

3V-BLADET



HÖSTEN 2025 -
VÅREN 2026

Boccia

Boccia är till för dig som gillar bollar och teknik. Läs mer på sidan 3.

Framerunning

För dig som gillar att ta dig fram på en cykel utan trampor genom att gå eller springa på ditt eget sätt. Läs mer på sidan 4.

Elinnebandy

För dig som gillar fart och spänning, man använder sig av en specialgjord elstol med joystick. Läs mer på sidan 5.

Framefotboll

Man sparkar fotboll med hjälp av en bakåtvänd rollator. Läs mera på sidan 6.

Luftgevärsskytte

Här lär du dig att skjuta med luftgevär. Läs mer på sidan 7.

Göteborg Open

Läs mera om årets stora tävling som vi är med och arrangerar. I år firar vi 40 år! Läs mer på sidan 8.

Medlemskap

Så här blir du medlem i 3V Parasportförening. Läs mer på sidan 9.

Styrelsen

Så är ser styrelsen ut i 3V Parasportförening. Läs mer på sidan 10.



KONTAKTA OSS

📍 Övre Kaserngården 8 (Pjäshallen), Göteborg

☎️ 0761-18 00 44 (Ordförande)

🌐 www.3vparasport.se E-post: 3vparasport@gmail.com

Verksamhetsåret 2025-2026

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 9. Se vidare i denna tidning så får du information om vilka idrotter vi kan erbjuda, när vi tränar och vilka som är grenansvariga. Ta gärna kontakt med någon av grenansvariga 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 flera hundra ungdomar som har fantastiskt kul och förutom idrott och tävling är det disco och en massa annat. 2025 kommer tävlingen vara den 21-23 November.

Träningen börjar onsdagen den 27 Augusti för Boccia, Framefotboll och Elinnebandy i Pjäshallen samt att Framerunning börjar söndagen den 24 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 2025-2026 eller gå in på vår hemsida www.3vparasport.se där finns det mer att läsa.

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

Önskar Styrelsen i 3V Parasportförening

www.3vparasport.se



3V Parasport

BOCCIA

Träningsdag: Onsdagar

Tid: 18.00 - 20.00

Hösten 2025 börjar : Onsdag 27 Augusti samt
Avslutning höst: Onsdag 3 December

Våren 2026 börjar: Onsdag 14 Januari samt
Avslutning vår: Onsdag 3 Juni

Boccia är en av de idrotter som har flest utövare inom paraiddrotten. 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 18-19 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 21-23 november 2025 där barn och ungdomar med funktionshinder upp till 35 år tävlar.

Lokal:

Pjäshallen, Övre Kaserngården, byggnad 8, Kviberg

GRENANSVARIGA:

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



3V Parasport

FRAMERUNNING

Träningsdag: Söndagar

Tid: 14.00 - 16.00

Hösten 2025 börjar: Söndag 31 Augusti samt

Avslutning höst: Söndag 7 December

Våren 2026 börjar: Söndag 18 Januari samt

Avslutning vår: Söndag 7 Juni

Framerunning hette tidigare Racerunning. 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. Vid utesäsong så tränar vi ute på Angeredsvallen.

Träningen går till så här:

- Uppvärmning både med och utan musik
- Vi gör 2-4 olika övningar, varierar från gång till gång
- Vi springer race på tid 60-400 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.

Lokal:

Angereds Arena, Högaffelsgatan 15, Angereds Friidrottshall

GREANSVARIG:

Petronella Larsson

Telefon: 0731-80 34 98

E-post: petronellalarsson.mk@gmail.com



3V Parasport

ELINNEBANDY

Träningsdag: Onsdagar

Tid: 17.00 - 20.00

Hösten 2025 börjar : Onsdag 27 Augusti samt
Avslutning höst: Onsdag 3 December

Våren 2026 börjar: Onsdag 14 Januari samt
Avslutning vår: Onsdag 3 Juni

Elinnebandy (hette tidigare EI-hockey) är en utmärkt sport för dig som gillar fart och spänning, du som använder permobil eller liknande 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. 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 21-23 november. Det finns möjlighet till extra träning på söndagar.

Lokal:

Pjäshallen, Övre Kaserngården, byggnad 8, Kviberg

GREANSVARIGA:

Jan Peterson, tfn. 0708-52 55 24

E-post: janne.timmervik@gmail.com

Joakim Westermark, tfn. 0708-81 39 93

E-post: jockew15@hotmail.com

Oskar Aastradsen, tfn. 0763-97 97 31

E-post: oskaas0320@gmail.com



3V Parasport

FRAMEFOTBOLL

Träningsdag: Onsdagar

Tid: 17.00 - 18.00

Hösten 2025 börjar : Onsdag 27 Augusti samt
Avslutning höst: Onsdag 3 December

Våren 2026 börjar: Onsdag 14 Januari samt
Avslutning vår: Onsdag 3 Juni

Vi har startat upp en ny idrott i föreningen som heter Framefotboll. Den är till för alla oavsett ålder allt från små barn till vuxna att hålla på denna roliga idrott.

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 att man spelar fotboll och man tar sig fram med hjälp av en frame som är en bakåtvänd rollator. Detta är 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.3vparasport.se.

Lokal:

Pjäshallen, Övre Kaserngården, byggnad 8, Kviberg

GREANSVARIGA:

Magnus Thim, tfn. 0725-36 04 71

E-post: mthim@prologis.com

Oskar Aastradsen, tfn. 0763-979731

E-post: oskaas0320@gmail.com





3V Parasport

LUFTGEVÄRS- SKYTTE

Träningsdag: Måndagar

Tid: 18.00 - 20.00

Hösten 2025 börjar : Måndag 1 September samt
Avslutning höst: Måndag 1 December

Våren 2026 börjar: Måndag 12 Januari samt
Avslutning vår: Måndag 11 Maj

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.

Du får träna och skjuta på tavlor så mycket som du önskar.

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.

Startdatum är i dagsläget inte spikat så det beräknas starta enligt programmet men är bara preliminärt, mer information kommer på vår hemsida www.3vparasport.se.

Du kan även vara med och tävla på Göteborg Open som vi är med och arrangerar den 21-23 November i år.

Lokal:

J A Wettergrens gata 4 (Högsbo), 421 24 V. Frölunda

GRENANSVARIGA:

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



3V Parasport

Göteborg Open

Tävlingsdagar:

Den 21-23 November 2025

Varje år arrangerar vi tillsammans med andra föreningar en stor tävling. Vi har funnits i 39 år och vi kommer nu fira 40 år i år!

Vi kommer att ha tävlingen den 21-23 November i Göteborgs nya arena (Prioritet Serneke Arena), Kviberg, och idrotterna är: *Boccia, Bordtennis, Elektroniskytte, Luftvapenskytte, Elinnebandy, Frameskating, Handboll för alla, Judo, 5-kamp, Miniatur-Curling, Parafotboll, Parallellslalom, Framerunning, Ridning, Rullstolsdans, Framfotboll, 60 m Rullstolskörning/Löpning/Framerunning och Unified Boccia samt prova-på idrotter: Armvridning, Paradans, Bangolf, Bowling, No Fall (skridskoåkning), 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 med start den 1:e september.

Välkomna till årets tävling den 21-23 November 2025!



GRENANSVARIGA FÖRENINGAR:

3V Parasportförening, Bordtennisklubben Linné (BTK Linné), Hönö Bowling, Landvetter Judoklubb, Lunna Ridklubb, Motions & Idrottsförening för synskadade (MIS), Neuroförbundet Göteborg, Rudalens IF, Västra Frölunda IF, WISP, Önnereds HK



3V PARASPORT

Ge ditt stöd till oss

Så här blir du medlem

För att delta i 3V:s rika utbud av aktiviteter skall du vara medlem i 3V Parasport. Du kan också bara 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. För att bli medlem betalar du till 3V Parasportförening, Plusgiro 722845-5 Avgift: 100 kr. **OBS!** Kom ihåg att skriva namnet på personen som ska bli medlem som det gäller på inbetalningen. För dig som vill träna/tävla så tillkommer en träningsavgift på 300 kr per termin.

Stöd oss med Svenska spel

Om du spelar på Svenska spel glöm inte att välj vår förening. Då sponsrar du 3V Parasport 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 och logga in som vanligt

- 1-Välj sedan "Gräsroten" i menyn.
- 2-Välj sedan "Sök på Förening...".
- 3-Skriv in 3V Parasport i sökfältet.
- 4-Välj sedan "3V Parasportförening, Parasport".
- 5-Nu har du valt vår förening!

Stöd oss med Bingolotto

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

- Gå in på 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.



STYRELSEN 2025

3V Parasportförening

ORDFÖRANDE

Morgan Högrell, tfn 0761-18 00 44
E-post: hogrell.15551@telia.com



KASSÖR

Kjell Jonason, tfn 0708-89 09 45
E-post: kjell@jonason.eu



SEKRETERARE

Håkan Spångberg, tfn 0730-62 32 43
E-post: hakanspangberg@hotmail.com



LEDAMOT

Joakim Westermark, tfn 0708-81 39 93,
E-post: jockew15@hotmail.com



IT-ANSVARIG

Fredrik Montin, tfn 0736-27 00 11
E-post: fredrik.montin@gmail.com



ADJUNGERAD

Petronella Larsson, tfn 0731-80 34 98,
E-post: petronellalarsson.mk@gmail.com



LEDAMOT

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



G
Ö
T
E
B
O
R
G



Inbjudan 2025

21 - 23 November

Välkommen till årets upplaga av Göteborg Open! Sveriges största rekryteringstävling för barn och ungdomar. Vi firar 40 år i år!!

Tävlingen riktar sig till alla barn och ungdomar med någon form av funktionsnedsättning med en övre åldersgräns på 35 år. Liksom det tidigare gångna 39 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 hemsidan 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@gmail.com eller

Janne Peterson: janne.timmervik@gmail.com, tfn. 0708-52 55 24

Terese Antonsson: terese.antonsson@gmail.com, tfn. 0768-838678

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

Göteborg Open är den 21 - 23 November 2025.

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



3V Parasport- förening



Pjäshallen

Adress till lokal där vi
tränar på onsdagar:
Pjäshallen (Kviberg),
Övre Kaserngården 8,
415 27 Göteborg



Angereds arena

Adress till lokal där vi
tränar på söndagar:
Angereds Arena
(Friidrottshall),
Högaffelsgatan 15,
424 64 Angered



Högsbo

Adress till lokal där vi har
Luftgevärsskytte:
J A Wettergrens gata 4 .
421 30 V. Frölunda

Om vår förening

3V bildades 1970 som en idrottssektion inom RBU som fick namnet "Vi Vill Vidare" som sedermera blev 3V HIF och som numera heter 3V Parasportförening. 3V är en parasportförening 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.



0761-18 00 44

Adress : Kvibergs Idrottscenter, Övre Kaserngården 8,
415 27 Göteborg
E-post: 3vparasport@gmail.com

Hemsida: www.3vparasport.se