



AKTIVA SYNSKADADE

Aktivtetsblad för Riksföreningen Aktiva Synskadade Nr 4 Hösten 2019

”Ser möjligheterna”

1969-2019

År 2019 firar vår förening 50-årsjubileum. Detta vill vi naturligtvis göra med alla våra fantastiska medlemmar, som tillsammans skapat vår historia. Jubileumskänslan kommer finnas med som en röd tråd under årets alla aktiviteter och resor. I detta aktivitetsblad kan du läsa om aktiviteterna som väntar under hösten 2019.

Under 50 år har föreningen skapat förutsättningar, möjligheter och minnen. Nu önskar vi få ta del av just dina minnen av föreningen. Vi tar gladeligen emot foton för att sammanställa till en gemensam utställning på Mälargårdarna. Maila dina foton, berättelser och eventuella filmer till kansliet och skriv gärna en liten text till.



AKTIVA SYNSKADADE

Från Kansliet

Medlemsavgift 2019

Genom medlemskapet har du möjlighet att delta i våra aktiviteter, samt har rösträtt på årsstämman. Var noga med att märka er betalning med namn och att det gäller medlemskap. Till exempel "Medlemsavgift Sven Svensson 2019" eller "Medlemsavgift Fam Svensson".

- 100 kr per enskild medlem
- 250 kr för medlemskap för hel familj

– *Som familj räknas: Föräldrar och barn till och med det år de fyller 18 år. Medlemmarna i familjen ska även vara mantalsskrivna på samma adress för att få familjerabatt.*

Som medlem godkänner man att personuppgifter, inklusive uppgift om man är synskadad, registreras elektroniskt i ett medlemsregister för internt bruk. Personuppgifterna hanteras enligt Dataskyddsförordningen (GDPR).

- Swish: 9009697
- Plusgiro: 90 09 69 – 7
- Bankgiro 900 – 9697

Plats för aktiviteter

Om inget annat anges är aktiviteten ute på Mälargårdarna i Torsviby 6, Enköping. För övriga aktiviteter står information om mötesplats, tid och avgift under respektive aktivitet.

Resor till och från Mälargårdarna

Ditresa: på fredagar 19:00 ses vi på busstorget vid Telefonplans tunnelbanestation (Mikrofonvägen 1, Telefonplan). Här tar vi antingen minibussar eller föreningens stora buss.

Du kan även (vid önskemål) bli upplockad vid Bålsta tågstation cirka 19:45.

Hemresa: sker på söndagen 16:00, med ankomst i Bålsta cirka 16:45 och vid Telefonplan cirka 17:45.



AKTIVA SYNSKADADE

Bussresan tar cirka 1,5 timme från Stockholm ut till gårdarna.
Bilbarnstolar finns att låna och bokas innan aktivitet via kansliet.

Allmänt

I bussen får man inte äta eller dricka och bälte ska användas av alla.
Ta med sängkläder, handduk, toaletsaker och ombyteskläder, samt lämpliga utekläder. Tofflor kan vara skönt att ha inne, då vi har lite kallt på golven. Märk gärna kläder med namn och lämna dina dyrbara föremål hemma.

Helgavgift på Mälargårdarna (om ej annat pris står):

- Barn upp till 8 år deltar gratis
- 9-25 år 100 kr
- över 25 år 200 kr
- Familj 400 kr
- Eventuella tolkar och ledsagare som medföljer betalar samma avgift

Betalas in i förskott till (glöm inte att märka betalningen vad den gäller):

- Swish: 9009697
- Plusgiro: 90 09 69 – 7
- Bankgiro 900 – 9697

Anmälan görs till vårt kansli

Telefon: 08-744 15 93 eller 070-199 26 11

*Du kan lämna meddelande på telefonsvararen om ingen svarar eller skicka ett sms.
Var noga med att prata tydligt och uppgge namn och telefonnummer.*

Epost: kansli@aktivasynskadade.org

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

Vid sjukdom eller förhinder är det viktigt att du meddelar kansliet så snart som möjligt. En vecka innan aktivitet ska avanmälan ha mottagits av kansliet för att återbetalning ska ske.



AKTIVA SYNSKADADE

Resebidrag

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

Kontakta kansliet för mer information om resebidrag. De som behöver resa ansvarar själv för att meddela detta i god tid före avresedatum, **senast 14 dagar innan** önskar vi er förfrågan. Detta för att hitta så ekonomiskt bra alternativ som möjligt. Stort tack för förståelsen.

Aktiviteter hösten 2019

23-25 augusti – Mälargårdsklassikern med kräftsiva

Denna helg är det dags för något speciellt, nämligen premiären av Mälargårdsklassikern! Det innebär tävlingar i löpning, cykling och simning i Mälaren, samt tävlingar i några lite annorlunda grenar. Allt anpassas så klart till alla som vill vara med, stora som små.

På lördagskvällen kommer vi att ha en trevlig kräftsiva, med allsång och allt som där tillhör. Varmt välkomna, både ni som vill vara med och tävla och ni som gillar att fixa och hjälpa till på olika sätt. Tillsammans gör vi en fin fortsättning på jubileumsåret.

Ansvarig ledare: Anna K Nilsson

Sista anmälan: 16 augusti

30 aug-1 sept – Motorhelg

Ännu en spännande och fartfylld motorhelg i antågande! Snabba motorer och vind i håret utlovas under denna roliga helg. Kom ihåg att denna aktivitet är populär så anmäl dig så snart du kan för att garantera en plats.

Ansvarig ledare: Pelle Medin

Sista anmälan: 23 aug



AKTIVA SYNSKADADE

6-8 sept – Astrid Lindgrens Värld, Vimmerby

OBS: Uppskjutet till sommaren 2020.

På grund av att Pippi valt att göra en Extreme Home Makeover just i höst, samt att flera andra viktiga karaktärer inte heller visade sig vara på plats den tänkta helgen, har vi beslutat att skjuta på resan. Detta var tyvärr inget vi kände till när helgen bokades, utan något som Astrids värld ringde och berättade.

Efter ytterligare kontakt med Astrids Värld verkar det mest lämpligt att göra resan i juni nästa år, nån gång efter att skolorna har slutat. Närmare besked kommer till våren och vi hoppas att ni har möjlighet även då att vara med på den roliga resan!

Ansvarig ledare: Maria Wåglund

Kostnad: 0-2 år gratis, 3-14 år 500 kr, 15 år och uppåt 1000 kr

13-15 sept – Maritiman Skeppsmuseum & Liseberg, Göteborg

Sätt kurs med oss mot en spännande helg i glada Götet och upplev muséet Maritiman, med sin unika samling av fartyg, båtar och pråmar – vi kastar loss utan att gå till sjöss! Det blir även ett besök på nordens största nöjespark Liseberg, med hisnande karuseller och kittlande fart. Boende planeras till båten Bark, som är ombyggd till ett hotell. Planen är att ta tåget på lördag morgon, därefter besök på Liseberg, medan Maritiman är satt till söndagen, därefter hemfärd.

Ansvarig ledare: Fredrik Brolund

Kostnad cirkapriser: 0-3 år gratis, 4-10 år 800 kr, 11-17 år 1000 kr, 18 år och uppåt 1600 kr. Är du redan i Göteborg och vill delta på lördagen, betalar du 400 kr för Liseberg & middag, bara söndagen 100 kr för museum och lunch.

Sista intresseanmälan: 28 augusti (exakta priser mailas ut sista anmälningdagen. Notera att du ej är garanterad plats i och med din anmälan)

20-22 sept – Radio/Teknikhelg

Alla med intresse för amatörradio, exempelvis kortvågstrafik med tillhörande teknik är som alltid hjärtligt välkomna!

Ansvarig ledare: Hans Löf

Sista anmälan: 13 september



AKTIVA SYNSKADADE

20-22 sept – Självförsvarshelg

Häng med på en helg som bygger trygghet och självkänsla! Vi lär oss att försvara oss och att använda kroppen optimalt för syftet. Reine är bland annat instruktör i jiu-jitsu och är den som håller i helgen. Vi kommer att gå igenom grundläggande teknik, prata om vad självförsvar är, samt vilken lagstiftning som gäller.

Ansvarig ledare: Reine Gunnarsson

Sista anmälan: 13 september

4-6 okt – Rid- och djurhelg

Den här helgen kommer vi att åka till 4H Björnbo Gård utanför Enköping. Det är en 4H-gård, där det finns hästar av olika slag och en hel del andra djur som t.ex. höns och kaniner. Där kommer vi att rida, umgås med hästarna och hälsa på de andra djuren på gården. Aktiviteten passar alla åldrar och alltså hela familjen.

Tänk på att ha oömma kläder, lämpliga för ridning.

Välkomna, det kommer att bli en jättemysig helg!

Ansvarig ledare: Anna Nilsson

Sista anmälan: 27 september

4-6 okt – Bak- och Godishelg

Kom och lär dig att göra goda bakverk och koka lite klassiska karameller/praliner. Är du rädd för att få hål i tänderna är det här ingen helg för dig... Dekorera cupcakes, kristyr,

Ansvarig ledare: Anna Medin

Sista anmälan: 27 september

11-13 okt – Showdownhelg

Välkomna till en engagerande och rolig helg med fokus på både spel och träning med teknikövning. Showdown är snabb och utvecklande racketsport för synskadade, liknande pingis, där man använder sig av ett bord, racketar och nät. För att lokalisera bollen använder man hörseln, eftersom det finns stålkulor i bollen som utger ett klingande ljud. Kom och testa, det är kul!

Ansvarig ledare: Lasse Naesström

Sista anmälan: 4 oktober



AKTIVA SYNSKADADE

25-27 okt – Matlagning för rookies

Kan man göra allting i köket utan att se? Ja, självklart, med hjälp av lite tips, tricks och egna metoder. Var med på en matnyttig helg där du får kocka loss i köket med både mat, bakning och godis - med inriktning på att jobba utan ögonen. Vi har erfarna och inspirerande ledare som guidar dig bland kastruller och slevar. Var tydlig med eventuella allergier vid anmälan. Smaskigt välkomna!

Ansvarig ledare: Anderz Malgodal

Sista anmälan: 18 oktober

25-27 okt – Radio/Teknikhelg

Alla med intresse för amatörradio, exempelvis kortvågstrafik med tillhörande teknik är som alltid hjärtligt välkomna!

Ansvarig ledare: Hans Löf

Sista anmälan: 18 september

15-17 nov – Fäktningshelg

Har du drömmar om att bli en ny Zorro? Fäktning i blindo är en sport som blir allt mer populär - kom och testa, både nybörjare och avancerade fäktare är välkomna! Fäktning för synskadade har funnits sedan 2013 och är en aktiv, rolig och utvecklande sport med härliga adrenalinkickar, där du tränar både balans, smidighet och orienteringsförmåga, med säkerhet och teknik. Ta på dig capen och kom!

Ansvarig ledare: Emil Erdtman

Sista anmälan: 8 november

22-24 nov – Radio/Teknikhelg

Alla med intresse för amatörradio, exempelvis kortvågstrafik med tillhörande teknik är som alltid hjärtligt välkomna!

Ansvarig ledare: Hans Löf

Sista anmälan: 15 november



AKTIVA SYNSKADADE

24 nov – Bounce och klättring

Kom och var riktigt aktiva med Aktiva! Denna dag röjer vi på med Bounce och klättring på programmet.

Bounce, Kungens Kurva, Månskärsvägen 1, kl 9.30

Bounce är en trampolinpark, där det finns studs mattor, äventyrsbana och en parkourpark. Det är riktigt skoj och passar hela familjen, stor som liten. Vi börjar dagen kl 9.30 på Bounce. Från kl 10.00 har vi en timme på oss att studsa och hoppa runt så mycket vi orkar. Vi har även en instruktör med oss, som ger tips och visar oss hur man kan göra.

Lunch ca kl 12.00

När vi hoppat färdigt behöver vi en paus och vi tar oss tillsammans till en restaurang som ligger i närheten av Telefonplan, där nästa aktivitet ska äga rum.

Klättring, Telefonplan, Tellusgången 22-24, kl 14.00

Vi tar oss sedan till Klättercenter vid Telefonplan, där passet börjar kl 14.00. Klättring är också en aktivitet som passar hela familjen, det är grymt bra träning och väldigt roligt. Vid detta prova-på tillfälle har vi hjälp av kunniga instruktörer, som ser till att allt går säkert till. Det finns väggar som passar alla.

Utrustning

Mjuka sköna kläder, som går att hoppa och klättra i. Det ingår speciella strumpor till Bounce. På klättringen kan du hyra skor för 40 kr eller ta med egna gymnastikskor. Vattenflaska. Duschgrejer om du vill.

Kostnad:

Bounce + lunch + klättring 250 kr

Bounce + lunch 150 kr

Klättring + lunch 150 kr

Du kan anmäla dig till en av aktiviteterna plus lunch eller till hela dagen. Säg till vid anmälan vad du vill vara med på. Det är viktigt att det blir rätt så vi anmäler rätt antal platser och får tillgång till rätt antal instruktörer.

Ansvariga ledare: Bounce Elin Gräslund & klättring Anna Nilsson

Sista anmälan: 15 november.

29 nov-1 dec – Aktiva Veteraner



AKTIVA SYNSKADADE

Denna helg riktar sig till speciellt till alla veteraner i föreningen. Det är tänkt att vi ska prata historia, sammanfatta åren som hittills varit, dela med oss av minnen och bilder – ett sätt att uppmärksamma allt som föreningen gjort hittills. För mer information, kontakta Pelle.

Ansvarig ledare: Pelle Medin

Sista anmälan: 22 november

6-8 dec – Showdownhelg

Välkomna till en engagerande och rolig helg med fokus på både spel och träning med teknikövning. Showdown är snabb och utvecklande racketsport för synskadade, liknande pingis, där man använder sig av ett bord, racketar och nät. För att lokalisera bollen använder man hörseln, eftersom det finns stålkulor i bollen som utger ett klingande ljud. Kom och testa, det är kul!

Ansvarig ledare: Lasse Naesström

Sista anmälan: 29 november

13-15 dec – Lilla Julafton

Vi närmar oss jul och vad är mysigare än att fira in den tillsammans, som traditionen bjuder? Det blir en helg fylld av pyssel, matlagning, pepparkaksbakning, godistillverkning, julbord och en massa annat roligt!

Tillsammans kommer vi att göra julmat och julgodis som vi äter på vårt gemensamma julbord under lördagskvällen. Årets pepparkaksbagare ska också koras – blir det din tur i år? Genom åren har vi alltid haft turen att tomten har hälsat på och kommit med en liten överraskning till våra yngre medlemmar... Nu håller vi tummarna för mycket snö, så att vi får njuta av vita vidder, pulkåkning, snögubbar och kanske en sväng med skotern? Välkomna!

Ansvarig ledare: Anna Medin

Sista anmälan: 6 december



AKTIVA SYNSKADADE

Idrottsverksamhet på veckobasis

Goalball – träning

Start: tisdag 20 aug 2019 & torsdag 22 aug

Plats: Gubbängshallen, Lingvägen 131

Dag/tid: tisdagar 17:30, torsdagar 18:45

Ansvariga ledare: Mikael Åkerberg, 0709-43 02 28 mikael.akerberg@gmail.com & Rebekah Krebs 0705-53 21 57 rebekah.krebs@gmail.com

Goalball är en fartfylld och rolig lagidrott för personer med synnedsättning, där man spelar på en plan lika stor som en volleybollplan, med mål på hela kortsidan. Alla spelare har ögonbindel, vilket gör att det blir lika för alla. Till sin hjälp har man taktiska linjer och målen för att orientera sig och bollen har bjällror i sig så att man kan höra den. Alla spelare hjälps åt att försvara sitt mål och försöka skjuta in bollen i motståndarnas.

På träningarna delar vi in spelare efter nivå och ibland i samarbete med andra föreningar. Vi har grupper som passar alla nivåer, nybörjare som elit, ung som äldre. Vi har ett gäng ungdomar som tränar och har roligt tillsammans i åldrarna 11-18 år. Träningarna är på tisdagar 17:30 och torsdagar 18:45, senare på kvällarna är det träningar för vuxna indelade efter nivå.

Den som deltar aktivt på träningen kommer också erbjudas att åka med på tävlingar.

Höstens tävlingar:

Elitserien: Malmö 30/8-1/9 (Elit), Sverigeserien: Göteborg 20-22/9 (Bredd och ungdom), SM: plats okänd 25-27/10 (Elit), Stockholm Paragames: Stockholm 1-3/11 (Alla nivåer), Sverigeserien: Malmö 6-8/12 (Bredd)

Alla är välkomna att testa! Kontakta alltid ansvarig ledare innan du kommer första gången, så vi kan hitta en träningsgrupp som passar dig. Välkomna!

Showdown – träning

Start: onsdag 4 sept & söndag 25 aug, 2019

Plats: Beckombergaallen (Beckis), Söderberga allé 80

Dag/tid: onsdagar 18-20 och söndagar kl. 17-20

Ansvariga ledare: onsdagar Lars Naesström, 0733-58 89 90 och söndagar Anderz Malgodal



AKTIVA SYNSKADADE

Showdown är en snabb och utvecklande racketsport för personer med synskada och vi välkomnar både nybörjare och erfarna spelare. Extra mycket satsar vi på barn/ungdom i åldern 7-25 och träningen sker två gånger i veckan. Vi deltar också i tävlingar, både inom Sverige och utanför.

Spelet utövas av två spelare på ett rektangulärt bord som är något större än ett bordtennisbord, samt har sarger runtom. På bordets kortsidor finns speciella målfickor och i mitten av bordet finns ett nät. Man spelar med hjälp av två speciella racket och en boll. Målet med spelet är att med hjälp av racket skjuta bollen under nätet och få ner den i motståndarens målficka.

Kontakta ansvarig ledare eller kansliet för mer information om sporten och om du vill prova på, varmt välkommen!

Fäktning – träning

Start: söndag 25 aug, 2019

Plats: Beckombergahallen (Beckis), Söderberga allé 80

Dag/tid: söndagar 18-20

Ansvarig ledare: Anderz Malgodal, 0705157070 & Emil Erdtman, 0762356639

Fäktning i blindo - en aktiv träning för alla! Att fäktas utan att se är en både rolig och utvecklande sport, som nu äntligen kommit till Sverige. Oavsett ålder eller synstatus kan du nu bli en ny Zorro eller bara få härliga adrenalinkickar och ha kul! Fäktningen innebär ett roligt sätt att möta kamrater med värja och skydd. Du tränar balans, smidighet och orienteringsförmåga med säkerhet och teknik.

Vi har duktiga och inspirerande instruktörer som gärna hjälper dig att testa om värjan är något för dig - varmt välkomna!

Simning

Start: söndag 25 augusti 2019

Plats: Beckomberga simhall (Beckis), Söderberga allé 80.

Dag/tid: söndagar 18.00-20.00

Ansvarig ledare: Anderz Malgodal, 0704 - 05 25 84

Alla medlemmar i Aktiva Synskadade är välkomna att simma, bada och basta med oss! Det finns alltid en vuxen ansvarig ledare på plats. Vi simmar i 25 meters-bassängen, oftast med skön avkopplande musik i bakgrunden. Simningen sker i samarbete med DBFK (De Blindas Fritidsklubb).



AKTIVA SYNSKADADE

Du behöver inte föränmäla sig, det är bara att dyka upp! Barn under 12 kommer i vuxens sällskap.

Vägbeskrivningar

Beckombergahallen och simhallen (Beckis), Söderberga allé 80

Kommunalt: t-bana till Råcksta och därefter buss 115 till Söderberga allé, därefter är det 450 meter till själva hallen.

Med färdtjänst: vid bokning uppger man adressen Beckomberga simhall.

Med bil: adressen är Söderberga allé 80.

Mälargårdarna

Adress till Mälargårdarna är Torsviby 6.

Ha en riktigt AKTIV höst!

