

”Ser möjligheterna”

Aktivitetsblad

Nr 1 våren 2020

INNEHÅLL:

1. Aktiviteter våren 2020
2. Puffar inför kommande aktiviteter sommaren 2020
3. Idrottsverksamhet på veckobasis
4. Allmän information
 - Medlemskap
 - Var äger aktiviteterna rum?
 - Aktivitetsavgifter
 - Resor till och från Mälargårdarna
 - Resebidrag
 - Vill du anmäla dig till en aktivitet?
 - Kontakt
5. Vägbeskrivningar

Extra information från Valberedningen:

”Hej alla medlemmar! Nu är det dags att föreslå kandidater till 2020/2021 års styrelse. Sista dagen för att lämna in förslag till valberedningen är **söndagen 22 mars 2020**. Ring eller maila kansliet och lämna era förslag så vidarebefordras dem till oss.”

1. AKTIVITETER VÅREN 2020

17-19 jan – Mat i Mörker, matlagning för rookies

Kan man baka och laga mat utan syn? Hur vet man när gräddningen är perfekt? Finns några enkla knep och hjälpmedel? Självklart! Häng med på en välsmakande helgtripp med duktiga inspiratörer som låter alla sinnen vara med. Från enkelt till lite mer avancerat, pröva dina färdigheter och bjud på nya smakupplevelser. Passar den från 12 år och uppåt som vill få ökade kunskaper och mer säkerhet kring stöket i köket. Vi utgår från boken Mat i Mörker från SRF, skriven av och för synskadade, vilken också kommer att finnas till försäljning under helgen. Välkomna!

Ansvarig ledare: Anderz Malgodal. **Sista anmälan:** 10 januari.

17-19 jan – Amatörradio- och teknikhelg

Amatörradio har många inriktningar: tekniskt och experimentellt, kontaktskapande, hjälpande (i nödsituationer där annan kommunikation slås ut) och bildande. Vi har många års erfarenhet av området och tar gärna emot nya aspiranter! Läs mer om amatörradio på: <https://www.ssa.se/amatorradio/>

Ansvarig ledare: Hans Löf. **Sista anmälan:** 10 januari.

31 jan-2 feb – Showdownhelg

Välkommen 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, då det finns kulor i bollen som ger ett klingande ljud. Kom och testa, det är kul!

Ansvarig ledare: Lasse Naesström. **Sista anmälan:** 24 januari.

AKTIVA SYNSKADADE

7-9 feb – Skidresa till Järvsö

Nu kör vi en repris på förra vinterns fantastiska skidresa till Järvsö! Perfekt alternativ för dig som inte ska med till Alperna, eller som uppvärmning för er som ska dit. Järvsöbacken erbjuder hela 20 nedfarter och ett stenkast bort finns fina längdspår.

Ansvarig ledare: Maria Wåglund & Zaiga Zalkalns

Anmälan stängd. Information om resan gick ut till alla medlemmar i dec 2019.

14-16 feb – Motorhelg

Häng med på den första av vårens tre motorhelger! Vi siktar på skoter, bilkörning och fyrhjulingskörning. Planen är att hålla till på gårdarna, förhoppningsvis har det frusit is i viken så att vi kan köra på den. Om isen lyser med sin frånvaro åker vi istället på Västerås Motorstadion. Motorhelgerna är poppis, så anmäl dig gärna så snart som möjligt för att säkra din plats, välkommen! Om isen har lagt sig finns också möjlighet att åka långfärdsskridskor! Ange skostorlek om du vill hyra skridskor.

Ansvarig ledare: Pelle Medin. **Sista anmälan:** 7 februari.

14-16 feb – Amatörradio- och teknikhelg

Radioamatörerna välkomnar både gamla och nya intresserade, välkommen!

Ansvarig ledare: Hans Löf. **Sista anmälan:** 7 februari.

22-29 feb – Skidresa till Alperna

Äntligen dags för en härlig skidresa till de italienska alperna som passar många av våra vanare skidåkare! Vi har valt ett skidområde som är lite lugnare men som inte gör avkall på oslagbar skidåkning. Det mysiga hotellet är inrymt i ett gammalt kloster där det finns fina möjligheter till gemensamt kvällsmys och dessutom en relaxavdelning med bastu och bubbelpool.

Ansvariga ledare: Eva Lethonen & Anders Åkerström

Anmälan stängd. Info om resan gick ut till alla medlemmar i sept 2019.

AKTIVA SYNSKADADE

28 feb-1 mars – Röst- och sånghelg

Välkommen till en aktiv röst-och sånghelg – ta ton, sjung ut och pröva din stämma tillsammans med andra! Att sjunga och träna sin röst är ren hälsa och väldigt kul. Vi får stöd, tips och tillfällen att utveckla våra röster, både enskilt och i grupp av en mycket kompetent inspiratör. Helgen passar alla åldrar och det är inga krav på förkunskap, bara att du vill och vågar dela och bjuda på dina ljudligheter. Varmt välkommen!

Ansvarig ledare: Aini Hjerpe & Anderz Malgodal. **Sista anmälan: 21 februari.**

13-15 mars – Bakhelg

Under denna helg lär vi oss göra olika bakverk, som tårter och goda pajer. Vi ska också lära oss grunden i en matbrödsdeg, som med kryddor går att variera i oändlighet, t ex italienskt bröd, grekiskt osv. Under helgen ordnar vi även en pajtävling för de som vill! Ifall du önskar vara med i tävlingen, berätta vid anmälan vilka ingredienser du önskar, så köper vi in dem. Ta gärna med ett pajrecept om du har! Välkommen!

Ansvarig ledare: Anna Medin. **Sista anmälan: 6 mars.**

13-15 mars – Fäktningshelg

Vågar du prova riktig fäktning med värja? På fäktningshelgen i november var det många som provade för första gången. Den här helgen kommer en ny chans! Fäktning är bra för att träna reaktionsförmåga, hållning (hur man står och går) och faktiskt sånt som respekt och artighet. Men framförallt är det roligt och ger en ordentlig adrenalinkick. Vår fäktningssektion visar hur man gör och all utrustning finns att låna på plats. På våra tävlingar i "Fäktning i blindo" har alla ögonbindel, men vill du prova utan går det förstås också bra. Intresserad av att träna fäktning oftare? Välkommen att träna med Aktivas coola fäktare varje söndag kl 18.00 i Stockholm.

Ansvarig ledare: Emil Erdtman. **Sista anmälan: 6 mars.**

AKTIVA SYNSKADADE

13-15 mars – Amatörradio- och teknikhelg

Radioamatörerna välkomnar både gamla och nya intresserade, välkommen!

Ansvarig ledare: Hans Löf. **Sista anmälan: 6 mars.**

21 mars (endagsaktivitet) – Bounce, burgare och bowling

Följ med på en dag som börjar med härliga hopp på trampolinparken Bounce i Kungens Kurva kl 16.00, vidare till gemensam burgarmiddag på Olearys och sen kvällsbowling på samma ställe. På bounce går det bra att vara åskådare som vuxen, då betalar man inget inträde. Antalet platser är begränsat.

Priser:

Bounce + burgare + bowling = 270 kr

Bara burgare + bowling = 150 kr

Ansvarig ledare: Elin Gräslund. **Sista anmälan: 6 mars**

27-29 mars - Funktionärskonferens

Utbildnings- och planeringshelg för funktionärer. **Sista anmälan: 20 mars.**

9-13 april – Påskhelg

Kom och fira påsken med oss under en långhelg (torsdag-måndag)! Vi bjuder på en helg fylld av pyssel, god påskmat och skönt häng – kanske kommer rent av påskharen på besök? För den som vill bidra till föreningens arbete finns möjlighet att jobba lite med gårdssysslor.

Ansvarig ledare: Anna Medin. **Sista anmälan: 2 april.**

17-19 april – Teaterhelg tema improvisation

Välkommen till en rolig teaterhelg som passar både stora och små! Under helgen bjuder vi på massor av improvisationsövningar och teaterlekar. Dessa är noggrant utvalda för att alla som vill ska kunna vara med, oavsett ålder, synstatus, annan funktionsnedsättning eller tidigare erfarenhet. Det fina med teater är att det är en konstform full av möjligheter och att det bara är vår

AKTIVA SYNSKADADE

fantasi som sätter gränser. Den enda regeln är att vi ska ha himla kul! Helgens ansvariga är vana vid skådespeleri och har bakgrund i/är aktiva inom teater.

Ansvarig ledare: Desideria Jungelin. **Sista anmälan: 10 april.**

17-19 april – Amatörradio- och teknikhelg

Radioamatörerna välkomnar både gamla och nya intresserade, välkommen!

Ansvarig ledare: Hans Löf. **Sista anmälan: 10 april.**

30 april-3 maj – Motorhelg

Kom och fira valborgshelgen med att köra bil, fyrhjuling och kanske tvåhjuling i form av motorcrosscykel. Tanken är också att vi ordnar en liten brasa på fredagskvällen och firar in våren tillsammans. Motorhelgerna är poppis, så anmäl dig gärna så snart som möjligt för att säkra din plats, välkommen!

Ansvarig ledare: Pelle Medin. **Sista anmälan: 23 april.**

Maj – Årsstämma

Närmare tid och datum kommer.

15-17 maj – Korvstopparhelg

En hel helg dedikerad till korv! Vi lär oss stoppa vår egen, med fokus på sorter som lämpar sig för grillen, som Chorizo, Bratwurst och andra delikata sorter. Vi ska även försöka producera en vegetarisk variant, spännande! Vi använder syntetfjälster och arbetar med fina råvaror. Det kommer också att ges tillfälle att skapa ett helt eget recept, samt möjlighet att röka korv. Såklart kommer helgens måltider att kretsa kring just korv - den populära korvkiosken kommer tillbaka på lördagskvällen!

Ansvarig ledare: Mattias Carlshamre. **Sista anmälan: 8 maj.**

AKTIVA SYNSKADADE

15-17 maj – Showdownhelg

Välkommen 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, då det finns kulor i bollen som ger ett klingande ljud. Kom och testa, det är kul!

Ansvarig ledare: Lasse Naesström. **Sista anmälan: 8 maj.**

15-17 maj – Amatörradio- och teknikhelg

Radioamatörerna välkomnar både gamla och nya intresserade, välkommen!

Ansvarig ledare: Hans Löf. **Sista anmälan: 8 maj.**

20-24 maj – Motorhelg

Kom och fira Kristihimmelsfärdshelgen med en långhelg (onsdag-söndag) där motorer står på agendan! Tanken är att vi kör torsdag och fredag på Västerås Motorstadion och sen spenderar resten av helgen på gårdarna. Motorhelgerna är poppis, så anmäl dig gärna så snart som möjligt för att säkra din plats, välkommen!

Ansvarig ledare: Pelle Medin. **Sista anmälan: 13 maj.**

29-31 maj – Tandemhjk - möt våren på två hjul

Denna helg ger vi oss ut och utforskar den härliga uppländska vårgrönskan med våra tandemcyklar! Självklart finns möjlighet att sova i tält. Räkna med utomhusvistelse hela helgen, kanske lär vi känna några nya fåglar eller sjunger sånger kring lägerelden? Viss cykelvana krävs då vi kommer att cykla några mil per dag, men under lugna, trygga former. Uppge om du behöver seende pilot för cyklingen i god tid. Antalet möjliga hojar är begränsat så skynda att anmäla dig! Varmt välkomna!

Ansvarig ledare: Aini Hjerpe & Anderz Malgodal. **Sista anmälan: 22 maj.**

2. PUFFAR INFÖR KOMMANDE AKTIVITETER SOMMAREN 2020

12-14 juni – Flyghelg

Tanken är att man ska få testa att flyga någon form av mindre flygplan. Aktiviteten äger rum i Sala, men det kan vara så att vi utgår ifrån våra gårdar. Anmäl gärna intresse så snart som möjligt, så att vi vet hur det ser ut. Mer information kommer. Ansvarig ledare: Fredrik Brolund

3-12 juli – Familjevecka

Välkommen på en skön familjevecka på Mälargårdarna. Det blir sol och bad, utflykter och roligheter – skicka gärna in din intresseanmälan så snart som möjligt! Mer information kommer i nästa blad, boka in veckan i kalendern redan nu. Ansvarig ledare: Anna Medin.

Datum oklart – Konsert på Gröna Lund

Följ med Aktiva på konsert på Gröna Lund – så fort spelschemat kommer får vi kika på vilken konsert som känns roligast. Mer information kommer. Ansvariga ledare: Desideria Jungelin och Nanna Vollen.

3. IDROTTSVERKSAMHET PÅ VECKOBASIS, VÅREN 2020

Goalball – träning

Start: tisdag 7 jan & torsdag 9 jan

Plats: Gubbängshallen, Lingvägen 131

Dag/tid: tisdagar 19:00, torsdagar 18:45

Ansvariga ledare: Mikael Åkerberg, 070-943 02 28 & Rebekah Krebs 070-553 21 57

Goalball är en fartfylld lagidrott för personer med synnedsättning. Man spelar på en plan lika stor som en volleybollplan, med mål på hela kortsidan. Alla spelare har ögonbindel. För att orientera sig har man taktila linjer och målen, samt att bollen har bjällror så att man kan höra den. På träningarna delar vi in efter nivå och ibland i samarbete med andra föreningar. Vi har grupper som passar alla nivåer, nybörjare som elit, ung som äldre. Träningarna är tisdagar och torsdagar, de yngre spelarna kör först och senare på kvällarna är det träningar för vuxna. Den som deltar aktivt på träningen kan också åka med på tävlingar.

Vårens tävlingar (preliminära datum): Sverigeserien i Malmö, vecka 10.

Kontakta ansvarig ledare innan du kommer första gången, så vi kan hitta en träningsgrupp som passar dig. Välkomna!

Showdown – träning

Start: onsdag 8 jan & söndag 12 jan

Plats: Beckomberga Hallen (Beckis), Söderberga allé 80

Dag/tid: onsdagar 18-20, söndagar 18-20

Ansvariga ledare: Lars Naesström (ons) 0733-58 89 90 & Adam Willborg (sön) 070-531 20 98

Showdown är en snabb och utvecklande racketsport för personer med synskada. Extra mycket satsar vi på barn/ungdom 7-25 år – både nybörjare och erfarna är välkomna. Vi deltar också i tävlingar, både i och utanför Sverige. Spelet utövas av två spelare på ett rektangulärt bord med sarger, ett nät i mitten och målfickor på kortsidor. Man spelar med hjälp av två speciella

AKTIVA SYNSKADADE

racket och en boll. Målet är att med racketen skjuta bollen under nätet och få ner den i motståndarens målficka.

Kontakta ansvarig ledare eller kansliet för mer information och om du vill prova på!

Fäktning – träning

Start: söndag 19 jan

Plats: Beckombergahallen (Beckis), Söderberga allé 80

Dag/tid: söndagar 18-20

Ansvarig ledare: Emil Erdtman 076-235 66 39

Fäktning i blindo är en både rolig och utvecklande sport – oavsett ålder och synstatus kan du nu bli en ny Zorro eller bara få härliga adrenalinkickar och ha kul! Fäktningen är ett fint sätt att möta kompisar 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 välkommen!

Simning

Start: söndag 12 jan

Plats: Beckombergasimhall (Beckis), Söderberga allé 80

Dag/tid: söndagar 18-20

Ansvarig ledare: Anderz Malgodal, 070-515 70 70

Alla medlemmar är välkomna att simma, bada och basta! Det finns alltid en vuxen ansvarig ledare på plats. Vi simmar i 25 m bassängen, ofta med avkopplande musik i bakgrunden. Simningen sker i samarbete med DBFK (De Blindas Fritidsklubb). Barn under 12 kommer i vuxens sällskap.

4. ALLMÄN INFORMATION

OBS: Aktiviteter som redan är inbokade hittar du här i bladet – men vi är också spontana och ordnar saker som inte står med här – håll utkik i din mailkorg/postlåda, samt på hemsidan och vår Facebook och Instagram så missar du inget!

Medlemskap

Vill du bli medlem hos oss? Vad roligt, varmt välkommen! Registrera dig på vår hemsida <http://www.aktivasynskadade.org/bli-medlem> eller kontakta kansliet. Som betalande medlem får du möjlighet att delta i våra aktiviteter, samt får rösträtt på årsstämman.

Medlemsavgift 2020

- 100 kr per enskild medlem, oavsett ålder
- 250 kr för medlemskap för hel familj (fler än 2 personer)

Som familj räknas föräldrar och barn till och med det år de fyller 18 år. Medlemmarna ska vara mantalsskrivna på samma adress för att få familjerabatt.

Var äger aktiviteterna rum?

Om inget annat anges håller vi till ute på våra föreningsgårdar, Mälargårdarna, utanför Enköping. För övriga aktiviteter står information om plats och tider under respektive aktivitet.

Aktivitetsavgifter

Om inget pris anges under aktiviteten betyder det att den äger rum på våra gårdar och nedanstående avgifter gäller. Avgiften betalas in i förhand, inbetalningsuppgifter kommer i utskicket inför helgen.

Helgavgift på Mälargårdarna

- Barn upp till 8 år – gratis
- 9-25 år – 100 kr
- 26 år och äldre – 200 kr
- Familj – 400 kr

AKTIVA SYNSKADADE

- Eventuella tolkar och ledsagare som medföljer betalar samma avgifter som ovan
- I avgiften ingår allt: resa Sthlm-gårdarna, mat, boende

Resor till och från Mälargårdarna

Resan tar cirka 1,5 timme enkelväg. Bilbarnstolar finns att låna och bokas innan aktivitet via kansliet. I bussarna får man inte äta eller dricka och bälte ska användas av alla.

Ditresan är som regel på fredagar 19.00. Vi ses på busstorget vid Telefonplans tunnelbanestation (Mikrofonvägen 1). Här tar vi antingen föreningens minibussar eller vår stora buss. Hemresan sker på söndagen cirka 16.00. Du kan även (vid önskemål) bli hämtad och lämnad vid **Bålsta tågstation**.

Resebidrag

Då vi är en riksförening erbjuder vi resebidrag till dig som inte bor i Stockholm. Det gäller för billigaste resvägen till/från våra aktiviteter. **Senast 14 dagar innan aktiviteten** önskar vi din förfrågan. Detta för att hitta så ekonomiskt bra alternativ som möjligt. Stort tack för förståelsen! **Kontakta alltid kansliet för bokning.**

Vill du anmäla dig till en aktivitet?

Anmälan görs till vårt kansli, se sista anmälningdatum under varje aktivitet. För idrottsverksamheten finns inget sista anmälningdatum, det går bra att komma med när som helst under terminen.

Avanmälan från aktivitet

Vid sjukdom eller förhinder meddela kansliet så snart som möjligt. En vecka innan aktivitet ska avanmälan ha mottagits av kansliet för att återbetalning ska ske. Ett bekräftelsemail skickas ut via e-post med info om tider, priser och kontaktuppgift till ansvarig ledare på måndagen innan aktiviteten.

Inbetalningsalternativ

- Swish 9009697
- Bankgiro 900 – 9697

AKTIVA SYNSKADADE

Kontakt:

kansli@aktivasynskadade.org, 08-744 15 93 eller 070-199 26 11

Lämna ett meddelande eller skicka ett sms om ingen svarar.

Mer information hittar du på www.aktivasynskadade.org

5. VÄGBESKRIVNINGAR

Mälargårdarna: Torsviby 6, Enköping. Kontakta kansliet om du vill ha karta och vägbeskrivning.

Beckomberghallen och simhallen (Beckis): Söderberga allé 80, Vällingby. Kommunalt åker du lämpligast t-bana till Råcksta och sen buss 115 till Söderberga allé. Då är det ca 450 m att gå till själva hallen. Färdtjänst: uppge adress Beckomberga simhall.

Gubbängshallen: Lingvägen 131.

Med t-bana kliver du av på hållplats Gubbängen, sen är det någon minuts promenad till hallen. Tips är att gå längst fram i tågets färdriktning mot Gubbängstorget och sedan vänster. Sväng höger vid Coop och sedan vänster i första korsning. Hallen ligger på höger sida.

Besök gärna vår hemsida eller följ oss på
Facebook & Instagram!

Nästa Aktivitetsblad kommer i mars –
ha en aktiv och härlig tid till dess!