

Timm Out



OFFICIELLT ORGAN FÖR HALLANDS PARASPORTFÖRBUND

**SNAFA - Svenskt
nätverk för anpassad
fysisk aktivitet**

Sverige - vi har tappat
riktningen. Men vi har också
svaret

**World Table Tennis
Championships for
Parkinsons**



Para-EM 2025

Succé för halländska pingislaget

EM-BRONS ANJA HÄNDÉN

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



Para-EM i Helsingborg 2025	5
Förbundsutvecklingsdag för styrelsen och personal	6
Hallands Parasportförbunds Årsmöte 2026	7
Introubildning - Parasport	8
SNAFA – Svenskt nätverk för anpassad fysisk aktivitet	9
World Table Tennis Championships for Parkinsons	12
Gotti Gott Gott sidan	15
Skolinformation	16
Krönika	18
Tävlingskalender	20
Parasportföreningar i Halland	21

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:

December 2025

• Annonsavdelning:

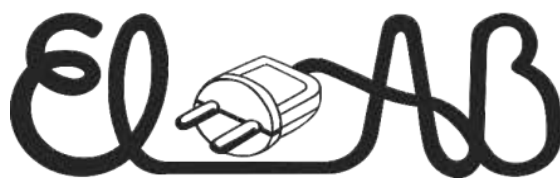
031-91 47 60

• 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	Gyback 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
---	---	---	---



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

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

Para-EM i Helsingborg 2025

Text: Magnus André Foto: Manfred Schillings / SBTf



Anja Händén (Halmstad BTK) och Jonas Hansson (Kungälv's BTK) tog brons i mixdubbel och upprepade deras bedrift från Para EM i Sheffield 2023.



Anja tog brons i singel klass 10, även här försvarade Anja bedriften från Para Em 2023 i Sheffield.

Förbundsutvecklingsdag för styrelsen och personal

Text: Peter Malmberg Foto: Alexandra Velegi



Med anledning av att förbundet från och med nästa år ska börja arbeta utifrån Svenska Parasportförbundets nya strategi Sirius, samlades förbundets styrelse och personal för en arbetsdag i november på Björkängs vägkrog. Till vår hjälp hade vi Jenny Bergflink från RF-SISU Halland.

I maj beslutade svenska Parasportförbundet om en ny strategi som ska gälla 2026-2033. Målen i strategin, som fått namnet Sirius, är följande:

1. Idrottsutveckling från bredd till elit
2. Fokuserat påverkansarbete
3. Stärkt ledarskap
4. Hållbar och stark finansiering

Målbilden för strategin är att:

- Parasporten ska vara en självklar del av idrottssverige.
- Fler hinder rivs – fler kan välja och utvecklas inom sin idrott.
- Parasporten bidrar med kunskap till hela idrottsrörelsen.
- Hälsoklyftan minskar, och ledarskapet är en förebild inom svensk idrott.

Det finns fyra grundläggande förutsättningar för att vi ska lyckas med strategin och dessa är:

Tillgänglighet – alla ska kunna delta oavsett funktionsnedsättning.

Samverkan – stärka samarbetet med andra förbund och aktörer.
Digitalisering – utveckla smarta digitala lösningar som förenklar.
Omvärldsbevakning – anpassa verksamheten efter förändringar.

Till årsmötet i mars nästa år kommer förbundet att lägga fram sin första verksamhetsplanering med utgångspunkt från strategin. Denna verksamhetsplanering kommer att gälla för åren 2026-2027.

Varbergs Parasport

Text: Isabella Falk

Varbergs simmare deltog i Para-SM/RM som hölls i Bromma 24–26 oktober 2025. De kom hem med 26 medaljer varav 13 guld, 9 silver och 4 brons. De deltog i både & RM och SM för parasimning.

HALLANDS PARASPORTFÖRBUNDS

ÅRSMÖTE 2026

ÄGER RUM

DEN 16 MARS 2026 KL. 18.00

PÅ BJÖRKÄNGS VÄGKROG

TVÅÅKER

Gekås
Ullared

www.gekas.se



Introutbildning - Parasport

▶ Starta kursen



Introutbildning – Parasport

Idag den 8 december 2025 lanserar Parasport Sverige en ny digital utbildning som ger en grundläggande introduktion till parasportens värld.

Introutbildning – Parasport är det första steget i Parasport Sveriges utbildningsutbud och riktar sig till personer som är nya inom parasporten eller vill engagera sig som ledare, tränare, aktiv eller medföljare. Utbildningen ger en översikt över vad parasport är, vilka målgrupper som finns och vilka roller som är viktiga inom verksamheten.

– Utbildningen är efterlängtat och blir en jättebra introduktion för alla som är nya inom parasporten, säger David Öhrling, utbildningsansvarig på Parasport Sverige.

Om utbildningen

Format: Digitala självstudier, kostnadsfritt

Tidsåtgång: Cirka 40 minuter

Plattform: Learnifier (inloggning med e-legitimation Freja+)

Innehåll:

- Idrottens organisation
- Vad är parasport?
- Roller inom parasporten
- Målgrupperna
- Trygghet och bemötande

Inga förkunskaper krävs och deltagaren kan pausa utbildningen när som helst.

👉 Gå introutbildningen och tipsa gärna ledare i din förening eller andra som är nyfikna på parasport!

Introutbildning – Parasport

Vid frågor:

David Öhrling, utbildningsansvarig Parasport Sverige
david.ohrling@parasport.se
076-342 06 63

Följ oss:



www.parasport.se
www.paralympics.se
www.specialolympics.se

Svenska Parasportförbundet och
Sveriges Paralympiska Kommitté
Idrottens Hus, Box 110 16,
100 61 Stockholm

Klicka här om du vill avregistrera dig

SNAFA – Svenskt nätverk för anpassad fysisk aktivitet

Sverige – vi har tappat riktningen. Men vi har också svaret

Text: SNAFA genom Fil Dr. Lars Kristén (avgående koordinator för SNAFA).

SAMMANFATTNING

När FN:s kommitté för rättigheter för personer med funktionsnedsättning kritiserade Sverige för att inte uppfylla sina åtaganden enligt konventionen, var det inte en överraskning för oss som arbetar nära målgruppen. Kritiken träffade rätt.

Det handlar inte längre om att vi kan agera – det handlar om att vi måste.

Barn och unga med funktionsnedsättning får i dag inte likvärdiga möjligheter till fysisk aktivitet, idrott och fritid. Samtidigt vet vi att just dessa faktorer är avgörande friskfaktorer för psykisk hälsa, social delaktighet och ett liv i rörelse.

Sedan 1990-talet har riktade insatser minskat, skolans undervisning i idrott och hälsa har tappat fokus på inkludering, och kunskapsutvecklingen om anpassad fysisk aktivitet (AFA) går alltför långsamt – detta trots att forskningen tydligt visar vilken skillnad fysisk aktivitet gör.

SNAFA – Svenskt nätverk för anpassad fysisk aktivitet – samlar lärosäten, myndigheter och organisationer för att vända den här utvecklingen. Vid vårt senaste seminarium konstaterade vi att Sverige behöver:

- Ökad samordning mellan myndigheter, skola, fritidsverksamhet och idrottsrörelse
- Ett kunskapslyft inom professionsutbildningar
- Långsiktig satsning på utbildning och forskning inom AFA

Skolverket, Specialpedagogiska Skolmyndigheten (SPSM), och Folkhälsomyndigheten har tillsammans med lärosäten som Gymnastik- och Idrottshögskolan (GIH), Linnéuniversitetet, Umeå universitet, Uppsala universitet, Lunds universitet, Malmöuniversitet, Högskolan i Gävle, och Högskolan i Halmstad, samt organisationer som Parasport Sverige och Svenska Idrottslärarföreningen – en unik möjlighet att bidra till att vända utvecklingen. För det finns lösningar, så som:

- Utveckling av nationella riktlinjer för hur

fysisk aktivitet ska inkluderas i utbildning och vård

- Tillsätt en statlig arbetsgrupp och säkerställ långsiktig finansiering av en samlande kunskapsorganisation
- Säkerställ att AFA får en given plats i utbildningen av lärare, tränare, fysioterapeuter, hälso- och sjukvårdspersonal samt andra nyckelpersoner

Sverige har redan den kunskap som krävs. Nu behövs samordning, ansvar och politisk vilja.

FÖRDJUPNING

Församlingar i delaktighet och inkludering för barn och ungdomar med funktionsnedsättning i fysisk aktivitet och idrott

Barn och ungdomar med funktionsnedsättning har idag inte lika stora möjligheter att utöva idrott och fritidsaktiviteter som övriga i samhället. Samtidigt konstateras att fritid och rekreation ofta har en större betydelse för personer med funktionsnedsättning än för andra, särskilt när det gäller att främja hälsa och social inkludering.

Anpassad fysisk aktivitet (AFA) har blivit en universalterm som omfattar skolundervisning i idrott och hälsa, fritidsaktiviteter, parasport samt insatser inom habilitering och rehabilitering för barn, ungdomar och vuxna med funktionsnedsättning. AFA handlar om att synliggöra och inkludera grupper som annars riskerar att exkluderas från exempelvis idrott och fysisk aktivitet. Målet är att alla, oavsett funktionsförmåga, ska ges möjlighet till en aktiv och hälsosam livsstil. AFA är dessutom nära kopplat till de rättigheter som barn och ungdomar med funktionsnedsättningar har enligt FN:s konvention om barnets rättigheter och konventioner om rättigheter för personer med funktionsnedsättning. Särskilt artiklarna i de två konventionerna som rör utbildning, utveckling, hälsa samt rekreation, fritidsverksamhet och idrott ligger i linje med AFA:s vision och verksamhet. Svenskt Nätverk för Anpassad Fysisk Aktivitet (SNAFA) bildades 1997 vid Högskolan i Halmstad och har idag ca 380 medlemmar från en rad olika yrkeskategorier som arbetar med eller forskar kring barn och ungdom med funktionsnedsättning. Nätverket representeras av

flera lärosäten (Högskolan i Halmstad, Malmö universitet, Linné universitetet, Gymnastik- och Idrottshögskolan, Högskolan i Gävle, Uppsala universitet, Lunds universitet, Umeå universitet), myndigheter (Specialpedagogiska Skolmyndigheten, Folkhälsomyndigheten, och Skolverket) och organisationer (Parasport Sverige och Svenska Idrottslärarförbundet).

När SNAFA bildades 1997 hade fysisk aktivitet och idrott för barn och unga med funktionsnedsättning en tydlig och stark position i samhället. I skolan fanns riktade medel för att främja delaktighet och inkludering i undervisningen, och i skolämnet Idrott och Hälsa fanns en ansvarig person på dåvarande Skolöverstyrelsen med särskilt ansvar för elever med funktionsnedsättning. Inom idrottsrörelsen hade dåvarande Svenska Handikappidrottsförbundet en stark ställning och Sveriges position inom Parasport internationellt var framträdande. Även Funktionshinderpolitiken var synlig i samhällsdebatten och gjorde skillnad.

Tyvärr konstaterar flera tunga instanser, som FN:s kommitté för rättigheter för personer med funktionsnedsättning, Institutet för mänskliga rättigheter och Socialstyrelsen, att genomförandet av mänskliga rättigheter för personer med funktionsnedsättningar har försämrats. SNAFA har genom åren uppmärksammat en succesiv nedtoning av betydelsen av fysisk aktivitet och idrott för barn och unga med funktionsnedsättning inom skolväsendet. Parallellt har Sveriges framgångar vid de Paralympiska spelen minskat. Detta kan tolkas som ett tecken på att samhället succesivt har dragit sig tillbaka från sitt ansvar, samtidigt som det individuella perspektivet fått en mer framträdande ställning.

Kunskapsutvecklingen inom AFA inom utbildningssektorn går långsamt, vilket indikerar att det finns ett tydligt behov av en samlande kunskapsorganisation som kan bidra till ökad medvetenheten och föra upp frågan om AFA högre upp på den utbildningspolitiska agendan. Staten skulle kunna medverka till denna utveckling, genom att avsätta riktade medel och utse en särskild arbetsgrupp med uppdrag att driva frågorna framåt. I ett internationellt perspektiv finns goda exempel där AFA-området har en tydlig plats inom utbildningsdepartement och idrottspolitiska utskott, vilket visar på vikten av politiskt och institutionellt stöd. SNAFA arrangerade den 14 och 15 november ett seminarium vid Högskolan i Halmstad om "Samhällstrender i synen på delaktighet och inkludering i skola och idrottsrörelse". Syftet med seminariet var att öka kunskapen om möjligheter och hinder som finns för att bedri-

va forskning och utbildning om AFA för barn och ungdomar med funktionsnedsättning både inom skola och idrottsrörelsen. Seminariet fokuserade på att belysa HUR myndigheter, lärosäten och organisationer kan främja förutsättningar för delaktighet och undanröja exkluderande hinder. Under seminariet lyftes bl. a. följande punkter:

□ Konsekvenserna av brist på samordning i samhället leder till skenande kostnader, ökad ohälsa och ett växande utanförskap. Vi har kunskap, men hur kan "vi" tillsammans arbeta och agera för att undanröja de hinder som finns och främja förutsättningar för fysisk och psykisk hälsa, social delaktighet och ett liv i rörelse?

□ Fysisk aktivitet och rörelse/motorik behöver lyftas fram tydligare inom skola, hälso- och sjukvården. Samtidigt behövs ökad kunskap om tillgänglighet och delaktighet så att individer med funktionsnedsättning ges bättre och mer likvärdiga förutsättningar. Därför behövs dessa perspektiv även inkluderas i professionsutbildningar såsom tex lärarutbildningen, idrottsutbildningar samt hälso- och sjukvårdsutbildningar.

□ Vi lever i en utmanande tid där mental ohälsa, stillasittande och livsstilssjukdomar ökar i många grupper.

□ Satsningar ska vara genomtänkta och långsiktiga med helhetstänk och fokus på faktiskt innehåll och inte bara en tilltalande fasad eller dagslända. Rätt kompetens och stöd utformat tillsammans med mottagaren själv och anhöriga samt intresseorganisationer.

□ Vi föreslår följande åtgärder:
Forskning och utbildning inom AFA behöver bli ett tydligare inslag i utbildningar på olika lärosäten samt inom myndigheter och organisationer som syftar till arbete med människors hälsa och välbefinnande. Då behövs det utbildningspolitiska initiativ som omsätts i kunskapsutveckling av styr- och måldokument samt riktlinjer för utbildningars utformning. Därigenom ökar möjligheter för studenter, lärare och forskare att tillägna sig kunskaper om och utveckla metoder och strategier för ett hållbart samhälle för alla. Samarbetet mellan lärosäten, skola och idrottsrörelse behöver vidareutvecklas för att främja en gemensam kunskapsutveckling kring metoder och arbetssätt som stödjer AFA för barn och unga med funktionsnedsättning. SNAFA kommer att fortsätta att driva dessa frågor och bjuda in viktiga aktörer för att påverka utvecklingen i en mer positiv riktning. En

uppmaning som SNAFA riktar till alla aktörer inom respektive områden är att lyfta vad just du och din organisation kan göra för att verka i denna riktning.

Välkommen att ta del av forskning och utbildning inom SNAFA genom att besöka vår hemsida: www.snafa.se (webbsidan kommer längre fram att dirigeras om till GIH:s hemsida). Efter 28 års verksamhet vid Högskolan i Halmstad överlämnas nu SNAFA:s koordination till Gymnastik- och Idrottshögskolan (GIH) i Stockholm. Nu stundar en spännande framtid i ny regi med koordinatör Anna Bjerkefors.



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



Totalentreprenader
Nybyggnation
Om/tillbyggnader
Grund & Markarbeten

MARTINSSONS
FASTIGHETER



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



Högskolan i Halmstad
stödjer parasporten i Halland
genom att samverka i
forskning och utbildning



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!



World Table Tennis Championships for Parkinsons

Text: Caroline Rowland

World Table Tennis Championships for Parkinsons pågick från 7: e - 9: e november, 2025, **innan dess pågick EM för Parkinsons Table Tennis**, i Malmö Arena.

Under mästerskapen håll International Table Tennis Federation the World Health Conference också i Helsingborg Arena. Det var en mycket välorganiserad, intressant konferens där jag deltog som moderator för första gången. Det var oväntad lugnt och spännande för mig.



Caroline Rowland på Konferensen i Helsingborg.



International Table Tennis Federation the World Health Conference.



Parkinson Pingis på Halmstad Bordtennisklubb.



Rullstolsdansläger i Falkenberg.



Gotti Gott Gott Sidan

Pepparkakscheesecake med ingefärslingon



Ljuvlig pepparkakscheesecake med söta ingefärslingon gör ingen julfirare besviken! Det är dessutom enkelt att svänga ihop. Du gör en cheesecake med pepparkaka som botten och toppar med en frisk fyllning med lätt smak av citron och vanilj.

Ingredienser:

8 bitar

Botten

20 pepparkakor
50 g smör

Fyllning

skalet av 1/2 citron
3 ägg
250 g kvarg (10%)
250 g naturell färskost (25%)
1 dl strösocker
1 tsk vaniljsocker

Garnering

2 msk riven ingefära
2 dl lingon
3 msk socker

Gör så här:

Tina lingonen.

Sätt ugnen på 200°C.

Botten: Krossa pepparkakorna fint eller stöt dem i en mortel till små smulor. Smält smöret och rör i smulorna. Tryck ut degen i en form med löstagbar kant, ca 23 cm i diameter (för 8 bitar).

Förgrädda i ugnen ca 5 min. Sänk temperaturen på ugnen till 175°C.

Starta timer

Fyllning: Skölj och skrubba citronen i ljummet vatten. Riv skalet. Blanda alla ingredienser till fyllningen väl, gärna med elvisp, häll fyllningen i pajskalet.

Grädda i mitten av ugnen tills fyllningen har stelnat, ca 35 min. Låt kakan stå kallt före servering.

Starta timer

Garnering: Riv ingefäran fint. Rör ihop lingonen med socker och ingefära tills sockret löst sig.

Vid servering lägg lingonröran på kakan.

www.ica.se

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.

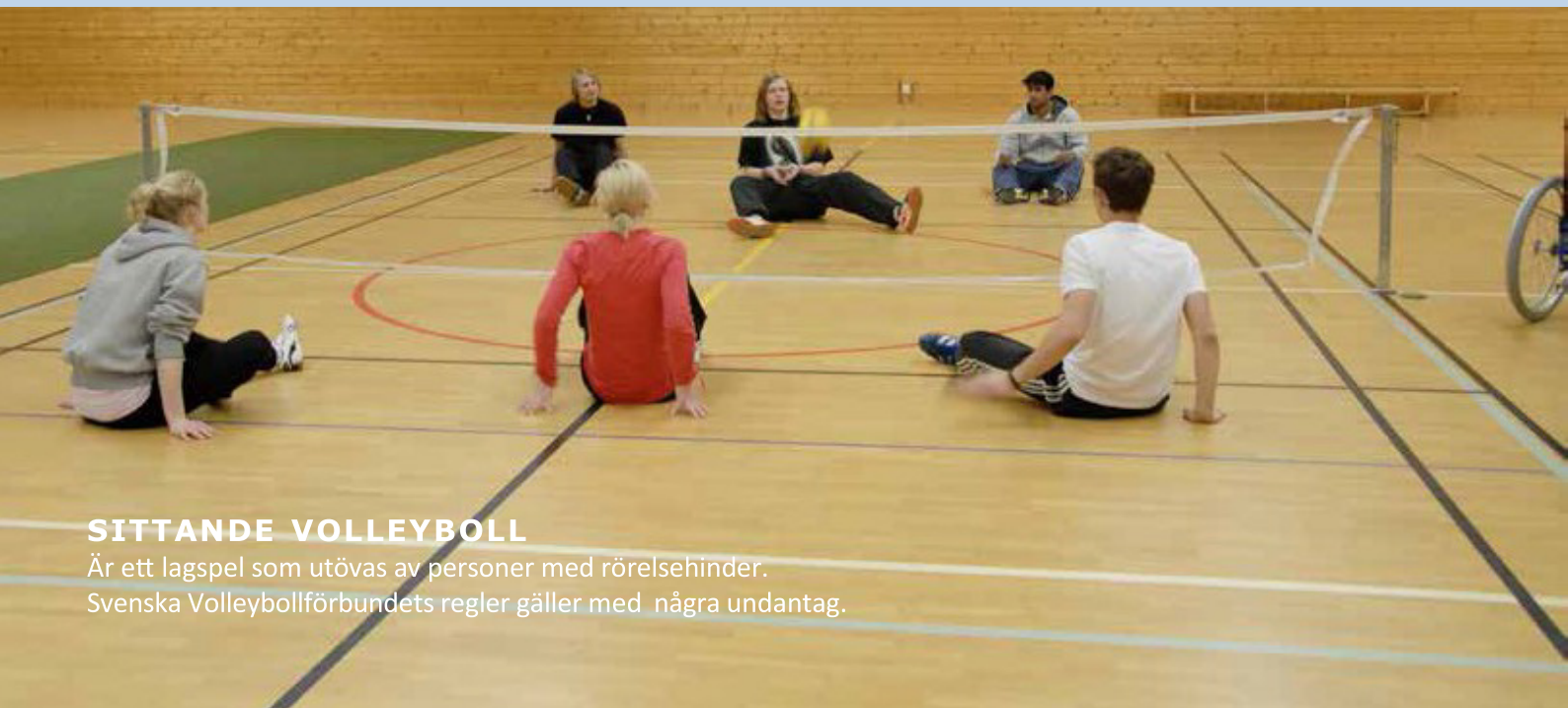
BOKNING/PRAKTISKA ARRANGEMANG

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

Jag slapp i alla fall höra "Last Christmas"

Någon gång i november månad, antagligen under den andra halvan bara för att man inte ska undgå att missa denna väsentliga information, börjar reglerna för "tävlingen" att spridas på sociala medier: hur du undviker att oavsiktligt höra låten "Last Christmas".

Den engelska popduon Whams singel släpptes i början av december 1984 och blev så klart en hit redan då. Men sedan dess har den haft en smått irriterande förmåga att släppas igen och åter bli en hit på nytt. Faktum är att den har blivit minst topp tre hemma i Storbritannien varje år sedan år 2017 varav etta inte mindre än fem gånger!

Tävlingen går därför ut på att försöka undvika att höra låten vilket kan vara nog så svårt. Det är ju enkelt att låta bli att spela den så klart men man måste också medvetet undvika att lyssna på radiostationer och inte heller röra sig i offentliga miljöer som exempelvis köpcentrum.

Onsdagen den 17 december tvingades jag snedda igenom Nordstan i Göteborg. Men jazzorkestern mitt på torget spelade en amerikansk jullåt från 50-talet och i Nordstans högtalare hördes Just D:s "Juligen". Ingen "Last Christmas". Puh!

Ovanstående är en liten skärva av det som jag upplever som så oändligt jobbigt med storhelgerna mot slutet av varje år och då i synnerhet julen. Trots att man försöker undvika det så långt som det är möjligt, så rycks man ändå med i hetsen och stressen.

Inköp av julklappar (försöker hålla mig till EN "dyr" till var och en snarare än flera billiga), inköp av mat som man aldrig annars brukar äta (Onsalakorv, ris á la Malta, stora apelsiner, inlagd sill) och försöka planera ihop firandet med nära och kära för att lagom till Kalle Anka kunna pusta ut en stund.

Julen är ju en i grunden kristen högtiden men att den firas till åminnelse av Jesu födelse har liksom gått förlorat. För de allra flesta "kristna" i Sverige är julen egentligen "bara" ledighet från jobbet. Julen 2025 var ju, med tanke på att julafton inföll på en onsdag, en synnerligen arbetsgivarovänlig vecka.

Kan tänka mig att det finns en och annan som passerat på att ta så kallade klämdagar kring denna helg. Till er alla kan jag bara citera en kompis, som har mer rätt än fel, som sa att "alla som kan ta klämdagar har inga riktiga jobb". Diskutera.

Min barndoms jular var ljusa och varma. Visserligen kom våra föräldrar från två andra länder men eftersom mamma var krigsbarn från Finland och hade adopterats i tidig ålder, så hade hon med sig vad en svensk jul innebar. Men min bror och jag kunde över tid inte komma ifrån känslan av att det fanns något av en imitation över det hela, att våra föräldrar spanade in lite hur andra gjorde och så kopierade man.

Och så var det ju så långsamt! Tiden krööp fram! Plus att det var mörkt under så många timmar på dygnet. För dagens unga födda efter tillkomsten av internet, sociala medier, strömmade tjänster, mobiltelefoner och annat, så går det inte att föreställa sig hur lite som på den tiden egentligen hände under större helger i Sverige.

TV sände inte dygnet runt, lokaltidningen anlände inte på röda dagar och skolan var ju så klart stängd. Återstod att leka med de leksaker man fått i julklapp, läsa böcker eller gå ut i snön. Typ.

Som ung vuxen blev julfirandet något som bara skulle klaras av men det där vände när man själv blev förälder. Då firade man jul genom ett barns ögon. Då började min syn på julfirandet att ändras. Idag är sonen en ung vuxen man men nog vill han komma hem och jag vill att han ska komma hem.

Jag vet, jag vet – ni läser detta långt efter att såväl jul-, nyårs- och trettonhelgen både kommit och gått. Men dessa helger infaller varje år och oavsett när på året, så det går alltid att prata om dem eftersom alla har en så pass tydlig bild av vad dessa helger ska och borde

vara kontra hur det egentligen är och blir. En upptäckt jag gjort är att jag nu, när det finns en massa inte minst digitala distraktioner, skulle önska att det vore ännu lugnare, tystare och enklare. Bara sitta still i soffan att efter att ha ätit lite julmat, tänd ett ljus, fixat kopp kaffe och det i sällskap med några böcker. Mer behövs inte.

Därför får ni denna betraktelse så här på det nya året 2026, ett år som förhoppningsvis ska bli bättre än alla de föregående åren tillsammans. Om det är möjligt? Det återstår att se. Hur det gick med "Last Christmas"? Jodå, per den 17 december hade jag lyckats undvika att höra den. Det finns således hopp om att jag ska kunna stå där som en segrare den 24 december. Frågan är bara vad jag i så fall har vunnit?



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 Viktorigatan 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 samfällighet0340-817 00
www.svenskakyrkan.se/tvaaker

Tölö församling.....0300-43 40 00
www.svenskakyrkan.se

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