

Vi uppmärksammar **Internationella funktionshinderdagen**



Allas rätt till **AKTIV FRITID**

Kunskap - Inspiration - Föreläsningar - Prova på-aktiviteter

2 december & 3 december 2021



Läs mer och anmäl dig på
soderhamn.se eller via QR-koden
senast torsdag 25/11

Genomförs i samverkan med:
Parasport Gävleborg | Söderhamns HIK | Svenska Downföreningen Gävleborg
BK Klossen | Söderhamns Bordtennis | Söderhamns Gymnastikförening
RF-SISU Gävleborg | Cavon Care | Sparbanksstiftelsen Söderhamn



**Söderhamns
kommun**

Dag

Torsdag 2 december – kl. 08.45-15.00

Aktiv fritid – Forskning, god hälsa och hjälteträning

08.45-09.00	Inledning Dagen erbjuder kunskapshöjande inspirationsföreläsningar.
09.00-10.00	Stefan Johansson, Begripsam Vi får ta del av forskning om kognitiv och psykisk tillgänglighet i digitala sammanhang. Digital föreläsning. www.begripsam.se
10.00-11.00	Paus – kaffe/the + smörgås
11.00-11.45	Eva Flygare Wallén <i>Varför är möjliggörare till fysisk aktivitet så betydelsefullt för personer med intellektuell funktionsnedsättning?</i> Eva är forskare vid KTH och vårdutvecklingsledare vid Akademiskt Primärvårdscentrum i Region Stockholm. Hon forskar på områden som har betydelse för ett bra liv med god hälsa. Mer om Eva Flygare Wallén
11.45-12.00	Frågestund
12.00-13.00	Lunch Bekostas av deltagaren själv
13.00-15.00	Uttervägens hjältar Föreningens Uttervägens hjältar från Umeå berättar om hur man på ett gruppboende kan inspirerade till en aktiv fritid. Hjälteföreningens verksamhet består av att bedriva och sprida den unika Hjälteträningen - träning med och för personer med funktionsvariation. www.uttervagenshjalftar.se

Plats	Centrum för Flexibelt Lärande (CFL), Södra Järnväggsgatan 7, Söderhamn Vid efterfrågan ordnar vi digital sändning.
Målgrupp	Förtroendevalda och tjänstepersoner inom myndighet och offentlig förvaltning, ideella organisationer samt övrigt intresserade.
Kostnad	Tillfället är kostnadsfritt. Lunch finns att köpa på Restaurang CFL och betalas av deltagaren själv.
Arrangör	Söderhamns kommun i samverkan med; Parasport Gävleborg, Söderhamns HIK, Svenska Downföreningen Gävleborg, BK Klossen, Söderhamns Bordtennis, Söderhamns GF, RF-SISU Gävleborg, Cavon Care, Sparbanksstiftelsen Söderhamn



Läs mer och anmäl dig på soderhamn.se eller via QR-koden senast torsdag 25/11.

Kontakt

Therese Nilsson, Söderhamns kommun
0270-756 21, therese.nilsson@soderhamn.se

Kväll

Torsdag 2 december – Kl. 18.00-21.00

Aktiv fritid – Inspiration, äventyr och elitidrott

Hur kan en aktiv fritid se ut? Vilka möjligheter och utmaningar finns längs vägen? Häng med och få inspiration av tre personliga berättelser!



Per Jonsson - Paralympier och världsmästare

Guldmedaljör på VM och EM och är den enda svensken med funktionsnedsättning som hoppat över sju meter i längdhopp.



Ida Johansson – Träningsinspiratör

Tjejen med många strängar på sin lyra - Från Catwalk till PepTalk. Vi får ta del av vad som driver Ida samt hur hon ser på träning, rörelseglädje och Fysisk aktivitet på recept, FaR.



Aron Andersson - Professionell äventyrare

I bland kullkastas livet. Trots, eller kanske på grund av att cancern gjorde Aron rullstolsburen har han skapat sig ett liv på egna villkor. Ett liv fullt av utmaningar, sportande och äventyrande.

Plats	Centrum för Flexibelt Lärande (CFL), Södra Järnvägsgatan 7, Söderhamn
Målgrupp	Förtroendevalda, ledare, tränare och aktiva inom föreningslivet och ideella organisationer samt övrigt intresserade.
Kostnad	Tillfället är kostnadsfritt. Vi bjuder på fika.
Arrangör	Söderhamns kommun i samverkan med; Parasport Gävleborg, Söderhamns HIK, Svenska Downföreningen Gävleborg, BK Klossen, Söderhamns Bordtennis, Söderhamns GF, RF-SISU Gävleborg, Cavon Care, Sparbanksstiftelsen Söderhamn



Läs mer och anmäl dig på soderhamn.se eller via QR-koden senast torsdag 25/11.

Kontakt

Therese Nilsson, Söderhamns kommun
0270-756 21, therese.nilsson@soderhamn.se

Dag

Fredag 3 december – Förhandsbokning krävs

Aktiv fritid – Rörelseglädje

Prova på-aktiviteter med fokus på föreningsliv och rörelseglädje

I samband med den *Internationella funktionshinderdagen* 3/12-2021 vill vi tillsammans med det lokala föreningslivet erbjuda olika prova på-aktiviteter.

Framst riktar vi oss till individer och grupper inom Söderhamns kommuns egna verksamheter och i mån av plats öppnar vi även upp för fler att kunna delta.

Hör av er för intresseanmälan samt önskingar om föreningsaktiviteter.

Vi arbetar för att i största möjliga mån tillgodose era önskemål. Tillsammans hjälps vi åt att skapa förutsättningar för en aktiv fritid samt möjligheten att uppleva rörelseglädje.

I nuläget har vi några föreningar och aktiviteter på gång.

Exakta tider sätts utifrån förhandsbokningarna.

Söderhamn Bordtennis

Tillsammans med bordtennisspelaren och paraidrottaren Magnus Norgren samt ledare från föreningen ges möjlighet att prova på bordtennis.

Plats: Pingisarenan, Kungsgatan 30 A, Söderhamn.

Söderhamns Fotbollförening

Alla är olika - Olika är bra. Söderhamns FF har i sin ordinarie verksamhet en anpassad grupp, SFF Friends. Häng på och lira lite boll med dem.

Plats: Dina-hallen, Hällåsen, Söderhamn.

Söderhamns Gymnastikförening

Kom med din grupp och prova på gympa tillsammans med föreningen och träningsinspiratören Ida Johansson.

Plats: Idrottshallen, Flygstaden, Byggnad 9, Söderhamn

Förmiddag: Grundsärskolan Eftermiddag: LSS-boenden

Söderhamns Handikapp IK

Föreningen har grupper och träningar för både Boccia och Bowling.

Låter det intressant så finns nu chansen att hänga med och prova på.

Plats: Återkommer

Målgrupp	Kommunala verksamheter; ex. grundsärskolan, daglig verksamhet, LSS-boenden. Övriga intresserade i mån av plats.
Kostnad	Aktiviteterna är kostnadsfria.
Arrangör	Söderhamns kommun i samverkan med det lokala föreningslivet.
Anmälan	Anmäl ert intresse senast torsdag 25/11 till Therese Nilsson, Söderhamns kommun 0270-756 21, therese.nilsson@soderhamn.se