

# 3V BLADET

**IDROTT FÖR ALLA**

**HÖSTEN 2018 - VÅREN 2019**



**Göteborg**

# Verksamhetsåret 2018 - 2019

## TRÄNINGSDAG I PJÄSHALLEN ONSDAGAR MELLAN KL 17.30 – 21.00

**Start: 12 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 12 September för Boccian och El-hockeyn och Racerunning börjar den 9 September 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 2018-2019. Eller gå in på vår hemsida [www.3vhif.nu](http://www.3vhif.nu) där finns det mer att läsa.

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



Hemsida: [www.3vhif.nu](http://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 6-7 oktober 2018 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 24-25 november 2018. 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 2018

**Start:** Onsdag 12 September  
**Avslutning:** Onsdag 28 November

## Vårterminen 2019

**Start:** Onsdag 9 Januari  
**Avslutning:** Onsdag 24 April (klass 2-4)  
Onsdag 22 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](mailto:martin@jonason.eu)  
Kjell Jonason 031-29 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 eller Jeanette Spångberg 0768-03 09 41  
Maria Plarre 0702-19 57 14



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

## RACE-RUNNING (CYKEL PÅ TRE-HJUL) OBS! Träningen sker i Angereds Arena.

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 14.00 – 17.00. Vi meddelar om annan tid gäller.



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

**Plats:** Angereds Arena, Högaffelsgatan 15, Angered  
Friidrottshallen

### Höstterminen 2018

Start: Söndag 9 September  
Avslutning: Söndag 16 December

### Vårterminen 2019

Start: Söndag 13 Januari  
Avslutning: Söndag 9 Juni



### *Vi har 2 grupper på träningen:*

Grupp 1, 14.00-15.30 hjälper till att ta fram och 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: [petronella\\_hakansson@hotmail.com](mailto:petronella_hakansson@hotmail.com)



Hemsida: [www.3vhif.nu](http://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 14.30 - 16.30, (ojämn vecka) träning för de mera etablerade spelarna

### Höstterminen 2018

Start: Onsdag 12 September, Söndag 2 September  
Avslutning: Onsdag 28 November, Söndag 9 December

### Vårterminen 2019

Start: Onsdag 9 Januari, Söndag 20 Januari  
Avslutning: Onsdag 22 Maj, Söndag 26 Maj

### Idrottsansvariga:

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

Magnus Mörk, tel 0765-533642, e-post: [mo.magnus@gmail.com](mailto:mo.magnus@gmail.com)

Tobias Fingal, tel 0706-32 29 53



Hemsida: [www.3vhif.nu](http://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. Datum är i dagsläget inte spikat så det beräknas starta enligt programmet men är bara preliminärt, mer information kommer på hemsidan.

**Tid:** Torsdagar kl 18.30 - 20.00

### Höstermin 2018

Star: Torsdag 27 September (prel.)  
Avslutning: Torsdag 6 December (prel.)

### Vårtermin 2019

Start: Torsdag 10 Januari (prel.)  
Avslutning: Torsdag 25 April (prel.)

### Kontaktpersoner:

Mikael Lundstedt 0705-72 66 68, e-post: [lundstedt1970@gmail.com](mailto: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](http://www.3vhif.nu)

## Göteborg Open, 23-25 November 2018

Varje år arrangerar vi tillsammans med andra föreningen en stor tävling. I år har vi funnits i 33 år och vi kommer att ha tävlingen den 23-25 november i Göteborgs nya arena (Prioritet Serneke Arena), Kviberg, och idrotterna är: Boccia, Bordtennis, Elektroniskytte, Luftvapenskytte, El-hockey, 5-kamp, Miniatur-Curling, Parallellslalom, Racercurling, Ridning, Rullstolsbasket, Rullstolsdans, Rullstolsinnehbandy, Simning, 60 m Rullstolskörning/Löpning/Racercurling 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. 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!



Hemsida: [www.3vhif.nu](http://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 Lillatorpsgränd 10 (Delsjöområdet) i Göteborg. Telefonnummer är 031 – 338 99 50 eller 338 99 51 och e-post är [goteborg@rbu.se](mailto:goteborg@rbu.se) och hemsida finns på [www.rbu.se](http://www.rbu.se).

I RBU samlas barn och unga med rörelsehinder och deras föräldrar, syskon, och alla andra som vill vara medlemmar. RBU företrädar 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.

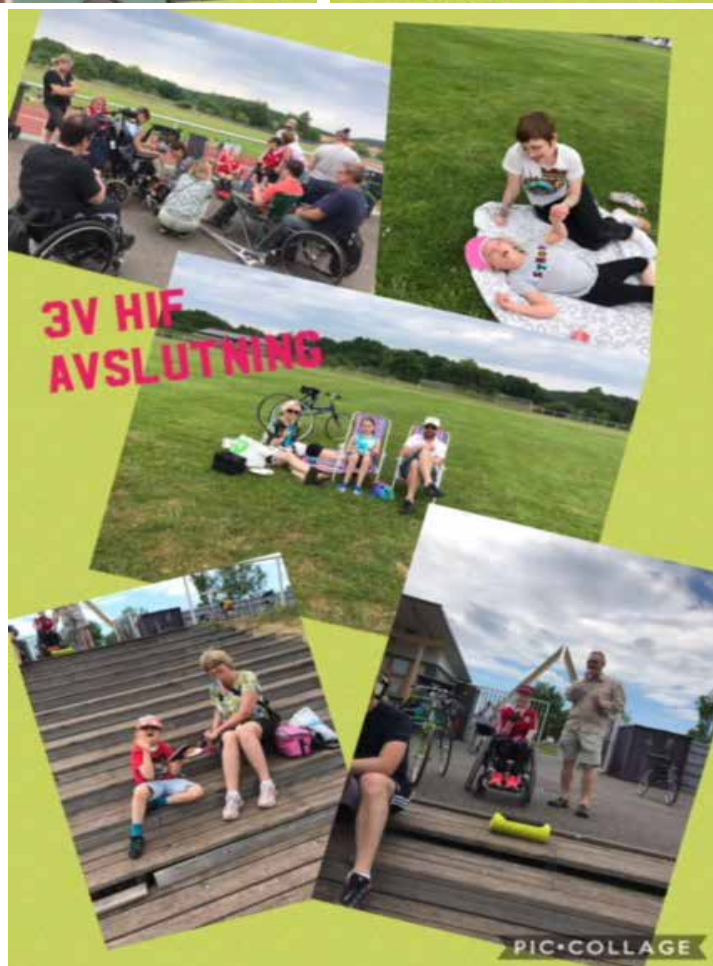
Kunskapsutbredning som kan ske via RBU-nytt, föreläsningar och konferenser.

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 3V HIF AVSLUTNING



G  
Ö  
T  
E  
B  
O  
R  
G



# INBJUDAN

2018

23 – 25 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 23 - 25 November 2018**

Tävlingen riktar sig till alla ungdomar med någon form av funktionsnedsättning 7 år och uppåt. Liksom det tidigare gångna 32 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](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@gmail.com](mailto:goteborgopen@gmail.com) eller

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








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

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

Tfn: 0768-838678

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

# STYRELSEN 2018

Funktion	Namn & E-post	Telefon	
Ordförande	Morgan Högrell <a href="mailto:hogrell.15551@telia.com">hogrell.15551@telia.com</a>	0761-18 00 44	
Kassör	Kjell Jonason <a href="mailto:kjell@jonason.eu">kjell@jonason.eu</a>	0708-89 09 45	
Sekreterare	Fredrik Montin <a href="mailto:fredrik.montin@gmail.com">fredrik.montin@gmail.com</a>	0736-27 00 11	
Ledamot	Petronella Larsson <a href="mailto:petronella_hakansson@hotmail.com">petronella_hakansson@hotmail.com</a>	0731-80 34 98	
Ledamot	Björne Nilsson <a href="mailto:bjornenilsson@hotmail.se">bjornenilsson@hotmail.se</a>	0733-96 94 42	
Ledamot	Marcus Mörck <a href="mailto:marcus.morck@gmail.com">marcus.morck@gmail.com</a>		
Ledamot	Håkan Spångberg <a href="mailto:hakanspangberg@hotmail.com">hakanspangberg@hotmail.com</a>		



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

**B**

[www.3vhif.nu](http://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](mailto:3vhifgoteborg@gmail.com)

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



Adress till vår träningslokal:

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

RBU i Göteborg  
Lillatorpsgatan 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](mailto:info@rbu.nu)  
Hemsida: [www.rbu.se](http://www.rbu.se)



**Välkommen till ett nytt idrottsår!**

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