



SPECIAL OLYMPICS DAY 2023

för vuxna med en intellektuell funktionsnedsättning

INBJUDAN Vuxna med en intellektuell funktionsnedsättning



- Datum** Torsdag den 27 april 2023
- Plats** Arcushallen, Luleå
- Tider** kl. 09,40 Samling för inmarsch, vid kommunskyltarna på högra sidan av hallen
kl. 09.45 Inmarsch med invigningstal och National sång
kl. 10.00 Uppvärmning
kl. 13.30 Avslutning med prisutdelning, högra sidan
- Idrotter** **Friidrottsgrenar:** Gå/rulla/spring ca 60 m, kula, längdhopp, höjdhopp, stafett
Trekamp: Hörnboll, Fackboll, Jerkerspel
Innebandy: 3-mannalag+ målvakt, 8-10 min rullande
Övriga idrotter: gymnastik/parkour, rörelsebana, budo med fler.
- Medaljer** Till alla som deltar i minst en aktivitet
- Anmälan** Senast den **5 april 2023** ska göras på bifogad anmälningsblankett
- Avgift** 60 kr/deltagare (nummerlapp, medalj)
- Betalning:** Ska vara gjord senast **12/4** till: Bg: 667-1507 (Parasport Norrbotten)
Märk betalningen med **230427** och **Deltagarens namn/Ort**, så vi vem som betalat.
- OBS!!!Förhöjdavgift:**
Avgifter som måste faktureras till enskilda deltagare får ett tillägg med 70 kr.
Deltagaravgift: 60+70=130 Kr
Lunch 105+70= 175 kr.
Deltagaravgift+ Lunch: 60+105+70=235 kr
Fakturering VIKTIGT!!! Fyll i alla uppgifter som behövs för faktureringen.
- Frågor** 070- 29 23 049 Lena e-post: norrbotten@parasport.se
- Lunch:** Ta med matsäck eller beställ catering.
- Matsäck:** **Går utmärkt att ta med sig** (ätes gärna i hallen)
- Catering** **Kan vi ordna för 105 kr/person** för Köttbullar & mos, dryck.
Maten serveras i portionsförpackning, ätes med engångsbestick.
Lunchen finns tillgänglig mellan kl. 10.30-12.00. **Ni äter när det passa er!**
Beställning av cateringlunch görs i samband med anmälan.
Avbeställning Sista dag för att avbeställa mat **utan att betala är onsdag 12 april!**

OBS! angående fotografering under arrangemanget! Parasport Norrbotten fråntar sig helt ansvaret om elever som av olika skäl inte får bli fotograferade kommer med på bilder som tas i samband med arrangemanget. Vi har inte möjlighet att informera alla om detta. Det vi kan göra är att alla som har fotoförbud, får en röd markering på nummerlappen. Vi hoppas att detta ska underlätta för ex media.

SPECIAL OLYMPICS DAY 2023

för vuxna med en intellektuell funktionsnedsättning

Skylt: Skapa en egendesignad skylt som visar vilken kommun/verksamhet/förening ni kommer ifrån. Den bär ni vid inmarschen.

Nummerlapp Placeras på bröstet så att funktionärerna ser den.
Tänk på att deltagarna har rätt nummerlapp.
De får behålla nummerlappen.

Omklädning Finns i korridoren. Byt om direkt när ni kommer. Dusch med duschstol finns.

Personalinfo Vi kommer att bjuda in till en infoträff på Teams, max 30 min, för personalen. All personal som vill får delta info om dagen på måndag den 24 april kl. 10.00. Länk kommer när ni gjort en anmälan.

Golvlyft: Vid behov av den uppge det i anmälan. Medtag eget lyftskynke.

Publik Anhöriga och vänner är välkomna att titta på arrangemanget.

Fika Det finns till försäljning: Kaffe/the/Festis och fikabröd, kontantbetalning eller swish

Arrangör Parasport Norrbotten i samverkan med Funktionärer från Samhällsprogrammet åk 3, kurs Organisation & Ledarskap i Luleå.



Tänk på att fyll i alla uppgifterna som efterfrågas i anmälningsblanketten!
Skicka in den ifylld till norrbotten@parasport.se senast 5 april

Hjärtligt välkommen önskar



SPECIAL OLYMPICS DAY 2023

för vuxna med en intellektuell funktionsnedsättning

Lite info om de olika idrotterna

Alla deltagarnas namn finns med på alla startlistor. De går runt i egen takt och deltar i de grenar de vill. Tänk på att de har rätt nummerlapp på sig. Lista med vem som har vilken nummerlapp finns i kuvertet,

Gå/rulla/spring Valfritt att gå/rulla /springa. De får göra det två gånger.
Det kan vara fyra deltagare i varje heat.

Kulstötning Tre stötar/deltagare. Kulorna väger 1 kg - 4 kg.

Höjdhopp Tre hopp/deltagare. Vi har gummisnodd ingen ribba.

Längdhopp Tre hopp/deltagare. Det finns en vitmarkerad (med mjöl) hoppzon för avstamp.

Stafett 4x40 meter på ena långsidan. De springer/rullar mellan två tydligt gul/svart markerade fält på banan. Om ni inte har fyra deltagare kan någon springa fler gånger eller slå ihop er med en annan verksamhet. Men bestäm innan vem ni ska slå ihop er med. Vi planerar att stafetterna är ca kl. 12.00

Trekamp Det är tre stationer där de rullar tennisbollar och man summerar poängen.
1. Fackboll 2. Hörnboll 3. Jerkerspel

Innebandy De spelar 3-mannalag + målvakt, 8–10 min rullande.
Ta med er! Innebandyklubb, målvaktsutrustning med hjälm.

Övriga idrotter:

Rörelsebana Prova det tillsammans med FUB Kalix. Finns vid restaurangen.

Gymnastik Prova gymnastik/parkour tillsammans med Lulegymnasterna

Budo Prova det tillsammans med Bushido Luleå Budoklubb. En trappa upp från restaurangen.

Vi återkommer med fler idrotter, när vi har det klart.

Hjärtligt välkommen önskar



PARASPORT
/NORRBOTTEN

OBS! angående fotografering under arrangemanget! Parasport Norrbotten fråntar sig helt ansvaret om elever som av olika skäl inte får bli fotograferade kommer med på bilder som tas i samband med arrangemanget. Vi har inte möjlighet att informera alla om detta. Det vi kan göra är att alla som har fotoförbud, får en röd markering på nummerlappen. Vi hoppas att detta ska underlätta för ex media.