

# Verksamhetsberättelse 2025



**PARASPORT**

/STOCKHOLM-UPPLAND

## **Inledning**

Stockholm och Upplands Parasportförbund är ett distrikt inom Svenska Parasportförbundet. Stockholm och Upplands Parasportförbunds verksamhetsområde sträcker sig i början av året över 21 av Region Stockholms 22 kommuner. Förbundets huvudsakliga uppgift är att vara kompetensstöd till föreningar, kommuner och andra specialdistriktsförbund kring parasportverksamhet. Detta sker främst genom rekryteringsverksamhet, "Kompetensstöd Parasport" och andra stödåtgärder. I följande verksamhetsberättelse redogör vi för våra verksamheter under år 2025.

## **Föreningar**

Vid 2025 års utgång var 74 föreningar registrerade inom Stockholmsdistriktet. (Uppland 20).

## **Styrelsen**

Styrelsen har haft följande sammansättning under 2025:

Charlotte Ovefelt, ordförande  
Mattias Lindström, vice ordförande  
Cecilia Gärde, kassör  
Emil Nordback, ledamot  
Christoffer Petersson, ledamot  
Håkan Strömberg, ledamot  
Annica Sternhammar Dahlborn, ledamot (avgick i maj)  
Ebba Hellstadius, ersättare  
Louise Jannerling, ersättare

Anders Bohlinder har varit adjungerad till styrelsen i sin roll som verksamhetschef/distriktschef.

Styrelsen har haft 10 ordinarie protokollförda möten under året varav ett gemensamt utvecklingsmöte tillsammans med kansliet på Bosön.

Styrelsen har haft två arbetsgrupper:

- **Paragamesgruppen** med syfte att utveckla Stockholm Paragames. I gruppen ingår: Peter Hüglow och Stefan Gahne från kansliet samt Christoffer Petersson och Håkan Strömberg från styrelsen.
- **Tjejsatsning** Elin Holmér Sundström från kansliet och från styrelsen Ebba Hellstadius samt Louise Jannering.

## **Årsmöte**

11 deltagande ombud varav 10 röstberättigade. Ombuden representerade 6 föreningar varav fem föreningar med rösträtt när de deltog vid förbundets årsmöte som hölls i Erikssdalshallens stora konferensrum (Hyllan) den 27 mars. Ordförande vid årsmötet var Tobias Tibell från Svenska Fotbollförbundet.

Omval av Annica Sternhammar Dahlborn och Håkan Strömberg för en tid av två år. Nyval av Emil Nordback för en tid av två år. Fyllnadsval av Cecilia Gärde till styrelseledamot för en tid av ett år. (Malin Bernt avgår med ett år kvar på sitt mandat)

Mötet beslutade att välja två ersättare. Omval av Ebba Hellstadius samt Louise Jannering för en tid av ett år.

## **Revisor / Lekmannarevisor**

Mötet beslutade att välja ReCo revisionsbolag för en tid av ett år. Iréne Nilsson valdes till lekmannarevisor och Gert Nilsson valdes till personliga ersättare för en tid av ett år.

## **Valberedning**

Staffan Johansson (ordförande), Anki Lindström och Karin Olsson Sandberg valdes till valberedning för en tid av två år.

## **Kansli och personal**

Följande har varit anställda på Parasport Stockholm och Upplands kansli under 2025:

Stefan Gahne, idrottskonsulent och kommunikatör på heltid.

Elin Holmér Sundström, idrottskonsulent och kommunikatör på heltid.

Peter Hüglow, kanslist på 75% med inriktning på tävling och ekonomi.

Anders Bohlinder, distriktschef på heltid.

I oktober 2025 anställdes Jessica Terol Carlsson på 50% för att jobba med föreningarna i Uppland via Arvsfondsprojektet Arena Paraidrott 2.0 genom Parasport Jämtland/Härjedalen.

## **Ekonomi**

Resultaten från 2025 visar på att förbundet har en ekonomi i balans. Vi har den likviditetsbuffert som är nödvändig. Framöver kan vi göra ekonomiska satsningar på verksamheter och material inom ramarna för budgeten.

## **Deltagande i konferenser**

Under 2025 har personal och styrelsemedlemmar deltagit på konferenser och träffar som anordnats av Parasport Sverige, andra specialdistriktsidrottsförbund (SDF) och RF-SISU Stockholm.

### *Erfarenhetskonferens - Göteborg*

1 januari 2022 gick de tre SDF:n Bohuslän-Dals Parasportförbund, Västergötlands Parasportförbund och Göteborgs Parasportförbund tillsammans och bildade Västra Götalands Parasportförbund. I april deltog Parasport Stockholm och Uppland på en erfarenhetskonferens kring deras sammanslagning, för att ta del av hur man identifierat föreningar och med systematiskt arbete kartlagt dessa.

### *Styrelse och kanslikonferens*

Styrelsen och kansliet träffades i maj på Bosön för en utvecklingskonferens.

### *Utvecklings- och ledarkonferens - Malmö*

Under oktober arrangerade Parasport Sverige en Utvecklings- och ledarkonferens i Malmö. Distriktet representerades av flera personer från styrelsen som även har ledaruppdrag i sina föreningar.

### *Heja speciell-dagen:*

Representanter från regeringen, idrottsverige, civilsamhället, myndigheter, forskningen och näringslivet utgör de 100 särskilt inbjudna gäster och paneldeltagare som medverkade den 3 december.

Syftet med Heja Speciell-dagen är att belysa det faktum att personer med en funktionsnedsättning inte har samma möjlighet till ett aktivt och hälsosamt liv som personer utan en funktionsnedsättning.

– I samband med Heja Speciell-dagen presenterade Parasport Sverige en ny rapport framtagen tillsammans med PwC som visar på det otroliga värde som samhället skulle få tillbaka genom att investera i parasport, men den pekar också på det faktum att förutsättningarna i idrotten är ojämlika.

### **Föreningsträffar**

Parasport Stockholm och Uppland har tillsammans med andra aktörer genomfört föreningsträffar i de pågående kommun- och SDF-processerna. 2025 har vi deltagit vid föreningsträffar i 3 kommuner.

### **Rekrytering och föreningsstöd**

En av Parasport Stockholm och Upplands viktigaste uppgifter är att knyta kontakter och upprätthålla nätverk för rekrytering. I vårt nätverk ingår bland annat habiliteringar, ortopedverkstäder, syncentraler, skolor och andra organisationer där våra målgrupper rör sig.

Detta nätverk är en stor del av det vi kallar "Kompetensstöd Parasport". I de processerna Parasport Stockholm och Uppland driver tillsammans med RF-SISU Stockholm under rubriken "Kompetensstöd Parasport" med föreningar, andra SDF och kommuner används vårt kontaktnät flitigt för att rekrytera fler personer med funktionsnedsättning till idrottsföreningarnas verksamheter. I dessa processer upprättas alltid en rekryteringsplan som Parasport Stockholm och Uppland ansvarar för.

Det är ett dokument som sammanfattar vilka rekryteringskontakter som skall tas samt när det senast är gjort och av vem. Detta är ett viktigt verktyg för att kunna följa upp rekryteringsarbetet och avgöra när en kontakt bör tas igen då en av våra största utmaningar är att rekrytera nya paraidrottare till idrottsföreningarna. Inom kompetensstödet tillhandahåller vi även visst parasportmaterial för uthyrning.

Tidigare år har vi arbetat med att starta nya parasportverksamheter. Under året har vi fortsatt fokusera på att fylla de befintliga verksamheterna eftersom parasporten har ökat markant de senaste åren.

2025 har vi hjälpt 2 nya föreningar att starta parasportverksamhet genom kompetensstödet. Vi har etablerade kommunprocesser i 20 av distriktets 22 kommuner och vi har gemensamma processer med fem andra SDF inom distriktet. Vid de tillfällen individer kontaktat Parasport Stockholm och Uppland för vägledning har vi coachat 65 individer att hitta till en eller flera idrottsföreningar.

#### *Samarbete med Habiliteringarna*

Vi har under 2025 fortsatt haft ett lyckat samarbete med habiliteringarna i Stockholm. Vi har som mål att varje år skapa en utbildningsdag för habiliteringarna med grundläggande teori och en praktisk del där habiliteringar får testa på några paraidrotter, detta år med ca 20 deltagare.

Habiliteringarna är med i våra kommunprocesser för att vi ska få deras expertis med på processmötena, vilket har lett till flera bra infallsvinklar kring rekrytering. Ett sammanställt nyhetsbrev skickas också ut till habiliteringarna, med föreningsverksamheter som söker fler aktiva, som vi sedan skickar ut till kontakterna i rekryteringsnätverket.

Ovannämnda samarbetsformer har resulterat i att allt fler av habiliteringarna hör av sig till oss för att få hjälp med vägledning kring att hitta en idrott åt deras patienter.

Vi har även deltagit på ett öppet hus ordnat av två olika habiliteringar i Stockholm. Syftet var att visa upp oss samt att finnas där för vägledning till att hitta en idrott.

Under året har vi varit på besök hos tre olika grupper på syncentralen både på vuxenenheten och barn och ungdomsenheten, där de fick prova parasport och informeras om vilka verksamheter som finns.

### *Individuell vägledning*

Vi arbetar aktivt med vägledning för personer med funktionsnedsättning så de kan hitta till en idrottsförening, genom att exempelvis delta på olika evenemang där vi erbjuder vägledning för deltagarna. Vi marknadsför oss också med att du som individ med funktionsnedsättning alltid kan vända sig till oss för att få personlig vägledning till en idrottsförening.

### *Tjejsatsning*

Stockholms Parasportförbund jobbar återkommande med att skapa bättre förutsättningar till idrott för tjejer med funktionsnedsättning. Under året hade vi tillsammans med RF-SISU Stockholm en prova på dag på Bosön enbart för tjejer där de fick prova fem olika idrotter och möjligheten att träffa andra. En lyckad dag med ca 15 deltagare.

Vi har även haft prova-på aktiviteter i Skärholmshallen under ett tillfälle tillsammans med intresseorganisationen RBU där deltagarna fick prova bordtennis och boccia.

### *Områden där idrotten behöver växa*

Vi har fortsatt samverka med Idrottsklubben på RF-SISU Stockholm för att nå ut till föreningar i prioriterade områden som är intresserade av att starta upp parasport.

Under sportlovet erbjuder vi tillsammans med Stockholm stad och Träffstugan skridskoåkning i Husby ishall. Skridskokul är en prova på dag där killar och tjejer med funktionsnedsättning får möjligheten att prova på att åka skridskor samt paraishockey – sittande och No Fall. Dagen lockade ca 50 deltagare. Vi valde att förlägga skridskokul i Husby ishall för att erbjuda en aktivitet som målgruppen i närområdet vanligtvis inte utövar.

### *Beckomberga sim och idrottshall*

Beckomberga sim och idrottshall är fortsatt viktig som en av parasportens "fysiska platser i Stockholm". Det finns mycket parasportverksamhet i anläggningen eftersom den är Stockholm Stads bäst tillgänglighetsanpassade anläggning och parasportföreningar har boprioritet. Eftersom Parasport Stockholm och Uppland har sitt kansli i anläggningen finns också god möjlighet för individen att få stöd och vägledning på plats.

## **Idrottsskola för barn med synnedsättning**

Förbundet har bedrivit idrottsskola för barn med synnedsättning sedan 2009. Den är en viktig rekryteringsväg eftersom barn med synnedsättning inte på samma sätt som andra kan se olika idrotter och veta vad som finns att välja på. Detta måste även ske i en bra miljö med tydliga instruktioner. Normalt testas en idrott två gånger innan vi går vidare till nästa. Vi har kört nio tillfällen under våren med fyra deltagare och fem tillfällen under hösten med två deltagare.

## **Prova-på dagar**

### *Special Olympics School Days*

Parasport Stockholm och Uppland har i samverkan med Järfälla Kommun och Parasport Sverige utvecklat arrangemanget Special Olympics School Days för elever i anpassad grundskola i Järfälla. Vi hade sex föreningar på plats och aktiverade cirka 170 skolungdomar.

Under genomförandet fick vi hjälp av Realgymnasiet i form av funktionärer som kansliet har utbildat och gett en introduktion i parasport för att eleverna ska få bättre kunskap och en större förståelse för målgruppen. Vi har varit behjälpliga med att ta fram information till skolungdomarna var de kan fortsätta idrotta för att minska tröskeln in i föreningslivet samt deltagit på föräldramöten. Special Olympics School Days genomfördes i två olika idrottsanläggningar i anslutning till varandra för att erbjuda en lugn och stimulerande miljö för eleverna.

Solna stad och Sundbyberg stad valde under året att ha en Special Olympics School Days för elever i anpassad grundskolaskola samt gymnasium. 15 idrotter var representerade och ca 90 elever var på plats för att prova på. Vi utbildade även 25 elever från Solna gymnasium som var där som ledare under dagen.

Parasport Stockholm och Uppland var även med och genomförde Ängsjödagen i maj för anpassade skolor i Järfälla. En dag full med utomhusaktiviteter. Parasport Stockholm och Uppland får där ett bra tillfälle att knyta kontakter med lokala föreningar och skolor samt kunna erbjuda vägledning på plats för de som vill fortsätta idrotta i föreningsregi.

### *Parasportdagar med kommuner*

Under 2025 har två kommuner valt att ha egna parasportdagar i samverkan med Parasport Stockholm och Uppland och RF-SISU Stockholm. Kommunerna har bjudit in föreningar med parasportverksamhet att visa upp och ha prova-på aktiviteter, det har kommit ca 10 - 50 deltagare vid tillfällena.

### *Prova på rullstolsidrotter*

Vi har under de senaste åren märkt att vi tappat deltagare i rullstolsidrotter och ville under 2025 göra ett försök till att rekrytera fler i rullstol till idrotten. Tillsammans med några utvalda SDF som har rullstolsverksamhet provade vi därför ett nytt koncept och bjöd in till en prova på dag med fokus på rullstolsidrotter.

### **Parasportveckan vecka 37.**

Parasportveckan fortsätter att utvecklas och 2025 genomfördes veckan i samarbete mellan Parasport distrikten Stockholm, Västmanland, Södermanland och RF-SISU distrikten i Stockholm, Uppland, Västmanland och Sörmland.

Veckans föreläsningar skedde digitalt och respektive distrikt anordnade prova på-dagar lokalt i den mån de kunde.

Under tisdagen ansvarade Stockholm för sin temakväll med temat "Så gör vi event mer tillgängliga!" Det bjöds på panelsamtal med våra tre målgrupper samt med tjänstepersoner från Stockholms stad och Järfälla kommun kring tillgängliga evenemang. 30 personer deltog digitalt under kvällen.

Utöver detta genomförde vi fortbildning i Parasport för fyra nyanställda idrottskonsulenter på RF-SISU Stockholm.

Ekerö kommun valde att ha en parasportdag tillsammans med den anpassade skolan på Ekerö där ca 40 elever fick prova parasport.

Veckan avrundades med lördagens prova-på i Beckomberga idrottshall där föreningar som har paraverksamhet erbjöd Boccia, bordtennis, judo, taekwondo, casting, framefotboll, rullstolsbasket, innebandy samt parasportskolan. Ca 100 personer deltog under dagen. På plats fanns även intressepolitiska organisationer och företag som arbetar för målgruppen på olika sätt.

## **RF-SISU Stockholm**

Parasport Stockholm och Uppland och RF-SISU Stockholm har idag ett välutvecklat samarbete. Gemensamt sätter vi parasporten på kartan och jobbar strategiskt med föreningar, kommuner och andra SDF för att skapa bättre förutsättningar för parasporten i Stockholm. RF-SISU Stockholm har en konsulent som är sakkunnig inom parasport. Flera av deras konsulenter haft ett ansvar för parasport i de processer vi bedriver. Detta har gjort att vi under Parasportveckan höll utbildningen Parasportens grunder för de nyanställda i personalgruppen hos RF-SISU Stockholm. Under 2025 har vi tillsammans träffat och påbörjat processer där utbildning, föreningsträffar och samverkan kring tävlingsarrangemang stått i fokus.

Vi kan konstatera att vår strategi kring att samverka med kommunerna i Stockholm går åt rätt håll. Idag har vi kontinuerliga möten med majoriteten av kommunerna i Stockholm och det gör att vi skapar bättre förutsättningar för våra aktiva med en kortare resväg till aktivitet och ett större utbud av idrotter. Vi använder oss av begreppet regionsidrotter som syftar till idrotter som har ett större geografiskt upptagningsområde gällande rekrytering. Dessa idrotter är oftast lagidrotter för deltagare som har en rörelsenedsättning eller synnedsättning.

Vi följer utvecklingen kring kompetensstödet och uppdaterar den generella processkartan som skraddarsys för respektive förening. I stödet ingår bland annat föreningsutveckling, rekrytering och utbildning. Under varje år har vi en gemensam utvärderingsträff med ordförande och ledningspersonal där vi utvärderar det gångna året och diskuterar hur vi bör jobba framåt för att utveckla parasporten i Stockholm på bästa sätt.

### *Påverkansarbete*

Parasport Stockholm och Uppland deltog under slutet av mars i en workshop, med representanter från övriga SDF om Idrott 2035 - Från Strategi 2025 till Svensk idrott 2035. Strategi 2035 syftar till att skapa världens bästa och mest hållbara idrottsrörelse. Fokus ligger på inkluderande verksamhet, trygga idrottsmiljöer, ökat barn- och ungdomsdelta (inklusive NPF-anpassning), samt minskad klimatpåverkan genom strategiska utbildningsinsatser och stärkt föreningsstöd.

### *Stockholm Pride*

Den 2 augusti ställde Stockholm och Uppland upp med 10 personer som gick Prideparaden tillsammans med RF och flertalet idrotter.

### *Regional samverkan*

Stockholms stad/idrottsförvaltningen har sedan september projektlett arbetet där kommuner, Parasport Stockholm och Uppland samt RF-SISU Stockholm är med. Deltagande kommuner är Solna stad, Lidingö stad, Järfälla kommun, Österåkers kommun och Tyresö kommun.

Syftet är att utveckla och etablera en hållbar modell för regional samverkan kring Parasport i hela Stockholms län.

I januari bjöd man inom ramen för projektet in idrotten i form av Specialidrottsförbund (SF) och SDF tillsammans med föreningar att komma med sina inspel i en workshop.

Underlaget för arbetet som har sitt slut i april 2026 ska ligga till grund för fortsatt arbete med kommunerna i Stockholms län, samt ha möjlighet att kunna påverka kommunala avgifter kring anläggning och föreningsstöd.

### *Idrottsmingel*

RF-SISU Stockholm bjöd i december in till ett idrottsmingel där vi på Parasport Stockholm och Uppland deltog. Syftet med dagen var att bjuda in till en mötesplats för idrottsfrågor i Stockholm. Deltagare var bland annat företrädare för idrottsförbund, kommunala tjänstepersoner och politiker samt representanter från idrottsförbundet. Dagen bestod av mingel, att skapa relationer och panelsamtal om idrottens utmaningar och potentiella lösningar. Parasporten i Stockholms län lyftes bland annat i samband med projektet Regional Samverkan.

## Projektmedverkan

Under 2025 deltar även Parasport Stockholm och Uppland i referensgruppen för Parasport Sveriges projekt "Träningspasset". Projektets syfte är att få fler personer med synnedsättning att bli fysiskt aktiva.

### +65

Parasport Stockholm och Uppland har fått i uppdrag av Parasport Sverige att driva ett pilotprojekt för målgruppen +65 med rörelsenedsättning. Arbetet har bestått av att samverka med föreningar i distriktet för att ta fram förslag på aktiviteter och rekryteringsvägar för denna specifika målgrupp. De föreningar som deltog var IFK Viksjö som bedrev fotbollsinspirerade aktiviteter och Kista SC som erbjöd Casting (precisionskast med fiskespö).

## Utvecklingsdistrikt

Parasport Stockholm och Uppland har under året varit utvecklingsdistrikt för Goalball. Då idrotten fortfarande lider av pandemieffekter är behovet av rekrytering stort gällande både deltagare och ledare. Under 2025 har vi administrerat det utvecklingsstöd som kommittén fått tilldelat för att fortsätta sitt arbete med rekrytering och utveckling av idrotten nationellt

## Tävlingar

### Stockholm Paragames

Inför för årets upplaga av tävlingen har vi gjort ett stort jobb på att uppdatera tävlingarnas grafiska profil samt hemsida.

Tillsammans med kommunikationsbyrån Imagine Agency har vi tagit fram en ny logga, medaljer, inbjudningsmallar, branding för arenorna samt skapat en ny hemsida: <https://www.paragames.se/>.

Arrangörerna var mycket nöjda med det nya materialet vilket har höjt nivån på inramningen av tävlingen mycket.

Ca 400 deltagare tävlade under helgen 1–2 november 2025 i sju idrotter på sex arenor.

Solnahallen- bordtennis, boccia, rullstolsrugby och friidrott

Beckomberga idrottshall- showdown

Farsta Tennishall- tennis

Tyresöhallen, Fornuddshallen, Strandhallen- innebandy

Innebandyn hade flest antal deltagare, ca 200, följt av bordtennis med 95 spelare. Under årets tävling fanns även internationellt deltagande i bordtennis och rullstolsrugby från Norge och Finland.

Förbundets styrelse deltog som prisutdelare under helgen.

Parasport Sverige gjorde under lördagen en egen satsning med att fota och filma för idrottsspecifik utbildning kring för rullstolsrugbyn och Boccia.

### *Distriktsmästerskap*

Under 2025 genomfördes ett inomhus DM i boccia i mars.

### *"Bäst i Stan" parainnebandy*

Stockholms Parasportförbund arrangerade tillsammans med Stockholms Innebandyförbund "Bäst i Stan" där finalerna spelades i Eriksdalshallen.

"Bäst i Stan" är tänkt att ersätta DM i innebandy.

### *Mälarserier*

Parasport Stockholm och Uppland har arrangerat Mälarserier i boccia, fotboll (stående) och innebandy (stående).

Vi jobbar kontinuerligt med att utveckla våra Mälarserier och för processer med föreningarna och de aktiva i innebandy och fotboll för att få ett bättre klimat mellan föreningar, tränare/ledare och spelare.

Från och med säsongen 2026–27 tar innebandyförbundet över Mälarserien i innebandy som då kommer att få ett nytt namn.

### *Övriga tävlingar*

Förbundet har medverkat i planeringen för Mälarserien och Stockholmsserien i boccia.

## Utbildning

RF-SISU Stockholm fortsätter erbjuda kurser och utbildningar med parasportrelaterat innehåll. Under året har RF tagit över ansvaret kring parasportens grunder. Vi stödjer RF-SISU Stockholm i detta arbete och sprider aktuella utbildningarna i våra kanaler.

### *Gymnastik och idrottshögskolan*

Vi har genomfört en utbildningsdag för lärarstudenter på GIH. Det är viktigt för oss att upplysa studenterna om parasportens möjligheter och ge dem bättre förutsättningar när de möter personer med funktionsnedsättning i sin kommande yrkesroll. Dagen inleddes med en föreläsning om parasport och sedan fick studenterna möjlighet att prova olika parasporter och lära sig mer om ledarskap för målgrupperna under ledning av aktiva och ledare med egen funktionsnedsättning.

### *Bosöns Idrottsfolkhögskola*

Under året har vi varit på Bosöns IFHS och utbildat blivande idrottskonsulenter, studenter på den allmänna linjen samt tränarprogrammet. Syftet är att studenterna ska få en grundläggande utbildning i Parasport, en inblick i hur vi jobbar och en lägesrapport vart parasporten befinner sig idag och hur framtiden ser ut. Efter teorin fick studenterna testa på Goalball.

### *Lillsveds gymnastik- och idrottsfolkhögskola*

Vi har föreläst för studenter på Lillsveds GIHFS. Deras studenter återfinns både i idrottsrörelsen och friskvårdsbranschen, vilket gör att kunskap om parasport är viktigt för dem både ur bemötande och rekryteringssynpunkt. Även här blev det också ett praktiskt pass med bland annat Goalball.

### *Parasportens grunder*

Parasport Stockholm och Uppland har två konsulenter som är utbildare i Parasportens grunder. Syftet med utbildningen är att ge en grundläggande kunskap, förståelse och trygghet gällande parasport. Vi har i samverkan med RF-SISU Stockholm erbjudit Parasportens grunder två gånger under 2025 med totalt ca 30 deltagare.

### *Funktionshinderrådet*

Tillsammans med Stockholm Stad så bjöd vi in Funktionshinderrådet till oss på Beckomberga Sim- och Idrottshall för att prata om parasport, vad vi gör på förbundet samt hur vår samverkan med Stockholm stad fungerar.

### **Marknadsföring, kommunikation och partnerskap**

Information om förbundets verksamhet har bland annat spridits genom vår hemsida [www.parasport.se/stockholmuppland](http://www.parasport.se/stockholmuppland), Facebooksida, Instagram och LinkedIn

Vi fortsätter att växa på Facebook och Instagram. På Facebook har vi i dagsläget över 1200 följare och Instagram över 1100 följare med flera rekordnoteringar i spridning av inlägg. I dagsläget har vi över 2000 följare på LinkedIn och vi fortsätter växa även där.

Hemsidan har under året genomgått en uppdatering av design och innehåll och resultatet har mottagits positivt. Vi arbetar ständigt med att hålla den uppdaterad och arbetet pågår för att utveckla innehållet. Fortsatt har vi producerat mer rörligt material för att hålla våra medier levande. Under året har vi gjort ett stort arbete kring förbundets kommunikationsstrategi och tagit fram vårt nya koncept Släpp loss kraften. Släpp loss kraften presenterades i en film och vänder sig framförallt till potentiella partners. I samband med årets Parasportvecka släppte vi en film med fokus på rekrytering. Både filmerna fick väldigt många visningar vilket vi är väldigt stolta över.

Vi har under tagit fram en uppdaterad flyer där vi marknadsför möjligheten till vägledning. Under året har vi även sänt ut ett flertal nyhetsbrev till vårt rekryteringsnätverk och intresseorganisationer.

2025 fortsatte partnerskapet med IF Metall Stockholms län. De ger oss ett ekonomiskt stöd som möjliggör utveckling av parasporten i Stockholm.

### *Barnrättsveckan*

V.47 var det dags för Barnrättsveckan tillsammans med Stockholms Stad och RF-SISU Stockholm. Syftet med veckan är att staden tillsammans med regionen ska stärka sitt barnrättsarbete. Målet är att när veckan är genomförd ska kunskapen, motivationen och möjligheten att stärka barnrätten i staden ha ökat.

I samband med Barnrättsveckan träffade Parasport Stockholm och Uppland även Funktionshinderrådet på Beckomberga Sim-och Idrottshall och gav en föreläsning Nyfiken på Parasport.

### **Uppland**

I samband med ett extra årsmöte i augusti fastslogs namnändringen till Stockholm och Upplands Parasportförbund, samt togs beslut om att ändra i stadgarna. Namnändringen slog igenom i oktober.

Sen i oktober har vi på Parasport Stockholm och Uppland haft möjlighet att delta i ett Arvsfondsprojekt som heter Arena Paraidrott 2.0.

Projektet handlar om att rekrytera fler personer till parasporten och Parasport Stockholm och Uppland har blivit utvalda tillsammans med Parasport Västra Götaland. Inom projektet har det gett möjlighet att anställa Jessica Terol Carlsson på 50 %

6 november 2025 anordnades Special Olympic School Days i Märsta, där cirka 100 elever från två anpassade skolor deltog.

Arlandagymnasiet samt Regnbågens grundskola bjöds in till en prova på dag där det fanns möjligheter att testa handboll, friidrott, volleyboll, fotboll, bordtennis, bågskytte, boccia, tennis och judo.

Efter dagen skickades en utvärdering ut till de deltagande föreningarna som bland annat innehöll frågor om de rekryterat nya idrottsutövare. Tre av föreningarna lyckades rekrytera nya utövare.

## Slutord

Vi ser tillbaka på 2025 som året då vi var med om något historiskt; vårt distrikt utökades med Uppland och idag är vi Sveriges absolut största distrikt sett till antalet invånare. Att vara stora för såklart med sig både möjligheter och utmaningar som vi ska ta vara på och till stor del sjösätta 2026. Vi påbörjade arbetet under förra året med möjligheten att ingå i projektet Arena Parasport vilket gav oss möjligheten att börja vårt arbete i Uppland. Året var både intensivt, utmanande och givande på många sätt och vi fortsatte målmedvetet arbetat för att fler personer med funktionsnedsättning ska hitta sin plats inom idrotten.

För att vi ska lyckas med arbetet att få fler personer aktiva inom parasporten är samverkan och samarbete viktigt. Vi har haft nära samverkan och samarbete med de aktörer som vi verkar tillsammans med; kommuner, specialdistriktsförbund, enskilda föreningar och RF SISU. Vi är på många sätt beroende av varandra för att idrott för personer med funktionsnedsättning ska få rätt förutsättningar på alla nivåer. Vi tror på ett gemensamt arbete och med vårt nu större distrikt har samarbetet utökats med ännu fler kommuner, ett ytterligare RF SISU distrikt samt andra aktörer i den regionen.

Stockholm Paragames fortsätter att växa och 2025 var det både fler idrotter och fler utövare på plats, vilket skapade ett fantastiskt event som vi är väldigt stolta över. Våra insatser för att flickor inom parasporten ska få fler möjligheter var med var även detta år i fokus, vi genomförde prova-på dag ute på Bosön där flickor fick prova på fler idrotter inom parasporten. Vårt fortsatta arbete med att vara ett kompetensstöd till föreningarna är i dag en självklar del av vår verksamhet och flera projekt kring kommunikation och kunskapsspridning har också funnits på agendan.

Jag vill tacka alla föreningar i Stockholm- och Upplandsregionen som bidrar till att parasporten växer och ger barn, unga och vuxna möjlighet till idrott. Vår bredd är vår styrka och alla eldsjälar där ute är det viktigaste i vår verksamhet. Vår fantastiska personal på kansliet är navet i Parasport Stockholm och Uppland utan dem skulle vi inte kunna bedriva den verksamhet vi gör. Sist men inte minst ett stort tack till en engagerad styrelse som bidrar enormt i arbetet och vi ser fram emot ett nytt givande år för Stockholm och Upplands parasportförbund.

Charlotte Ovefelt

Ordförande Stockholm och Upplands Parasportförbund

**Styrelsen för Stockholm och Upplands Parasportförbund  
Stockholm 2025-**

Charlotte Ovefelt

Cecilia Gärde

Mattias Lindström

Emil Nordback

Christoffer Petersson

Håkan Strömberg