



AKTIVA SYNSKADADE

Aktivitetsbladet

Nr 1 Vårprogram År 2012

Medlemsblad från Riksföreningen Aktiva Synskadade
”Ser möjligheterna”

Hej!

Här kommer vårens program, fyllt med aktiviteter
Annika på kansliet.

Medlemsavgift 2012

Nu är det nytt år och dags att betala medlemsavgift.

100 kr per person eller 250 kr för familj.

Sista inbetalningsdatum är den 29 februari.

Inbetalningskort skickas ut.

OBS! Glöm inte att skriva ert namn och att det gäller medlemsavgift för 2012 på betalningen.

Medlem Emil med i TV

"Emils sommar" med inslag från bl. a familjeveckan på Mälargårdarna kommer på Bolibompa i 10 veckor framåt kl. 18.15 med start onsdag 11/1.

Information från valberedningen

Valberedningens uppgift är att förbereda valen till styrelse och övriga förtroendeuppdrag i föreningen, som äger rum på årsstämman i maj varje år. Vi skulle redan nu vilja uppmana alla som vill nominera sig själva eller någon annan, lämna synpunkter eller ställa frågor, att höra av sig till någon av oss i valberedningen.

Vi som ingår i valberedningen är:

Mattias Carlshamre 08-524 929 36 eller mattias.carlshamre@hp.com

Göran Gustafson 070-521 24 88 eller ggu@telia.com

Anne-Lie Telning 070-598 31 62 eller anne-lie.telning@bredband.net

Välkomna att höra av Er!

Viktig information inför aktiviteter

Om inget annat anges är aktiviteten på Mälargårdarna i Torsvi, Enköping. För övriga aktiviteter står information om mötesplats, tid och avgift i Aktivitetsbladet.

Mötesplats för transport

På fredagar kl. 19.00 ses vi på busstorget vid Telefonplans tunnelbanestation. (Adress: Mikrofonvägen 1 i Telefonplan).

Även vid Bålsta tågstation (vid önskemål) ca kl. 19.45.

Bussresan tar ca 1.5 timme från Stockholm.

Hemresa på söndag kl. 16, i Bålsta ca 16.45 och Telefonplan ca 17.45.

Vägbeskrivning och karta finns att få från kansliet.

Allmänt

I bussen ska man inte äta eller dricka och bälte ska alltid användas!

Toaletten på bussen används i nödfall och på längre resor.

Barnbilstol och bilkudde finns att låna vid transport, bokas via kansliet.

Ta med sängkläder, handduk, toaletsaker, ombyteskläder samt lämpliga utekläder. Tofflor kan vara skönt att ha inne. (Märk kläder med namn).

Lämna dina **dyrbara** föremål hemma.

Ordinarie helgavgift på Mälargårdarna är:

Barn upp till 8 år gratis, 8-25 år 100 kr, över 25 år 200 kr och 400 kr för familj. Avgiften betalas till ansvarig ledare på plats.

Anmälan via vårt kansli

Telefon: 08-744 15 93. Telefontid: måndag, torsdag och fredag kl. 9-15

Du kan även lämna meddelande på telefonsvararen.

E-post: kansli@aktivasynskadade.org,

Via hemsidan: www.aktivasynskadade.se

Anmälan ska ske senast måndagen 2 veckor före aktiviteten, om inget annat datum anges.

Ett bekräftelsemail skickas ut via e-post med info om tider, priser, kontaktuppgift till ansvarig ledare mm innan aktiviteten.

Vid sjukdom eller förhinder är det viktigt att du meddelar kansliet eller ansvarig ledare så snart som möjligt. I annat fall kan avgift komma att tas ut på 200 kr.

Resebidrag

Eftersom vi är en riksförening erbjuder vi dig som inte bor i Stockholm resebidrag. Det gäller för billigaste resvägen till/från våra aktiviteter.

Kontakta kansliet för mer information och bokning av resa.

Veckoaktiviteter

Goalball

Vi tränar Goalball i Gubbängshallen på torsdagkvällar, växelvis tid vecka för vecka. För mer info om verksamheten och tider, kontakta Totte Karlsson: 0705-35 19 89.

Bowling

Vi går och bowlar i Högdalens Bowlingpalatz, Rangstaplan 1 i Högdalen på måndagar kl. 17.30 - 18.30. Vi har 2 banor att dela på.

Det är kostnadsfritt att bowla för medlemmar och ingen föranmälan behövs, häng på du med!

Ansvariga är Joachim Gigg, 0706 - 41 08 31 & Fredrik Brolund, 0709 - 28 16 96.

Show-Down

En snabb och utvecklande racketsport för synskadade, tar nya tag.

Häng med och träna och spela med oss på **onsdagar** 18-20 på Gotlandsgatan 44, Gotlandssalen.

Under hösten får vi kunnig tränare till vårt gäng.

Välkomna till en engagerande och rolig bollsport.

Ansvarig är Anderz Mattsson, 0705-15 70 70, anderz@comhem.se

Simning

På helgfria torsdagar har vi tillgång till simhallen i Handikappidrottens hus vid Beckomberga i Råcksta, Kl. 17.00–18.30. Vi disponerar då simhallen själva. Bassängen är 25 meter lång med fyra banor. Den har en grundare och en lite djupare del (1,4 m).

Ingen föranmälan behövs och för medlemmar är det kostnadsfritt!

Ansvarig är Göran Gustafson: 0705-21 24 88.

Prova på att dyka

Det finns möjlighet att prova på att dyka i simbassängen i Beckomberga simhall på torsdagar mellan kl. 17-18.30, anmäl ditt intresse eller om du har frågor till Mattias Carlshamre 08-590 14 35, mattias@carlshamre.com

Träna på gym

Känner du att det är dags att börja träna? Varför inte gå och gymma på "Beckis" i Idrottens Hus på Beckombergaområdet. Som medlem hos oss får du ett subventionerat pris på träningskort där, Kontakta kansliet för mer information och för kontakt med instruktör.

Vägbeskrivning – Beckomberga sim- och idrottshall

Så hittar du till Handikappidrottens hus. Kommunalt: T-bana till Råcksta och därefter buss 115 till Bromma sjukhus, som ligger alldeles bredvid sporthallen. Med färdtjänst: Vid bokning uppger man adressen Beckomberga simhall. Med bil: Gatuadressen är Söderberga allé 80.

Helgaktiviteter

V.4

28 januari Klättring och middag i Stockholm (Sickla)

I höstas hade vi en klättringseftermiddag i Sickla som var mycket uppskattad. Var du inte med då, eller så klart om du vill klättra igen kommer här en ny chans. Klättring är en rolig och spännande sport som passar alla, stora som små. Det finns ingen åldersgräns, men under 6 år kan det vara svårt att nå mellan greppen. Vi kommer att klättra i 1,5 timme med hjälp av kunniga instruktörer. Därefter tar vi en dusch och äter en god middag tillsammans på en restaurang i närheten. Antalet platser är begränsat så passa på och anmäl er.

Plats: Klätterverket, Marcusplatsen 17, Sickla, Stockholm.

Tid: Vi samlas 14.45, aktiviteten börjar kl. 15.00.

Utrustning: Mjuka kläder, gymnastikskor. Klätterskor kan hyras för 30kr.

Kostnad: 150 kr/pers inkl. middag.

Ansvarig är Anna Nilsson.

V. 5

3-5 februari Instrumentbyggarhelg

Den här helgen bygger vi egna musikinstrument av vardagliga prylar.

Plaströr, gummiband, slangar, strängar och allt möjligt kommer vi att ha till hands. Vi låter fantasin flöda.

Det vi knåpat ihop spelar vi in så klart i vår musikstudio!

Anmäl dig till kansliet.

Ansvariga ledare är Mikael Haraldsson & Per Österlund.

V. 6

10-12 februari Malmö Open

Denna helg åker föreningens goalball-lag – IFAS Dynamite och IFAS Power till Malmö för att slåss om medaljerna i den årliga internationella tävlingen Malmö Open. Samtidigt tävlar även några av föreningens bowlingfantaster, så håll tummarna för våra aktiva nu!

Ansvariga ledare är Maria Wåglund och Fredrik Brolund.

V. 7

17-19 februari Arbetshelg

Vi tar oss upp till Mälargårdarna och röjer, fixar och gör fint.

Alla hjälpinsatser är välkomna, anmäl dig till kansliet.

Ansvarig ledare är Joachim Johansson.

V. 8

24-26 februari Träffpunkt – Motor

Träffpunkts- helger riktar sig till alla åldersgrupper och är tänkt att fungera som en mötesplats för föreningens medlemmar. Under våren kommer det att finnas möjlighet att vara aktiv på fyra inplanerade träffar. För dig som är ny eller funderar på att bli medlem är detta ett fantastiskt tillfälle att lära känna våra gårdar samt flera av de medlemmar som redan är aktiva.

Helgerna har under våren olika teman, men tanken är att det även finns möjlighet att prova på en rad andra aktiviteter som redan finns att tillgå på gårdarna. Dessa helger är även tänkta till att du som medlem har en möjlighet att påverka, genom att du i god tid har en chans att komma med önskemål och förslag på aktivitet som du önskar.

Motor 24-26/2

Hej, alla glada motorfantaster! Det är nu dags för en mini-motorhelg. Eftersom det kanske inte blir någon bra is i år så vet vi inte om vi kan köra på isen men vi håller på att leta ställen där vi förhoppningsvis kan köra både bil, cross, 4-hjuling och kanske snöskoter, beroende på väderlek. Mer information kommer inom kort till er som anmält intresse till kansliet. Ansvariga ledare är Nisse Neijbert, Per Berglund och Pelle Medin.

V.10

4-11 mars Skidresa till Lofsdalen

Vill du läsa mer om Lofsdalen så kolla in här <http://www.lofsdalen.com>

Resan är nu full men du kan ställa dig på reservlistan via kansliet.

Sista betalningsdag är 26/1 för er som redan står med på listan.

Ansvariga ledare är Marit & Per Edenflod.

V. 12

24 mars Dirty Dancing

Vi har biljetter till Dirty Dancing på Chinateatern i Stockholm. Efter föreställningen går vi och äter middag gemensamt på restaurang.

Vi samlas utanför entrén kl 14.15 och föreställningen är slut 17.30.

Pris 450 kr inkl middagen.

Handling:

Frances "Baby" Houseman följer med sina föräldrar till ett hotell. Hon tycker att det är tråkigt, men sedan träffar hon den mycket äldre dansaren Johnny Castle. Efter ett tag blir de ett danspar och mer än så, trots att hennes föräldrar förbjuder dem att träffas.

Den gripande kärlekshistorien mellan Baby Houseman och Johnny Castle har sedan premiären för snart 25 år sedan förfört miljontals biobesökare världen över och populariteten bara växer för varje ny DVD utgåva. Det Oscars belönade soundtracket med hits som "Time of my life", "Hungry Eyes" och "Do you love me" har sålts i nästan 50 miljoner exemplar och fortsätter sälja. Men det är på scenen som det verkligen tändes till när kärleken tänjer alla gränser och bryter alla tabun.

Vi har platser långt fram och föreställningen kommer att syntolkas.

Biljetter bokas via kansliet. Mer detaljer kommer senare.

Ansvarig ledare är Marit Edenflod.

V.13

30 mars - 1 april Träffpunkt – Musik, rytmik & rörelse

Det här är helgen för alla barn, stora som små som gillar musik. Vi kommer att spela och sjunga barnsånger, dansa och göra roliga rörelselekar med de mindre barnen.

De lite större kommer att få möjlighet att prova olika instrument, spela och sjunga tillsammans, jympa till musik och sjunga karaoke. Vi jobbar på att ta in en person utifrån som är riktigt duktig på musik och rytmik. Som vanligt på en Träffpunktshelg finns det möjlighet att göra andra saker, som att leka i vårt nya fina lekrum och vara ute i den underbara naturen.

Så hör upp nu alla barn, ta med era föräldrar och kom till Mälargårdarna denna helg. Vi lovar en superrolig helg i musikens och rörelsens tecken. Anmäl er till kansliet. Ansvariga är Anna Nilsson och Mikael Haraldsson.

V16

20-22 april Goalball SM i Norrköping

I år äger goalball-SM rum i Norrköping och visst är föreningens damspelare taggade på att bevara förra årets SM-guld! Skillnaden är bara att i år blir det dubbelt upp! Vi åker med vår egen buss så är du intresserad av att hänga på som supporter, hör av dig till kansliet. Ansvarig ledare är Maria Wåglund.

22 april Ljust & Fräscht

Vi har biljetter till Ljust och Fräscht på Cirkus i Stockholm.

Vi träffas kl. 15.00 på något mysigt ställe innan showen och tar en gemensam matig fika, plats är inte bestämd än.

Föreställningen börjar kl 17.00 och är slut 18.45.

Pris 325 kr inkl fikat före showen.

Handling:

En show om det perfekta boendet.

Vi svenskar måste vara världens trendängsligaste folk. Vi vågar snart inte ens köpa en soffkudde utan att rådfråga en expert. Om du på något sätt tvivlar på att vi har blivit inredningsextremister kan du lyssna av konversationerna på närmsta latteställe där du får höra begrepp som bostadskarriär, ikeaväder, hemmafifixaren, spishäll, containerfynda, hemnetknarkande, bostadsannonssporr, obduktionssalsminimalism, parmiddagsknäckare, master bedroom - ord som inte existerade för tio år sedan. I årets stora underhållningsshow ska Fredrik Lindström och Henrik Schyffert försöka besvara frågor som varför klädkammaren har bytt namn till walk in closet? Är köket vårt nya finrum? Kommer dagens trendiga fondtapet en gång vara lika hopplöst ute som bidé?

Det här och mycket annat får du svar på när Sveriges två mest framstående komiker för första gången står på scen tillsammans.

Vi har platser långt fram och showen kommer att syntolkas.

Biljetter bokas via kansliet och mer detaljer kommer senare.

Ansvarig ledare är Pelle Edenflod.

V. 17

27 april – 1 maj Träffpunkt – Valborg

Välkomna att fira in våren! På denna Träffpunktshelg är temat Valborgs firande. Vi tänder brasa och sjunger in våren och kommer att vara ute en del i vår sköna NATUR, grilla, promenera med tipspromenad och bara njuta av att det åter igen är vår. Det kommer att finnas möjlighet att lära sig mer om skrapbooking så ta gärna med er fotografier eller andra bilder du tycker om. I köket kommer det att tävlas i paj bakning och är du intresserad av detta så lämna gärna ett recept på annamedin@yahoo.se för att få dina ingredienser inköpta.

Anmäl er till kansliet.

Ansvariga ledare är Anna & Ingalill Medin och Carina Neijbert.

V. 19

12 maj Årsstämman

Föreningens ordinarie årsstämma äger rum på Mälargårdarna 12 maj. Kallelse och mer info kommer senare. Du kan anmäla dig till kansliet redan nu. Info från valberedningen finns på första sidan.

Observera att förslag från enskild medlem till årsstämman ska vara Styrelsen tillhanda senast 5 veckor före årsstämman.

V. 20

17-20 maj Legoland

Häng med till härliga och galet roliga Legoland under Kristiflygarhelgen! (Man är ledig den 17/5 och den 18/5 är en klämdag).

Nöjesparken har massa med roligt för både stora och små, miniland, duploland, galna bergodalbanor, helt nya polarland med mera...

Läs mer själva på denna sida. <http://www.legoland.dk/sv/>

Bussen lämnar Stockholm kl 8.00 på torsdag morgon och vi tar färjan från Göteborg kl 16. På färjan äter man förslagsvis middag och sträcker lite på benen. Framme i Fredrikshavn, ca 19.30 och åker vi vidare mot våra campingstugor invid Legoland, där vi hoppas på att vara framme kl 22.00. Vi är inne på Legoland hela dagen på fredagen och fram till kl 15.30 på lördagen. Vi åker mot färjan som avgår kl 20.00 och är åter i Göteborg kl 23.30 och tuffar sedan vidare mot Stockholm och är tillbaka igen tidigt på söndagsmorgonen. Vi kommer att bo i 5 bädds campingstugor på gångavstånd från parken. I resans pris ingår, lunch på vägen till Göteborg, frukost båda dagarna, gemensam middag på fredagen samt gemensam lunch på lördagen. Boende, entré och färjan ingår också.

Man får själv betala mat på båten och lunchen på fredagen. Vi kommer lägga lunchen sent på lördagen så att vi kanske klarar oss med något lätt mellanmål tills vi är på färjan ca 20.00.

Pris: 1000 kr/barn, upp till 15 år och 1500 kr/vuxen. Familjepris 5000 kr.

Sista anmälningsdag är den 15/3 och sista betalningsdag är 31/3.

Obs! Antal platser är begränsat och det är inte först till kvarn som gäller, vi kommer se till behov och deltagande på övriga aktiviteter om det blir fullt.

Anmäl er till kansliet. Ansvariga är Marit & Per Edenflod.

V. 22

1-3 juni Ledarkonferens

Föreningens ledare samlas för diskussion, utvärdering och planerar inför hösten. Inbjudan kommer senare till berörda.

Ansvariga för helgen är Styrelsen.

V. 23

6-10 juni Sweden Rock

Succéturnén upprepas! Heavy-dudes, metal-freaks, headbangers & rockers: Vi drar åter till Sölvesborg för fyra dagars sanslöst ös. På denna gigantiska rockfestival serveras de mesta från världens främsta hårdrocks-scen, "över 60 band", gammalt välkänt till de senaste stjärnskotten. Missa inte sommarens häftigaste och trevligaste rockfest! Vi åker med vår egen turné-buss och tältar naturligtvis, ere festival så ere:) Upp till 18 år medtar målsman.

Mer info om band och priser kommer senare.

Anmälan sker via kansliet.

Ansvarig ledare är Mattias Carlshamre.

V. 24

15-17 juni Träffpunkt – Båt, bad & dyk

Träffpunktshelg igen och denna gång med båt, bad och dyktema.

Vi riktar nu in oss på den fina miljön på Mälargårdarna där vi har tillgång till mycket vatten, båtar och lek.

Det finns kanoter, båtar och div vattenleksaker till dessa.

Brygga, badö, badflotte och fin sandstrand där vi kan tillbringa dagarna med mycket lek och vattensporter.

Om man skulle frysa kan man alltid värma sig i vår fina bastuflotte.

Vi kör prova på dykning för de som är intresserade.

Anmäl dig till kansliet och hoppa i plurret du med!

Ansvariga ledare är Anna Medin & Joachim Johansson.

V.26

30 juni-4 juli Kul på hjul – läger

"Mullrande motorer, fantastiska farkoster och kultur i kubik"

Vi är många som trots bristande syn, fascineras och intresseras av maskiner och fordon. Nu är det dags för ett riktigt "freak-läger" för oss! Samling till lunch på lördag 30 juni och avslutning med mullrande middag på fredagen den 4 juli (som av en händelse, nationaldag för landet med upphov till stora, snygga bilar:).

Vi bor på våra Mälargårdar och ägnar varje dag åt utflykter och umgänge med något nytt fordon.

Det blir bl. a vågat på vatten, dragracing, hojåkning, rälsfräslst och Power big meet i Västerås (Europas största bilträff) med cruising och utställningar. Rock'nroll och en massa mys utlovas.

Priset är 500 kr/pers. Varmt välkomna, program kommer senare.

Anmäl er till kansliet. med

Ansvariga ledare är Hans Berglund, Pelle Medin och Anderz Mattsson.

V. 27

6-8 juli Göteborgsweekend

Nu drar vi till Göteborg! Där ska vi gå på Liseberg och Universeum och vi åker med vår egen buss. Om tid och intresse finns så åker vi och badar i havet. Liseberg behöver kanske ingen närmare presentation men Universeum är 8000 kvm äventyr mitt i Göteborg. De har allt från stora akvarier med rockor och hajar till regnskog med diverse djur! Mer information om boende, tider och priser kommer senare. Ansvariga ledare är Maria & Olle Wåglund.

V. 30-31

24-30 juli Familjevecka

Även i år blir det en familjevecka på Mälargårdarna där hela familjen är välkommen. Vi kommer att tillbringa den mesta tiden på våra fantastiska gårdar, på vår egen badstrand och badö.

Vi kommer att ägna dagarna åt sådant som hör sommaren till, bad, paddling, vattenskidor, fiska, grillning och mycket annat skoj. Det blir också en del äventyr i skogen och lekar så klart. Skulle vädret inte vara det bästa alla dagar finns det gott om möjligheter till roliga aktiviteter inomhus. Vi har bl.a. ett välutrustat musikrum, lekrum, och rörelserum. Någon av dagarna kommer vi också att göra en utflykt till något trevligt ställe.

Så kom med nu! Det är jättemysigt att åka iväg på läger hela familjen och göra roliga saker. En extra krydda blir det att umgås med andra och utbyta erfarenheter. Kostnaden för veckan är ännu inte klar men vi återkommer med detta. Vi vill ha din anmälan **senast den 31 maj**. Veckan är i första hand riktad till familjer med barn upp till 10 år.

Anmäl er till kansliet, VÄLKOMNA!

Ansvariga ledare är Anna Nilsson och Annika Wistrand.

V. 31

28 juli-1 augusti Storsjöran

Återigen är det dags att styra kosan mot nordligare breddgrader, nämligen Östersund och Storsjöran! Vi besöker Sveriges största stadsfestival och njuter av allt som hör festivaler till! Vi bor på vandrarhem och åker med våra minibussar. Mer information får ni efter anmälan till kansliet.

Kostnaden för aktiviteten är 1200 kr.

18 års gräns annars i målsmans sällskap.

Ansvarig är Maria & Olle Wåglund.

V. 32

11 augusti Midnattsloppet

För fjärde året i rad är det dags för föreningen att springa Midnattsloppet i Stockholm! Loppet är på en mil och går av stapeln sent på kvällen på Söders gator. Det är rena rama folkfesten så kom igen och anmäl dig till kansliet och börja träna redan nu!

Priset för loppet inkl. förtäring blir ca 250 kr.

Ansvarig ledare är Maria Wåglund.

V. 35-36

29 augusti - 9 september Paralympics i London

Häng med och se när våra svenska idrottare kämpar för att ta Guld.

Vi kommer att försöka köpa biljetter till Goalball, Simning, Judo, Friidrott samt något dagspass. OBS: Ifall ni önskar boka invignings ceremoni och vill se fler evenemang än de 5 som ingår så måste du boka det själv.

Info/bokning: www.london2012.com

Pris: 0-2 år gratis, 2-8 år 1 700 kr, 8-18 år 3 400 kr och vuxen 6800 kr. priset ingår flyg, hotell med frukost och middagar samt 5 evenemangsbiljetter.

OBS! Anmälningar skall göras till E-post:

paralympics@aktivasymskadade.org

Vi vill nu meddela att anmälan blir bindande först den 31 mars 2012. Detta efter beslut av styrelsen. Sista anmälningsdag är den 29:e februari 2012.

Vi återkommer med detaljerat program och mer info så snart vi fått bekräftelse på bokningen.

Tveka inte att kontakta oss om du har frågor.

Ansvariga ledare är Fredrik Brolund & Reine Gunnarsson.

Inom Aktiva Synskadade strävar vi efter att klara oss utan extern hjälp i så stor utsträckning som möjligt under resor och aktiviteter.

Vi anlitar normalt inte några ledsagare utan förlitar oss på att våra seende deltagare erbjuder en hjälpande hand när det behövs.

Du som åker med som seende på våra aktiviteter får alltså räkna med att hjälpa till efter bästa förmåga och försöka vara uppmärksam på var och när hjälp kan behövas.

Allt för att vi tillsammans ska få en så trevlig resa eller aktivitet som möjligt.