



AKTIVA SYNSKADADE

VERKSAMHETSBERÄTTELSE

för Aktiva Synskadade år 2014

Denna verksamhetsberättelse har avsiktligt skrivits med stor och lättläst stil (Arial, 14 pkt.), för att underlätta läsningen för personer med synnedsättning. Materialet finns också tillgängligt i elektronisk form som en datafil.

Läsbart media för dator kan beställas från föreningens kansli.

Inledning

Sedan starten 1969 har föreningens syfte varit att ge synskadade och seende tillsammans möjlighet till en meningsfull och stimulerande fritidsverksamhet med aktiviteter och upplevelser.

Aktiva Synskadade tror att om man gör saker tillsammans ökar förståelsen för synskadades situation och som barn och ungdomar kan ta med sig resten av livet.

Föreningens ideellt arbetande funktionärer, som ansvarar för respektive aktivitet, planerar inte bara verksamheten utan ser också till att handla mat, rekvisita och få ihop det med transporter och busschaufförer i samarbete med vårt kansli. Men det som är både roligt och nyttigt är att alla deltagare tillsammans får hjälpa till med både matlagning och städning samt att vi försöker att lösa ledsagning i gruppen, de som ser mer får vara en hjälpande hand för de som ser mindre. På det sättet kan vi alla känna en "vi-känsla".

Resor och utflykter som genomförts under året har varit mycket uppskattade och riktade mot synskadade barn och ungdomar samt barnfamiljer med synskadade föräldrar.

Vi tränar goalball och show-down, simmar och dyker i veckorna i Stockholm. Tack vare ett stort engagemang och ideella krafter är det möjligt att ha ett rikt utbud av idrottsaktiviteter.

Föreningens helgverksamhet och läger bedrivs på våra fritidsgårdar, de s.k. Mälargårdarna – Lillebo och Mälarvik - som ligger i Torsvi utanför Enköping. På fredagarna under skolterminerna åker våra medlemmar dit från Stockholm för att ägna sig åt helgens aktiviteter. Eftersom vi är en riksförening så har vi medlemmar från hela landet. Vi hämtar upp medlemmar som kommer med flyg, tåg och buss så att alla får en chans att vara med, var de än bor.

Vi har sedan lång tid tillbaka haft olika teman på våra helger för att nå en så bred målgrupp som möjligt och för att alla ska få chansen att prova på olika aktiviteter och få ut så mycket som möjligt. Träffpunktshelger är återkommande helger med olika teman. Helgerna riktar sig till alla åldersgrupper och är tänkta att fungera som en mötesplats för föreningens alla medlemmar, både gamla och nya. För att under trevliga former skapa kontakter och utbyte av olika erfarenheter.

Händelser under året

Byte av lokal

I mars bytte kansliet lokaler, det blev inte så lång flytt utan bara vägg i vägg med den gamla. Vi behövde mer plats då säljkontoret i Stockholm flyttades till oss efter sommaren. Nu sitter vi samlade vilket är positivt och underlättar samarbetet. I augusti hade vi öppet hus för medlemmar då man kunde komma förbi och se våra nya, fina lokaler.

Kanslichef anställs

Richard Spele anställs av styrelsen till kanslichef och har i uppgift att samordna försäljningen och kanslidelen. Richard har även övergripande kontroll av föreningens ekonomi. Han bistår styrelsen med material och information.

Kansliet

I början av året kom ordinarie kanslist Annika tillbaka efter föräldraledighet och började med att ta fram förslag till ny policy till föreningen i samarbete med den policygrupp som bildats. Vi vill passa på att tacka vår vikarierande kanslist, Anita för den här tiden.

Nytt Policydokument

Syftet med policydokumentet är att ange och beskriva riktlinjer för olika verksamheter inom Riksföreningen Aktiva Synskadade. Motiv för detta är att öka tydligheten i styrningen av verksamheten. Meningen är att policyn ska fungera som ett stöd för kanslipersonal, styrelse, funktionärer och medlemmar i de sammanhang beslut fattas kring verksamheten och olika aktiviteter.

Vårt Policydokument ska även kunna användas till att styra föreningens arbete så att alla arbetar mot samma mål och att ingen känner sig orättvist behandlad. Det finns flera skäl till att ha en samsyn i föreningen kring dessa frågor. Bland annat för att man som funktionär och medlem ska veta vad som krävs och förväntas av en, speciellt i situationer där svaret eller handlingen inte är given. Policyn kan vara viktig när det

uppstår olika åsikter om hur man hanterat/hantera frågor kring verksamheten.

Policyn har även som syfte att tydliggöra föreningens gemensamma syn och förhållningssätt till, exempelvis alkohol och droger, ditt ansvar och rollen som funktionär, ledsagning, mobbning m.m. Policyn kan också fungera som checklista vid krishantering m.m.

Det bästa sättet att komma överens är att prata och diskutera sig fram till ett gemensamt synsätt. Vårt policydokument har successivt vuxit fram och anpassats efter bland annat de kommentarer och önskemål som kommit fram vid olika diskussioner genom åren vid ledarkonferenser, olika styrelser, en policygrupp samt utifrån vad kansliet har behövt som underlag för att kunna utföra sitt arbete. Ett policydokument av det här slaget är inte någon slutpunkt, utan ska ses som ett öppet och levande dokument till stöd för verksamheten och som en hjälp för alla som är med och deltar i Aktiva Synskadades verksamhet.

Jubileum

Den 14 juni firade föreningen sitt 45-års jubileum uppe på gårdarna med ett 80-tal medlemmar. Själva 45 års dagen var egentligen den 30 april men vi ville invänta lite finare och varmare väder för firandet. Det var en hel del kära återseenden då man träffade medlemmar som inte varit så aktiva de sista åren. Då gårdarna inte har plats för så många sittande platser inomhus på ett och samma ställe så började vi med fördrink och middag i Trögdsgården. Under middagen som leddes av Zaiga Zalkalns så hölls det några tal, Anette spelade piano och så hade vi en frågesport om föreningens historia, alla lärde sig något nytt. Efter middagen bussades gästerna tillbaka till gårdarna där festen fortsatte med musik och dans. Dagen till ära så hade det bildats ett jubileumsband. Mellan deras uppträdanden så spelade DJ Fredrik Gräslund musik. Det dansades till långt in på natten. Tack för ett trevligt firande!

Örbyhus till försäljning

Försäljningen av fastigheten i Örbyhus har genomförts och den 12 december skrevs kontraktet på. Det har varit ett 60 tal intressenter och närmare 40 personer har besökt fastigheten. Sex stycken var med i



budgeteringen och den slutliga köpeskillingen landade på 2 050 000 kr. De nya ägarna är ett par som planerar att använda fastigheten både som bostad och som verksamhetslokal. De siktar på att ha konstateljé, kurser, fotoutställningar och restaurang. De tillträder fastigheten i mitten av mars. Ett stort tack till Lars Elfving och Pelle Medin som lagt flera dagars jobb på att förbereda fastigheten för försäljning.

Styrelsens arbete under året

Året har präglats av ett intensivt arbete i styrelsen och många stora frågor har bearbetats. Styrelsen har haft 14 protokollförda sammanträden, en styrelsekonferens över en helg samt ett stort antal informella samtal via mejl, telefon och möten. Delar av styrelsen har också deltagit i styrelseutbildning och seminarium för ledningsgrupper.

Funktionärsträffar

Föreningens funktionärer har träffats för teambildning aktiviteter vid ett par tillfällen, åkt Go cart och kört Goalball tillsammans. En ledarkonferens anordnades under våren på Lill Svegs folkhögskola. Under hösten hade funktionärerna en utbildningshelg på Mälargårdarna med genomgång av anläggningen med funktioner av maskiner, brandlarm och annat praktiskt som är bra att veta när man anordnar aktiviteter på gårdarna. Under denna helg hade vi även brandutbildning med räddningstjänsten från Enköping som kom dit och utbildade i brandskydd, man fick släcka brinnande föremål och dockor, lära sig att agera rätt vid brand och om utrymning, slå larm och mycket mer.

Redovisning från Mälargårdsgruppen

Under året har mycket hänt på Mälargårdarna. Året började med att en varmvattenberedare installerades på Mälarvik vilket nu möjliggör att vi kan installera golvvärmen och huset blir mer användbart året om. Inomhusbastun gjordes även iordning i och med är Mälarvik nu än mer attraktivt med sin fina lekkorridor, gym och musikrum.

Täckan, kuddar och madrasser sågs över och nytt material köptes in vilket blev mycket populärt bland våra medlemmar. På tur står biljardbordet på Mälarvik som ska ställas iordning och rummet utanför

köket renoveras för att bli ett mysigt tillhåll. I övrigt på Mälarvik har innergården renoverats, grävt upp gamla stenplattor och lagt ny vatten dränering och kompletterat med nya stenplattor.

Utomhus har arbetet med sjötomten fortskridit och med grässlätten nedanför Mälarvik. Det växer så det knakar i naturen och mycket sly har rensats upp längs med våra stigar för att göra framkomligheten bättre. Under sommaren fick bastuflotten ett ansiktslyft med nytt vildmarkspanel tak som vi hittade djupt inne i skogen i Dalarna. Det blev mycket fint och passar flotten ypperligt. Vidare ordnades med nya pontoner för att säkerställa att den inte skulle gå sönder under vintern.

På Lillebo har serveringsrummet fått sig ett ansiktslyft med nytt golv och nymålade väggar. En vägg togs även bort för att öppna upp mot matsalen och öka tillgängligheten. Utanför Mälarvik har det jobbat hårt med att rensa upp bland föreningens saker som saknar förvaringsplats, en del har blivit sålt och annat stuvats om för att inte komma till skada i regn och rusk. Vedhanteringen har uppgraderats med en säker vedklyv som alla kan använda utan att riskera några personskador.

I övrigt har mycket små fix skett löpande. Precis som med vilka hus som helst finns det alltid något att ta tag i. Med enbart ideell arbetskraft från våra engagerade funktionärer som avsätter sin lediga tid till att sköta om och renovera gårdarna går många projekt långsamt framåt. Men det blir en stark gemenskap!

Sarajevo projektet

Föreningen har i nio år, några gånger ihop med Radiohjälpen, stöttat Tal- och Punktskriftsbiblioteket i Sarajevo i projekt som gjort det möjligt för dem att utveckla sin verksamhet och komma in i en modernare teknik. Om man vet att Bosnien/Hercegovina är ett fattigt land med stor arbetslöshet och stora problem med sin statliga ekonomi så är det lätt att förstå hur oerhört viktigt det har varit för biblioteket att få hjälp. Många av de statliga institutionerna som museer och stadsbibliotek har fått lov att stänga därför att det inte funnits ekonomiska möjligheter att hålla dem öppna.

I höstas var vi tre man från föreningen som var över och besökte biblioteket i samband med "Vita käppens dag". Det blev möte med



AKTIVA SYNSKADADE

socialministern och Tv-intervjuer med nio olika Tv-stationer och mycket uppmärksammat. Vi ägnade också en dag till att identifiera några akuta projekt som vi kunde starta tack vare att styrelsen godkänt bidrag till verksamheten även i år. Från biblioteket är det mycket uppskattat och dom gör allt för att berätta att Aktiva Synskadade är en mycket uppskattad sponsor. Det rör sig om relativt lite pengar för föreningen men ett stort stöd för biblioteket, och allt går till synskadade.



Aktiviteter – Mälargårdarna

Active games

I maj var det dags för andra upplagan av Active Games. Active Games är en idrottstävling för barn och ungdomar med synnedläggelse från hela landet och vår ambition är att göra det till en årligt återkommande idrottsfest. Tanken är att barn och ungdomar från hela landet ska åka till Mälargårdarna denna helg för att träffas, ha kul och tävla tillsammans. Förra året fick vi endast ihop sju deltagare, men i år la vi ner stort arbete på rekrytering och fick då ihop 13 synskadade barn och ungdomar. Vi hade nog hoppats på ännu flera, men vi vet också att man måste ha tålamod. Totalt var vi cirka 50 personer på Mälargårdarna under helgen, inklusive, föräldrar, ledsagare och funktionärer. Vi hade dessutom nöjet att ha damlandslaget i goalball på plats, som i sin uppladdning inför VM hade träningsläger och entusiasmerade eventuellt framtida idrottsstjärnor. I år tävlades det i simning, goalball, bowling, show-down och löpning. Deltagarna fick också möjlighet att prova på tandemcykling med duktiga piloter på riktiga racercyklar. På lördagen bedrevs tävlingarna i Enköpings sporthall och på söndagen var vi kvar på gårdarna och tävlade. Efter alla aktiviteter på lördagen var de flesta väldigt trötta, då passade det bra med Eurovisionhäng i soffan på kvällen. Alla var väldigt positiva och glada, vilket gjorde detta till en kanonhelg! Deltagarna kämpade väl och verkade nöjda när de åkte hem med sin fina Active Games-medalj! Nästa år hoppas vi på ännu fler deltagare.

Öppen sommarvecka

Det blev en lyckad vecka där många medlemmar kom till Mälargårdarna för att njuta av sommaren på landet. Några hjälpte till att arbeta på tomten, några latade sig i hängmattan. Tillsammans hade alla en trevlig semestervecka med mycket sol och bad, då det blev en så varm och skön sommar.

Hajkhelg

En solig helg som till största del spenderades utomhus. Vi åkte båt, badade, fiskade och det fanns även möjlighet att tälta. Grillen gick varm

med läckerheter som kolbulle, pinnbröd, korv, marshmallows och naturligtvis hajkbananer till efterrätt.

Ridhelg

Det var ett glatt gäng som åkte upp till våra gårdar för att under lördagen åka och rida. Ridkraft i Bålsta, stod som värd för vår dag. Deltagarna hade olika förkunskaper och gruppen delades in i två delar. Först fick vi "ta hand om" hästarna och lära känna dem, sedan var det dags att rida runt i volten. Lunchen dukades fram på stallbacken och efter ett stort lasagneintag var det dags igen att ge sig upp på hästryggen, men nu ut i det fria! Det var ett nöjt gäng som åkte tillbaka till gårdarna, och grillade middag.

Fallskärmshopp

Ett glatt och nervöst gäng möttes upp på våra gårdar med sikte på att hoppa ut från ett flygplan på fyra kilometers höjd och få ett fritt fall i en minut. Solen skiner och alla förhållanden är perfekta. Vi lyfter med ett flygplan som kan ta tolv passagerare och vi börjar vår färd mot 4000 meters höjd. Hoppet ut ur planet går fort, bara att hänga med instruktören. Det är en obeskrivlig känsla, vinden dånar runt öronen och blåser en rakt i ansiktet när hastigheten går upp mot 200 km/tim. När fallskärmen vecklas ut blir det helt tyst och vi kan sakta segla ned från 1500 meters höjd. Allt är över väldigt fort men är helt klart ett minne för livet som bara den som själv hoppat kan förstå.

Korvstoppningshelg

Under korvstoppningshelgen fick ett 15-tal deltagare prova på att tillverka allt ifrån prinskorv till bratwurst. Vi förberedde ingredienser, malde med köttkvarn och stoppade korvarna i både natur och syntetfjälster.

Prinskorvarna röktes i det nyinköpta röskåpet för att få den "klassiska" prinskorvssmaken. Naturligtvis åt vi en hel del korv under helgen och till söndag lunch fick vi så provsmaka våra egna korvar. När helgen var slut och det var dags att åka hem igen fick samtliga deltagare med sig ca 1kg egen korv hem att avnjuta. Till hösten 2015 planeras en ny korvstoppningshelg.



Lilla julafton

Enligt tradition tjuvstartades julfirandet på våra gårdar i Enköping. Vi var ett blandat gäng av medlemmar i alla åldrar som tillsammans lagade julmat, pysslade, gjorde julgodis, bakade pepparkakor och pepparkakshus. Under lördag kvällen åt vi ett strålande gott julbord med allt som hör julmaten till. Tomten kom på besök med klappar till alla, både stora och små. Mycket skratt och socialt umgänge hann vi även med. Efter två dagar av pysslande kunde fina skapelser av bland annat både tomtar och julänglar samt julkort beskådas vid vårt pysselbord. På söndag var det hemfärd.



Aktiviteter – annan plats

Shoppingresa till Ullared

Vi åkte en helg för att handla på Gekås varuhus i Ullared. Eftersom det är en bit att åka bodde vi över där i stugor och umgicks även utanför varuhuset, där inne är det så mycket folk att man inte ser röker av varandra. Vi åt måltiderna tillsammans och berättade då för varandra om vår shoppingdag. Eftersom det kan vara lite knepigt för synskadade att shoppa och hitta rätt saker, delade vi upp oss med ledsagare. Helgen blev mycket trevlig och bilen var fullastad med fynd och nöjda deltagare på vägen hem.

Sweden Rock festival

Det var en liten men dock entusiastiskt skara deltagare som åkte minibuss ner till lilla Norje utanför Sölvesborg för att avnjuta årets största rockfestival. Bland de största dragplåstren fanns bland annat Alice Cooper, Black Sabbath, Canned Heat, Magnum, Megadeth, Monster Magnet, Saga, Uriah Heep, W.A.S.P. med flera. Många storslagna konserter men det fanns också tid för vila vid tälten och ett och annat bad.

Storsjöyran

Även detta år så arrangerade föreningen en långweekend till Östersund för att besöka Storsjöyran. Vi var 11 deltagare och förutom att besöka festivalen och se artisterna så besökte vi en bondgård som låg några mil från Östersund och på kvällarna besökte vi olika restauranger. Alla verkade nöjda och tyckte det varit en trevlig resa med nya musikaliska minnen.

London weekend med Harry Potter tema

Vi bodde i en förort till London som heter Sutton. Pendeltåget in till centrala London tog ca 35 minuter, en mysig liten stad som hade mer att erbjuda än vad vi hann med att utforska. I London ska man shoppa. Lite snopet kändes det att upptäcka att i princip alla affärer fanns runt knuten från vårt hotell, visserligen i mindre skala med även betydligt mindre trängsel. En dag gjorde vi en sightseeing med lokal guide, hon var så



otroligt bra, hon både syntolkade och berättade kunnigt och roligt om alla platser vi passerade och stannade vid med bussen. Vi hade tur med valet av dag då trafiken var lugn och det flöt på så vi hann verkligen med att se och höra massvis om London. Shoppade gjorde vi som sagt, Hamleys, 6 våningar med leksaker var populärt bland barnen, vill jag lova. Att åka dubbeldäckare och tunnelbana var ett äventyr i sig. London är verkligen jättestort men efter att kartor köpts och gps:er aktiverats tog vi oss fram riktigt bra. Vissa av oss åt Fish and chips på vad som ska vara hela Storbritanniens bästa ställe, och visst smakade det toppen. Britterna är ett trevligt folk, mycket artiga och hjälpsamma. Humor har dom också, det märks när skylten till den lilla affären som sålde souvenirer var märkt med random crap, dvs slumpmässigt kras. De flesta av oss gick en hel del i Potters fotspår, vi letade upp inspelningsplatser, givetvis fotograferades det en hel del på perrong 9 3/4. Men resans höjdpunkt var förstås besöket på filmstudion där filmerna om Harry Potter spelades in. Vår lokala bussförare sa att han aldrig tidigare varit med om en grupp som varit så många timmar som vi var, det fanns hur mycket som helst att se och uppleva. Och förstås en stor shop där man kunde köpa allt mellan himmel och jord. Jag blir full i skratt nu när jag tänker tillbaka på vilka intressanta kommentarer och grimaser som det bjöds på i bussen på vägen hem från Potter. Vi var några tappra pappor och barn som testade lite Pottergodis, jag ska inte bli för detaljerad nu men godiset med smak av ruttet ägg var en utmaning att få i sig, kan jag berätta, fy tusan vad det smakade! Vi tycker resan var otroligt lyckad och vi tror att alla trivdes utmärkt.

Gotland weekend under Medeltidsveckan

Bland ruiner och riddare, gycklare och tidsenligt klädda människor gick vi runt i Visby och visst kändes det ibland som att man rest bak i tiden, i och för sig var det en och annan Iphone som glimmade i kapp med riddarnas rustningar, men det låtsades vi inte om:)

Visby erbjöd mängder med upplevelser, det går inte att redovisa här men en höjdpunkt värd att nämnas var tornerspelet, en riktigt häftig föreställning och vi kom nära hästar och tävlande, dammet yrde när ekipagen dundrade in i full galopp!

Det var marknader och stånd både till höger och vänster, shower och



rundvandringar, det var svårt att bestämma vad man helst ville se och göra men vi tror att alla minns Visby med glädje. Vi hade tur med vädret och det var inte alls så farligt mycket folk, det var smidigt och enkelt att ta sig fram även på trånga gator och gränder. Vi passade även på att åka tåg, eller, tåg på asfalt i alla fall, en guidad tur längs med ringmurens spännande historia.

Men Gotland är ju så mycket mer än Visby, vi hade många idéer under planeringen men fastnade slutligen för underbara Fårö. Vi gjorde ett stopp på vägen dit och badade i den blå lagunen, ett gammalt nedlagt kalkbrott där vattnet är klart som kristall och turkosblått. Väl framme på Fårö styrde vi mot Sudersand, vattnet var otroligt varmt och det tillsammans med dom roliga vågorna inbjöd till många och långa bad. Barnens läppar var blå och dom huttrade allt lite, men frös, det gjorde dom inte minsann....

På tillbakavägen stannade vi på ett raukfält och det klättrades och balanserades helt utan missöden, inga blöta skor eller skrubbsår här inte. Vi bodde på Kneippbyns camping och vi hann inte mer än öppna våra dörrar till stugorna innan åskan brakade loss, ett träd mitt mellan två av våra stugor såg allt lite slitet ut morgonen därpå.

En uppskattad aktivitet var GLASS. Glassmagasinet i hamnen har 200 olika smaker så det fanns nått för alla, så vitt jag vet var det ingen som provade glassen med smak av matjes och gräslök, vi sparar den till ett annat tillfälle. Vi som arrangerade vill tacka Johan T som parkerade bussen både här och där, såg till så att vi övriga inte behövde gå längre än vad som var nödvändigt.

Långkryssning till Bornholm, Köpenhamn och Visby

I slutet av juli klev ett gäng förväntansfulla medlemmar ombord på båten Birka Cruises för att bege sig ut på en 4 dygns kryssning tillsammans. Första stoppet på resan var i vårt fina grannland Danmark, på ön Bornholm. Vi besökte den pittoreska staden Rønne som är öns huvudstad. Där det hanns med både rundvandring, shopping, restaurangbesök och ett dopp på stadens närliggande stränder. Det andra stoppet på vår resa var i Danmarks huvudstad Köpenhamn.



Köpenhamn hade mycket att erbjuda och dagen bjöd på fullspäckat schema för den som ville hinna med att se så mycket som möjligt av staden. Sista anhalten på vår resa var på Gotland/Visby. Vi åkte och promenerade tillsammans runt Visby på en guidad tur där vi fick ta del av Visbys medeltida historia och kultur. Vid samtliga av våra stopp hade Birka Cruises kostnadsfria busstransporter som smidigt tog oss från och till hamnen. När vi anlände till hamnen i Rönne fanns också möjlighet att hyra tandemcykel. Birka Cruises anordnade även en del aktiviteter under resan ombord i form av olika underhållning, tävlingar och lekar för de mindre. Det fanns också möjlighet att köpa biljetter till pool och utomhus jacuzzi vilket några av deltagarna gjorde och njöt av. Kvällarna avslutades alltid tillsammans med en god trerättersmiddag.

Ungdomsresa till Paris

Så var det dax igen att se sig om i världen för föreningens ungdomar. Denna gång föll valet på Paris. Det var ett glatt och förväntansfullt gäng som redan kl 05.30 samlades på Arlanda för avresa till Paris. I Paris bodde vi centralt med närhet till många sevärdheter. I resan ingick ett turistkort som gav oss stora möjligheter att resa fritt på metron samt besöka en mängd sevärdheter som Paris hade att erbjuda. Alla var ivriga och med i att planera så vi skulle hinna med att se så mycket som möjligt. Under 6 både regniga, soliga och roliga dagar hann vi med att uppleva en hel del. Under vår första dag gjorde vi ett besök på vaxmuseet, Grèvin som låg alldeles runt hörnet från vårt hotell. Efter detta besök tog vi oss med metron mot Triumfbågen för ett besök på denna. På väg hem mot våra kvarter hann vi även med att fönstershoppa på Aveny De Champs Elysées i flera av Paris dyrare modebutiker. Åt en sen och trevlig middag på det loka Crepe och Kebabhaket. Tisdagen bjöd även den på en tidig morgon med avfärd mot Disney World. Dagen var fylld av skratt och roliga upplevelser i parkens alla åkattraktioner. Stort plus för att parken hade ett väl anpassat mottagande för ungdomar och barn med olika funktionshinder. På onsdagen gjordes besök på slottet i Versailles med rundvandring samt matsäck i slottsträdgården. Efter slottsbesöket fortsatte vi mot det berömda museet Louvren för en titt på tavlan med Mona Lisa. Ett besök på Les invalids och Napoleons grav hanns även med denna dag. Torsdagen bjöd på besök nere i Paris berömda kloaksystem med rundvandring, Tog oss även upp i Eiffeltornet



AKTIVA SYNSKADADE

under dagen samt provsmakade och köpte choklad på ett av Paris chokladmuseer. Kvällen avslutades på hög höjd med fika i en av de högsta skyskraporna med utsikt över hela Paris. Fredagen var sista dagen för aktiviteter och det fanns många önskemål kvar att uppfylla. Alla började morgonen med att åka hop on hop off buss för att se hela Paris. Efter besök i kyrkan Notre Dame delade vi på oss. En grupp kom att ägna resten av dagen till shopping och den andra gruppen åt att utforska mer av Paris sevärdheter, så som bland annat Sacré Cure, och promenad i Montmartre. Hela gänget samlades senare för en avslutningsmiddag på restaurang Hard Rock Café. Lördagen ägnades åt att ta sig tillbaka till Stockholm.



Verksamhetsområden

Teknik och radio

Ansvarig för gruppens verksamhet har varit Hernan Sobredo (SM0MPE). Efter mars 2014 har han varit behjälplig av Hans Löf (SM0BYD) och Esko Antikainen (SM5AKP). Den stora händelsen är att vår amatörradiostation SK5CG har återuppbyggts. All vår gamla utrustning från Örbyhus har fungerat klanderfritt och ett nytt radiatorum har inretts. Den mesta tiden har gått åt vid montering av hyllor, framdragning av el samt uppsättning av nya antenner. Vi vill passa på och rikta ett innerligt tack till SM0DZB Tore Andersson, SM5AOG Lennart Pålryd för donation av antenner, kablar och ny radiomast till föreningen. Samtidigt ett stort tack till föreningens tekniker Pelle Medin, Oskar Kuus och alla andra för den absolut behövliga assistansen vid uppsättning och montering av alla enheter. Vi har idag troligen idag en av Sveriges 20 "bästa" amatörradiostationer med avseende på utrustning och antenner för kortvåg. Det är inte dåligt!! Deltagare vid teknik & radiohelger under hösten har även varit behjälpliga med antennarbetena. Vi upplever att vi för tillfället är i en uppbyggnadsfas och har ett oändligt antal projekt att ta itu med. Detta inspirerar och vi fortsätter i denna anda.

Motor

Motorhelger

Under året har det varit 3 motorhelger på Mälargårdarna och under dessa körs bil, cross och crosskart på Västerås motorstadium. Förberedelser innan man kommer iväg är många, det ska packas mat, bilar och andra fordon ska göras iordning och lastas på våra olika släp. Till slut kommer bilar och deltagare iväg och man beger sig till motorbanan. Väl framme sätter man igång med en genomgång av regler och vad som gäller när man är på en motorbana, det är ju viktigt att ingen kommer till skada och att alla har hjälm och bälte när de kör.

På höstens motorhelg var vi över 45 deltagare. Medlemmar kom från hela landet från norr till söder. Kul, med så många nya ansikten, ungdomar/barn som ser fram emot att få pröva på att köra bil för första gången. Vädret var tyvärr lite dåligt med humöret var på topp och alla fick köra och våra fordon fungerade hela dagen med mindre stopp när en

del batterier hade det svårt i det blöta vädret. De modiga som körde crosskart blev väldigt leriga och blöta, men det är ju roligt. På söndagen fick man även prova lite traktorkörning.

Lådbilshelg

Ett glatt gäng barn var taggade inför årets lådbilhelg. Planen var att tillsammans skruva ihop en lådbil som kan användas på våra gårdar av våra yngsta medlemmar. Några förberedelser hade gjorts i form av inköp av en liten elmotor samt hjul och axel. Självklart kan vi inte låta barnen köra utan motor. Avresa från Stockholm med föreningens minibussar. Väl framme blev det fika och sedan sova för de flesta. Lördagen drog igång tidigt med framplockning av verktyg och letande efter material till bilens kaross. Flera barn var nyfikna på de olika verktygen, hur det kändes, lät och fungerade. Efter lite funderande och arbete hade en ram svetsats ihop med fungerande styrning, gas och broms. Nu var alla sugna att börja med motorn som snabbt kom på plats och sedan blev det en temporär sittplats för att kunna testa bilen. Flera varv runt huset gick det, det blev snabbt en lång kö för att få köra bilen och turas om blev ibland svårt. Helgen avslutades med städning och iordningställande av allt vi släpat fram. Den nya fina lådbilen fick ställas på laddning och kommer säkert locka våra yngsta att återkomma till gårdarna.

Kul på hjul läger

En lång och härlig sommarvecka på våra fina gårdar utanför Enköping med fokus på motoraktivitet och den stora höjdpunkten, Big Power Meet i Västerås. Veckan började med gemensam resa från Stockholm till gårdarna. Vid ankomst bjöds alla deltagare på lunch och en samling hölls där det fullspäckade programmet lästes upp. Många förväntansfulla deltagare begav sig till vattnet för att inviga lägret med lite bad.

Under veckan hann vi med två dagar på Västerås motorstadium där det kördes bil, crosskart, fyrhjulning, cross och även el-lådbil som vi själva byggt. Vädret var på topp och det blev mycket körning för alla. Men så klart blev sista varvet slutet för en av våra bilar som fick akut behov av att åka till verkstaden för lite översyn.



AKTIVA SYNSKADADE

På gårdarna badades det mycket och varje kväll tändes bastuflotten och flera deltagare fiskade. En heldag med inhyrd vattenskoter blev en stor hit. Vana förare skjutsade deltagarna på vattenskotern för att sedan låta de som ville pröva på att bli dragna på en badmadrass efter.

Big Power Meet är en av norra Europas största bilträffar och dit åkte vi en av dagarna. Där kunde vi se, höra och känna på många fina veteranbilar och andra fordon som ställdes ut. Middag åt vi tillsammans i stan på Pizza Hut. Veckan avslutades med städning och iordningställande av våra gårdar för att sedan ta bussen tillbaka till Stockholm.

Mopedhelg

En aktivitet där alla föreningens medlemmar fick chansen att antingen ta med sig sin egen moped eller hänga på och hjälpa till att skruva och lära sig mer om motorer. Helgen började med avresa från Telefonplan där vi hade med oss ett extra släp med några mopeder. Lördagen blev lyckad, solen lyste och det tog inte långt tid innan alla moped stod uppställda på gräsmattan och små arbetsbord var framställda. Efter en lång dag blev det bastu och relax vid vattnet för att sedan på söndag avsluta mekandet och bege sig hemåt. Några lyckliga fick sina mopeder att fungera bra, andra fick ta med sig en inköpslista på reservdelar till nästa gång. En bra helg där vi kunde utnyttja allas kunskaper och tillsammans ge råd och hjälpa varandra att meka med motorer.

Dyk och bad

Dykning

Det har under 2014 tyvärr inte blivit så mycket dykverksamhet utförd av olika anledningar. Det har däremot arbetats en del, eftersom vi som dykt i några år är desamma så är nyrekrytering och utbildning av nya dykare viktigt. Vi har under 2014 undersökt möjligheterna att arrangera så att synskadade kan ta certifikat, vilket inte har varit några problem tidigare. Vi har under året provat en ny samarbetspartner samtidigt som PADI har ändrat reglerna vilket har gjort det svårare för synskadade att ta certifikat. Vi håller på att kontrollera andra vägar så vi får återkomma under 2015. Vi hade ett prova på dyk tillfälle under hösten och några

deltagare som kom för att prova på att dyka i bassäng med utrustning.

Simning

På torsdagskvällar under skolterminerna har vi tillgång till en simhall på Beckomberga området i Idrottens hus. Det har blivit ett lite gäng vuxna som går dit och simmar. Alla medlemmar är självklart välkomna och man behöver inte anmäla sig innan. Vore kul med lite yngre deltagare där också.

Skidor

Skidhelg i Romme

I slutet av januari anordnades en resa till Romme i Dalarna. Knappt 20 skid- och snowboardåkare kastade sig ut för de fina pisterna. Den här gången var det rejält med snö och vi åkte alla backar. Boendet på lodgen är bra och det finns rum med upp till 5 bäddar.

Efter en dags skidåkning var det fint att koppla av i relaxen och ladda om inför nästa dags åk. Vi kommer gärna tillbaka en annan gång.

Skidresa

Under påskveckan 2014 var vi 65 personer som gottade oss i den härliga Trysil solen. Det var en vecka fylld av aktiviteter. Självklart åkte vi skidor/snowboard så mycket vi orkade men hann också med afterski, morgonskidåkning, musikquizz, grill lunch i solen och andra gemensamma aktiviteter. Vi bodde i Højde huset som ligger på gångavstånd till både backar och allt annat man behöver. Det som gav veckan extra behållning var möjligheten till gemensam samvaro efter middagen då backarna stängt.

Idrott och motion

Löpning - Midnattsloppet

Lördag den 16 augusti var vi 12 st löpare som samlades på Gotlandsgatan för en lättare förtäring samt för att umgås och lära känna varandra inför loppet. Det gick rätt bra för alla och inga skador, så vi ses nästa år!

Goalball

Träning

Aktiva Synskadade har bedrivit träning i Gubbängshallen för samtliga föreningens spelare på tisdagar och torsdagar, träningen har till viss del bedrivits tillsammans med övriga Stockholmsklubbar och har varit indelade efter nivå. Tillsammans med Hammarby IF GF har vi fortsatt att driva en träningsgrupp för ungdomar. Gruppen drivs av ledare från båda klubbarna och den positiva utvecklingen har fortsatt, under hösten har den bestått av 9 deltagare. Vi har också börjat se de långsiktiga effekterna då den första spelaren från gruppen tagit klivet in i föreningens breddlag.

Malmö Open

Föreningen deltog med ett bred och ett elit lag. Båda lagen slutade på en 3e plats i årets tävling.

Svenska Mästerskapen

Årets SM avgjordes i Växjö. Vi deltog med ett herr och ett damlag. Herrarna tog Guld och damerna Silver!

Super European Goalball League

Aktiva Synskadade har i skrivande stund deltagit i två av tre omgångar av ligan. Man ligger för närvarande på 6e plats. Detta är en liga som består av Europas bästa lag, vilket gör att motståndet varit bästa möjliga. Deltagandet har varit mycket utvecklande för föreningens spelare.

Sverigeserien

Totalt spelas 24 matcher under 4 omgångar som spelas i Stockholm, Göteborg, Linköping och Malmö. Föreningens breddlag har deltagit i två av de tre omgångar som hittills spelats. Man kommer också delta i den sista omgången i Malmö i december.

Vid omgångarna i Stockholm och Göteborg deltog vi i samverkan med Hammarby dessutom med ett ungdomslag.

Stockholm Paragames – Goalball

Denna tävling arrangeras av Aktiva Synskadade i samverkan med Stockholms Handikappidrottsförbund. Tävlingen hölls som vanligt i

Brännkyrkahallen. Många av föreningens medlemmar var behjälpliga med planering och genomförande. Stort tack till er som hjälpt till på olika sätt! Årets tävling innehöll 12 lag i två klasser. Däribland fanns deltagare från Sverige, Danmark, Tyskland, Holland och England. Föreningen deltog i både Elitklassen och breddklassen. Elitlaget slutade tvåa och breddlaget slutade på en femteplats.

Ungdomsläger i Danmark

Vi reste till Danmark med ett gäng ungdomar i ungdomsgruppen för att delta i ett träningsläger tillsammans med ungdomar från Göteborg och Danmark. Detta var uppskattat av deltagarna.

Show-down

Träning

Vi har haft träning på Beckomberga på onsdagar och även vissa söndagar. Det har varit mycket populärt och många nya spelare har tillkommit under året. Det är roligt att många "tjejer" spelar Show-down. Vi är troligtvis den största Show-downklubben i Sverige. Totalt har cirka 16 deltagit i träningsverksamheten.

Tävling

I april var vi med i SM i Haninge. Vi har nästan aldrig varit ute och tävlat, så detta var en tävling för att prova på tävlandet. Det gick mycket bra för herrarna och damerna och vi kunde se vad vi skulle träna på för framtiden i kommande tävlingar.

Show-downläger

Vi hade ett show-downläger på gårdarna en helg i oktober. Det var mycket populärt. Vi hade flera träningspass med mycket servrar och träning på både defensivt och offensivt spel. Vi hade även en klubb tävling där alla fick spela mycket matcher. Alla var nöjda och ville att vi skulle försöka ha läger med träning och matcher 2 till 3 gånger under våren 2015. Alla har stigit i spelstyrka efter lägret. Show-down är på väg framåt. Vi har många talanger som kommer att blomma ut i framtiden.



Fritidsmässa för funktionshindrade

Den 14-15 november var Aktiva Synskadade med på mässan Min fritid i Sollentuna och visade upp show-down. Det var en fritidsmässa för barn, ungdomar och vuxna med funktionsnedsättning. Det var 8 st kommuner i länet som ordnade mässan. Det fanns ett flertal idrotter för funktionshindrade som visades upp.

Show-down hade många prova-på besök. Man ville prova på och ibland utmana oss eller andra, t.ex en kompis. Show-downen hade full aktivitet båda dagarna, var mycket populärt och det var trevligt att få visa upp det.