

Digital version av denna mikrobroschyr finns på www.fifh.com

FIFH MALMÖ PARASPORT

För vem

FIFH är en av Europas absolut största parasportföreningar där du finner ett stort antal sporter och motionsgrupper att välja mellan. Dessutom har du som medlem tillträde till parasportcentret FIFH-Hallen. Vem kan då bli medlem i föreningen? Jo, det kan du som antingen har någon form av funktionsnedsättning eller står i nära relation till en person i målgruppen. Det spelar ingen roll om din nedsättning är medfödd, förvärdad eller orsakad av sjukdom – ALLA är välkomna! Likaså gör FIFH ingen skillnad på individens ålder, kön eller bakgrund, ALLA är lika viktiga!

Föreningen - En introduktion

FIFH Malmö är den värde drivna parasportklubben. Det innebär att vi arbetar aktivt med en gemensam värdegrund. Våra fyra hörnstenar: Inkludering, Respekt, Kunskap och Allas lika värde är fundamentet för verksamheten, den röda tråd som skall genomsyra allt vi gör. På detta sätt driver vi tillsammans FIFH framåt mot uppsatta mål och vår gemensamma vision; att klubben skall vara och uppfattas som ledande inom parasporten. Idrottsföreningen är en stolt Malmöklubb som har hela Skåne som upptagningsområde och i vissa fall även Köpenhamn. Öresundsbron symboliserar en stor del av föreningens vision, att verka i rollen som brobyggare mellan människor i vår region. FIFH skapar möjligheter för alla medlemmar att vara fysiskt aktiva, oavsett förutsättningar och vilken nivå man väljer. Idrott och motion skall alltid bygga på glädje!



Medlemskap

Det är enkelt att bli medlem. Du lämnar in en medlemsansökan som behandlas och beslutas av styrelsen och därefter får du ett skriftligt besked i inkorgen/brevlådan. En medlemsansökan kan du göra direkt på klubbens webbsida alternativt komma in på FIFH-Hallen. Om det är något du undrar över så är du välkommen att höra av dig eller varför inte titta in för ett besök. Medlemskapet sträcker sig från första januari till sista december! Det finns olika medlemskap att välja mellan och du väljer utifrån din ålder och huruvida du vill vara aktiv eller inte.



FIFH-Hallen - Ett parasport center

Mötesplatsen FIFH-Hallen är landets första idrottsanläggning med inriktning på parasport. Sedan invigningen år 1999 har anläggningen inspirerat och gett upphov till liknande verksamhet, såväl nationellt som internationellt. Sporten är givetvis i centrum men anläggningen fungerar också som en viktig mötesplats för personer med funktionsnedsättning och deras närstående. Man kan beskriva verksamheten i tre tidspass: förmiddagarna ägnas i första hand åt seniorverksamhet, eftermiddagen är riktad till barn & ungdomar samt skolor och därefter tar föreningens idrotts- och motionsgrupper anläggningen i anspråk. FIFH-Hallen består av föreningens kansli, två stycken idrottshallar, klubblokal/café, mötes rum, gym, omklädningsrum samt diverse förrådsutrymmen. Alla utrymmen inklusive toaletterna och duschutrymmen har givetvis hög tillgänglighet. Flexibiliteten är hög där idrottshallarna snabbt kan förvandlas till: större konferensutrymmen, ytor för produktvisning, mindre mössor samt utbildningslokaler. FIFH-Hallen är belägen i södra delarna av staden, nära Stadionområdet och Mobilia, och nås lätt med allmänna kommunikationsmedel.

Samhällsnyttan

Föreningen arbetar med uppsökande verksamhet och har ett stort kontaktnät inom sjukvården. Många gånger nås den enskilda medlemmen redan på den lokala barn & ungdomshabiliteringen eller på sjukhusets rehabiliteringsavdelning. Utöver idrott och motion så erbjuder FIFH också träning i t.ex. rullstolshandtering. Det är oerhört viktigt för personer med funktionsnedsättning att kunna hantera sitt hjälpmedel på bästa sätt för att uppnå så stor självständighet som möjligt i sin vardag. Föreningens förebildsprincip blir ett ovärderligt verktyg i detta arbete. Parasporten i sig är ett annat viktigt verktyg för ökad självständighet. Genom idrottsträningen övar individen upp både sin fysik och sina färdigheter med sitt hjälpmedel. Föreningens påverkansarbete i samverkan med skolor och arbetsplatser är uppskattade och framgångsrika initiativ. FIFH arbetar aktivt med bekämpning av fördomar och utanförskap där vi med hjälp av föreningens förebilder och informatörer suddar ut gränserna mellan normpersonen och individen med funktionsnedsättning. Likaså är det omgivningen och individens levnadsmiljö som bestämmer graden av funktionsnedsättning och därför utbildar FIFH i såväl fysisk som informativ tillgänglighet.



Event & Arrangemang

Sedan 1977, har FIFH årligen arrangerat, Malmö Open - The European Parasport Event. En tävling som genom åren stadigt har expanderat till att idag vara ett av Malmö stads största årligen återkommande idrottsevenemang. Internationellt så räknas Malmö Open till en av världens största parasporttävlingar på klubbnivå. Samma event samlar i dag cirka 1500-2000 deltagare från ett 30-tal nationer. Totalt engagerar Malmö Open omkring 400 volontärer och funktionärer. Utöver nämnda spel så arrangerar FIFH årligen landslagsturneringen Malmö Lady & Men Intercup i goalball. Lägg därtill arrangörskap av mästerskapstävlingar och seriespel. Utbildningar, föreläsningar och konferenser är andra ingredienser i föreningens breda repertoar.



Nätverket

Ett samarbete med FIFH:s Nätverk ger företag och organisationer en nära relation med en av Europas absolut starkaste aktörer inom parasporten. Om även ert företag vill dra nytta av FIFH:s produkter och tjänster vågar vi garantera att varumärket stärks och blir samtidigt förknippat med en attraktiv kombination av framgång och CSR. Nätverket är en plattform där det skapas affärer och utbyte av tjänster samtidigt som man har kul tillsammans. Genom att medverka i FIFH:s nätverk stöder man parasporten samtidigt som deltagarna tillför ett värde med innovativa idéer, lösningar och expertis. FIFH bjuder in till minst fyra spännande träffar per år med stor variation i tema och lokaler. En viktig aspekt för FIFH i rollen som arrangör är att nätverkets partners inte byter en arbetsmiljö mot en annan. Träffarna skall sjuda av liv och kreativitet i en utbildande och avslappnad miljö.



FIFH FITNESS

Styrketräning är en utmärkt motionsform som passar de flesta, stora som små, män som kvinnor. Genom att styrketräna stärker du din kropp och minskar risken för skador i det vardagliga livet. Om man är aktiv inom en idrott är detta en utmärkt komplettering till din vanliga träning, inte minst i ett skadeförebyggande syfte. Att vara en individ med rörelsenedsättning innebär många gånger att de extremiteterna som är friska utsätts för överansträngning. Denna ökade belastning kan leda till slitage på axlar och armar om du t.ex. använder rullstol samt ben och rygg om du är gående. Styrketräning är ett utmärkt sätt att förebygga eller undvika dessa skador. FIFH:s gym är öppet för alla oavsett diagnos. Flertalet maskiner är anpassade för rullstolsanvändare där individen slipper göra en förflyttning och kan träna direkt från rullstolen. Utöver styrketräning så erbjuder FIFH också gruppgymnastik under ledning av erfarna instruktörer. Deltagarna får bland annat träna grundmotorik, koordination, styrka och uthållighet samt röra på sig till musik. Gruppgympan erbjuder något spännande, roligt och engagerande för alla.

FIFH DAILY

FIFH erbjuder varje vecka aktiviteter dagtid. Mötesplatsen är i fokus och kryddas med en fysisk aktivitet. Inte sällan samlas deltagarna runt boccia men det kan även vara andra aktiviteter. Fika är givetvis obligatoriskt. Våra ledare lägger stor vikt vid den sociala funktionen och under sommarhalvåret kan det mycket väl bli utomhusaktiviteter. FIFH Daily vänder sig till vuxna med någon form av funktionsnedsättning som söker en aktivitet tillsammans med andra under dagtid. Fler deltagare är assistanstagare och därför blir träffarna även en viktig träffpunkt för många assistenter och ledsagare.

FIFH för barn & ungdomar

FIFH har lång tradition av att prioritera verksamhet för barn och ungdomar. Många av föreningens befintliga idrottssektioner har verksamhet för nybörjare som i första hand vänder sig till de yngre. Sporter som t.ex. bordtennis, innebandy, parashockey, rullstolsbasket, fotboll, elinnebandy och simning erbjuder träning för unga nybörjare varje vecka. Föreningen lanserar med jämna mellanrum nya satsningar som vänder sig till de yngre. I samtliga aktiviteter har föreningen ledare med egna funktionsnedsättningar som verkar i rollen som viktiga förebilder.

FIFH erbjuder flera parasportskolor som är den perfekta introduktionen till parasportens fantastiska värld. Vål etablerade Team Griffin vänder sig till barn och ungdomar med rörelsenedsättning. Lägg därtill träningsgrupper för unga med synnedsättning och autism. FIFH utvecklar och erbjuder massor av aktiviteter varje vecka. Kontakta gärna kansliet för senaste nytt. För FIFH är det viktigt att kunna erbjuda aktiviteter när våra unga deltagare är lediga. Störst är årligen återkommande Summer Camp men även övriga skollov innebär aktiviteter i FIFH:s regi.



65 PLUS • För samhällets seniorer

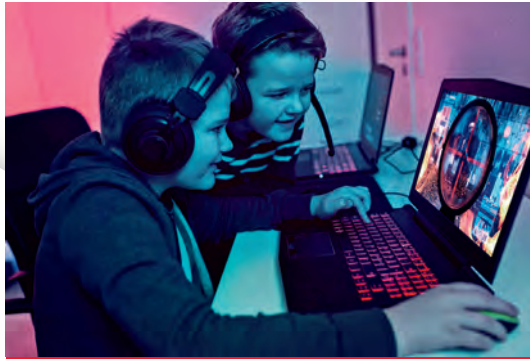
Vi vet idag att effekten av träning för äldre är stor. Idrott och motion bidrar till att många håller sig friska, ger lust och glädje i fritiden och ett socialt sammanhang samt gemenskap. Samma målgrupp blir allt äldre och behovet av att vara fysiskt aktiv hela livet växer. Äldre kommer att ställa andra krav och vilja träna i allt högre åldrar. Över en fjärdedel av de äldre känner sig ensamma och det är också en av de vanligaste orsakerna till försämrad livskvalitet. Det är en stor och växande grupp, som är en viktig resurs för samhället. FIFH erbjuder ett flertal aktiviteter som är riktade till samhällets seniorer. Bordtennis och cirkelträning är två exempel men även gymmet lockar. Framförallt är det kanske FIFH-Hallens sociala funktion som attraherar många. Lägg därtill ett förmånligt medlemskap för dig över 65 så blir FIFH det självklara valet. All organiserad träning för målgruppen arrangeras på förmiddagarna.



INNEBANDY

Innebandy är sporten för alla. Oavsett vilken nivå man väljer eller har talang för så är innebandy något man samlas runt och har kul tillsammans. Laget är beroende av alla spelare på planen och det ger varje individ stor delaktighet i spelet. En stor del av landets invånare, uppemot en halv miljon, spelar innebandy regelbundet i någon form. FIFH:s innebandysektion vänder sig främst till personer med någon form av intellektuell funktionsnedsättning. Träningsgrupperna riktar sig till både barn/ungdom och personer i vuxen ålder. Om du gillar fart, boll och lagidrott så är innebandy sporten för dig!

BORDTENNIS
Bordtennis är en av få sporter som alla, mer eller mindre, har provat på. Idrotten är en av världens största och snabbaste bollsporter. Bordtennis riktar sig i stort sett till alla, oavsett ålder och kön. Sporten lämpar sig i princip för samtliga former av funktionsnedsättning bortsett från synnedsättning. Bordtennis kan med framgång även spelas i rullstol. Oavsett vilken nivå man väljer så tjänar man på sina egna individuella begränsningar. Man tränar rörlighet, balans och koordination på ett roligt sätt. Inom FIFH finns det olika träningsgrupper beroende på spelskicklighet. Alla är välkomna, från nybörjare till världsmästare.



E-SPORT

Lek och spel har alltid varit viktigt i mänsklig samvaro och E-sport är givetvis inget undantag - tvärtom. Datorspel och gamingvärlden är en plats med en oändlig mängd lättillgängliga, intressanta och engagerande utmaningar. En plats som ger social frihet, en känsla av kontroll, möjligheter till tävling eller lugn och ro om man så önskar. FIFH E-sport är uppbyggt som en fritidsverksamhet där deltagarna kan interagera med övriga eller välja att spela på egen hand. Aktiviteten vänder sig till barn och ungdomar med funktionsnedsättning som vill spela tillsammans med andra och få en tillhörighet. På plats erbjuds såväl, dator- som konsolspel och VR. Gruppen leds av unga ledare med lång erfarenhet av digitala spel.



ELINNEBANDY

Sporten är en teknisk och actionfylld sport som i första hand riktar sig till barn och ungdomar med rörelsenedsättning. Man utövar elinnebandy i elektriskt drivna s.k. sportstolar på tre hjul. Stolarna kan köras i 15 km i timmen och den viktigaste delen av stolen i relation till bollen är T-bladet/klubban som är monterat i fronten på stolen. Det är just den man använder för att kontrollera bollen för pass till medspelare och skott på mål. Elinnebandy kan egentligen spelas av vem som helst i ung ålder. Tjejer eller kille (kön) spelar ingen roll. I huvudsak utövas dock sporten av barn och ungdomar med någon form av muskelsjukdom eller cp-skada.



5-A-SIDE

Fotboll för personer med synnedsättning är en populär sport som växer allt mer. Idrotten spelas på en plan som är 40m x 20m bred. Varje plan är omgiven av "kick-boards" - en fysisk barriär som indikerar gränserna för spelområdet. Varje lag har fem spelare, inklusive en målvakt. En del av spelarnas utrustning är en s.k. ögonbindel. Målvakten kan vara seende eller svagsynt. Fotbollen innehåller klockor eller annat system som säkerställer att bollen låter när den rör sig på planen eller genom luften. Sporten är ny i FIFH och mycket av sektionens fokus ligger på gemenskap och att spela tillsammans. Genom 5-a-side tränar spelarna upp sin kroppsuppfattning, kondition och koordination. Du måste givetvis testa!



GOLF

Golf är en av världens mest populära idrotter. I Sverige är golf är en av landets absolut största idrotter. Golf är på sitt sätt en okomplicerad och enkel sport även om det i grunden krävs att bli godkänd. Golfen har också precis som andra sporter regler och etik som måste följas men i princip handlar det om att med hjälp av klubbor förflytta en golfboll från utslag till håll på minsta antal slag. Inom golfen har alla oavsett: ålder, kön, funktionsnedsättning, kunskap eller erfarenhet, lika stor behållning av den gemenskap och utmaning som erbjuds. Det rättvisa och unika systemet med handicap (hcp) gör att alla kan tävla mot alla. FIFH:s träning vänder sig till alla diagnosgrupper oavsett ålder.



GOALBALL

Koncentration är en mycket viktig ingrediens i lagidrotten goalball. Även reaktionssnabbheten är viktig eftersom man endast har några hundra delar av en sekund på sig att avgöra vart bollen kommer och sedan kasta sig för att försvara. Spelet går ut på att göra mål och målet försvaras genom att man kastar sig för att hindra bollen från att passera mållinjen. Planens linjer är upphöjda (taktilla) så att spelarna kan orientera sig på spelplanen. Bollen som används är i princip lufttom och i den finns bjällror som gör att spelarna kan höra bollen. Synkapaciteten spelar mindre roll eftersom alla spelare har ögonbindel och därmed utför idrotten i blindo och på lika villkor.



BOCCIA

Boccia är en av landets största parasporter sett till antalet utövare. Boccia är ett strategispel med bollar som på ytan kan påminna om boule och petang. Idrotten är en uppvisning i taktik, bollkänsla och kyla. Inomhus spelas boccia med röda och blå läderbollar. Boccia kan spelas både i lag och individuellt. När man spelar gäller det att komma så nära den vita målbollen som möjligt. När alla har kastat ut sina klot så räknas poäng. Har man ett klot närmast får man 1 poäng, två klot 2 poäng o.s.v. Boccia vänder sig till i stort alla oavsett kön, funktionsnedsättning och ålder.



FOTBOLL

Delaktighet, laganda och glädje - det är inte konstigt att fotboll är världens största idrott. Fotboll finns överallt, alla kan spela och det krävs inte mycket utrustning. I FIFH:s fotbollssektion kan vi genom vårt stora deltagarantal erbjuda fotbollsträning på den nivå som spelaren befinner sig på. Detta innebär att utövaren kommer utvecklas fysiskt genom löpning och styrkeövningar, motoriskt genom tekniska moment som fotbollen innehåller och socialt genom att fotboll är en lagidrott där man ska jobba tillsammans mot ett gemensamt mål. FIFH:s fotbollssektion vänder sig i första hand till spelare med intellektuella funktionsnedsättningar.



RULLSTOLSAKADEMIEN

Hur lever man ett rikt och självständigt liv i rullstol? Rullstolsakademien är en kurs på tolv veckor som lär dig nödvändiga grundkunskaper i hur du som rullstolsanvändare ökar din mobilitet och självständighet i ditt vardagsliv. Kursen leds av högkompetenta instruktörer som själva sitter i rullstol och som tillsammans med medicinsk expertis från VO neurologi och rehabiliteringsmedicin, SUS, hjälper dig framåt utifrån just dina unika förutsättningar. Kursen innehåller bland annat: energibesparande grundtekniker, sluttande plan och hinder, olika underlag, vardagssysslor, stadsmiljö, kosthållning, friskvård, sär-förebyggande och mycket annat. Alla med olika diagnosskäl som gör att individen hamnar i en beroendeställning till rullstol är välkomna att delta. Efter att verksamheten startade 2012 har den haft fullsatta kurser och utvärderingarna visar på stor effekt i ökad mobilitet och självständighet. Rullstolsakademien gör också olika punktinsatser för barn & ungdomar samt deras omgivning.



RULLSTOLSBASKET

Rullstolsbasket är en av parasportens mest fartyllada och publika bollsporter. Sporten ställer unika kvalitetskrav, inte minst på spelaren som är beroende av snabbhet, styrka, spänst, bollkontroll och spelförståelse. I basket gäller det att träffa rätt i stället för att skjuta hårt. Ett klassningsystem gör att laget måste bestå utav en variation av rörelseförmåga vilket gör alla i laget viktiga och inte bara de starkaste. En förutsättning för att kunna spela är att individen kan framföra en manuell rullstol med god kraft samt ha en bra koordinationsförmåga. FIFH erbjuder träning för såväl nybörjare som elit.

SIMNING
Simning är egentligen den enda idrotten som är livsviktig. Att bli en god simmare kan till och med rädda liv. Att kunna simma är det första och viktigaste steget mot en ökad säkerhet i och vid vatten. Simning är en sport för hela livet som gynnar både kropp och själ. Idrotten är också en utmärkt motionsform då den tränar hela kroppen, samtidigt som den ger en bra konditionsträning. Simning utövas av personer med rörelse-, syn- eller intellektuell funktionsnedsättning. Alder och kön är oväsentligt - simning är till för alla. Nivån på ditt idrottande bestämmer du själv. FIFH erbjuder såväl simskola som motionssim.



PARAISHOCKEY

Ta del av parasportens kanske tuffaste och mest fartyllada idrott. Paraishockey följer i stort sett samma regler och riktlinjer som vanlig hockey. Spelarna sitter på en specialbyggd kälke med skridskoskenor centralt placerade under sitsen. Man tar sig fram med hjälp av dubbförsedda klubbor som också fungerar som stavar. Paraishockey handlar mycket om fart och puckkontroll. För att ta sig fram stricker man de dubbförsedda klubborna parallellt i isen och drar sig fram. För att skjuta vänder man klubborna som är försedda med ett mindre blad, och drar till pucken. Sporten är lämplig för personer i alla åldrar med någon form av rörelsenedsättning. Det är viktigt att ha väl fungerande armar.



TJEJGRUPPEN

Häng med i FIFH:s nya satsning för tjejer/kvinnor med funktionsnedsättning. Rörelse och motion löper som en röd tråd genom verksamheten men det handlar lika mycket om social samvaro och utbyte av erfarenheter. Gruppen testar regelbundet på aktiviteter som gymnastik, självförsvar, träna på gym, rullstolsbasket och mycket annat. Deltagarna samlas även runt möten med externa gäster för att diskutera och testa allt från dans, mode, pyssel till matlagning och hjälpmedel. Tjejrgruppen vänder sig till dig med någon form av funktionsnedsättning från 15 år och uppåt. Gruppen träffas en gång i veckan på FIFH-Hallen i Malmö.



BOWLING

Det är ingen tillfällighet att bowling är en av landets största idrotter, alla kategorier. Det är kul, alla kan spela och reglerna är enkla. Testa dig fram för att hitta klotet som passar dig, hitta rätt rytm och steg i ansatsen, ta sikte och rulla sedan iväg klotet mot kaglorna. Bowling är en sport för alla, oavsett ålder och kön. Till största delen består utövarna av personer med någon form av intellektuell funktionsnedsättning. Idrotten lämpar sig dock även för personer med rörelse- och/eller synnedsättning. Om man har en grav rörelsenedsättning finns också möjligheten att spela med hjälpmedel, en s.k. rädda.