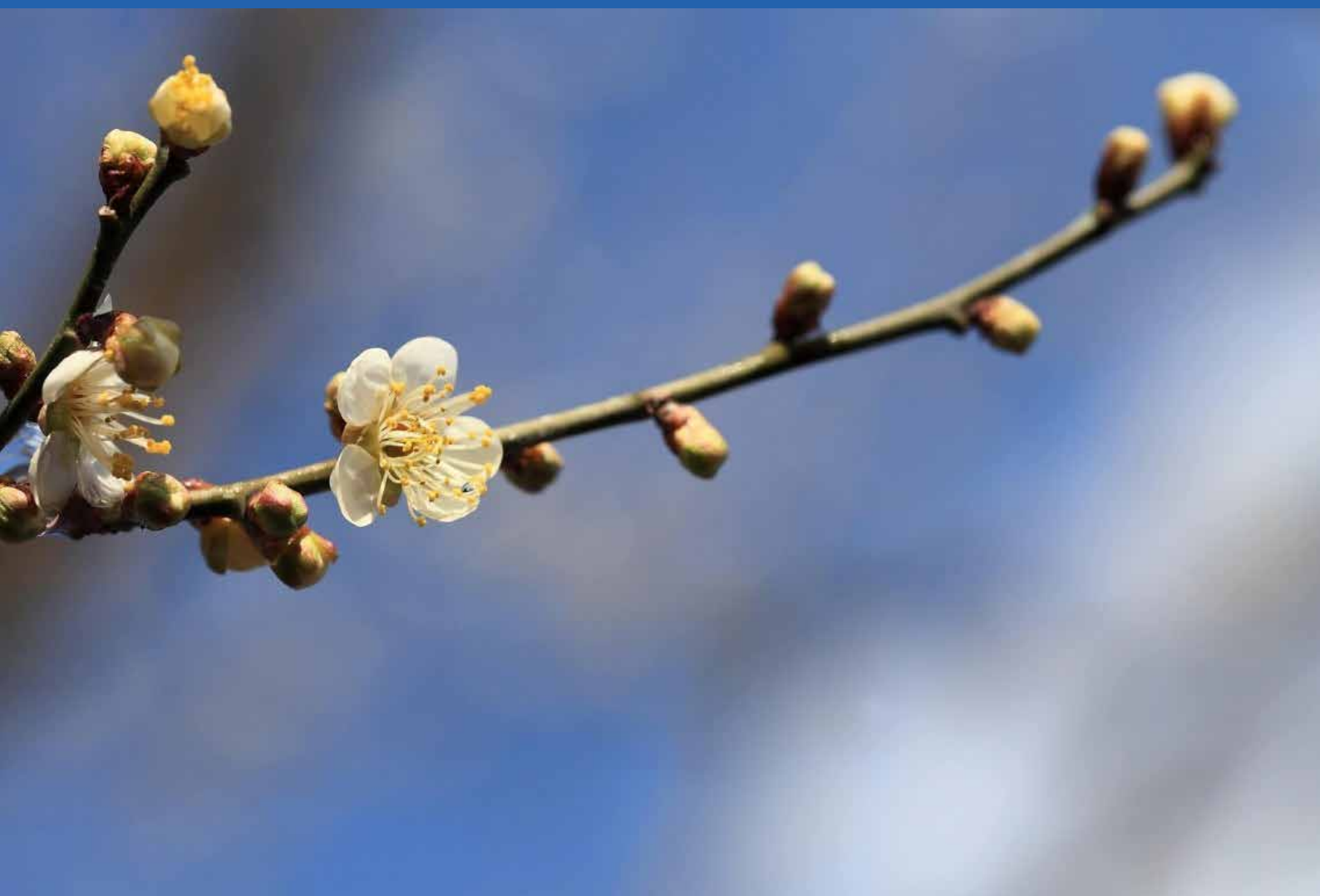


Time Out

OFFICIELLT ORGAN FÖR **HALLANDS PARASPORTFÖRBUND**

**Hallands Parasportförbunds
årsmöte 2026 genomfört**



**Intervjuer med årets
stipendiater**

Ny krönika av Tony Balogh

Vi Stöder parasporten i Halland



Kungsbacka

www.kungsbacka.se
Tel 0300-83 40 00



www.hylte.se
Tel 0345-180 00



Varberg

www.varberg.se
Tel 0340-880 00



www.halmstad.se
Tel 035-13 70 00



FALKENBERG
Hitta det här

www.falkenberg.se
Tel 0346-88 60 00



www.laholm.se
Tel 0430-150 00

Ur innehåll



Caroline Rowland om VM i Parkinsons Pingis	5
Hallands Parasportförbunds årsmöte 2026	6
Hallands Parasportförbund välkomnar ny styrelsemedlem	9
Årets aktiv 2025	10
Årets ledare 2025	11
Årets förening 2025	12
Parasport och kultur	13
Detaljerad information angående friidrottsdagen den 13 maj 2026	14
Anmälningssblankett	15
Special Olympic School Day	16
Anmälningssblankett Special Olympic school day	17
REGLER Special Olympic School Day i friidrott	18
Välkommen till Frillesås idrottshall	21
Gotti Gott Gott sidan	23
Skolinformation	24
Krönika	26
Tävlingskalender	28
Parasportföreningar i Halland	29

Hallands Parasportförbund

• Redaktionen:

Peter Malmberg
Alexandra Velegi

• Ansvarig utgivare:

Leif Andersson
Hallands Parasportförbund
Ryttarevägen 18 B
302 62 Halmstad
e-post:
hallands.parasportforbund@telia.com
www.parasport.se/Distrikt/Halland

• Konsulent:

Peter Malmberg
0708-97 07 87

• Besöksadress:

Ryttarevägen 18 B
302 62 Halmstad

• Utgivningsmånad:

• April 2026

• Annonssavdelning:

031-91 47 60

• Original:

Monica Georgsson

VI STÖDER PARASPORTEN I HALLAND

A. Börjesson Bygg AB Långåsvägen 35 432 78 Tvååker 0340-409 05 info@borjessonbygg.se AB Ilmonte Nattflyvägen 7 313 50 Åled 035-18 19 40 www.ilmonte.se Akustikmiljö i Falkenberg AB Box 77 311 21 Falkenberg 0346-71 48 50 www.akustikmiljo.se Arena Food Systems AB Märgelvägen 2 312 77 Skottorp 0430-165 80 www.arenakemi.se Bewico AB Plåtvägen 2 430 10 Tvååker 0340-470 40 www.bewico.se Bräutigams Marsipan & Konfektyr AB Fjärås Smedjeväg 31 439 74 Fjärås 0300-54 18 70 www.brautigams.se Bulk & Tank Halmstad AB Björkås Gård 310 305 94 Halmstad 0703-30 34 51 www.bulkotank.se	Colorama Tvååker Björkängsvägen 3 432 78 Tvååker 0340-401 62 www.colorama.se Depend Cosmetic AB Box 4054 300 04 Halmstad 035-15 08 00 www.depend.se Dotetorps Ägg AB Dotetorp 430 31 Åsa 0300-54 40 19 Eksta Bostads AB Box 10400 434 24 Kungsbacka 0300-356 00 www.eksta.se Falkenbergs Sparbank <i>Vi har kontor i Falkenberg, Getinge, och Ullared</i> 0346-550 00 www.falkenbergssparbank.se GE-Sprinkler AB Lahallvägen 2 432 65 Väröbacka 0340-66 99 40 www.ge-sprinkler.se GS Byggvaror Gullbranna AB Gullbranna 1371 310 31 Eldsberga 035-424 64 www.gsbyggvaror.se	Gybäck Flexografi AB Seldonsvägen 3 302 62 Halmstad 035-22 12 00 www.gybackflexografi.se Halmstad kommun, Infrastruktur teknik-och fastighetsförvaltning Box 246 301 06 Halmstad 035-13 70 00 www.halmstad.se Hot Screen AB Gunnesgårdsvägen 2 439 74 Fjärås 0300-56 89 90 www.hotscreen.se ICA Kvantum Torggatan 26 432 41 Varberg 0340-66 67 00 JM:s Chark Plönninge 310 40 Harplinge 035-17 16 00 www.jmchark.se KG Sleep Over Storegårdsvägen 5 432 69 Karl Gustav 072-221 02 65 booking.at.kgsleepover.se www.kgsleepover.se Kårarp Timber AB Kistingevägen 8 302 62 Halmstad 035-12 75 12 www.kararptimber.se	Mediateknik i Varberg AB Härdgatan 20 432 32 Varberg 0340-67 92 90 www.mediateknik.net Ottosson & Wolrath Byggkonsult AB Bredgatan 1 302 45 Halmstad 035-16 22 60 www.owb.se Rolfstorps Svets & Smide AB Bäck 11 432 96 Åskloster 0340-375 08 www.rolfstorpsmeden.se Skånetryck AB Box 7006 300 07 Halmstad 035-241 04 70 WeKuData AB Lantmannagatan 6 312 32 Laholm 0430-737 30 www.wekudata.se Westerberg & Pålsson AB Möllaregatan 5 312 30 Laholm 0430-100 63 www.wpplat.se
---	---	---	---

**Gekås
Ullared**

www.gekas.se

Caroline Rowland om VM i Parkinsons Pingis



När jag fick frågan från våran ordförande, Eva-Lena Jansson i Parkinsonförbundet, om att bli moderator på Health Congress på VM i Parkinsons Pingis, blev jag väldigt glad. Sen lite nervös! Jag hade aldrig varit moderator innan. Jag tog reda på vad det skulle innebära, mina uppgifter, stödet jag skulle få och så vis. Det som gjorde det möjligt var att jag skulle göra det på engelska, mitt modersmål!

Tiden gick fort och det var snart dags att åker till Helsingborg för tävlingen och Congress som skulle hållas i Arenan. Jag hade inte behövt vara orolig, jag blev så otroligt väl bemöt och omhändertagen. Allting var verkligen välorganiserad för spelarna, ledarna och medarbetarna.

Veckan innan hade det varit EM i parapingis i Arenan men Parkinsons räknas inte som parasport, det här är något som vi i Förbundet måste jobba med, som hade varit en stor succé. VM i Parkinsons Pingis är ganska svårt att arrangera den har så många olika kategorier i att Parkinsons påverkar alla på så olika sätt. Man kan vara lätt påverkad, som jag, eller mycket mer påverkad som hon som vann en kategori i rullstol.

Själva Congress var en succé, enligt alla som var med, och för mig personligen. När spelet var slut för dagen började konferensen. Min uppgift var att presentera alla talare och föreningarna som deltog och som jobba med Parkinson Pingis för att hjälpa så många som möjligt. Det var inslag ifrån Tyskland, England, Sverige och Internationellt Table Tennis Federation. Den genomgående tråden var vikten av att spela pingis för hjärnans skull med olika föredrag från människor som hade upplevt dessa fördelar.

Här kan ni få läsa om och ser bilder/ filmer från hela helgen, ideologierna bakom och framtiden för spelarna och Congressen. Nästa VM i Parkinsons Pingis kommer att gå av stapeln i Skanghi, Kina! Tänk om jag skulle bli tillfrågad igen!

<https://ittffoundation.org/programmes/tt4health/world-tt-4health-festival>

<https://ittffoundation.org/programmes/tt-4health/world-parkinsons-table-tennis-championships>



MARTINSSONS
FASTIGHETER

Hallands Parasportförbunds årsmöte 2026

Text: Peter Malmberg Bild: Alexandra Velegi



Den 16 mars höll Hallands Parasportförbund sitt årsmöte på Björkäng väggkrog, Tvååker. Mötet samlande cirka 25 personer från anslutna föreningar. Till mötesordförande valdes Rebecka Kristensson ordförande i kultur- och fritidsnämnden i Falkenberg.

Följande val gjordes under mötet:

Till ordförande av en tid av två år:
-Leif Andersson (omval)

Till ledamöter för en tid av två år:
-Anja Andersson (omval)
-Caroline Rowland (omval)

Till ny suppleant för en tid av ett år valdes Morten Jensen.

Till revisor valdes Leif A Andersson (nyval).

Som revisorsersättare valdes Emma Malmström. Göte Arvidsson(omval) valdes till lekmanarevisorer för en tid av ett år. Som lekmanarevisorsuppleant valdes Jenni Ek.

Leif A Andersson (sammankallande, nyval), Therese Jensen (nyval) och Morten Jensen (nyval) valdes in i valberedningen. Till förbundets representant vid RF-SISU:s årsmöte valdes förbundets ordförande Leif Andersson.

I samband med mötet delade jubileumsfonden ut tre stipendier. Dessa tillföll följande:
-Årets förening 2025: Falkenbergs Parasportförening
-Årets ledare 2025: Anja Andersson, Falkenbergs Parasportförening.
-Årets aktiv 2025: Andreas Rasmussen, Falkenbergs Parasportförening.



Rebecka Kristensson ordförande i kultur- och fritidsnämnden i Falkenberg och Hallands Parasportförbunds konsulent Peter Malmberg.







Rebecka Kristensson och Leif Andersson, ordförande Parasport Halland.

Hallands Parasportförbund välkomnar ny styrelsemedlem Morten Jensen



Lite om mig: 55 år, gift. Ledare för boccia i Falkenberg. Utbildning som överdomare.
Jobbar som busschaufför i Falkenberg på God Ahead Bush.

Årets aktiv 2025

Intervju med Andreas Rasmussen, Falkenbergs Parasportförening

Först av allt, ett stort grattis!

Ålder: 31, fyller 32 i juni.

Familj: Bor i Varberg tillsammans med min sambo Ida, som jag är förlovad med, vi har varit ett par sen 2012, samt våra barn Vidar 3 år och Arven 1,5 år.

Yrke: Maskinförare med vägunderhåll

Gör helst en ledig dag: Umgås med min familj, åker på utflykter tillsammans, träffar familj och vänner.

Lyssnar på: Countrymusik, Dansband, viss modern pop, även poddar som P3/P4 Dokumentär när jag jobbar.

Ser helst på TV: Farmen, annars olika kriminal- och dramaserier.

Tre saker man alltid hittar i ditt kylskåp: Mjölk, Cola Zero, Ketchup

Prylar du inte kan undvara: Mina Peltor hörselskydd jag har på jobbet, min mobil.

Är du morgontrött: Inte när jag ska jobba. Annars kan det hända ibland att jag är det.

Om någon bestämmer en tid med dig klockan sex på morgonen, kommer du i tid då: Ja

Är du punktlig: Ja det skulle jag säga

Har du gjort bort dig rejält någon gång: Inte vad jag kan minnas i alla fall

Idrottsbakgrund: Har spelat innebandy sen gymnasiet, har även börjat löpträna sen nåt år tillbaka och deltagit i en del lopp och har även nu det senaste hittat ett intresse för cykling.

Stoltaste idrottsögonblicket? Svårt att välja. Möjligtvis när jag sprang Tunnelloppet i Varberg utan att direkt tränat inför det och kom i mål efter dryga timmen.

För mig känner jag stolthet varje gång jag ser att våra spelare i innebandylaget bidrar till en härlig gemenskap och dynamik, samt lyfter varandra med hejarop. Det är något extra när man ser hur stolta de blir när de utvecklas och till sist tex lyckas få till den där extra passningen som leder till mål.

Till sist, vad önskar du dig mest av allt just nu: Jag är nöjd med livet jag lever med min familj, men en vinst på triss hade väl aldrig suttit fel.



Årets ledare 2025

Intervju med Anja Andersson, Falkenbergs Parasportförening



Ordförande Leif Andersson och Anja Andersson

Först av allt, ett stort grattis!

Hur känns det? Det är en ära att få detta pris. Tack så mycket

Sen vill vi veta lite mer om året ledare 2025:

Ålder: 49 år

Familj: Gift med Leif. Jag har 2 barn Issa och Lucaz

Yrke: Elevassistent på anpassad gymnasieskola

Kör: Kia Sportage

Gör helst en ledig dag: Då umgås jag med min familj, hänger med vänner eller tränar på gymmet

Lyssnar på: Älskar schlager

Ser helst på TV: Gärna lite olika serie

Prylar du inte kan undvara: Min telefon. Utan den så skulle jag få spader

Är du pedant: Ibland är jag det.

Jämställd: Vill att det ska vara rättvisa

Är du morgontrött: Snoozar gärna en extra gång. För det är ju så skönt att ligga kvar i sängen.

Så om någon bestämmer en tid med dig klockan sex på morgonen, kommer du i tid då: Jajamän är på plats i tid

Har du gjort bort dig rejält någon gång: Satt på ett möte och skulle presentera mig. Berättade om mig och vad jag gör. Får frågan, barn du har väl barn? Jag tittar på personen som ett frågetecken i några sekunder. Men det är klart jag har ju tvp barn. Det fick jag höra flera år efteråt. Var nervös så de glömdes bort.

Idrottsbakgrund: Var med som ledare inom Parasporten sedan 2012 el som det då hette Handikappidrott.

Till sist, vad önskar du dig mest av allt just nu: Att det slutas kriga, vi ska få en varm fin sommar.

Årets förening 2025

Falkenbergs Parasportförening

Intervju med Urban Karlsson ordförande



Först av allt, ett stort grattis!

Tack så hemskt mycket

Hur känns det?

Det är väl alltid trevligt att bli utnämnd som årets förening inom parasporten

Varför blev ni årets förening?

För att vi har lyckats rekrytera ca 15 st i matt-curling. Det resulterade att dem skaffade egna mattor och stenar och spelar det själva nu. Sen är vi ju den enda föreningen i halland som har frame running vilket är underbart. Vi ska arrangera SM i boccia inomhus den 9-10 maj i år vilket ska bli jättekul.

Hur många aktiva och ledare har föreningen?

Vi har 70 aktiva och 9 ledare

Vilka idrotter erbjuder ni?

Boccia, bowling, curling, fotboll, frame running och innebandy

Hur arbetar ni med rekrytering?

vara med på olika evenemang m.m och face-book, hemsida

Vilka är de viktigaste framtidsfrågorna för föreningen?

Att kunna erbjuda träning m.m för alla medlemmar plus att vi välkomnar även medlemmar som vill hjälpa till vid evenemang m.m

Försöka hitta folk i alla åldrar som är intresserade av att engagera sig inom parai drotten

Hur ser ni på framtiden för föreningen?

Vi ser väldigt ljust på framtiden. Vi ska även få ordentlig ordning i vår egen bostadsrätt. Nytt kök, myshörna med soffor m.m så att medlemmar kan ha träffar där m.m

Parasport & Kultur!



Välkommen till en rolig och inspirerande förmiddag för dig med funktionsnedsättning.

Söndag 19 april kl 10-11
Frillesås idrottshall

Testa parasporter som Judo, Handboll, Innebandy och Fotboll.

Vill man testa att tova ull är Hemslöjdsgille även på plats för härlig skaparglädje!

Hoppas vi ses!

Kontakt för mer information:

Carin Sjöberg 0300-834620 carin.sjoberg@kungälv.se

Emelie Wejdin 0300-834928 emelie.wejdin@kungälv.se

Kungälv kommun • 0300-83 40 00 • info@kungälv.se • www.kungälv.se

Detaljerad information angående friidrottsdagen den 13 maj 2026

Klasser/grenar

Mellanstadiet flickor:

60m, höjdhopp, längdhopp, kulstötning, trekamp

Mellanstadiet pojkar:

60m, höjdhopp, längdhopp, kulstötning, trekamp

Högstadiet flickor:

60m, 100m, 400m, höjdhopp, längdhopp, kulstötning, trekamp

Högstadiet pojkar:

60m, 100m, 400m, höjdhopp, längdhopp, kulstötning, trekamp

60 m rullstol.

60 meter rullator.

OBS! Varje deltagare får anmäla sig i högst två grenar + trekamp.

Regler Se bifogat regelverk.

Anmälan

Anmälan skickas till

peter.malmberg@parasport.se

Anmälan skall vara Hallands Parasportförbund tillhanda senast den 30 mars 2026.

Anmälningsavgift: Anmälningsavgiften är 25 kr/elev. Faktureras i efterhand.

Ange fakturaadress i samband med anmälan.

Information Hallands Parasportförbund, 0708- 97 07 87 alt. peter.malmberg@parasport.se

PM Utsändes till kontaktpersonerna cirka en vecka innan tävlingen.

Anmälningsblankett

Skola: _____

Kontaktperson:	Telefon	E-post:
Adress:	Postnr	Ort

[illegible]

Special Olympics School Day



**Hallands Parasportförbund i
samarbete med Katrinebergs Folkhögskola
samt Special Olympics Sweden
inbjuder härmed till
Special Olympic School Day
för anpassade skolor i Halland**

Vem Elever på länets anpassade skolor.

När Måndagen den 25 maj 2026.
10.00 Hej och välkomna!
13.30 Senast avslut

Var Katrinebergs Folkhögskola.

Program

Ett mer detaljerat program skickas ut till anmälda skolor längre fram.



#Schoolday
#SpecialOlympics
#Sigma



Special Olympics
Sweden



SIGMA

Anmälningssblankett Special Olympic school day

den 25 maj 2026

Skola: _____

Lågstadiet p Antal elever: _____

Mellanstadiet p Antal elever: _____

Högstadiet p Antal elever: _____

Gymnasiet p Antal elever: _____

Kontaktperson: _____

E-post: _____

Telefon, dagtid: _____

Önskar lunch (antal): _____

Ev. allergier: _____

Förslag på aktiviteter: _____

Anmälan skall vara nedanstående adress tillhanda senast 8 maj 2026:

peter.malmberg@parasport.se

REGLER

Special Olympic School Day i friidrott

ÅLDERSSTADIER

Mellanstadiet (M) och Högstadiet (H).

Pojkar (P) och flickor (F) tävlar var för sig.

Vid lågt deltagarantal kan uppflyttning ske från flickor till pojkar liksom uppflyttning till högre åldersstadium.

Trekamp genomförs som en för högstadiet och en för mellanstadiet. Pojkar och flickor tävlar alltså tillsammans i denna gren.

Uppflyttning vid för få anmälda.

Varje gren skall ha minst fyra startande för att genomföras.

Vid för få anmälningar sker uppflyttning enligt följande uppflyttningsordning:

1. Från lägre stadium till högre, flickor och pojkar för sig.
2. Flyttning från flickor till pojkar, samma stadium.

TÄVLINGSGRENAR

LÖPNING

Efter två personliga varningar för tjuvstart diskvalificeras den felande. Deltagarna skall försöka att hålla sin bana och genomföra sitt lopp så att de inte hindrar eller stör medtävlande, vilket kan medföra diskvalificering. På sträckorna 60m och 100m går de sex bästa tiderna till final.

På 400m springer alla ett lopp vardera och blir placerad efter tid.

Startblock och startpistol används ej.

OBS! Manuell tidtagning.

LÄNGDHOPP

Varje deltagare har två st. försök.

Mätning med s.k. hoppzon. Hoppzonen kommer att vara en meter. Mätningen skall göras kortaste vägen från nedslagsmärke till upphoppsmärke.

Vid lika resultat bestäms placering enligt följande:

1. Näst bästa resultat
2. Tredje bästa resultat
3. Kan fortfarande inte deltagarna skiljas åt delar de placering.

4. Gäller det 1:a platsen skall skiljehopp genomföras (sudden). De tävlande hoppar ett hopp var enligt hoppordningen till de kan skiljas åt.

HÖJDHOPP

Ingångshöjd

Pojkar och flickor mellanstadiet: 70 cm. Pojkar högstadiet: 90 cm och flickor högstadiet 70 cm.

Upphopp skall ske med en fot annars är hoppet ogiltigt.

Varje deltagare har två försök på varje höjd.

Höjningen sker med 5 cm i taget ex. 1.00-1.05-1.10 osv.

När en hoppare återstår gäller valfri höjd, dock minst 5 cm höjning.

En hoppare kan även "stå över" en eller flera höjder.

Vid samma resultathöjd för två eller flera deltagare gäller följande:

1. Den som klarat sluthöjden i första försöket vinner över den som klarat i andra o.s.v.
2. Om två eller flera deltagare är lika enligt punkt 1 vinner den med lägst antal ogiltiga försök i hela tävlingen
3. Om två eller flera deltagare fortfarande är lika delar de placering.
4. Gäller det 1:a platsen skall skiljeförsök genomföras. De tävlande skall göra ett försök på varje höjd. Starthöjden för skiljehoppningen är den lägsta som någon av den inblandade gjorde sitt sista ogiltiga försök på. Höjning sker vartefter med 5 cm. Om samtliga inblandade river sänks ribban till höjden under ingångshöjden för skiljehoppningen. De tävlande hoppar ett hopp var enligt hoppordningen till de kan skiljas åt.

KULSTÖTNING

Kulvikter

Flickor mellan- och högstadiet 2,0 kg

Pojkar mellanstadiet 2,0 kg

Pojkar högstadiet 3,0 kg

Varje deltagare har två försök.

Ansatsen skall påbörjas inom 1½ minut annars är stöten ogiltig.

Kulan skall stötas med en hand och får inte kastas. Detta innebär att kulan skall hållas

intill eller i omedelbar närhet av hakan (halsen). Handen får inte sänkas från detta läge och kulan får inte föras bakom axelplanet. Den tävlande skall lämna ringen helt bakom de vita linjerna som markerar ringens förlängda diameter. Mätpunkt är den del av nedslagsmärket för kulan som ligger närmast ringen. Mätningen skall göras från mätpunkten och längst en linje som går genom ringens medelpunkt. Nollpunkten på måttbandet skall vara mätpunkten och måttbandet skall sträckas därifrån så att det passerar över ringens medelpunkt. Resultatet avläses vid innerkant på stopplankan och avrundas till närmast lägre hela cm.

Vid lika bästa resultat bestäms placering enligt följande:

1. Näst bästa resultat
2. Tredje bästa resultat
3. Kan de tävlande inte skiljas åt delar de placering.
4. Gäller det 1:a platsen skall skiljeförsök genomföras.

De tävlande stöter en stöt var enligt turordningen tills de skiljs åt.



*Vi erbjuder traditionell husmanskost och eget bageri,
öppet alla dagar i veckan.*



**Ortopedtekniska hjälpmedel
- för ett liv i rörelse!**

Välkommen att kontakta oss om du vill veta mer om hur vi kan hjälpa dig att komma i rörelse.

Vi finns i Halmstad, Varberg och Kungsbacka!

info@ottobockcare.se | ottobockcare.se





**decon
mobility**

Vi har produkterna som ger dig
möjlighet till ett tillgängligt
och aktivt liv.

Ta en titt på vår hemsida
så får du veta mer.

decon.se

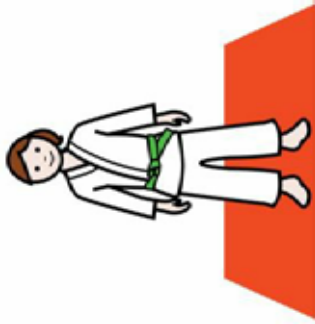
Tillsammans kan vi skapa ökad frihet!

Välkommen till
Frillesås Idrottshall

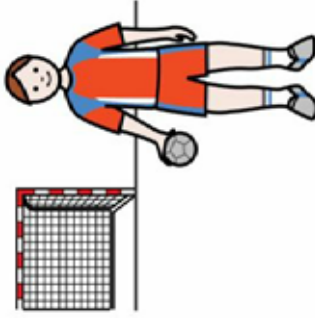


Testa på Sport och Pyssel!

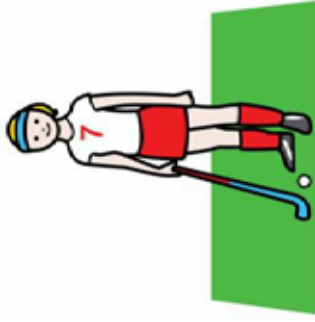
Judo



Handboll



Innebandy



Fotboll



Sporttrullstolar finns att låna

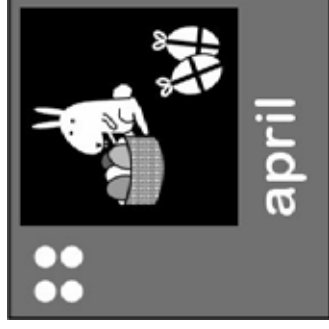


Skaparglädje

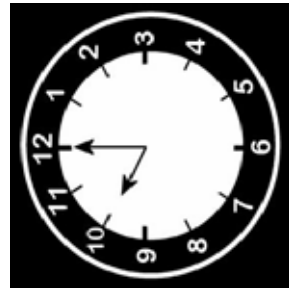
Testa på att tova ull



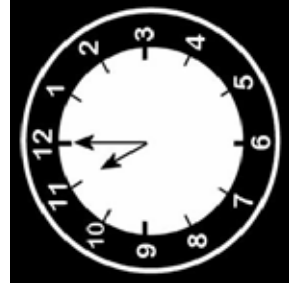
Söndag 19 april



När
Start 10:00



Slut
11:00



HK Aranäs
fixar fika!



Hoppas vi ses!



Se våra utbildningar, även sommarkurser



Katrinebergs folkhögskola
Region Halland



310 50 SLÖINGE • TEL: 0346-715 200

Den gamla qvarnen år 1569

*Allt från den gamla
qvarnens dar...
Har Berte mjöl sitt
goda rykte kvar...*

Kvalitén syns inte, den märks när man bakar.

www.berteqvarn.se

VI HAR ALLT INOM BYGG, KÖK & INTERIÖR



VARBERGS TRÄ
SUSVINDSVÄGEN 22 - VARBERG - 0340-69 00 00
www.varbergstra.se

VARBERGS TRÄ
BYGG KÖK INTERIÖR

Traverskranar
Skensystem
Svängkranar
Lintelfrar
Kättingtelrar
Specialkranar
Moderniseringar
Underhåll
Utbildning

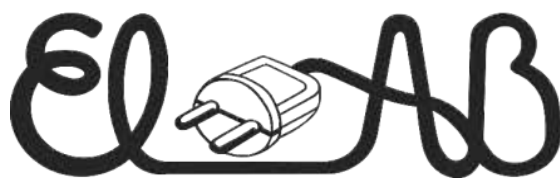


Säkra och ekonomiska lyft

ABUS
Auktoriserad återförsäljare

JJ GRUPPEN gör allt från att ta fram kravspecifikationer och ritningsunderlag till att leverera nyckelfärdiga anläggningar och tillhandahålla heltäckande serviceavtal. Läs mer på www.jjgruppen.se

JJ GRUPPEN



Vi utför elinstallationer och underhåll för
Industrier – Kontor – Butiker – Skolor – Bostäder

Tel. 035– 22 10 50 | www.elab-halmstad.se

Gotti Gott Gott Sidan

Laxsnittar med färskost, pepparrot och avokado

Portioner: 16 st



Ingredienser:

1–1,5 msk riven pepparrot
100g naturell färskost, ex philadelphia
0,5 krm lökpulver
1 nypa salt
4 skivor rostad bröd, ex med levain
1/2 avokado
150g kallrökt lax
färsk dill till dekorationGarnering

Så här gör du:

Riv pepparroten på de små hålen på ett rivjärn. Blanda med naturell färskost, lökpulver och en nypa salt.

Skär bort kanterna från brödsnivorna. Värm en torr stekpanna och lägg i brödsnivorna. Rosta dem försiktigt på båda sidor så de får lite yta. Ta ur skivorna ur pannan och skär varje brödsniva i fyra bitar.

Bre på ett ganska tjockt lager av pepparrotsosten på varje brödsniva. Halvera och skala avokadon (behåll kärnan i den andra halvan som du sparar så blir den inte brun lika fort, plast och lägg in i kylan). Lägg avokadon på en skärbräda med snittytan nedåt och skär den lite på snedden till tunna skivor. Lägg avokadosnivorna på pepparrostosten.

Skär laxen till cirka 1 cm breda remsor och rulla ihop till rosor. Sätt rosorna på avokadon och topa med en dillkvist.

GOALBALL

Är en bollsport som utövas av personer med synnedsättning.

Alla spelar med en bindel för ögonen. Bollen som används innehåller en pingla för att spelarna ska kunna lokalisera den.



Skolinformation

Hallands Parasportförbund har nöjet att erbjuda skolinformation rörande parasport. Informationen kan vara av både teoretisk och praktisk art och sträcker sig allt från lågstadiet till högskolenivå.

VAD ÄR DET SOM INGÅR PÅ EN SKOLINFORMATION?

Jo, antingen en föreläsning om parasportens historia och organisation eller att praktiskt i en gymnastik- eller idrottshall prova på olika parasporter, eller varför inte en kombination av teori och praktik?

Hallands Parasportförbund kan erbjuda just DIN skola en dag med parasport. En dag som vi tillsammans skapar efter ERA önskemål och VÅRA förutsättningar.

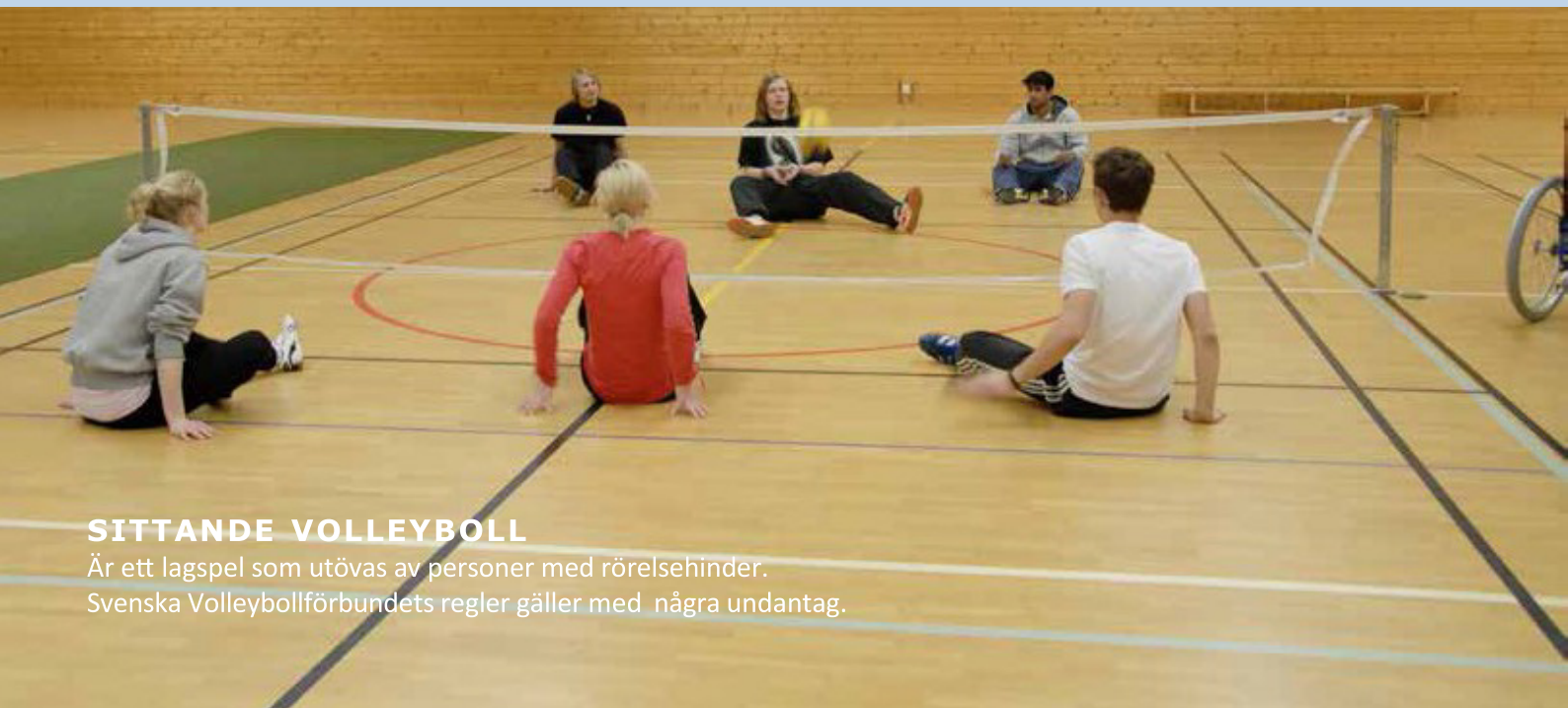
BOKNING/PRAKTISKA ARRANGEMANG

Bokning bör göras två månader i förväg så att vi tillsammans kan göra en planering för idrottsdagen.

Låter detta intressant? Kontakta:

Peter Malmberg på Hallands Parasportförbund

Mobil: 0708-97 07 87



SITTANDE VOLLEYBOLL

Är ett lagspel som utövas av personer med rörelsehinder.

Svenska Volleybollförbundets regler gäller med några undantag.



RULLSTOLSTEKNIK

Här gäller det att öva sig på att med en rullstol ta sig upp och ner för ramper och mellan koner.



BOCCIA

Är en bollsport som passar de flesta personer med funktionsnedsättning, gammal som ung. Dessutom är det en sport som lämpar sig alldeles utmärkt att utöva även för personer med gravt funktionsnedsättning.



CURLING

Spelas inte på is utan på nålfiltsmatta.



RULLSTOLS- INNEBANDY

RULLSTOLS- BASKET

Att spela innebandy och basket stående har säkert de flesta provat på, men hur är det att spela dessa idrotter i rullstol?



TONY BALOGH

Att alltid veta exakt när barnbidraget kommer

Har ni tänkt på Majblomman på sistone?

Det kanske ni har för starten för försäljningen av årets Förstamajblommor skedde den 14 april. Kanske har ni också varit så ordentliga att ni redan har köpt.

För ett år sedan pratade jag med en kvinna som är ordförande för Förstamajblomman i en kommun i Bohuslän. Den gången tänkte jag att henne skulle jag vilka prata med igen eftersom jag mot slutet av samtalet insåg att hon nog hade en djupare och mer personlig berättelse att förmedla.

Hon är bosatt tillsammans med make och två barn i en villa och har ett arbete på Länsstyrelsen i Göteborg dit hon pendlar fyra av fem dagar i veckan. Men det fanns en tid när hon var ett av sex syskon med ensamstående mamma.

”Mamma kämpade på alla sätt hon kunde för att hitta lösningar för att få ekonomin att räcka till. Men jag var ytterst medveten om att barnbidraget kom den 20:e...”

Kvinnan berättade att hon som barn och ungdom i skolan brann eller snarare gick igång på orättvisor.

”Jag kunde gå hem från skolan och känna att det var så jädra orättvist. Att den hade det så och jag hade det så här” berättar hon.

Hon pratar om att kunna få vara ”fisken som simmar med strömmen” och hur mycket enklare allt därmed blir.

”Då var det inga problem att lägga 20 kronor på en present till fröken. Det var inga problem att ha med sig matsäck. Det var inga problem när det är strejk i matsalen och man ska ha med sig egen mat eller när man ska lägga pengar till skolresan” berättar hon.

Idag kan hennes nuvarande familj klara av det för man simmar liksom bara med.

”Men när ens förälder vänder på varenda krona... min mamma kunde koka soppa på en spik. Hon var fantastisk på det! Men när man är den som simmar mot strömmen... man märker av det hela tiden. På något sätt blir det normaliserat. Det är så det ser ut.”

I den kommun där hon nu bor är det numera kostnadsfritt med mat om skolan åker på utflykt. Då har skolan med sig mat. Men så var det inte förr. Detta förr är inte alls länge sedan. Men minnena sitter kvar.

Kvinnan hade nästan aldrig med sig frukt till skolan. ”Det är ganska dyrt med frukt. Ska man ha frukt hemma som alla sex ska kunna ta med sig, ja på en vecka blir det mycket pengar”.

Hur hon löste det? Vid ett tillfälle tog hon med sig en citron ur kylskåpet och menade att hon älskade citron! Vilket hon gjorde. Fast kanske inte på det sättet. Men hon ville ju skona sin mamma.

En gång var det strejk i matsalen. Barnen upmanades att ta med sig mat hemifrån. Men i skolan sa hon att hade hon ”glömt”. Men en kompis farmor bodde jämte skolan. Dit fick hon hänga med för att äta.

Det var skolan det. Men det kom ju en fritid också. Som kostade pengar. Hon var ofta med när något drog igång. Men efter två-tre-fyra träningar var det dags att betala tränings- och/eller medlemsavgift. Då gick det inte.

"Vi brukar i vårt hem nu säga att jag är så osportig. Jag har väldigt taskigt bollsinn, det får jag ändå säga, men jag har heller aldrig haft chansen! Jag tror det hade varit fantastiskt att få ingå i en lagsport för som barn var jag otroligt social" berättar hon.

Hon testade på allt från innebandy till simning. Men istället för att inse att det kanske inte fanns pengar kunde hon istället säga "det är inte kul"...

Ett stort antal år senare är kvinnan en etablerad vuxen med ett ansvarsfullt jobb och en hygglig lön. Då vill hon "betala tillbaka" genom att engagera sig i Majblomman. Hon vill kunna ge sitt bidrag för att kunna skapa "det där extra skyddsnätet för att alla barn ska vara trygga barn".

I kommunen finns det två stora föreningar med många barn och ungdomar. Via ett samarbete med Majblomman lokalt kan de berätta att "vi har en tjej som behöver lite extra stöd för att kunna vara med" eller en kille som "behöver lite extra pengar för att kunna köpa träningskläder, så att han är klädd som alla andra i laget."

"Det handlar om jämställdhet och jämlikhet. Det handlar om att motverka barnfattigdom. Om alla barns lika värde och rätten till inkludering vare sig det handlar om kläder, aktiviteter eller ha ett barnkalas" säger kvinnan.

Innan vi skiljs åt ska jag göra samma sak som förra gången vi sågs: bli inspirerad att köpa en majblomma. Kvinna säger att jag ska köpa fler och inte hänvisa till att "jag har redan har köpt".

Framför allt ska jag om jag träffar två-tre barn – alla som säljer går i fjärde eller femte klass – fråga om det är något som sålt lite den dagen och särskilt köpa av just den tjejen eller killen.

Efter att ha läst allt detta hoppas jag att just du har köpt en majblomma. Om inte går det att köpa i efterskott via hemsidan.



TÄVLINGSKALENDER 2026

TIDPUNKT	TÄVLING	ARRANGÖR/TÄVLINGSORT
Januari		
	Hallandsserien i innebandy omg. 2	
	Hallandsserien i innebandy omg. 3	
Februari		
5-8	Malmö Open	FIFH Malmö
Mars		
	Hallandsserien i innebandy omg. 4	
April		
	SM i mattcurling	
Maj		
	Special Olympic School Day i fri-idrott	Hallands Parasportförbund och Katrinebergs Folkhögskola
9-10	SM i boccia, inomhus	Falkenbergs Parasportförening.
	Special Olympic School Day	Hallands Parasportförbund och Katrinebergs Folkhögskola
Juli		
Augusti		
	SM i boccia utomhus	
September		
	Götalandsmästerskap i mattcurling	
Oktober		
	Special Olympic School Day i fotboll	Hallands Parasportförbund och Katrinebergs Folkhögskola
	Falkenbergsspelen i mattcurling	Falkenbergs Parasportförening
November		
	Göteborg Open	Göteborg
	Hallandsserien i innebandy omg. 1	
December		

OBS! Tänk på att skicka ut inbjudan till tävling senast sex veckor i förväg och att ni måste söka sanktion för er tävling via Svenska Parasportförbundets hemsida.

Ni söker er sanktion här:

<https://www.parasport.se/trana-och-tavla/arrangera-tavling>

PARASPORTFÖRENINGAR I HALLAND

LAHOLM	
	Höks Handikappidrott Stationsgatan 2, 312 30 LAHOLM Tel. 0430-266 73, Kanslitider: mån.-tors.10.00-13.00 E-post: hokshandikapp1971@gmail.com Hemsida: www.idrottonline.se/HoksHi-Handikappidrott
HALMSTAD	
	Halmstad BTK-Bordtennis Halmstad Arena, Växjövägen 11, 302 44 Halmstad Tel. 0706-12 09 13 E-post: info@halmstadbtk.com Hemsida: www.halmstadbtk.com
	Halmstad IBK Rullstolinnebandy Kontaktperson: Andreas Andersson E-post: a.andersson04-09@hotmail.com Mobil: 0730-23 76 22 (gärna via sms) Träningstider hösten 2024: måndagar 18.30-20.00 och fredagar 18.30-21.00 i Halmstad Arena Hall B1.
	HGIF Tre Hjärtan c/o Leif Andersson Andregatan 14, 302 38 HALMSTAD Tel. 0703-13 47 80 E-post: hgiftrehjartan@gmail.com Hemsida: www.idrottonline.se/HGIFTreHjartan
	Halmstads Bågskytteförening C/o Mats Fehrman Erlandsliden 18 302 93 Halmstad Tel 0706 - 94 76 23 E-post: HalmstadBagskytteForening@gmail.com Hemsida: www.idrottonline.se/HalmstadsBF-Bagskytte
	Halmstads BK Halmstad Arena/Kombihallen Vid frågor: Roger Ekström, Tel. 0735-26 91 85 E-post: roger.ekstrom66@hotmail.com Hemsida: www.hbk.se Ungdomsansvarig: stefan@hb.se
	Halmstad/Snöstorps Skytteförening Mimmi Stehn Tel. 0732-22 55 20 stehn.mimmi@gmail.com Hemsida: www.idrottonline.se/Halmstad-SnostorpSF-Sportskytte
	IFK Halmstad Sannarps IP/Kombihallen, 302 44 HALMSTAD E-post: kansliet@ifkhalmstad.se Hemsida: www.ifkhalmstad.se
	SK Laxen Halmstad Arena Bad, Växjövägen 11, 302 44 HALMSTAD Kontaktperson: Moa Bergstedt moa@sklaxen.se Tel. 035-10 35 50 tisdagar 12-14 och torsdagar 10-12 E-post: info@sklaxen.se Hemsida: www.sklaxen.se

	Halmstad Wakeboardklubb Mats Örjes Stenhuggerivägen 86, 302 40, Halmstad Tel. 0705-228222 E-post: mats.orjes@gmail.com Hemsida: halmstadwakepark.se
	Halmstads Croquet Club Halmstad Golfarena, Halmstad Tel. 070-536 00 01 E-post: info@halmstadsCroquetclub.one Hemsida: www.halmstadsCroquetclub.one
	Halmstad Danshalsa Förening Viktoriagatan 1A, 302 46 Halmstad Tel. 0762-43 31 99 E-post: caroline@halmstaddanshalsa.se Hemsida: www.halmstaddanshalsa.se
FALKENBERG	
	Falkenbergs Parasportförening Lasarettsvägen 11, 31 137 Falkenberg Tel. 0346-10 551, kanslitider mån.-fre. 08.00-13.00 E-post: info@parasportfbg.se Hemsida: www.idrottonline.se/falkenberg/hifalkenberg-handikappidrott
	Falkenbergs Simklubb Ulrike Feldhusen Havsbadsallén, 311 42 Falkenberg Tel. 0704-07 96 66 E-post: kansli@falkenbergsk.se Hemsida: www.falkenbergsk.se
	Falkenbergs Idrottsklubb Box 72, 311 21 Falkenberg E-post: info@fik.se Hemsida: www.fik.se
VARBERG	
	Unite People FC Klastorps By 2, 432 91 VARBERG Tel. 0736-79 58 99 fax 736795899 E-post: parasport@upfc.se Hemsida: www.unitepeople.se
	Varbergs Parasport Västra Vallgatan 19, 432 45 VARBERG Tel. 072-549 31 00. E-post: kansli@vbgparasport.se Hemsida: www.vbgparasport.se
	Capricorn IC Krabbes väg 6 A, 432 52 VARBERG Tel. 0340-21 93 13 Kanslitider: mån. 09.00-14.00, tors. 13.00-18.00 E-post: capricorn@seaside.se Hemsida: www.capricornic.se
KUNGSBACKA	
	Kungsbacka IF Kungsbacka Sportcenter 11, 434 42 KUNGSBACKA Tel. 0300-728 95 Fax 0300-747 60, kanslitider: 09.00-14.00 E-post: info@kungsbackaif.se Hemsida: www.kungsbackaif.se

PARASPORTER I HALLAND

BOCCIA	
HGIF Tre Hjärtan, Halmstad Falkenbergs Parasportförening Varbergs Parasport	
BOWLING	
Falkenbergs Parasportförening Höks HI, Laholm HGIF Tre Hjärtan, Halmstad Varbergs Parasport	
BÅGSKYTTE	
Halmstads Bågskytteförening	
BORDTENNIS	
Halmstad BTK	
DANS	
Halmstad Danshälsa Förening	
CURLING	
HGIF Tre Hjärtan, Halmstad Falkenbergs Parasportförening	
FOTBOLL	
Halmstad BK Kungsbacka IF Falkenbergs Parasportförening Unite People FC	
FRIIDROTT	
IFK Halmstad vilande Falkenbergs Parasportförening Falkenbergs Idrottsklubb	
GO-KART	
Varbergs Parasport	
INNEBANDY	
Höks HI, Laholm HGIF Tre Hjärtan, Halmstad Varbergs Parasport Capricorn IC Falkenbergs Parasportförening	
RULLSTOLSINNEBANDY	
Halmstad Innebandyklubb	
KROCKET	
Halmstads Croquet Club	
FRAME RUNNING	
Falkenbergs Parasportförening	
SIMNING	
SK Laxen, Halmstad Varbergs Parasport Falkenbergs Simklubb	
SPORTSKYTTE	
<i>(elektroniskytte och luftvapen pistol)</i> HI Höks HI, Laholm Varbergs Parasport Halmstad/Snöstorps Skytteförening	
WAKEBOARD	
Halmstad Wakeboardklubb	



Svenska kyrkan

Plats för eftertanke och möte med Gud!

STILLHET - GUDSTJÄNST - GEMENSKAP - SÅNG OCH MUSIK

Genom

- Gudstjänster av olika slag • Barn- och ungdomsverksamhet • Gemenskap för vuxna i samtals- och sökargrupper • Körer • Studiecirklar och föredrag
- Andlig vägledning i samtal och själavård

Inbjuder Svenska kyrkans församlingar genom kompetenta och välutbildade medarbetare till öppna mötesplatser mellan människor - en gemenskap i bön och arbete

Välkommen till Din församling!

Höks pastorat0430-323 00
www.svenskakyrkan.se/hoks-pastorat

Susedalens församling.....0346-71 89 51
www.svenskakyrkan.se/susedalen

Tvååkers kyrkliga samfällighet.....0340-817 00
www.svenskakyrkan.se/tvaaker

Kungsbacka pastorat0300-24 42 00
www.svenskakyrkan.se/kungsbacka

Getinge-Oskarströms pastorat.....035-19 24 00
www.svenskakyrkan.se/getinge-oskarstrom

Snöstorps församling035-17 97 00
www.svenskakyrkan.se/snostorp

Löftadalens pastorat0340-740 500
www.svenskakyrkan.se/loftadalen