballforbund Region Vest sitt kamp- og serietilbod for born, unge og vaksne med funksjonsnedsettingar eller som har behov for et tilrettelagd handballtilbod.

Hordaland - Bornelag

Aldersgruppe: 6-13 (16) år

Nordnes IL

Torsdagar kl 18.00-19.00 i Nordneshallen

Kontaktperson: Gisle Nygård

E-post: giny@equinor.com

Sotra SK

Torsdagar 18.00-19.00 på Danielsen skole

Kontaktperson: Katrine Abelsen

E-post: katrine.abelsen@handball.no

Bergen HK

Tysdagar kl 17.00-18.-00 i Landåshallen

Kontaktperson: Renate Solheim

E-post: renatesolheim@hotmail.no

Askøy HK

Måndagar kl 17.00-18.-00 på Tveit skole

Kontaktperson: Tonje Skotnes

E-post: tonjew@icloud.com

Nore Neset IL

Onsdagar kl 18.00-19.-00

på Nore Neset barneskole

Kontaktperson: Tone Lyssand

E-post: tone.lyssand@hotmail.com

Hordaland - ungdom/vaksenlag

Askøy HK

Tid: Måndag og onsdagar kl 17.00-18.00

Stad: Askøyhallen

Aldersgruppe: 16 år og eldre

Kontaktperson: Ingebjørg Amble

Telefon: 920 12 278

E-post: ingebtan@frisurf.no

Bjørnar IL

Tid: Måndagar kl 18.00-19.00

Stad: Bjørnarhallen

Aldersgruppe: 14 år og eldre

Kontaktperson: Gerd Dyregrov

Telefon: 410 87 101

E-post: gerd.dyregrov@bkkfiber.no

Fana IL Handball

Tid: Tysdagar kl 18.00-19.00

Stad: Fana Arena

Aldersgruppe: 14 år og oppover

Kontaktperson: Anna Sten

Telefon: 454 16 639

E-post: annast@live.no

IL Gneist

Tid: Torsdagar kl 18.30-19.30
Stad: Sandslihallen
Aldersgruppe: 13 år og eldre
Kontaktperson: Frank Bjørndal
Telefon: 952 65 994
E-post: frank.bjorndal@spv.no

Knarvik IL

Tid: Måndagar kl 18.00-19.30
Stad: Knarvik Arena
Aldersgruppe: 13 år og eldre
Kontaktperson: Elin Skråmestø
E-post: elinskramesto@hotmail.com

Kvinnherad HK

Tid: Måndagar kl 17.30-.18.30
Stad: Husneshallen
Aldersgruppe: 16 år og eldre
Kontaktperson: Ingvild Marie Hilde
Telefon: 953 01 132
ingvild.marie.hilde@kvinnherad.kommune.no

Os Turnforening

Tid: Måndagar kl 18.00-19.00
Stad: Os Idrettshall
Aldersgruppe: 16 år og eldre
Kontaktperson: Grethe Søviknes
Telefon: 901 78 048
E-post: grsoe@online.no

IL Sandviken

Tid: Tysdagar kl 17.30-18.15
Stad: Stemmemyren idrettshall
Aldersgruppe: 16 år og eldre
Kontaktperson: Ingrid Knappskog
Telefon: 413 77 715
E-post: ingridoknappskog@gmail.com

Stord AIL

Tid: Tysdagar kl 17.00-18.00
Stad: Stordhallen Vikahaugane
Aldersgruppe: 17 år og eldre
Kontaktperson: Aina Skogvold
Telefon: 900 50 625
E-post: puh@stordhandball.no

Sotra SK

Tid: Torsdagar kl 18.00-19.30
Stad: Sotra Arena
Aldersgruppe: 13 år og eldre
Kontaktperson: Anne Koch
Telefon: 975 56 651
E-post: post@sotrask.no

Vadmyra IL

Tid: Onsdagar kl 18:30-19:50
Stad: Vadmyrahallen
Aldersgruppe: 16 år og eldre
Kontaktperson: Ane Grete Vik
Telefon: 945 25 198
E-post: Ane.grete.vik@gmail.com



Klubbutviklar inkludering NHF Region Vest og NFF Hordaland

Lisbeth Adolfsen
E-post LisbethAdolfsen.Voldsund@handball.no
Mobil 456 62 103.



Judo

Idrettslag: Bergen Judo Klubb

Idrettstilbod: Superjudo for born med særskilde behov

Aldersgruppe: 7-12 år

Stad og tid: Fjøsangerveien 38A i Bergen, torsdagar kl 17.45-18.30

Kontaktinfo: Silje Bakke, e-post silje.ljosland.bakke@gmail.com, mobil 402 03 298

Klatring

Idrettslag: IL Gneist

Idrettstilbod: Klatregruppe med instruktør

Aldersgruppe: 10 år og eldre

Stad og tid: Sandslihallen i Bergen, onsdagar kl 18.30-20.00

Kontaktinfo: Trenar Kjetil Ellingsen, idrettslagkoordinator@gneist.no, mobil 909 77 877

Idrettslag: Idrett Bergen Sør og IL Gneist

Idrettstilbod: Klatring for personar med autisme og ADHD

Aldersgruppe: 6-17 år

Stad og tid: Sandslihallen i Bergen måndagar og torsdag kl 15.30-18.30
fleire grupper, alle gruppene har 1 time kvar

Kontaktinfo: Mona Torvund, e-post mona@idrettbergensor.no,
mobil 907 00 388



Idrettslag: Bergen Klatreklubb

Idrettstilbod: Klatring for utviklingshemma med instruktør

Aldersgruppe: 8 år og eldre

Stad og tid: Fysak Allaktivitetshus i Bergen, tysdagar kl 18.30-20.30

Kontaktinfo: E-post remi@bergen-klatreklubb.no

Orientering

Idrettslag: Askøy Orienteringslag

Idrettstilbod: Turorientering, stolpejakt og idrettslagtreningar. Idrettslagstreningane eignar seg for gåande, og ønskjer du å starte, ta kontakt med leiar.

Kontaktinfo: Leiar Bjørge Solli, e-post leiar@askoyol.no, mobil 916 14 242

Tur-orientering <https://turorientering.no/askoy/>

Stolpejakt <https://stolpejakten.no/omraader/askoy>

Idrettslag: Fana IL, orientering

Idrettstilbod: Turorientering med grønne, blå, raude og svarte turar

Kontaktinfo: fanaturo@gmail.com

Tur-orientering <https://turorientering.no/fana/>



Idrettslag: Fitjar Idrettslag, orientering
Idrettstilbod: Stolpejakt og lokal treningskarusell med ulike tilbod
Treningskarusellen eignar seg for gåande
Kontaktinfo: Øyvind Skålevik, e-post: oskalevik@gmail.com, mobil 909 49 958
Stolpejakt <https://stolpejakten.no/omraader/fitjar>

Idrettslag: IL Kvernbit, orientering
Idrettstilbod: Turorientering med enkle nybegynnarløyper og lokale løp i nærmiljøet i sommarhalvåret. Dei lokale løpa eignar seg for gåande. Ønskjer du å starte, ta kontakt med leiar.
Kontaktinfo: Bente B. Corneliusen, e-post: bente.truls@gmail.com, mobil 900 46 989
Tur-orientering <https://turorientering.no/kvernbitil/>

Idrettslag: IL Gneist, orientering
Idrettstilbod: Idrettslagtreningar som eignar seg for gåande. Ønskjer du å starte med orientering, ta kontakt med leiar.
Kontaktinfo: Leiar Sturle Nordeide, e-post: orientering@gneist.no, mobil 452 96 098
Hjemmeside <https://www.hokorientering.no/gneist>

Idrettslag: Odda Orienteringslag
Idrettstilbod: Stolpejakt og treningsaktivitet kvar veke. Informasjon om treningane blir lagt ut på Facebook. Ønskjer du å starte, ta kontakt med leiar på e-post
Kontaktinfo: Eivind Tokheim, e-post eivind.tokheim@haugnett.no
Stolpejakt <https://stolpejakten.no/omraader/odda>

Idrettslag: Os Orienteringsklubb
Idrettstilbod: Turorientering
Kontaktinfo: leder@osok.no
Tur-orientering <https://turorientering.no/osok/>

Idrettslag: Stord Orienteringslag
Idrettstilbod: Turorientering som passer for gåande
Kontaktinfo: stord.orientering@sklbb.no
Tur-orientering <https://turorientering.no/stord/>

Idrettslag: Sveio Orienteringslag
Idrettstilbod: Turorientering, også grønne turar som passar for rullestol
Heimeside: <https://sveiool.org/>
Tur-orientering <https://turorientering.no/sveio/turer/2019/>

Idrettslag: Varegg Fleridrett, orientering
Idrettstilbod: Idrettslagstreningar. Ønskjer du å starte med orientering, ta kontakt med parakontakt for o-gruppa
Kontaktinfo: Ingunn Martinsen, e-post ingunn.martinsen@gmail.com



Foto: Lene Kinneberg

Idrettslag: TIF Viking, orientering
Idrettstilbod: Turorientering og treningar for born ein gong i veka. Turorientering følgjer fargegraderinga for turorientering og treningane for born passer for gåande.
Turorientering: <https://turorientering.no/tifviking/>

Idrettslag: Voss IL, orientering
Idrettstilbod: Turorientering som følgjer fargegradering, stolpejakt, lynkurs i orientering i mai og Finn fram dag 26. april. Meir info på idrettslaget si heimeside.
Turorientering: <https://turorientering.no/voss/>
Stolpejakt: <https://stolpejakten.no/omraader/voss>

Padling

Idrettslag: Kvernbit IL, padling
Idrettstilbod: Padling for alle
Aldersgruppe: Alle aldrar
Stad og tid: Torsdagar
Kontaktinfo: Audun Håland, e-post audun@munnhola.no, mobil 970 33 236

Idrettslag: Nordhordland padleklubb
Idrettstilbod: Lågterskelpadling
Aldersgruppe: Alle
Stad og tid: Flatøyosen onsdagar kl 17.00-19.00
Kontaktinfo: Mats Korneliussen, e-post postnhp@gmail.com mobil 993 41 206

Riding

Idrettslag: Epona Rideklubb
Idrettstilbod: Riding for menneske med funksjonsnedsetting
Aldersgruppe: Born og unge
Stad og tid: Unneland i Arna, laurdagar kl 11:00-12:00
Kontaktinfo: mobil 954 80 662, e-post eponarideklubb@hotmail.com



Stuping

Idrettslag: Bergen Stupeklubb
Idrettstilbod: Kurs for born og unge med ulike funksjonsnedsettingar
Aldersgruppe: Born og unge
Stad og tid: ADO Arena i Bergen torsdagar kl 17.30-19.00
Kontaktinfo: Claus Gundersen, e-post dagligleder@bergen-stupeklubb.no
mobil 901 66 005

Symjing

Idrettslag: Åstveit svømmeklubb

Idrettstilbod: «Vi kan i vann parasymjing», leik og aktivitet i vatn. Har tilbod om to grupper, ei for symjeopplæring og ei for symjetrening

Aldersgruppe: 7-12 år for symjeopplæring og 8-16 år for symjetrening

Stad og tid: Rolland skole torsdagar kl 18.00-18.40 symjeopplæring og kl 18.40-19.25 symjetrening

Kontaktinfo: Linda Farestvedt, e-post farestvedt.linda@gmail.com, mobil 992 60 925

Idrettslag: Askøy Helsesportlag

Idrettstilbod: Bading/symjing for utviklingshemma

Aldersgruppe: Alle aldrar

Stad og tid: Askøy terapibad tysdagar kl 18.30-20.00

Kontaktinfo: Synnøve Engevik, e-post sengevik@gmail.com, mobil 413 25 609

Idrettslag: Austevoll idrettsklubb

Idrettstilbod: Symjing for utviklingshemma

Aldersgruppe: Inga aldersgrense, men deltakarane må ha med følgje om dei ikkje kan symje

Stad og tid: Austevollbadet, måndagar

Kontaktinfo: Jannicke Waage, e-post jannicke.waage@gmail.com

Idrettslag: Vestkantsvømmerne

Idrettstilbod: Tilrettelagd symjing for born med funksjonsnedsetting

Aldersgruppe: Born frå 5 til 11 år

Stad og tid: Loddefjord skole onsdagar kl 17.35-18.15

Kontaktinfo: Maria Prestmo, e-post leiar@vestkantsvommerne.no, mobil 415 15 696

Idrettslag: Idrett Bergen sør og Delfana svømmeklubb

Idrettstilbod: Symjetrening/kurs for born med ADHD og autisme

Aldersgruppe: 9-13 år

Stad og tid: Ytrebygda skole laurdagar kl 13.15-14.00

Kontaktinfo: Mona Torvund, e-post mona@idrettbergensor.no, mobil 907 00 388

Idrettslag: IL Solid, symjing

Idrettstilbod: Stjernepartiet, symjeopplæring for born og unge med funksjonshemming

Aldersgruppe: 6-13 år, 14-18 år

Stad og tid: Nysæter ungdomskule, onsdag kl 17.00-17.45 og 17.45-18.30

Kontaktinfo: Hilde Haugland Strand symjing@ilsolid.no



Taekwondo

Idrettslag: Bergen Taekwon-Do klubb
Idrettstilbod: Taekwon-Do, selvforsvar for alle
Aldersgruppe: Alle
Stad og tid: Haukelandshallen St. Olavs vei 50, 5052 Bergen, avdelingar i alle bydelar
Kontaktinfo: e-post kontakt@btkd.no, mobil 452 21 226, www.btkd.no

Idrettslag: Askøy Taekwon-Do klubb
Idrettstilbod: Taekwon-Do, sjølvforsvar for alle
Aldersgruppe: Alle
Stad og tid: Hauglandsvegen 17, 5310 Haugland
Kontaktinfo: e-post ove@btkd.no, www.atkd.no, mobil 995 38 504

Idrettslag: Fana Taekwon-Do klubb
Idrettstilbod: Taekwon-Do, sjølvforsvar for alle
Aldersgruppe: Alle
Stad og tid: Aurdalslia 201, 5253 Sandsli
Kontaktinfo: e-post fim@equinor.no, mobil 997 92 674, www.fanatkd.no

Idrettslag: Os Taekwon-Do klubb
Idrettstilbod: Taekwon-Do, sjølvforsvar for alle
Aldersgruppe: Alle
Stad og tid: OsBadet, Idrettsvegen 39, 5200 Os
Kontaktinfo: e-post janrunesund@gmail.com, mobil 975 80 979, www.os.ntkd.no

Idrettslag: Sotra Taekwon-Do klubb
Idrettstilbod: Taekwon-Do, sjølvforsvar for alle
Aldersgruppe: Alle
Stad og tid: Sartor Storsenter, 5353 Straume
Kontaktinfo: e-post sturle@sotratkd.no, mobil 951 94 120, www.sotratkd.no

Idrettslag: Stord Taekwon-Do klubb
Idrettstilbod: Taekwon-Do, sjølvforsvar for alle
Aldersgruppe: Alle
Stad og tid: Leirvik skule, Vikabrekko51, 5411 Stord
Kontaktinfo: e-post trude.mathiesen@hotmail.no, mobil 470 18 230, www.stordtkd.no

Idrettslag: Voss Taekwon-Do klubb
Idrettstilbod: Taekwon-Do, sjølvforsvar for alle
Aldersgruppe: Alle
Stad og tid: Voss
Kontaktinfo: e-post jskuttle@gmail.com, mobil 907 26 311, www.vosstkd.no

Turn

Idrettslag: Sotra SK, Turn & Dans

Idrettstilbod: Turn og lek for born og unge med ulike funksjonsnedsettingar

Aldersgruppe: Paragym frå 4 år og paraturn frå 6 år

Stad og tid: Sotra turnhall

Kontaktinfo: Kjersti Andersen, e-post kjersti9207@gmail.com

Idrettslag: IL Gneist

Idrettstilbod: Turn- tilrettelagd basistrening/Gymlek-parti

Aldersgruppe: 4-12 år

Stad og tid: Sandslihallen onsdagar kl 15.30-16.30

Kontaktinfo: Miriam Danielsen, e-post gneist.turn@gneist.no



Teppecurling

Idrettslag: Øystese IL

Idrettstilbod: Teppecurling for utviklingshemma

Aldersgruppe: Ungdom, unge vaksne og vaksne

Stad og tid: Øystesehallen, siste tysdag kvar månad kl 18.00-19.00

Kontaktinfo: Lillian Kvamsøy, e-post lilk@kvam.kommune.no, mobil 488 95 252

Trenarkurs

Trenarane i norsk idrett spelar ei sentral rolle med tanke på å skapa positive idrettsopplevingar for deltakarar på alle nivå. Dagens trenarar skal ikkje berre instruera tekniske aspektar ved idretten, men óg bidra til å utvikla utøvarane fysisk, sosialt og kognitivt. Dei skal hjelpa til å utvikla heile menneske og utøvargruppene dei er en del av. Ved å auka trenarkompetansen vil ein i større grad medverka til idretts glede for alle.

Trenarløypa

Trenarløypa er eit felles rammeverk for trenarutvikling i norsk idrett. Ved hjelp av trenarløypa ønskjer norsk idrett at trenarar på alle nivå skal ha sjans til å kontinuerleg styrka og vidareutvikla eigen kompetanse, slik at dei betre kan leggje til rette for god aktivitet i idrettslaga. Trenar 1 er det fyrste nivået i trenarløypa og vidare kan ein byggje på med trenar 2, 3 og 4 (Tekst henta frå: <https://www.idrettsforbundet.no/trenerloypa/>).

I tillegg til å ta trenarutdanning i dei ulike idrettane finst det kurs som spesifikt handlar om paraidrett.

Tilretteleggingskurs paraidrett

Kurset er eit 4 timars kurs som blir arrangert gjennom idrettskretsen lokalt ute i idrettslaga. Målgruppa er trenarar/aktivitetsleiingar i idrettslaga, støttekontaktar, treningskontaktar, lærarar, føresette og andre som er interessert i å lære meir om korleis dei kan leggje til rette for paraidrett. Kurset inneheld teori og praksis i sal.



Følg med på nettsida til Vestland idrettskrets for meir informasjon. Ønskjer ditt idrettslag å sette opp eit kurs for trenarar, eller meir informasjon om kurset, ta kontakt med:

Thea Lunde Christiansen på e-post: thea.christiansen@idrettsforbundet.no

Kurstilbod frå særforbund i paraidrett

Nokre særforbund har eigne kurs innan sin idrett som omhandlar tilrettelegging for funksjonshemma. Døma er:

Norges fotballforbund har ein tilleggsmodul på 4 timar med teori og praksis som heiter tilrettelagt fotball.

Norges svømmeforbund har eit dagskurs som omhandlar tilrettelegging av symjing for funksjonshemma. Sjekk ut nettsida til dei ulike særforbunda for meir informasjon.

Nasjonale arrangement

Ridderuka

Ridderuka blir arrangert kvart år på Beitostølen i mars/april, og er verdens største årlege vintersportsveke for syn- og rørslehemma frå 15 år og eldre. Under Ridderuka kan du trene alpint, snowboard, langrenn og skiskyting. Beitostølen helsesportsenter har eit løypenett for skiskyting og langrenn som er tilpassa deg med syns- eller rørslehemming. Ridderuka blir avslutta med Ridderrennet.



RIDDERRENNET
-gjør det umulige mulig

Barnas Ridderuke

Barnas Ridderuke blir arrangert kvart år i veke 3 på Beitostølen. Dette er ei vinteraktivitetsveke for born og unge mellom 10 – 16 år. Målet med veka er å lære barna grunnleggande skievner gjennom allsidig, tilpassa og tilrettelagt trening og leik med ski. Les meir om Ridderrennet og tilboda som finst på www.ridderrennet.no (Tekst og logo henta frå ridderrennet.no)

Camp Spinal – meir enn ein treningsleir

Camp Spinal er eit konsept med motivasjons- og treningsleir som blir arrangert årleg for brukarar med ryggmargsskade. På leirane blir brukarane tatt med på aktiv rehabilitering i eit friskt miljø. I samarbeid med Norges idrettsforbund og Olympiatoppen blir det lagt opp til introduksjon av idrettsaktivitet som kan passe til den enkelte sin funksjonshemming.

Camp Spinal sommar blir arrangert kvart år i juni månad. Her kan ein mellom anna delta på bogeskyting, bordtennis, basistrening og skyting.

Camp Spinal vinter blir arrangert kvart år i mars månad. Her får rullestolbrukarar med ryggmargsskade testa og utfordra sine grenser med skiutstyr i Hafjell.

Camp Spinal H2O blir arrangert i august månad. Aktivitetar som dykking, snorkling, surfing, vasspolo, symjing, ballspill, yoga, meditasjon, rullestolteknikk, styrketrening og segling.

Informasjon om Camp Spinal: <https://www.sunnaasstiftelsen.no/camp-spinal-konseptet/>

(Tekst og bilete henta frå sunnaasstiftelsen.no)



Frå sjukehus til idrettslag



Frå sjukehus til idrettslag er eit samarbeidsprosjekt mellom idretten (Vestland idrettskrets, Norges Håndballforbund Region Vest og Norges Fotballforbund Hordaland) og Energisenteret for barn og unge (borne- og ungdomssjukehuset). Målet med prosjektet er å få born og unge med funksjonsnedsettingar inn i idrettstilbod i sine nærmiljø minst ein gong i veka. I prosjektet blir det jobba med å gjere paraidrettstilbodet kjent på borne- og ungdomssjukehuset og ved å arrangere open hall.

Idretten i samarbeid med Helse Bergen arrangerer fleire gonger i året open hall. Open hall på Energisenteret for barn og unge (svømmebasseng og idrettshall) gir born og unge høve til å prøve ut ulike idrettstilbod i trygge omgjevnader. Idrettslag som har tilrettelagde tilbod for målgruppa, gjennomfører aktivitetane og informerer om idrettstilboda. Borne- og ungdomssjukehuset inviterer born og unge dei er i kontakt med.

Open hall er ein viktig rekrutteringsarena for idrettslaga, og idrettstilboda blir gjort kjent for pasientar og tilsette på borne- og ungdomssjukehuset. Alle born og unge med funksjonsnedsettingar er velkomne på open hall.

Frå sjukehus til idrettslag

Fagkonsulent og prosjektleiar Christian Jensen

E-post christian.jensen@idrettsforbundet.no

Mobil 414 60 184.

