



MED
STÖD
FRÅN

ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Om idrott

Samtalskväll, Svenska RP-
föreningen

Mark Blake

Tränare, Projektledare och Medlem i
Parasport Sveriges Fotbollskommitté

Samtalskvällen

- **Frågor & samtal**
- Arvsfondsprojekt 5-a-side Live
- Idrott <> Träning <> Rörelse <> Puls <> Folkhälsa
- Omställning under pandemin
 - Utomhus
 - Online
- Testa para-me
- Testa Vision & Motion App
- Testa 5-a-side
- **Frågor & samtal**



5-a-Side Live

1. Stärk parasport genom brett samarbete
2. Erbjud prova-på tillfällen och event
3. Starta tre nya verksamheter

ALLMÄNNA ARVSFONDEN

Ansökan | **Projekt** | Om Allmänna arvsfonden | Aktuellt

Teckenspråk Press Kontakt Sök


Pågående | **Projektstöd** | Ungdomar | Hägersten

#Fritid/Idrott

Beskrivning av projektet

Projektet ska sprida metoden 5-a-side till tre olika distrikt i Sverige i syfte att etablera fler lag.

Mälardalens IK Fotboll har sedan 2014 en parasportverksamhet för personer med synnedsättning. Tillsammans med Parasport Stockholm och Synskadades Riksförbund i Stockholms och Gotlands län har föreningen etablerat flera lag inom fotbollsvarianten 5-a-side där spelarna har ögonbindel och rör sig på en plan med sarg. Grenen finns representerad på Paralympics. I följande projekt avser Mälardalens IK Fotboll att sprida metoden till tre olika distrikt i Sverige i syfte att etablera fler lag. För närvarande finns verksamheten endast i den egna föreningen varför många spelare tvingas åka långa sträckor för att kunna delta. Projektet ska ta fram en spridningsbar metod och stötta regionala idrottsdistrikt och lokala föreningar. Ambitionen är att starta en fungerande nationell verksamhet för barn, unga och vuxna med synnedsättning.



Projektet "5 A-SIDE LIVE" ska sprida metoden 5-a-side till tre olika distrikt i Sverige i syfte att etablera fler lag.

Beviljat belopp
3 298 593 kronor

Projektets tidstatus
24%

Projektet startade i juli 2020 och avslutas i juli 2023.

RÖRELSE <> PULS <> FOLKHÄLSA

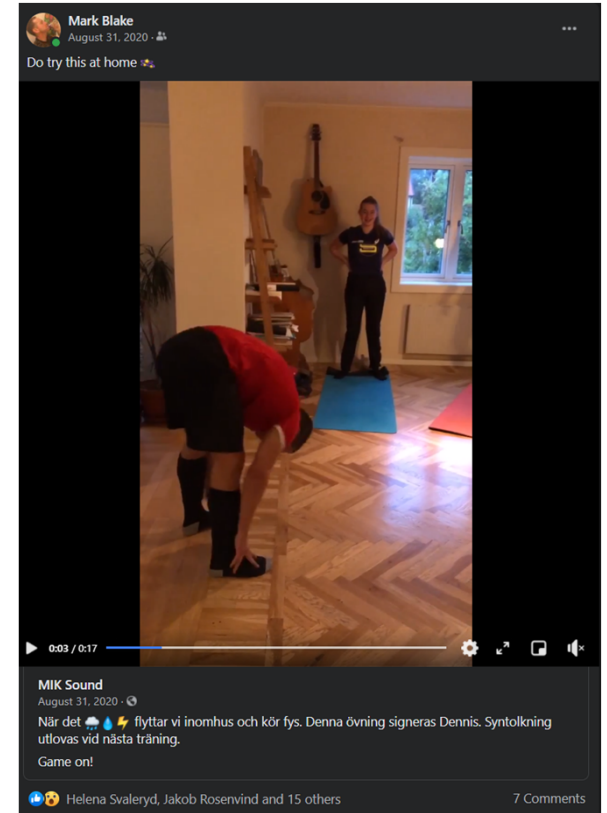


***Bästa träningen är den som blir av. *Enda.**



**Din drivkraft?
Träna helst (a) själv, (b) med andra, (c) både och?**

Omställning utomhus och online



Har du gått in på para-me.se?

PARA 'ME



Har du hört talas om Vision & Motion appen?



[HEM](#)

[MANUAL](#)

[VAR FINNS ZONERNA?](#)

[OM OSS](#)

[PRIVACY AND POLICY](#)

VISION & MOTION

- EN APP FÖR SJÄLVSTÄNDIGT MOTIONERANDE

Har du testat 5-a-side?



- [Blekinge](#)
- [Bohuslän-Dal](#)
- [Dalarna](#)
- [Gotland](#)
- [Gävleborg](#)
- [Göteborg](#)
- [Halland](#)
- [Jämtland-Härjedalen](#)
- [Norrbotten](#)
- [Skåne](#)
- [Småland](#)
- [Stockholm](#)
- [Södermanland](#)
- [Uppland](#)
- [Värmland](#)
- [Västerbotten](#)
- [Västergötland](#)
- [Västernorrland](#)
- [Västmanland](#)
- [Örebro Län](#)
- [Östergötland](#)

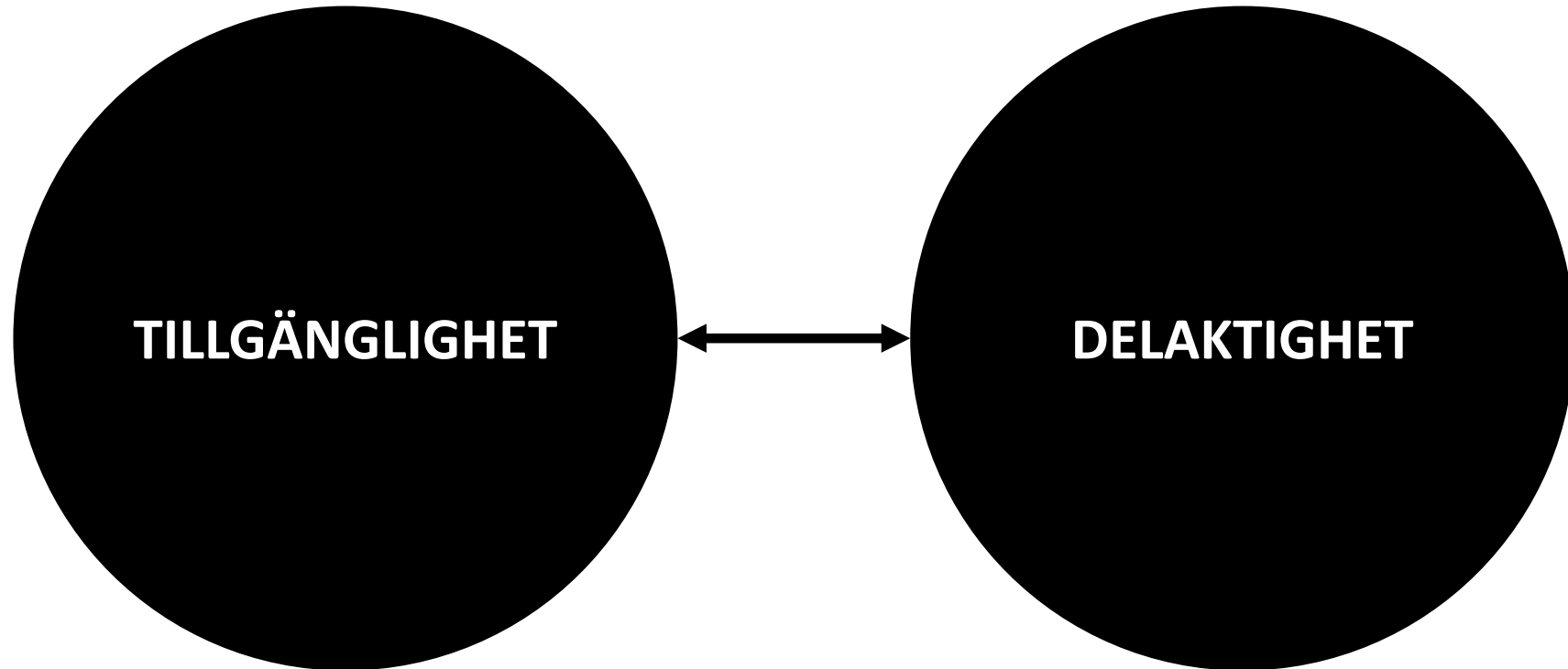
PARASPORT DISTRIKT

TÄTORT

Sveriges största tätorter				
Nr	Tätort	Län	Befolkning i tätorten	Befolkning i dess främsta kommun
1	Stockholm	Stockholms län	1 605 030	975 248
2	Göteborg	Västra Götalands län	600 473	580 670
3	Malmö	Skåne län	321 845	346 026
4	Uppsala	Uppsala län	164 535	231 349
5	Upplands Väsby och Sollentuna	Stockholms län	149 088	73 917
6	Västerås	Västmanlands län	127 799	155 074
7	Örebro	Örebro län	125 817	155 774
8	Linköping	Östergötlands län	114 582	163 081
9	Helsingborg	Skåne län	112 496	148 781
10	Jönköping	Jönkopings län	99 373	141 496
11	Norrköping	Östergötlands län	97 979	143 270
12	Lund	Skåne län	93 577	124 473
13	Umeå	Västerbottens län	89 607	128 720
14	Gävle	Gävleborgs län	77 699	102 700
15	Södertälje	Stockholms län	75 068	99 610
16	Borås	Västra Götalands län	73 649	113 492
17	Eskilstuna	Södermanlands län	70 729	106 991
18	Växjö	Kronobergs län	70 489	94 100
19	Halmstad	Hallands län	70 480	103 201
20	Karlstad	Värmlands län	65 273	94 104

- Kontakt på gång
- Kontakt etablerat
- Verksamhet etablerat

HUR? Universell design för tillgängliga platser, metoder och verktyg + Drivkraft



Frågor

1. Vad finns det för idrotter som är anpassade för personer med synnedsättningar?
2. Hur kommer man igång idag om man vill men inte vet hur?
3. Är personer med synnedsättning för stillasittande idag? Vad tror ni?
4. Vilka idrotter sysslar ni med själva?
5. Har ni slutat med någon idrott pga RP?
6. Hur ställer man om när synen sviker?
7. Vad tycker ni samhället ska erbjuda för motionsmöjligheter när man ser dåligt?
8. Ska vi försöka starta något inom RP-föreningen?

Samtalskvällen

- **Frågor & samtal**
- Arvsfondsprojekt 5-a-side Live
- Idrott <> Träning <> Rörelse <> Puls <> Folkhälsa
- Omställning under pandemin
 - Utomhus
 - Online
- Testa para-me
- Testa Vision & Motion App
- Testa 5-a-side
- **Frågor & samtal**





ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Nyfiken?

0733-702593

mark.blake@everlandcommunications.se