

# 3V BLADET

## Hösten 2024 - Våren 2025

### 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.*

### Medlemskap

*Så här blir du medlem i 3V Parsport-  
förening. Läs mera på sidan 8.*

### Styrelsen 3V

*Läs mera på sidan 9*

### Inbjudan

### Göteborg Open

*Här kan du läsa inbjudan till årets  
stora tävling. Läs mera på sidan 10.*



## Idrott för alla!



# Verksamhetsåret 2024 - 2025

**TRÄNINGSDAG I PJÄSHALLEN**  
**ONSDAGAR MELLAN KL 17.00 – 20.00**  
**Start: 28 AUGUSTI**

**Nu sätter vi fart på ett nytt spännande idrottsår!**

**Vi har numera ändrat vårt namn till 3V Paraportförening och du kan delta i alla våra idrottsgrenar som vi erbjuder. 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 om 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 här i 3V.

Alla som är medlem i 3V Parasport har möjlighet att vara med på våra träningar varje vecka. Hur man blir medlem kan du läsa på sidan 8. 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. 2024 kommer tävlingen vara den 22-24 November.

**Välkomna till vår förening önskar**

*Styrelsen i 3V Parasport*

**Träningen börjar onsdagen den 28 Augusti för Boccia, Framefotboll och Elinnebandy i Pjäshallen samt att Framerunning börjar söndagen den 25 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 2024-2025 eller gå in på vår hemsida [www.3vhif.se](http://www.3vhif.se) där finns det mer att läsa.

**Varmt välkomna alla till ett spännande idrottsår!**



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

# 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.



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 Parasport 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 12-13 Oktober. KM för alla klasser spelas i början av nästa år. Tävlings för dig som är nybörjare och kan vara med i år Göteborg Open den 22-24 november 2024, där barn, unga, unga vuxna med funktionshinder upp till 35 år tävlar.

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

Tid: **Onsdagar Kl 18.00 - 20.00**



## Idrottsansvariga:

Martin Jonason 0733-69 34 52, e-post: [martin@jonason.eu](mailto:martin@jonason.eu)  
Kjell Jonason 0708-89 09 45, e-post: [kjell@jonason.eu](mailto:kjell@jonason.eu)  
Mikael Lundstedt 0705-72 66 68, e-post: [lundstedt1970@gmail.com](mailto:lundstedt1970@gmail.com), Türker Karakaya 0762-13 74 69 och Jeanette Spångberg 0768-03 09 41.



## Säsong: Höstterminen 2024

**Start:**  
Onsdag 28 Augusti

**Avslutning:**  
Onsdag 4 December

## Vårterminen 2025

**Start:**  
Onsdag 8 Januari

**Avslutning:**  
Onsdag 4 Juni, beroende på vilken klass man tillhör.

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



# 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.

Vi kommer att träna varje söndag mellan kl 14.00 – 16.00.

Plats: **Angereds Arena, Högaffelsgatan 15, Angereds Friidrottshall**

Tid: **Söndagar kl 14.00 - 16.00. Vi meddelar om annan tid gäller.**



## Träningen går till så här:

- Uppvärmning
- Vi gör 2-4 olika övningar, varierar från gång till gång
- Vi springer race på tid 40-400 meter
- Vi avslutar träningen med stretching tillsammans, det är viktigt att ha någon som hjälper då.

**Alla hjälps åt på träningarna oavsett om du är assistent eller förälder så att träningen blir så bra som möjligt för alla.**



## 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](mailto:petronellalarsson.mk@gmail.com)

## Säsong:

**Höstterminen 2024**

**Start:**

**Avslutning:**

Söndag 25 Augusti

Söndag 8 December

**Vårterminen 2025**

**Start:**

**Avslutning:**

Söndag 12 Januari

Söndag 8 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 joysticken 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. Vi ställer upp och åker på tävlingar som passar oss men höjdpunkten är Göteborg Open som är i år 23-24 november.

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

Tid: **Onsdagar kl 17.00 - 20.00**



## Säsong:

**Höstterminen 2024**

**Start:**

Onsdag 28 Augusti

**Avslutning:**

Onsdag 4 December

**Vårterminen 2025**

**Start:**

Onsdag 8 Januari

**Avslutning:**

Onsdag 4 Juni



## Idrottsansvariga:

Jan Peterson, tel 0708-52 55 24,  
e-post: [janne.timmervik@gmail.com](mailto:janne.timmervik@gmail.com)

Joakim Westermarck, tel 0708-81 39 93,  
e-post: [jockew15@hotmail.com](mailto:jockew15@hotmail.com)

Oskar Aastradsen, tel 0763-97 97 31,  
e-post: [oskaas0320@gmail.com](mailto:oskaas0320@gmail.com)

# Framefotboll

Vi har startat upp en ny idrott i föreningen 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. Vi har rollatorer att låna vid träning.

## 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](http://www.3vhif.se).

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

Tid: **Onsdagar kl 17.00 - 18.00**



## Säsong:

### Höstterminen 2024

#### Start:

Onsdag 28 Augusti

#### Avslutning:

Onsdag 4 December

### Vårterminen 2025

#### Start:

Onsdag 8 Januari

#### Avslutning:

Onsdag 4 Juni



## Idrottsansvariga:

Magnus Thim, 0725-36 04 71,  
e-post: [mthim@prologis.com](mailto:mthim@prologis.com)

Oskar Aastradsen, tel 0763-979731,  
e-post: [oskaas0320@gmail.com](mailto: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 spikat så det beräknas starta enligt  
programmet men är bara preliminärt, mer information kommer på vår  
hemsida [www.3vhif.se](http://www.3vhif.se).

Tid: **Måndagar kl 18.30 - 20.00**

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



## Säsong:

**Hösterminen 2024**

**Start:**  
Måndag 2 September

**Avslutning:**  
Måndag 2 December

**Vårtermin 2025**

**Start:**  
Måndag 13 Januari

**Avslutning:**  
Måndag 19 Maj

## Idrottsansvariga:

Mikael Lundstedt 0705-72 66  
68, e-post: [lundstedt1970@  
gmail.com](mailto:lundstedt1970@gmail.com) och Türker Kara-  
kaya 0762-13 74 69

# Göteborg Open 22-24 November

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

Vi har funnits i 38 år och vi kommer att ha tävlingen den 22-24 november i Göteborgs nya arena (Prioritet Serneke Arena), Kviberg, och idrotterna är: Boccia, Bordtennis, Elektroniskytte, Luftvapenskytte, Elinnebandy, Judo, 5-kamp, Miniatur-Curling, Parafotboll, Parallellslalom, Framerunning, Ridning, Rullstolsdans, Framerfotboll, 60 m Rullstolskörning/Löpning/Framerunning och Unified Boccia samt pröva-på idrotter: Rullstolshandboll, Armbrötning, Paradans, Frameskating, Paraishockey, Para Esports.

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 likasinnade. 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. All anmälan sker på hemsidan [www.goteborgopen.com](http://www.goteborgopen.com).

Välkomna till årets tävling den 22-24 November 2024!





# Så här blir du medlem i 3V Parasportförening

För att delta i 3V:s rika utbud av aktiviteter räcker det att vara medlem i 3V Parasport (träningavgift 600 kr per termin tillkommer om du skall träna/tävla med oss) annars så kan du bara betala in medlemsavgiften och vara en medlem eller så kan du vara stödmedlem. För att vi skall kunna registrera dig så gå in på vår hemsida <https://www.3vhif.se/bli-medlem/> och fyll i dina uppgifter så registreras du som medlem.



Medlemsavgiften i 3V är **100 kr** per år.

Betalningsuppgifter för att bli medlem (att betala via post/bank):

**3V HIF, Plusgiro 72 28 45-5**

**Avgift: 100 kr.**

**OBS! Kom ihåg att skriva namnet på personen som ska bli medlem som det gäller på inbetalningen.**

## Ge ditt stöd till 3V Parasport Svenska Spel

Om du spelar på Svenska spel glöm inte att välj 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!

- Gå in på [www.svenskaspel.se](http://www.svenskaspel.se) och logga in som vanligt
- Välj sedan "Mina gräsrotval" i menyn.
- Tryck på "Till gräsroten".
- Välj sedan "Sök Föreningar".
- Skriv in 3 V HIF i sökfältet.
- Välj sedan den översta "3V Handikappförening, Parasport".
- Nu har du valt den vår förening!



## Bingolotto

På samma sätt kan du som vill prenumera på Bingolotto genom att du väljer vår förening genom följande:

- Gå in på [www.bingolotto.se](http://www.bingolotto.se) och logga in som vanligt
- Välj sedan Mina Sidor.
- Gå till "Mina favoritföreningar"
- Sök på 3VHIF och då får du fram "3VHIF Göteborg".
- Välj denna och nu har du valt vår förening.



# 3V STYRELSE 2024

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



G  
Ö  
T  
E  
B  
O  
R  
G



# INBJUDAN

2024

22 - 24 November

**Välkommen till årets upplaga av Göteborg-Open!**

Sveriges största rekryteringstävling för barn och ungdomar.

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

**När: Den 22 - 24 November 2024**

Tävlingen riktar sig till alla barn och ungdomar med någon form av funktionsnedsättning med en övre åldersgräns på 35 år. Liksom det tidigare gångna 38 åren kommer vi att erbjuda en fartfylld och spännande idrottshelg i Göteborg. I år har vi några nya idrotter som man kan prova på, läs mera på hemsidan.

Efter lördagens tävlingar arrangeras i vanlig ordning en eventafton som alla tävlande och övriga medverkande är också välkomna till. Liksom tidigare år sker alla anmälningar via Internet. Från och med den **1:e September** hittar Ni all information Ni behöver om idrotter, boende, kostnader och anmälningsförfarande på [www.goteborgopen.com](http://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](http://www.goteborgopen.com)

För personlig kontakt om specifika frågor kontaktar du:

[goteborgopen.com@gmail.com](mailto:goteborgopen@gmail.com) eller

Janne Peterson: [janne.timmervik@gmail.com](mailto:janne.timmervik@gmail.com)

Tfn: 0708-52 55 24

Terese Antonsson: [terese.antonsson@gmail.com](mailto:terese.antonsson@gmail.com)

Tfn: 0768-838678

**Välkomna till en minnesvärd helg önskar Göteborg Open Kommittén!**



[www.3vhif.se](http://www.3vhif.se)

**B**



## 3V PARASPORTFÖRENING

Adress:

**Kvibergs Idrottscenter,  
Övre Kaserngården 8  
415 27 Göteborg**

Telefon: 0761-18 00 44 (Morgan Högrell)

E-post: [3vparasport@gmail.com](mailto:3vparasport@gmail.com)

Hemsida: [www.3vhif.se](http://www.3vhif.se)



Adress till vår träningslokal på onsdagar:

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

Adress till vår träningslokal för Framerunning  
på söndagar:

**Angereds Arena, Höggaffelsgatan 15,  
Angereds Friidrottshall**

**Välkommen till ett nytt idrottsår!**

Hemsida: [www.3vhif.se](http://www.3vhif.se)