

3V BLADET

IDROTT FÖR ALLA

HÖSTEN 2017 - VÅREN 2018



Göteborg

Verksamhetsåret 2017 - 2018

TRÄNINGSDAG I PJÄSHALLEN ONSDAGAR MELLAN KL 17.30 – 21.00

Start: 13 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 är det fantastiskt kul att vara med 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 3V-bladet 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 i Göteborg 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 13 September för Boccian och El-hockeyn och Racerunning börjar den 10 September i Sandeklevshallen.

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 2017-2018. Eller gå in på vår hemsida www.3vhif.nu där finns det mer att läsa.

Varmt välkomna alla till ett spännande idrottsår!



Hemsida: www.3vhif.nu

BOCCIA – ETT SPEL FÖR DIG SOM ÄLSKAR BOLLAR OCH TAKTIK

Boccia är en av de idrotter som har flest utövare inom handikappidrotten. 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 HIF har idag och har under många år haft många bra spelare inom boccian som representerat landslaget vid olika tävlingar. Kom gärna och pröva på några gånger och bestäm dig sedan om du vill fortsätta.

Vi kommer att arrangera 3V-cupen den 7-8 oktober 2017 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 25-26 november 2017. Barn- och ungdomar från 7 år kan delta i Göteborg Open.

Lokal: Pjäshallen, Övre Kaserngården, byggnad 8, Kviberg

Tid: Kl 18.00 - 20.00

Höstterminen 2017

Start: Onsdag 13 September

Avslutning: Onsdag 29 November

Vårterminen 2018

Start: Onsdag 10 Januari

Avslutning: Onsdag 25 April (klass 2-4)

Onsdag 23 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 fortlöpande.

Idrottsansvariga:

Martin Jonason 031-775 00 54, e-post: martin@jonason.eu

Kjell Jonason 031-29 09 45, e-post: kjell@jonason.eu

Mikael Lundstedt 0705-72 66 68, e-post: lundstedt1970@gmail.com

Türker Karakaya 0762-13 74 69 eller Jeanette Spångberg 0768-03 09 41



Hemsida: www.3vhif.nu

RACE-RUNNING (CYKEL PÅ TRE-HJUL) OBS! Träningen sker i Sandeklevshallen.

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 cyklarna. Här kommer du att öva upp din styrka utan någon direkt påfrestning av dina leder. Cyklar finns i olika storlekar, men det finns inte en cykel till varje idrottare. Vi kommer att träna varje söndag mellan kl 14.30 – 17.00. Vi meddelar om annan tid gäller.



Tid: Söndagar kl 14.30 - 17.00. Vi meddelar om annan tid gäller.

Plats: Sandeklevshallen, Kvadrantgatan 88, Friidrottshallen

Höstterminen 2017

Start: Söndag 10 September

Avslutning: Söndag 17 December

Vårterminen 2018

Start: Söndag 14 Januari

Avslutning: Söndag 27 Maj



Vi har 2 grupper på träningen: Grupp 1, 14.30-15.45 hjälper till att ta fram och Grupp 2 14.45-17.00 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: petronella_hakansson@hotmail.com



Hemsida: www.3vhif.nu

EL-HOCKEY

El-hockey är en utmärkt sport för dig som använder permobil som hjälpmedel då man manövrerar den med joystick.



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 el-hockey 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).

Tider: Onsdagar kl 17.30 - 21.00
Söndagar kl 17.00 - 19.00, träning för de mera etablerade spelarna

Höstterminen 2017

Start: Onsdag 13 September, Söndag 3 September
Avslutning: Onsdag 6 December, Söndag 10 December

Vårterminen 2018

Start: Onsdag 10 Januari, Söndag 21 Januari
Avslutning: Onsdag 23 Maj, Söndag 10 Juni

Idrottsansvariga:

Jan Peterson, tel 0708-52 55 24, e-post: janne.timmervik@gmail.com
Magnus Mörk, tel 0765-533642, e-post: mo.magnus@gmail.com
Tobias Fingal, tel 0706-32 29 53



Hemsida: www.3vhif.nu

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 Wettergrensgata 4 (Högsbo) strax innan kl. 18.00. Där finns det ca 10 stycken skjutbanor, skjutningen håller på till ca kl 20.00 med en stunds fika kl 19. Det är bra om du har med egen fika på kvällen. Datum är i dagsläget inte spikat så det beräknas störa enligt programmet men är bara preliminärt.

Tid: Torsdagar kl 18.00 - 20.00

Höstermin 2017

Star: Torsdag 28 September (prel.)

Avslutning: Torsdag 14 December (prel.)

Vårtermin 2018

Start: Torsdag 11 Januari (prel.)

Avslutning: Torsdag 24 Maj (prel.)

Kontaktpersoner:

Mikael Lundstedt 0705-72 66 68, e-post: lundstedt1970@gmail.com

Türker Karakaya 0762-13 74 69



SVENSKA SPEL

Om du spelar på Svenska spel glöm inte att kryssa för vår förening. Då sponsrar du 3V utan att det kostar dig någonting men 3V får en slant varje gång du spelar. Det är bra för oss!



SVENSKA SPEL



Hemsida: www.3vhif.nu

Göteborg Open, 25-26 November 2017

Varje år arrangerar vi tillsammans med andra föreningen en stor tävling som har hållit på i Lundbystrand sporthall. I år har vi funnits i 32 år och vi kommer att ha tävlingen den 25-26 november i Göteborgs nya arena (Prioritet Serneke Arena), Kviberg, och idrotterna är: Basket, Boccia, Bordtennis, Elektroniskytte, Luftvapenskytte, El-hockey, 5-kamp, Judo, Miniatur-Curling, Parallellslalom, Racerunning, Ridning, Rullstolsbasket, Rullstolsdans, Rullstolsinnebandy, Rullstolsbandboll, Simning, 60 m Rullstolskörning/Löpning/Racerunning 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 likasinnade.



Hemsida: www.3vhif.nu



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 www.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.

Kunskaps spridning som kan ske via RBU-nytt, föreläsningar och konferenser.

Intressepolitiskt påverkansarbete genom granskande av politiska förändringar både lokalt och på riksplånet och påverkan och upplysning gentemot politiker och allmänhet.

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

BILDER FRÅN GÖTEBORG OPEN 2016



Hemsida: www.3vhif.nu

G
Ö
T
E
B
O
R
G



INBJUDAN

2017

24 – 26 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 året!

Den 24 - 26 November 2017

Tävlingen riktar sig till alla ungdomar med någon form av funktionsnedsättning 7 år och uppåt. Liksom det tidigare gångna 30 åren kommer vi att erbjuda en fartfylld och spännande idrottshelg i Göteborg.

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 September** 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@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 2017

Funktion	Namn & E-post	Telefon	
Ordförande	Morgan Högrell hogrell.15551@telia.com	0761-18 00 44	
Kassör	Kjell Jonason kjell@jonason.eu	0708-89 09 45	
Sekreterare	Fredrik Montin fredrik.montin@gmail.com	0736-27 00 11	
Ledamot	Petronella Larsson petronella_hakansson@hotmail.com	0731-80 34 98	
Ledamot	Björne Nilsson bjornenilsson@hotmail.se	0733-96 94 42	
Ledamot	Marcus Mörck marcus.morck@gmail.com		
Ledamot	Caroline Eriksson caroline.eriksson.fl@gmail.com		



Hemsida: www.3vhif.nu

**B**

www.3vhif.nu

3V HIF

Adress:

Kvibergs Idrottscenter,
Övre Kaserngården 8
415 28 Göteborg

Telefon: 0761-18 00 44 (Morgan Högrell)

E-post: 3vhifgoteborg@gmail.com

Hemsida: www.3vhif.nu



Adress till vår träningslokal:

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

RBU i Göteborg
Lillatorpsgratan 10
416 55 Göteborg

Kansliets öppettider:
Måndag 8.30 - 16.30
Tisdag-Torsdag 8.30 - 15.30
Fredagar 8.30 - 12.00
Tel: 031-338 99 50

E-post: info@rbu.nu
Hemsida: www.rbu.se



Välkommen till ett nytt idrottsår!

Hemsida: www.3vhif.nu