



---

## VERKSAMHETSBERÄTTELSE

---

Riksföreningen Aktiva Synskadade år 2020

### Innehåll

Inledning .....	2
Styrelsens verksamhetsberättelse 2020 .....	2
Medlemmar .....	3
Mälargårdarna .....	3
Aktiviteter på gårdarna .....	3
Resor och utflykter .....	6
Idrottsverksamhet .....	7
Goalball .....	7
Showdown .....	8
Fäktning .....	8
Simning .....	8
Statistik deltagare .....	9

# Inledning

## Styrelsens verksamhetsberättelse 2020

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

Aktiva Synskadades slogan är "Ser möjligheterna". Med det menar vi att allt går, om man får göra det på sitt sätt, med rätt förutsättningar. Vår övertygelse är att vi genom gemensamma aktiviteter ökar deltagarnas förståelse för allas olikheter och styrkor – något som vi alla har glädje och nytta av i livet.

Föreningens funktionärer lägger ner mycket tid och ett stort engagemang helt ideellt. De får bland annat planera inför aktiviteter, handla mat, rekvisita och ansvarar för att ledsagning och transporter fungerar. Flera funktionärer engagerar sig även med att renovera och omhänderta föreningens lägergårdar och fordon. Även detta görs helt ideellt.

Det som är både roligt och lärorikt är att alla deltagare får hjälpas åt tillsammans. Vi försöker lösa ledsagning inom gruppen, de som ser mer får vara en hjälpende hand för de som ser mindre. På det sättet skapar vi en "vi-känsla". Unga får förebilder och äldre får möjlighet att bli självständiga och bidra till föreningens utveckling.

Verksamhetsåret 2020 har inte varit som andra år i föreningens historia. Orsaken till det beror på Covid-19 pandemin. Dessvärre är pandemin inte över, även om vi med framtagande av ett vaccin kan börja se en ljusning. Under året genomförde vi två skidresor, samt helgaktiviteter på våra lägergårdar. Vi kunde även periodvis fortsätta att bedriva våra veckoträningar för goalball, showdown, fäktning och simning, utifrån Folkhälsomyndighetens rekommendationer. Allt detta tack vara stort engagemang från våra funktionärer och tränare. Idrott är något som vi vill satsa ännu mer på då rörelse är viktigt för alla, speciellt för de med en synnedsättning.

Föreningens helgverksamhet och läger bedrivs på våra lägergårdar – Mälargårdarna – som ligger i Torsviby utanför Enköping. Som riksföreningen 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. Vi erbjuder även resebidrag till våra medlemmar.

Sedan lång tid tillbaka har vi haft olika teman på våra helger för att så många som möjligt ska kunna få ut så mycket som möjligt av våra aktiviteter. Mälargårdarna är en mycket bra mötesplats där föreningens alla medlemmar, både gamla som nya kan skapa kontakter och utbyta olika erfarenheter under trevliga former.

## Övergripande arbete under året

*Efter ordinarie årsstämma 2020 har styrelsen konstituerat sig enligt följande:*

- Mattias Sjöberg, ordförande (vald av årsstämman)
- Mattias Carlshamre, vice ordförande
- Fredrik Brolund, sekreterare
- Per Österlund, kassör
- Sam Motazedi
- Per Göran Medin
- Anderz Malgodal

Det är lärorikt och ett stort ansvar och förtroende att få arbeta i Aktiva Synskadades styrelse. Under året har vi haft 13 protokollförda styrelsemöten både fysiska och via teams digitalt när så varit nödvändigt. Vi har även haft en styrelsekonferens på våra lägergårdar, där vi hade chansen att fördjupa oss i vissa frågor. Vi har arbetat vidare med översynen av föreningens intäkter och kostnader, med fokus på att utveckla föreningens ekonomi. Anledningen till det är att säkerställa att vi även i fortsättningen kan bedriva meningsfulla aktiviteter för våra medlemmar och då även på lång sikt.

## Medlemmar

Under 2020 har vi fått 52 stk nya medlemmar (i jämförelse med 99 nya medlemmar 2019). Det totala medlemsantalet var 590 stk vid årsskiften 2020–2021.

## Mälargårdarna

Arbetet med renovering av fönster har fortsatt och är i det närmaste helt klart. En ordentlig storstädning både inomhus och utomhus gjordes under sommaren. Föreningens initiativ med att ha getter i hage är fortsatt lyckat och de håller efter lövsly. En utav de äldsta getterna dog under året.

## Aktiviteter på gårdarna

### Mat i Mörker

Matlagningshelgen i januari blev riktigt lyckad och det finns ett klart intresse för mera stök i kök! På menyn stod brödbak, soppa, hemmagjort potatismos, köttfärslimpa och pastagrätäng, samt vegetariska alternativ. Boken från SRF "Mat i Mörker" fanns även att köpa på plats - bon appetit!

### Motorhelg

Motorhelgen i februari blev mycket lyckad med nya medlemmar i föreningen som var med för första gången och medlemmar som varit med länge. Under lördagen blev det

besök i Enköping och där försvaret lånat ut sin mark till föreningen för att vi skulle kunna köra bil, fyrhjuling, motorcross och trehjuling. Tyvärr var vädret inte på topp men solen kämpade sig igenom molntäcket ett par gånger. Alla deltagare var nöjda med dagens körning.

Åter på Mälargårdarna lagades det middag gemensamt för att sedan titta på melodifestivalen som avslutning på dagen. Under söndagen hjälptes alla åt att återställa och tvätta fordomen som används, det hans även med att prata lite med föreningens getter som blev glada för sällskapet och matresterna som sparats till dem. Helgen avslutades med lunch och städning för att sedan åter bege sig till Telefonplan.

### **Showdownhelg**

Under vårvintern bjöds det in till showdownhelg. Alla tio deltagare visade på ett fantastiskt bra spel och det gavs även mycket tillfälle att träna teknik. Tränare Lasse låter hälsa att några av tävlingsmatcherna var bland de bästa som spelats på gårdarna! En lyckad helg ur många aspekter och ett stort tack till de ideella krafter som skötte transport och praktiska bestyr med bravur!

### **Bad- och Båthelger**

Det blev en lyckad helg i mitten av augusti med härlig värme och mycket vattenlek! En gädda fiskades upp, det åktes både båt och ring bakom, det grillades hamburgare och de flesta spenderade många timmar i vattnet tack vare hettan... På lördagskvällen satt några och pratade på veranden, slut efter en härlig dag, medan andra tog en promenad. På söndagen fortsatte badandet, samt att en del av sällskapet gjorde utflykt till en fyr i närheten.

Årets andra bad- och båthelg gick av stapeln i september och blev kanonhelg med bra väder och varmt i vattnet, trots den sena sommaren. På lördagen badade vi, åkte vattenskidor och wakeboard, samt körde båt. Lunch och middag lagades utomhus.

Vi hade även tur och fick chansen att pröva på att åka motorcykel under söndagen - en lyckad helg!

### **Mälargårdsklassikern och kräftsiva**

Totalt 26 personer deltog på årets upplaga av Mälargårdsklassikern och den tillhörande kräftsivan, som nu efter sitt andra genomförande kan kallas för tradition!

Samtliga deltog på ett eller annat sätt i de olika idrottsgrenarna, samt fixande av lördagskvällens kräftsiva. Efter fredagsfika och samling med presentation och genomgång av helgen, inventerades hur många som ville cykla, så vi kunde para ihop deltagarna med varsin pilot på föreningens fem tandemcyklar.

Eftersom intresset var så stort, så blev det två grupper och starten för den första var på lördag kl. 10. Det blev en runda på 15 km, som alla klarade galant med en vätske- och energipaus efter ungefär halva sträckan. Lunchen intogs i form av grillade hamburgare på badön följt av bad och simning mellan bryggan och stranden och tillbaka, sammanlagt ca 400 m. Även detta klarade alla som fisken i vattnet, och vår följebåt som roddes av två funktionärer behövde inte slänga i livbojen, utan kunde koncentrera sig på att heja och ta lite bilder.

När den sista väl kunde slita sig från badandet var det dags att börja ordna inför kvällens middag på Mälarviks fina innergård. Där dukade vi upp med fler bord än nödvändigt för att kunna hålla lite extra avstånd med tanke på covid-19. Det bjöds på två sorters kräftor, räkor, västerbottenospaj, nybakade baguetter med mera, och korv med bröd till barnen såklart! Maten serverades av ett fåtal funktionärer med plasthandskar, allt för att minska eventuell smittspridning, och lagom till att barn och ungdomar fått sitt, så öppnade himlen sig och regnet började ösa ner. Även kraftig vind tog tag i dukar och glas och bestick flög åt alla håll och kanter.. Snabbt tog vi skydd under taket och som tur var blev regnet kortvarigt och en vacker regnbåge visade sig och kräftskivan kunde fortsätta.

På söndagen var det dags för helgens final, att springa en 9,3 km lång runda, där åtta tappra deltagare sprang, en cyklade, några promenerade och några åkte golfbil för att heja, peppa, spela musik och bistå med vätska och energipåfyllning. Trötta men stolta och nöjda kom alla i mål, och efter lunch delades varsin chokladmedalj ut till alla barn och ungdomar. De vuxna fick nöja sig med äran och applåder. Efter packning och städning bar det av hemåt igen efter en mycket trivsamt helg!

## **Hajk & hoj**

I september samlades ett glatt gäng i blandade åldrar på Mälargårdarna för en härlig hösthelg! Lördagen bjöd på ett fantastiskt väder med skön sol och milda vindar. Fem tandemekipage och några singelcyklar provade både grus- och asfaltsvägarna på den doftande uppländska landsbygden.

Några drog till skogs och byggde både koja och en fin lägerplats för kvällens lägereld och övernattning i tält och hängmattor. Till eftermiddagsfikat bjöds nybakad kladdkaka som även tilltalade vår get-kompis Tobbe... Efter en god grillmiddag blev det kvällshäng kring lägerelden i den stjärnklara natten.

Med dubbla sovsäckar och till tonerna av kossor och kanske andra vilda djur, hade hajk-gänget slumrat tämligen gott när de startade söndagsmorgonen, med återstart av lägerelden och möjligen några grillade marshmallows. Söndagens cykling blev tyvärr inställd då vi saknade piloter, men vår kamrat Laban bjöd på några åkturer för de som ville hänga med på hans Kawasaki Vulcan 1500.

Till lunch bjöds på god soppa och vedgrillade kolbullar som gav extra energi till städ och packning innan hemfärden. En del avslutade helgen på Beckis, för vår söndagssimning i samarbete med DBFK.

### **Radio- och teknikhelger**

På grund av pandemin blev det under 2020 endast några få teknik- och radiohelger, närmare bestämt tre.

### **Rapport kör & sånghelg**

Fredagen den 23 oktober åkte ett glatt gäng ut till gårdarna för att delta i en kör- och sånghelg som kom att bli mycket uppskattad. Lördagens program startade med diverse övningar för att deltagarna skulle få värma upp sina röster och så småningom var det dags att öva in sångrepertoaren. Vi sjöng flera melodier, bland annat Tomas Hertzmans "Vinden vänder", "With a little help from my friends" med The Beatles samt Tuula, vilket sägs vara en sydafrikansk vaggvisa. På kvällen sjöng några av deltagarna karaoke ute i matsalen, övriga valde att titta på premiären av 2020 års säsong av Så mycket bättre. Söndagen ägnades åt att spela in det vi övat på under lördagen.

## **Resor och utflykter**

### **Skidhelg i Järvsö**

En fredag i januari möttes vi vid Häggviks pendeltågsstation där föreningens stora buss stod och väntade in de 40-tal deltagarna för avfärd mot Järvsö. Bussen hade timmen innan prickfritt gått igenom besiktningen och tur var väl det! Efter några timmars bussåkande och stopp längs vägen kom vi fram till ett snötäckt Järvsö där vi checkade in på Bergshotellet.

Lördagen bjöd på solsken och fantastisk skidåkning. Vi grillade korv i backen och åt senare på kvällen en pizzabuffé som serverades på hotellet. Kvällen avslutades med gemenskap med musikquiz och ordlek "Med andra ord", medan vissa kollade på "Mello".

Redan klockan 9 på söndagen var de flesta ute i den nypistade backen efter den goda frukostbuffén. Vissa fick även se en räv ströva förbi i skidbacken på morgonkvisten. Efter söndagens korvgrillning var det några av deltagare som tog en promenad till Lill-Babs café.

När skidutrustningen var återlämnad hanns det med en skön bastu innan bussen stod startklar för hemfärd till Stockholm. Vilken tajming, för då kom regnet! Helgen har varit uppskattad och något som deltagarna gärna gör om! Härligt också att få uppleva lite snö!

## **Skidresa Alperna**

I februari bar det av till de italienska alperna, närmare bestämt Passo Tonale. Vi var 27 förväntansfulla skidentusiaster från hela landet som samlades på Arlanda för avresa. Hotellet vi valt var ett gammalt kloster från 1500-talet som låg i direkt anslutning till pister och liftar. Vi bjöds på en fantastisk vecka med suverän skidåkning och varierat väder. På hotellet åt vi gemensam frukost och en traditionell italiensk middag. Hotellet vi valt bjöd på fina möjlighet till gemensamma aktiviteter efter skiddagen. Fokus under veckan var att åka så mycket skidor vi ville och orkade men på kvällarna blev det också tid för sällskapsspel, quizz och härligt häng tillsammans med kompisar från hela landet. En rakt igenom härlig vecka som vi sent ska glömma.

## **Idrottsverksamhet**

### **Goalball**

2020 var ett minst sagt annorlunda år i och med covid-19. Dock har vi i enlighet med de restriktioner som funnits kunnat bedriva träning och tävling i väldigt begränsad form. Fram till mars 2020 bedrevs träningen mer eller mindre normalt, med samtliga av våra grupper i träning, ungdom, bredd och elit. Precis som tidigare har dessa nivåsteg varit positivt för alla som vill hitta en nivå som passar för att ha möjlighet att spela efter egen ambitionsnivå. Även spelare som vill utvecklas och sikta högre, har då successivt kunnat byta träningsgrupper allt eftersom dem utvecklas mer och mer.

Mellan april – augusti och mellan november – december har vi inte bedrivit någon träning över huvud taget på plats i hallen. I november började vi hålla onlineträningar via Teams för våra ungdomar, som ett sätt att ge dem möjlighet till ledarledd fysisk aktivitet. Något som glädjande har fungerat oväntat bra. I och med covid-19 var det under 2020 färre personer än vanligt som tränade kontinuerligt. Totalt tränade 11 personer kontinuerligt 1-2 gånger i veckan, varav 3 st 10-17 år, 3 st 18-20 år och 5 st vuxna. 4 av dessa var tjejer och resten killar.

### **Tävlingar**

I och med Covid-19 och de medföljande restriktionerna deltog vi på mycket färre turneringar än vanligt. Vi deltog i Malmö Open, Sverigeserien och utvecklingsserien (samtidigt som Sverigeserien) och Elitserien. I och med att enbart 1/3 omgångar av Sverigeserien spelades korades ingen vinnare. Aktiva Synskadade ställde upp med två lag i Sverigeserien, Aktiva Synskadade Vit och Aktiva Synskadade Blå Ledare och tränare har under året varit Rebekah Krebs och Mikael Åkerberg.

I mars arrangerade vi en omgång av Sverigeserien och utvecklingsserien, som för första gången kunde kallas en serie, då tre lag deltog, med spelare från Umeå, Stockholm och Göteborg. Stort tack till alla funktionärer som hjälpte till under helgen. Ansvarig för arrangemanget av Sverigeserien och utvecklingsserien var Rebekah Krebs och Mikael Åkerberg. Två dagar innan vår årliga turnering Stockholm ParaGames skulle gå av stapeln ställdes den in på grund av restriktionerna som infördes då.

## Showdown

Under 2020 har showdownträningen varit sporadisk, men vi ser fram emot en god säsong från och med hösten 2021. Vi hann ändå med två showdownhelger, en tidigt på vårvintern och en på hösten, samt att veckoträningen har varit igång då och då under året utifrån Folkhälsomyndighetens rekommendationer.

## Fäktning

Under 2020 har Aktiva Synskadades fäktare träffats söndagskvällar kl 18-20 i Hjorthagshallens fäktningssal som vi får låna av Djurgårdens fäktningssällskap. Fram till november då hallen stängde träffades vi i mindre grupper på grund av pandemin. Fäktning är ju den perfekta coronasporten med mask, handskar och avstånd, men man ska ju resa till hallen och byta om med mera.

Under året har några nya tillkommit som provat på flera gånger. Jorge har varit huvudtränare och Emil hjälptränare.

Den 19-23 februari reste Emil, Jorge och Oliwia till Nîmes i Frankrike där vi först tränade i tre dagar och sedan tävlade två dagar tillsammans med ett 30-tal fäktare från Europa samt Kanada. I lagtävlingen på söndagen fäktades Olivia tillsammans med två spanska tjejer och Emil med två lite äldre fransmän i ett lag som leddes av Jorge. Tävlingen ingick i det ERASMUS-projekt som Aktiva ingår i. De planerade tävlingarna i Italien och Spanien ställdes in och är framskjutna till 2021.

I oktober ansvarade Pelle, Jorge, Emil och Olivia för fäktingen på SPSM:s idrottsdagar i Eskilstuna. Till vår station kom ett 20-tal intresserade barn och unga.

Under året medverkade Adam och Emil i projektet ParaMe´s kortfilm om fäktning. Det är en snygg liten film som kan användas i marknadsföringen. Fäktsektionen bidrog också med en fin och spännande framsidesbild till Aktivas informationsfolder.

## Simning

Vår samverkan med DBFK har fortsatt under 2020, dock kunde simningen genomföras under januari-februari, innan pandemin satte stopp och man stängde



kommunala simhallar. När simningen var möjlig var det fortfarande söndagar 18-20 som gällde, med linade banor i 25-metersbassäng.

## Statistik deltagare

<b>Datum</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Antal deltagare</b>
17 jan	Mat i mörker	13
31 jan	Showdownhelg	16
7 feb	Skidresa Järvsö	41
14 feb	Motorhelg	31
22 feb	Skidresa Alperna	27
28 feb	Röst- och sånghelg	12
4 juni	Ungdomshäng Orhem	9
14 aug	Båt- och Vattenhelg	22
21 aug	Mälargårdsklassikern/Kräftskiva	26
4 sept	Båt- och Vattenhelg	20
18 sept	Tandem & Hajkhelg	17
2 okt	Showdownhelg	14
23 okt	Kör- och sånghelg	23