



AKTIVA SYNSKADADE

Aktivitetsbladet

Medlemsblad för Riksföreningen Aktiva Synskadade
Nr 6 Höstprogram 2010

Hej!

Nu är min långa, härliga semester slut, tillbaka till vardagen och de dagliga rutinerna igen, ganska skönt ändå.

I vårt höstprogram i år har vi massor med nya och roliga aktiviteter som kan passa dig, läs mer nedan. *Soliga hälsningar från Annika på kansliet*

Annonsera i Aktivitetsbladet

Du som medlem kan annonsera i vårt Aktivitetsblad.

Skriv en liten text och skicka in till kansliet senast den 15:e den månad du önskar få med annonsen.

Exempel på annons kan vara, sälja tandemcykel, söka bostad etc.

Det är kostnadsfritt att annonsera!

Show-downverksamheten söker medhjälpare/coach till träningar och tävlingar.

Är du bra på att inspirera och stötta kamrater, har lite bollkänsla och gillar att vara med om utveckling och framgång?

Kanske känner du någon som kan passa in?

Vi erbjuder: Ett glatt gäng som vill bli bättre spelare, ha kul och plocka flera medaljer. Utbildning och matchresor får du självklart av oss.

Hör av dig snarast till kansliet.

Ett hedrande brons till Sverige, "Vispen" Sjöblom och IFAS genom tredjeplatsen i Show-down DM. Grattis!

Intresseanmälan Ullared

Är du sugen på att åka till Gekås och handla julklappar i slutet av november alt i början av december?

Anmäl ditt intresse till kansliet snarast så vi kan planera.

Information inför aktiviteter hösten 2010

Om inget annat anges kommer aktiviteten äga rum på Mälargårdarna i Torsvi, Enköping.

Mötesplats för gemensam avresa till Mälargårdarna

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 sker på söndagen kl 16.00 med ankomst Bålsta ca 16.45 och Telefonplan ca 17.45.

Vägbeskrivning finns att få från kansliet.

Allmänt

I bussen får man inte äta eller dricka och bälte ska användas av alla! Ta med sängkläder, handduk, toalettsaker, ombyteskläder samt lämpliga utekläder. Tofflor kan vara skönt att ha inne. (Märk kläder med namn). Lämna dina **dyrbara** föremål hemma.

Vanlig 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.

För de övriga aktiviteterna står information om mötesplats, tid och avgift i Aktivitetsbladet.

Anmälan ska ske via vårt kansli

Telefon: 08 744 15 93, telefontid: måndag, torsdag och fredag kl. 9-14.

Lämna gärna ett meddelande på vår telefonsvarare.

E-post: kansli@aktivasynskadade.org

Via vår hemsida: www.aktivasynskadade.se

Anmälan ska ske senast måndag i samma vecka som aktiviteten, om inget annat datum anges.

Om kansliet ska boka resa till dig ska anmälan ske minst två veckor före.

Avanmälan

Om du blir sjuk eller får förhinder är det viktigt att du meddelar kansliet eller ansvarig ledare för aktiviteten så snart som möjligt. I annat fall kan avgift komma att tas ut på 200 kr.

Resebidrag

För dig som inte bor i Stockholm kan vi erbjuda resebidrag. Detta gäller för den billigaste resvägen till/från våra aktiviteter.

För ytterligare information om hur du söker resebidrag, kontakta kansliet.

Veckoaktiviteter under hösten

Goalball startar 23/8

Vi tränar Goalball i Gubbängshallen på torsdagar kl. 18.00 -19.30 eller kl. 19.30 - 21.00, växelvis beroende på vecka.

(Gäller tillsvidare om inget annat meddelas).

För mer information kontakta vårt kansli.

Bowling startar 25/8

Vi går och bowlar i Högdalens Bowlingpalatz, Rangstaplan 1 i Högdalen på onsdagar kl. 16.30 - 18.30. Det är gratis att bowla för medlemmar.

Häng på du med!

För mer information kontakta vårt kansli.

Show-Down startar 16/8

Show-down är en racketbollsport för synskadade. Vi spelar i Gotlandssalen, Gotlandsgatan 44 på måndagar kl. 18 - 20. För medlemmar kostar det inget att vara med och spela. För anmälan och frågor kontakta vårt kansli.

Simning startar i september

På grund av arbete med reningsverket på "Beckis" kommer vi inte kunna nyttja bassängen förrän i mitten av september.

Vi återkommer med startdatum och tid.

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.

Höstprogram 2010

V. 35

3-5 september Puff helg inför Aktiv träffpunkt från 18 år

Det här är en arbetshelg där vi kommer att planera och förbereda inför kommande Aktiv träffpunktshelg men även jobba en del på Mälargårdarna. Om du är över 18 år och vill vara med så är du varmt välkommen. Anmäl dig till kansliet snarast. Ansvariga är tillgängliga ledare.

V. 36

10-12 september Aktiv träffpunkt

Varmt välkommen till vår Aktiva träffpunkt!

Nu sätter vi full fart på våra fina Mälargårdar och bjuder dig till en helg full av glada kamrater, en meny av aktiviteter och möjlighet att bekanta sig mer med föreningen.

Har du inte tidigare varit med på Aktiva Synskadades arrangemang? Då är detta ett perfekt tillfälle att lära känna oss och dina möjligheter.

Vi har en fantastisk omgivning vid Mälaren i Enköping som passar utmärkt för både bad, fiske, kanoting och båtliv. Stranden och den tillhörande lilla ön är perfekt till sport, lekar, picknick och grillning.

I våra två stora hus bor vi med vandrarhems- standard, lagar mat tillsammans och har en mängd aktiviteter att erbjuda:

Lekrum för de yngsta, ett härligt kök för bakning, matlagning och godistillverkning, pyssel och spelhörna, fint och kreativt musikrum med inspelningsstudio, flera Show-downbord, rörelserum, mekplats och diverse fordon, film-mysarrum samt självklart en härlig skog att traska i.

Under dessa helger kommer vi att erbjuda många olika aktiviteter och du får gärna tala om ditt intresse redan när du anmäler dig, så snart som möjligt förstås.

Ansvariga är tillgängliga ledare.

V. 37

17-19 september Dykhelg

En dykhelg planeras för föreningens dykare.

Mer info kommer efter anmälan som görs till kansliet.

För mer information kontakta vårt kansli.

V. 38

24-26 september Höstdagjämningshelg från 18 år

Det här är en arbetshelg där vi kommer att fixa och dona på våra gårdar. Även planera och förbereda mer inför kommande aktiviteter.

Om du är över 18 år och vill/kan vara med så är du varmt välkommen.

Anmäl dig till kansliet senast den 20/9 så vi kan planera transport och mat. För mer information kontakta vårt kansli.

V. 39

1-3 oktober Aktiv träffpunkt

Läs inbjudan/info ovan om Aktiv träffpunkt.

Anmäl dig till kansliet.

För mer information kontakta vårt kansli.

V. 40

8-10 oktober Muller/skrammel och fordonshistorik från 18 år

Välkommen att hänga med Aktiva Synskadade på en oförglömlig motorupplevelse-resa, vi gör en helgutflykt ner till de västgötska skogarna. Vi kommer bl a att hälsa på "mannen som samlar på stridsvagnar"! På hans gård kommer vi att höra, känna, se och även åka några av de tyngsta fordon som rullar fram. Under helgen kommer vi även att göra visit på något motorhistoriskt museum och kanske stifta bekantskap med några flygande fordon.

Vi kommer att bo i stugor och laga maten tillsammans, vi räknar med grillväder men du måste förbereda dig efter rådande väderlek med tåliga och oömma kläder och skor.

Mer exakt program får du när du anmält dig, senast den 25 september.

Platserna är begränsade till 15 st. Är du under 18 år ska du ha någon vuxen i sällskap.

Kostnad cirka 700 kr. Hjärtligt välkomna!

För mer information kontakta vårt kansli.

V.42

22-24 oktober Visst nappar det

Häng med på fiskehelg, då vi kommer att tillägna större delen av dagarna till att prova fiskelyckan i Mälaren.

Om du har, ta med fiskeutrustning och flytväst. Vi har en del men du får gärna ta med eget om du har!

Regnkläder och stövlar bör också packas ner.

Anmäl dig till kansliet. Vi kommer att bo på Mälargårdarna.

För mer information kontakta vårt kansli.

V. 43

29-31 oktober Ditt inre seende/Energihelg

Vi kommer att lära oss mer om samt pröva på olika tekniker och teorier kring balans och energi. Utförligare program kommer senare.

För mer information kontakta vårt kansli.

V. 44

5-7 november Aktiv träffpunkt - Halloween tema

Dags för Aktiv träffpunkt igen men nu med Halloween tema.

En inbjudan kommer senare men du kan anmäla dig till kansliet redan nu.

För mer information kontakta vårt kansli.

5-7 november Goalball Stockholm Games

6 november Musikalen Queen "We will rock you" på Cirkus
Biljetterna är nu slut men du kan stå på reservlistan.

V. 45

14 november Hälsomässan

Häng med på hälsomässan på Stockholmsmässan i Älvsjö söndagen den 14 november kl. 10-18 (eller så länge man orkar). Allt för hälsan är Sveriges största hälsomässa och är tänkt att inspirera och motivera till ett hälsosammare liv! På mässan finns avdelningar om träning & motion, kropp & själ, kost & energi, behandling & relax och naturlig skönhet. Priset är 100 kr för vuxna och 50 kr för ungdomar (12-18 år) och då ingår lättare lunch, så anmäl dig till kansliet redan idag!
Om du vill veta mer om mässan kan du besöka www.alltforhalsan.se
För mer information kontakta vårt kansli.

V. 46

19-21 november Smask, slask och kökskonst från 15 år

Välkommen på en matglad helg, där vi lär oss laga mat tillsammans. Lär dig baka och laga dina egna favoriter. Tävling och priser utlovas. Vi utser Aktiva Synskadades eget "kock-landslag". Åldersgräns 15 år. Sista anmälningdag: 25/10.
För mer information kontakta vårt kansli.

19-21 november Musikhelg

Denna helg ska vi lära oss några få låtar riktigt bra för att sedan spela in dem i studion under lördagskvällen och söndagen. Ta gärna med eget material som t.ex. texter, färdig bakgrundsmusik eller bara en skiva du gillar.
Om allt går som det ska kommer du hem med en riktig hit-skiva som du kan imponera på släkt och vänner med.
För mer information kontakta vårt kansli.

V. 47

26-28 november Show-downhelg

Show-down träning för nybörjare och vana spelare. Teori och praktik. Vi håller till på Mälargårdarna.
För mer information kontakta vårt kansli.

26-28 november Grävmaskinshelg från 10 år

Tycker du om stora maskiner som grävmaskin och traktor och vill testa att köra dessa? Då är detta helgen för dig!
Helgen sker med säker och sakkunnig instruktör.
Åldersgräns är 10 år.
För mer information kontakta vårt kansli.

V. 48

3-5 december Ledarträff

Den här ledarhelgen genomför vi på Mälargårdarna. Hur långt har vi kommit och vad vill vi göra härnäst. Vi ska planera aktiviteter för den kommande säsongen och göra vårplaneringen klar. Vi äter en god middag på lördag kväll.

För mer information kontakta vårt kansli.

V. 49

10-12 december Lilla julafton

♪ □ Nu är det jul igen.... ♪ och nu är det kul igen ♪ ♪

Traditionen står kvar, men till Mälargårdarna vi far. Lillebo och Mälarvik skall fyllas med Luciamusik. Gröt och skinka, lilla äppelbiten tänk vad gott det smakar, plus pepparkakor som vi bakar. Då blir vi så snälla och gör julklappar ända fram till kvällen. Kanske tittar tomten in, och hälsar på, och har säcken full med klappar stora som små.....

Varmt välkomna att tjuvstarta julen på våra Mälargårdar!

Tillsammans äter vi god julmat, pysslar och tävlar i vår årliga "pepparkakshustävling". Helgen passar alla åldrar.

För mer information kontakta vårt kansli.

V. 50

17-19 december Skidhelg i Kungsberget

Värm upp inför skidsäsongen i Kungsbergets trevliga backar.

Vi bor på Vårdshuset och åker tidigt lördag morgon för en heldag i backen med gemensam lunch vid grillplatsen.

På kvällen badar vi bastu och kopplar av med en film.

Söndag har vi samma upplägg men stannar bara till vid Vårdshuset på hemvägen för att städa och fika lite.

Notera att vi är åter i Stockholm ca 19.00

Avgiften för helgen är 100 kr för barn upp till 8 år och 200 kr för övriga.

Då ingår mat, resa och liftkort.

Önskar du att hyra skidor eller snowboard kostar detta 200 kr extra.

För mer information kontakta vårt kansli.

V. 52

30 december-2 januari Nyårsfirande på Mälargårdarna

Ett traditionellt och trevligt nyårsfirande på Mälargårdarna.

Vi åker upp redan på torsdag kväll (30/12) för att förbereda firandet.

Inbjudan kommer senare.

Åldersgräns 18 år eller i målsmans sällskap.

Om du är intresserad av att hjälpa till så kontakta kansliet.

För mer information kontakta vårt kansli.

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.