

3V BLADET

Hösten 2022 - Våren 2023

Boccia

*För dig som gillar bollar och teknik.
Läs mera på sidan 2.*

Framerunning

*En cykel som du kan springa eller röra
fötterna med. Läs mera på sidan 3.*

Elinnebandy

*För dig som gillar fart och spänning,
man använder sig av en specialgjord
permobil. Läs mera på sidan 4.*

Framefotboll

*Man använder sig av en bakåtvänd
rollator som man sparkar fotboll med.
Läs mera på sidan 5.*

Luftgevärsskytte

*Du som vill skjuta luftgevär ta och läs
mera på sidan 6.*

Göteborg Open

*Årets stora tävling som vi är med och
arrangerar. Läs mera på sidan 7.*

RBU informerar

*Här kan du läsa vad RBU gör.
Läs mera på sidan 8.*

Inbjudan

Göteborg Open

*Här kan du läsa inbjudan till årets
stora tävling. Läs mera på sidan 9.*

Styrelsen 3V HIF

Läs mera på sidan 10.



Idrott för alla!



Verksamhetsåret 2022 - 2023

TRÄNINGSDAG I PJÄSHALLEN ONSDAGAR MELLAN KL 17.00 – 21.00 Start: 7 SEPTEMBER

Nu sätter vi fart på ett nytt spännande idrottsår!

Som medlem i RBU är du också medlem i 3V HIF och kan delta i alla våra idrottsgrenar. Det är bara att välja: 3V ger dig Gemenskap – Glädje – Positiv träning

Hej, alla som gillar idrott, både ni som redan är med i vår förening och ni som skulle vilja prova på någon spännande idrott. Vi är en förening där man kan vara med antingen man vill vara med för att träffa kompisar och testa olika idrotter som att idrotta på elitnivå och tävla med de bästa i världen. Oavsett vilken nivå man vill idrotta på så har vi fantastiskt kul i 3V HIF.

Alla som är med i RBU Göteborg är med i 3V HIF och har möjlighet att vara med på våra träningar varje vecka. Se vidare i denna tidning så får du information om vilka idrotter vi kan erbjuda, när vi tränar och vilka som är grenledare. Ta gärna kontakt med någon av grenledarna i den idrott du skulle vilja prova.

En annan del i föreningen är vår stora tävling Göteborg Open där vi tillsammans med andra föreningar under en hel helg erbjuder mängder med tillfällen att tävla mot sig själv och mot andra kompisar utifrån sina egna förutsättningar. För den som inte varit med tidigare så ska du veta att det kommer ca 300 ungdomar som har fantastiskt kul och förutom idrott och tävling är det disco och en massa annat.

Välkomna till vår förening önskar

Styrelsen i 3V HIF

Träningen börjar igen onsdagen den 7 September för Boccia, Framefotboll och Elinnebandy samt att Framerunning (Racerunning) börjar den 28 Augusti i Angereds Arena.

Läs om alla tider som gäller för just din gren i tidningen. Där hittar ni när allt börjar och slutar och när vi gör uppehåll för träningar för hela 2022-2023 eller gå in på vår hemsida www.3vhif.se där finns det mer att läsa. Föreningen fick Jerringfondens parasportpris under Parasportgalan i maj.

Varmt välkomna alla till ett spännande idrottsår!



3V HIF bildades 1970 som en idrottssektion inom RBU som fick namnet "Vi Vill Vidare" som sedermera blev 3V HIF. 3V är en handikappidrottsförening som arbetar för att aktivera funktionshindrade barn och ungdomar samt vuxna i Göteborg med omnejd. Som medlem i 3V HIF är du också medlem i RBU och kan vara med i alla våra aktiviteter.

Boccia

Boccia är en av de idrotter som har flest utövare inom paraidrotten. Spelet kan utövas av alla oavsett ålder eller funktionshinder. Boccia spelas med läderbollar inomhus men kan även spelas utomhus på gräs med hårdare bollar. För att bli en bra bocciaspelare är det bra om man är både träffsäker, en god taktiker och har en viss koncentrationsförmåga.

Boccia, eller boule som många känner till men dom har andra bollar och regler än vi har, är en mycket populär idrott från ung till gammal. Även om du har ett mycket svårt funktionshinder kan du vara med och spela detta spännande spel. Kan du inte själv kasta eller rulla ut bollen finns det speciella hjälpmedel som används för att du själv ska kunna göra dina utkast tillsammans med din spelassistent, gäller klass 1.



Idrottsansvariga:

Martin Jonason 0733-69 34 52,

e-post: martin@jonason.eu

Kjell Jonason 0708-89 09 45,

e-post: kjell@jonason.eu

Mikael Lundstedt 0705-72 66 68,

e-post: lundstedt1970@gmail.com, Türker Karakaya 0762-13 74 69, Jeanette Spångberg

0768-03 09 41 eller Maria Plarre 0702-19 57 14.

Som spelare delas man in i olika klasser utifrån funktionshinder. Tränar gör vi tillsammans i Pjäshallen. Här tränar alla klasser, allt från lek, motion till elit. 3V HIF har idag och har under många år haft många bra spelare inom boccian som representerat landslaget vid olika tävlingar. Kom gärna och prova på några gånger och bestäm dig sedan om du vill fortsätta.

Vi kommer att arrangera 3V-cupen i Pjäshallen. KM för klass 2-4 spelas i början av nästa år. Tävlingar för dig som är nybörjare och kan vara med i är Göteborg Open den 18-20 november 2022, där barn och ungdomar från 7 år kan delta.

Lokal: **Pjäshallen, Övre Kaserngården, byggnad 8, Kvi-berg**

Tid: **Onsdagar Kl 18.00 - 20.00**



Säsong: Höstterminen 2022

Start:

Onsdag 7 September

Avslutning:

Onsdag 30 November

Vårterminen 2023

Start:

Onsdag 11 Januari

Avslutning:

Onsdag 26 april klass 2-4 och

Onsdag 3 Maj klass 1

Lediga dagar meddelas under terminen. Klass 2-4 spelar även utomhus vid Slottskogsvallen under sommarperioden. Tiden är beroende på väderlek och beslutas fort



Framerunning

Framerunning hette tidigare Racrunning. Detta är en sport och träning för dig som gillar fart. Om du kan sparka eller röra på dina ben kan detta vara något för dig. Den passar nästan alla funktionsnedsatta barn och vuxna, men du får gärna vara från 5-6 år gammal och uppåt och som har lite rörlighet i benen.

Det är bra om du har en vuxen med dig som kan hjälpa till att skruva och flytta de olika tillbehören på framerunnern. Här kommer du att öva upp din styrka utan någon direkt påfrestning av dina leder. Framerunner finns i olika storlekar, men det finns inte en racerunner till varje idrottare.

Vi kommer att träna varje söndag mellan kl 14.00 – 17.00 uppdelat i två grupper.

Plats: Angereds Arena, Högaffelsgatan 15, Angereds Friidrottshall

Tid: Söndagar kl 14.00 - 17.00. Vi meddelar om annan tid gäller.



Vi har 2 grupper på träningen:

Grupp 1: 14.00-15.30, hjälper till att ta fram.

Grupp 2: 15.30-17.00, hjälper till att plocka bort.

Träningen går till så här:

- Uppvärmning
- Vi gör 2-4 olika övningar, varierar från gång till gång
- Vi springer race på tid 40-60 meter
- Vi avslutar träningen med stretching tillsammans, Det är viktigt att ha någon som hjälper då.



Idrottsansvarig:

Det finns några platser kvar, ring om ni har några frågor till Petronella Larsson, tel. 0731-80 34 98 eller e-post:

petronellalarsson.mk@gmail.com

Säsong:

Höstterminen 2022

Start:

Avslutning:

Söndag 28 Augusti

Söndag 11 December

Vårterminen 2023

Start:

Avslutning:

Söndag 15 Januari

Söndag 4 Juni



Elinnebandy

Elinnebandy (hette tidigare El-hockey) är en utmärkt sport för dig som gillar fart och spänning, du som använder permobil har en liten fördel då man manövrerar Elinnebandystolen med joystick men du kan snabbt lära dig hantera stolen utan förkunskaper.



De specialbyggda stolarna har ett klubblad längst fram vid fötterna och genom joystickerna passar och dribblar man. Varje lag består av 3 spelare och 2 st avbytare.

Idag finns elinnebandy i Stockholm, Eskilstuna, Malmö, Göteborg, Gävle, Gotland, Norrköping, Hedemora samt Umeå. I Danmark är sporten väldigt stor och de önskar utbyte med svenska lag, låter väl

toppen härligt. Tänk att få åka till Danmark och möta danska lag, det vore något, eller hur? Du som älskar lagsport, fart, spänning då är detta något för dig. Normalt ställer vi upp i ca 5 tävlingar per år (Stockholm, Eskilstuna, Malmö, Göteborg och kanske någon i Norge).

Lokal: **Pjäshallen, Övre Kaserngården, by. 8, Kviberg**

Tid: **Onsdagar kl 17.00 - 20.30**



Säsong:

Höstterminen 2022

Start:

Onsdag 7 September

Avslutning:

Onsdag 30 November

Vårterminen 2023

Start:

Onsdag 11 Januari

Avslutning:

Onsdag 3 Maj

Idrottsansvariga:

Jan Peterson, tel 0708-52 55 24,
e-post: janne.timmervik@gmail.com

Joakim Westermarck, tel 0708-81 39 93,
e-post: jockew15@hotmail.com

Oskar Aastradsen, tel 0763-97 97 31,
e-post: oskaas0320@gmail.com

Framefotboll

Vi startade upp en ny idrott i föreningen förra säsongen som heter Framefotboll.

Här är en liten förklaring om vad det är för någonting. Föreningen har frames att låna ut så du behöver bara dyka upp på träningen. **Välkommen!**

Vad är Framefotboll?

Fotboll är för alla. Framefotboll är för dig som ibland använder bakåtvänd rollator, så kallad Frame, för att ta dig fram. Ett helt nytt sätt att spela världens populäraste sport.

Hur går det till?

Bollkontakt med både fötter och Frame är tillåtet. Även målvakten använder Frame. Inspark istället för inkast. Lättare boll, samma som i Futsal, rekommenderas. Välj underlag som funkar för att ta sig fram i Frame för träna och spela på. Mer information kommer på hemsidan www.3vhif.se.

Lokal: **Pjäshallen, Övre Kaserngården, byggnad 8, Kviberg**

Tid: **Onsdagar kl 17.00 - 18.00**



Säsong:

Höstterminen 2022

Start:

Onsdag 7 September

Avslutning:

Onsdag 30 November

Vårterminen 2023

Start:

Onsdag 11 Januari

Avslutning:

Onsdag 3 Maj



Idrottsansvariga:

Kontakta:

Magnus Thim, 0725-36 04 71,
e-post: mthim@prologis.com

Oskar Aastradsen, tel 0763-979731,
e-post: oskaas0320@gmail.com



Luftgevärsskytte

*Detta är något för dig som gillar att testa på luftgevär.
Vi har numera gått in i Göteborgs Skyttegille och är en del av deras verksamhet.*

Vi träffas på J A Wettergrens gata 4 (Högsbo) strax innan kl. 18.00. Där finns det ca 10 stycken skjutbanor, skjutningen håller på till ca kl. 20.00. Datum är i dagsläget inte spiket så det beräknas starta enligt programmet men är bara preliminärt, mer information kommer på vår hemsida www.3vhif.se.

Tid: **Måndagar kl 18.30 - 20.00**

Plats: **J A Wettergrens gata 4, Högsbo**



Säsong:

Hösterminen 2022

Start:

Måndag 3 Oktober (prel.)

Avslutning:

Måndag 5 December (prel.)

Vårtermin 2023

Start:

Måndag 9 Januari (prel.)

Avslutning:

Måndag 24 April (prel.)

Idrottsansvariga:

Mikael Lundstedt 0705-72 66 68, e-post: lundstedt1970@gmail.com och Türker Karakaya 0762-13 74 69

Svenska Spel och Bingolotto



SVENSKA SPEL

Om du spelar på Svenska spel glöm inte att kryssa för vår förening. Då sponsrar du 3V HIF utan att det kostar dig någonting men 3V HIF får en slant varje gång du spelar. Det är bra för oss! På samma sätt kan du som vill prenumnera på Bingolotto välja att du kryssar för vår förening.



Sitt inte lottlös.



Göteborg Open 18-20 November

Varje år arrangerar vi tillsammans med andra föreningen en stor tävling.

I år jobbar vi på att kunna arrangera tävlingen men vi följer rekommendationer från Folkhälsomyndigheten. Vi har funnits i 35 år och vi kommer att ha tävlingen den 18-20 november i Göteborgs nya arena (Prioritet Serneke Arena), Kviberg, och idrotterna är: Boccia, Bordtennis, Elektronskytte, Luftvapenskytte, El-hockey, Judo, 5-kamp, Miniatyr-Curling, Parafotboll, Parahandboll, Parallellslalom, Framerunning, Ridning, Rullstolsbasket, Rullstolsdans, Framefotboll, 60 m Rullstolskörning/Löpning/Frame Running och Unified Boccia.

Här kan du vara med utan några som helst förkunskaper utan bara för att PRÖVA-på vad idrott kan vara och hur kul det är att göra något med lika-sinnade. Har du hunnit lite längre i ditt idrottande finns grenar och klasser för detta också.

Assistansbolag kan anmäla egna lag liksom daglig verksamhet och gruppboende.

Välkomna till årets tävling den 18-20 November 2022!





RBU

Rörelsehindrade Barn och Ungdomar
Göteborg med omnejd

Det är familjer med barn och ungdomar med rörelsehinder som bildar RBU. Hos oss får du stöd och råd av personer med egen erfarenhet och kunskap och inte minst känna en gemenskap. Inom RBU arbetar vi för att förbättra våra livsvillkor i samhället. Det kan t.ex. gälla avlösning, skolgång, assistans och hjälpmedel.

RBU:s vision är ett rättvist samhälle och ett utvecklande liv för barn och unga med rörelsehinder

RBU i Göteborg med omnejd är en systerförening till 3V HIF och båda föreningarna har samma medlemmar. Är man medlem i RBU i Göteborg med omnejd är man också medlem i 3V HIF och vice versa. Men båda föreningarna har egna styrelser och årsmöten.

RBU i Göteborg med omnejd är en lokalförening som också ingår i riksförbundet RBU.

RBU grundades i Göteborg redan 1953 och är den första RBU-föreningen.

RBU verkar för att barn och ungdomar med rörelsehinder och andra funktionsnedsättningar ska kunna delta i samhället på samma villkor som andra, att alla ska få en bra habilitering, förskola, skola och fritid. I RBU kan vi träffas och känna gemenskap med andra, utbyta erfarenheter och tillsammans vara en kraft som påverkar utvecklingen för barn och ungdomar med rörelsehinder.

Det är inte bara barnet eller ungdomen med funktionsnedsättning som blir medlem i RBU, hela familjen blir medlem. Barn och ungdomar med funktionsnedsättningar, föräldrar och syskon ges möjlighet att träffas i olika former.

Hos oss har hela familjen möjlighet att träffa andra som lever i samma situation.

Föräldrar träffas och utbyter erfarenheter, får goda råd och stöttar varandra.

Vi träffas på olika sätt, det kan vara på ett läger, vid en föreläsning, en resa, en cirkel, över en kopp kaffe m fl tillfällen.

Som medlem i RBU i Göteborg med omnejd får du förutom förbundets förmåner också vår lokala tidning RBU-nytt som kommer ut med 6 nr/år, möjlighet att hyra vår handikappanpassade stuga på Tjörn, delta på våra läger och solresor m m.

Föreningen har en föreningslokal/kansli där vi bl.a. arbetar med information, råd och stöd till medlemmar men också har medlemsträffar. Kansliet är beläget på Lillatorpsgatan 10 (Delsjöområdet) i Göteborg. Telefonnumret är 031 – 338 99 50 eller 338 99 51 och e-post är goteborg@rbu.se och hemsida finns på <https://goteborg.rbu.se>.

I RBU samlas barn och unga med rörelsehinder och deras föräldrar, syskon, och alla andra som vill vara medlemmar. RBU företräder familjer som har barn och unga med olika typer av rörelsehinder. I föreningen finns en rad olika diagnoser och diagnosgrupper,

bland annat cerebral pares (cp), adhd, ryggmärgsbräck, hydrocefalus, medfödd benskörhet (oi), muskelsjukdomar, Prader Willi-syndrom, kortväxthet, plexus brachialis-skada och flerfunktionshinder.

Bland RBU:s verksamheter och uppgifter finns:

Råd och stöd genom exempelvis kansliet eller kontaktpersoner, diagnosträffar eller juridisk hjälp från riksförbundet.

Kunskapsspridning som kan ske via RBU-nytt, föreläsningar och konferenser. Intressepolitiskt påverkansarbete genom granskande av politiska förändringar både lokalt och på riksplanel och påverkan och upplysning gentemot politiker och allmänhet.

Roliga aktiviteter såsom resor och utflykter, fester, läger, film- och TV-spelskvällar med mera.



G
Ö
T
E
B
O
R
G



INBJUDAN

2022

18 - 20 November

Välkommen till årets upplaga av Göteborg-Open!

Sveriges största rekryteringstävling för barn och ungdomar.

I År kommer vi att vara på Prioritet Serneke Arena (Krutvägen 2-4) i Kviberg, samma som förra gången!

Den 18 - 20 November 2022

Tävlingen riktar sig till alla ungdomar med någon form av funktionsnedsättning 7 år och uppåt. Liksom det tidigare gångna 35 åren kommer vi att erbjuda en fartfylld och spännande idrottshelg i Göteborg. I år jobbar vi på att kunna arrangera tävlingen men vi följer rekommendationer från Folkhälsomyndigheten.

Efter lördagens tävlingar arrangeras i vanlig ordning en eventafton som alla deltagare och övriga medverkande vid tävlingar. Liksom tidigare år sker alla anmälningar via Internet. Från och med den **1:e Juli** hittar Ni all information Ni behöver om idrotter, boende, kostnader och anmälningsförfarande på www.goteborgopen.com

Har du frågor som rör de olika idrotterna kan du kontakta respektive grenledare. Deras kontaktuppgifter finner dem på hemsidan www.goteborgopen.com

För personlig kontakt om specifika frågor kontaktar du:

goteborgopen.com@gmail.com eller

Janne Peterson: janne.timmervik@gmail.com

Tfn: Dagtid 0708-52 55 24, kvällstid 0303-525 31

Terese Antonsson: terese.antonsson@gmail.com

Tfn: 0768-838678

Välkomna till en minnesvärd helg önskar Göteborg Open Kommittén!

STYRELSEN 2022

Funktion	Namn & E-post	Telefon
Ordförande	Morgan Högrell hogrell.15551@telia.com	0761-18 00 44
Sekreterare	Håkan Spångberg hakanspangberg@hotmail.com	0730-62 32 43
Kassör	Kjell Jonason kjell@jonason.eu	0708-89 09 45
IT-ansvarig	Fredrik Montin fredrik.montin@gmail.com	0736-27 00 11
Ledamot	Petronella Larsson petronellalarsson.mk@gmail.com	0731-80 34 98
Ledamot	Magnus Thim thimmagnus@gmail.com	0725-36 04 71
Ledamot	Ewa Westermark ewaw66@hotmail.com	0760-06 84 94





www.3vhif.se

B



3V HIF

Adress:

Kvibergs Idrottscenter,
Övre Kaserngården 8
415 27 Göteborg

Telefon: 0761-18 00 44 (Morgan Högrell)

E-post: 3vhifgoteborg@gmail.com

Hemsida: www.3vhif.se



Adress till vår träningslokal:
**Pjäshallen, Kviberg,
Övre Kaserngården, byggnad 8**

RBU i Göteborg
Lillatorpsgratan 10
416 55 Göteborg

Kansliets öppettider:
Måndag - Fredag 8.30 - 14.30

Tel: 031-338 99 50

E-post: goteborg@rbu.se

Hemsida: <https://goteborg.rbu.se>



Välkommen till ett nytt idrottsår!

Hemsida: www.3vhif.se