



PARASPORT

/VÄSTRA GÖTALAND



Höstlovs kul med Västra Götalands Parasportförbund

Vecka 44 är det Höstlov i VG Regionen. Vi vill därför bjuda in intresserade personer (med någon typ av Rörelse, Syn- & el Intellektuell/kognitiv Funktionsnedsättning) i skolålder 7 år & uppåt /som har höstlov - till diverse olika kostnadsfria Höstlovsparaaktiviteter. Aktiviteterna håller vi antingen i själva eller tillsammans med våra Paraidrottsföreningar & samverkansparter.

1. Prova på Skateboard med Sveriges Skateboardförbund

Dag: **måndagen den 30 oktober**

Tid: Pass 1 kl. 10.00-11.00, Pass 2 kl 12-13 (MAX 10 pers/pass)

Plats: [Bunkeberget Skatepark, Batterigatan 3](#)

Klädsel: Mjuka, lätttrörliga plagg, inomhusskor (gymnastiskor)



Anmäl ert intresse att delta i aktiviteten i ett mail till mig Stina senast torsdagen den 26/10-23. På pass 1 kl 10-11 & på Pass 2 kl 12-13 kan MAX 10 pers delta – så först till kvarn med anmälan. Kom ihåg att anmäla vilket av pass 1,2,3 ni vill delta på! I Bunkeberget får du prova på Skateboard utifrån dina förutsättningar! Det kommer finnas instruktörer på plats & både lånebrädor samt hjälm för den som behöver (har du egna skydd/hjälm tag gärna med dem). Även "Skate Frames" stöd kommer finnas på plats för test av. Ingen tidigare erfarenhet krävs.

2. Prova på Para Vattenvana & Simning med MASS

Dag: **tisdagen den 31 oktober**

Tid: Pass 1 kl. 09.30-10.15, Pass 2 kl. 10.15-11.00

Pass 3 kl. 11.00-11.45 (MAX 5 pers/pass)

Plats: [Åbybadet i Mölndal, Idrottsvägen 9](#)

Klädsel: Badkläder & Handduk mm



Anmäl ert intresse att delta i aktiviteten i ett mail till mig Stina senast torsdagen den 26/10-23. På Pass 1 kl. 09.30-10.15, Pass 2 kl. 10.15-11.00 & på Pass 3 kl. 11.00-11.45 kan MAX 5 pers/pass delta – så först till kvarn med anmälan. Kom ihåg att anmäla vilket av pass 1,2,3 ni vill delta på! Vi vill att en medföljare är med i vattnet om barnet/ungdomen inte är trygg i vattnet (kan simma minst 25 meter/vara självständig på djupt vatten). Vi kommer att dela upp lektionerna i: 1. Samling & uppvärmning på land, följt av grundläggande vattenvana i vattnet (bubbla/doppa/hoppa/flyta/glida). 2. Hinderbana (två svårighetsgrader, beroende på deltagarnas förkunskaper). 3. Gemensam lek i vattnet & avslutning på land. Instruktör finns på plats under hela passet.

3. Prova på olika Parasporter i Pjäshallen

Dag: **onsdagen den 1 november**

Tid: Pass 1 kl. 09-10.00 Pass 2 kl 10.00-11.00 (MAX 15 pers/pass)

Plats: [Pjäshallen, Övre kaserngården 8](#)

Klädsel: Mjuka, lätttrörliga plagg, inomhusskor (gymnastiskor)



Anmäl ert intresse att delta i aktiviteten i ett mail till mig Stina senast torsdagen den 26/10-23. På Pass 1 kl. 09.00-10.00, Pass 2 kl. 10.00-11.00 kan MAX 15 pers/pass delta - så först till kvarn med anmälan. Kom ihåg att anmäla vilket av passen 1, 2 ni vill delta på!

Kontakta: Stina Vikström Idrottskonsulent på Parasport VG/GBG kontoret **Vid eventuella frågor/anmälan;** stina.wikstrom@parasport.se eller på tfn: 031-43 22 56 alt 0760-223076