



FUNGERA MERA

- IDROTT DÄR ALLA KAN DELTA



www.fungera-mera.se

Projekt Fungera Mera

Fungera Mera är ett projekt med stöd av Allmänna Arvsfonden som drivs av DHS Helsingborg i samarbete med DHR, FUB, HISO, Vård- och omsorgsförvaltningen och Fritid Helsingborg.

Projektets syfte är att öppna upp fler möjligheter till idrott och rörelseglädje för människor med funktionsnedsättning. Detta genom att stödja, stimulera samt utbilda föreningar kring inkludering av personer med funktionsnedsättning i sin verksamhet.

Målsättningen är att skapa ett rikt och brett utbud av aktiviteter som alla med någon form av funktionsnedsättning tycker är kul och som de trivs med. Projektet avser medverka till att erbjuda aktiviteter utanför föreningslivet på till exempel gym eller andra träningsanläggningar.

Foldern i din hand presenterar just ett sådant samlat utbud av olika aktiviteter för dig med funktionsnedsättning.

Vid anmälan till aktivitet meddela gärna om ditt deltagande är kopplat till några särskilda behov. Aktiviteter med föranmälan och begränsat deltagarantal är det först till kvarn som gäller.

Om du har tankar, synpunkter eller förslag på aktiviteter så hör gärna av dig till Fungera Mera. **Telefon: 042-177276, Mejl: fungeramera@dhshelsingborg.se**



Aktivitetshuset Idrottens hus och DHR erbjuder

Under perioden 18 januari - 15 februari så är du som har någon form av funktionsnedsättning välkommen till Idrottens hus och testa på:

Luftgevärsskytte

När: Tisdagar kl. 15.00 - 16.30

Plats: Skyttehallen på Idrottens hus

Bågskytte

När: Tisdagar kl. 15.00 - 16.30

Plats: Skyttehallen på Idrottens hus

Mer information får du i samband med anmälan som görs till:

fungeramera@dhshelsingborg.se



Välkomna att testa GÅBOLL med oss

GÅBOLL-idén är att koppla ihop funktionshinderades behov av stärkande, utvecklande, roliga och stimulerande fysiska och sociala aktiviteter. GÅBOLL en form av fotboll där man går, inte får springa eller tackla. Alla är välkomna och alla kan delta oavsett funktionshinder.

Var: Teknikhallen /A

När: onsdagar från den 12 januari t.o.m. den 16 mars, kl.11.00 – 12.00

Klädsel: Fritidskläder med gympaskor för inomhusaktivitet

Kontaktperson är Tommy Franck (Parkinson Helsingborg med omnejd)

Föranmälan sker till: fungeramera@dhshelsingborg.se

Varmt välkommen att testa handboll på lördagar

OV Helsingborg startar nu träning för dig som är 7-15 år och inskriven i särskolan.

Dag: lördagar (varje vecka), med start 16/10

Tid: 11.30-12.30

Plats: Filbornahallen, Filbornavägen 101 A

KOSTNAD: Innevarande läsåret (21/22) kostar det inget och det är bara att infinna sig med träningskläder.

Alla är välkomna även ni som inte tidigare har spelat handboll.

För mer info: Lasse Persson (OV Helsingborg) 0702-777 022



Testa olika idrotter med DHR på Olympiahallen

DHR har 9 januari till 13 mars bokat in ett antal aktiviteter på Olympiahallen som du under 10 söndagar mellan kl. 13.00 -15.00 gratis kan prova på. Varje pass varar en timme och ledare finns på plats som instruktörer.

De aktiviteter som erbjuds är: padel, badminton, golf i simulator och boccia

Följande söndagar gäller: 9/1, 16/1, 23/1, 30/1, 6/2, 13/2, 20/2, 27/2, 6/3, 13/13. Du kan anmäla dig till en eller flera söndagar och till högst två idrotter per gång.

Deltagarantalet är begränsat och föranmälan krävs.

Anmälan som görs till: fungeramera@dhshelsingborg.se

I anmälan anger du: Den idrott eller idrotter som du vill testa.

Dag eller dagar samt vilken tid du vill delta (13-14 eller 14-15).





Träna under en månad på Filborna Arena för 99 kr*

Erbjudande omfattar fyra tillfällen på 30 min med en tränare som ger hjälp med att träna säkert och effektivt tillsammans i vår cirkelträning i gymmet. Denna yta abonneras under träningspasset.

Förutom dessa fyra tillfällen ingår en månads egen träning på gymmet måndag-fredag mellan kl.05.45-15.00 samt hela lördagen och söndagen.

Under dessa tider ingår också det utbud som vi erbjuder alla medlemmar så som gym, gruppträning, motionssim och massagestolar.

*Erbjudandet gäller dig som får plats till denna träningsgrupp. Anmälan till gruppen gör du via fungeramera@dhshelsingborg.se

Vid anmälan av alla aktiviteter gäller följande:

Antal platser är begränsat och först till kvarn gäller

Mer information får du i samband med anmälan som görs till:

fungeramera@dhshelsingborg.se

Om ditt deltagande är kopplat till några särskilda behov så ange detta i anmälan.



Aktiviteterna genomförs med hjälp av staden och följande föreningar:

