Verksamhetsberättelse

**Inledning**

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

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

Föreningens ideellt arbetande funktionärer, som ansvarar för respektive aktivitet, planerar inte bara verk-samheten 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, spelar bowling och showdown, simning och dykning i veckorna. 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. Tanken med Träffpunkt är även att ge alla en möjlighet att prova på en rad olika aktiviteter, som redan finns att tillgå på våra gårdar.

**Redovisning från Mälargårdsgrupperna**

Föreningens fina lägergårdar som innefattar två stora hus med många möjligheter till roliga aktiviteter. Skötsel och underhåll av husen och tomten är ett ständigt pågående arbete som sköts av Teknikgruppen och Husgruppen som består av föreningens funktionärer. Styrelsen har det yttersta ansvaret för löpande underhåll och reparationer.

Sommaren 2013 gjordes ett större upprustningsarbete av taket på Mälarvik där de mest utsatta sektionerna av taket reparerades. I samarbete med en plåtslagare förbättrades även vattenavrinningen. I samband med detta påbörjades även reparation av fönster på Mälarvik, vilket kommer att fortsätta under kommande år.

Utomhus har vi fortsätt att röja skog, sly och vass i terrängen bakom Mälarvik ned mot vattnet. Önskan är att i framtiden ha en fri sikt över Mälaren och förhoppningsvis grönt gräs ända ner till stranden. Vi har haft flera arbetshelger dedikerade åt detta arbete.

Containrar har flyttats för att ge mer plats på tomten kring Lillebo. Alla båtar, motorfordon och verktyg ses kontinuerligt över och repareras och genomgår service efter behov. Allt används under föreningens aktiviteter eller för sköta om föreningens fastigheter.

Förbättringar i miljöarbetet har fortsatt och ett nytt kärl till Lillebos sopstation har införskaffats. Mycket av föreningens ägodelar förvaras i containrar eller utomhus utan något skydd för väder och vind. Diskussionerna har fortsatt kring en permanent lösning för att förvara och skydda leksaker, trädgårdsmöbler och redskap.

**Aktiviteter på Mälargårdarna**

Träffpunkt Motor

Årets första motorhelg var på väg att gå av stapeln och väl på plats blev det fika och lite kort information om helgen. Några gav sig iväg ut i mörkret för att borra i isen och kolla dess tjocklek. Glädjande kunde vi fastställa att den var tjock nog att köra bil och andra fordon på. Lördagen började med frukost och sedan en samling om dagens aktiviteter. Det skulle köras bil, swamp-bike och crosscart på sjön. Solen strålade och vinden låg stilla, perfekta förhållanden för en bra motordag. Efter några timmars sladdande och slirande på isen blev det lunch i form av hamburgare och korv som grillades nere vid vår badö. Några tappra stannade kvar och fortsatte köra, medan några begav sig tillbaka till våra hus för att spela show-down och utnyttja musikrummet. Till eftermiddagens fika blev det semlor som bakats av några duktiga barn. Dagen slutade med en god middag och gemensamt mys vid årets första melodifestivals omgång. Nästa dag blev det mer bilkörning på isen och det goda vädret höll i sig. Klockan 12 packade vi igen och begav oss med alla bilar och fordon tillbaka till gårdarna för att äta lunch och sedan göra i ordning för hemresa. Efter att alla hjälpt till med städningen avgick bussen åter mot Stockholm. Det var en kul helg där vi hade flera förstagångsdeltagare.

Active Games

Första helgen i maj gick första upplagan av Active Games av stapeln. Vår ambition var att starta upp en årligt återkommande tävling för barn- och ungdomar med synnedsättning från hela landet. i år kom det sju barn till start och totalt var vi uppåt trettio stycken som var med på något sätt och vi fick en trevlig och rolig helg på Mälargårdarna. Barn, föräldrar och ledare tävlade tillsammans på ett lekfullt sätt. Aktuella grenar var: simning, bowling, show-down och löpning. Tävlingarna genomfördes i Enköpings Sporthall och på Mälargårdarna. Helgen avslutades så klart med prisutdelning, där de olika mästarna korades. Vi hann också med att umgås, grilla hamburgare och njuta av det vackra vårvädret. Intresset för att hjälpa till var stort hos föreningens funktionärer, vilket vi i arrangörsgruppen är väldigt stolta över. Vi planerar att genomföra tävlingen med samma koncept nästa år och hoppas då på ännu fler deltagare.

Trädgårdshelg

Ett 20- tal deltagare åkte till gårdarna för att plantera, städa och gräva sten i vår stora trädgård. Det grävdes och planterades flitigt både i vårt grönsaksland, våra prydnadskrukor och i vårt stenparti. Vi satte även nya äppelträd samt ett bigarråträd i trädgården. Örter och sallad sattes i pallkrage för att göra det mer anpassat för synskadade och lättare att skörda. Det blev rejält både med sallad och spenat som vi sedan åt under kul på hjul lägret längre fram. Jordgubbslandet fick sig en ordentlig ogräsrensning. Vi satte även potatis, lök och zucchini.

Kul på hjul, motorläger

Första veckan i juli hölls vårt motorläger på Mälargårdarna. Drygt 40 personer hjälpte till att göra detta läger oförglömligt och trivsamt med många aktiviteter. Extra roligt var att flera helt nya familjer och enskilda deltog. Vi körde bil på Enköpings folkrace-bana, åkte cross i skogen, navigerade på Mälaren i båt samt hade en riktig ”power meet” dag i Västerås med både utställningsbesök och ”cruising” på kvällen. Förutom detta blev det såklart massor av lägermys med grillning, bad, filmkvällar och ett rock & roll disco. Vädret var på vår sida och veckan blev mycket lyckad.

Sommarläger

Ett blandat gäng med vuxna och barn på 25 personer tillbringade en vecka på Mälargårdarna under juli. Fint väder gjorde att vi kunde bada och vara ute mycket i naturen runt våra gårdar. Tidigare under året hade föreningen fått ett bidrag från organisationen Odd Fellow orden för att använda i vår verksamhet. Pengarna kom att användas till ett besök på Lasse Åbergs Museum med lunch. Besöket uppskattades mycket och vi fick lära oss om både seriefigurernas uppkomst samt se en av världens största Musse Pigg samlingar. Det blev även ett besök i Trazankojan för de mindre deltagarna. Under veckan åkte vi också ut med våra egna båtar och letade efter en ”skatt”, så kallad ”geocaching”. Det är ett mellanting mellan en utomhus skattjakt och orientering, med hjälp av en bärbar gpsmottagare. Vi hittade vår ”skatt” på andra sidan sundet och stor glädje uppstod. Vi kom även att åka båt ut i Stockholmsskärgård för ett besök på Norröra där Saltkråkan spelades in. I övrigt gjorde vi olika aktiviteter på gårdarna så som tipspromenad med gömd skatt i form av chokladpengar, bakade bullar och hjälptes åt att laga mat.

Barnhelg med Sjörövartema

I slutet av november var det sjörövarhelg på Mälargårdarna. Ett tiotal barn med sina föräldrar fick göra pirathattar, svärd och andra fantasifulla kreationer. Sen gav vi oss ut på äventyr och letade efter den eftertraktade skattkistan full med godis. Vi hann också med att spela spel, spela musik och annat bus.

Dragracing

På fredag eftermiddag samlades ett litet men glatt gäng med medlemmar på Telefonplan för att åka och titta på dragracing. Först begav det sig till våra fina gårdar där vi övernattade för att på morgonen fortsätta till Tierp och Tierps Motor Arena. En väldigt stor och nybyggd arena med plats för över 25000 personer. När vi anlände var det mycket folk och framförallt mycket bilar. Det var inte bara dragracing utan även en stor spontan träff för motorentusiaster som visade upp sina ägodelar. Vi riktar stort tack till Tierp Arena som sponsrade med inträdet. Väl inne på arenan fick vi inte bara se utan även höra och känna hur det mullrade från de otroligt modifierade bilarna som på mindre än en meter nådde 100km/h. Vi var väl förberedda och hade öronproppar till alla. Efter en god lunch med tacos fick vi träffa en av arrangörerna för eventet som gick med oss igenom alla åkares depåer och berättade om bilarna och vi fick möjlighet att klämma och känna på dem. En lyckad helg som avslutades på gårdarna med lite fiske och slappande.

Hälsohelg med fokus på stresshantering.

Hösten var på sitt allra bästa humör, luften var klar och förutsättningarna för en lugn och avkopplande helg kunde knappast varit bättre. Vi anlitade en föreläsare som fick berätta för oss hur stress påverkar oss, vad det gör med våra kroppar och knoppar. En intressant och lärorik föreläsning. Förhoppningsvis tog vi med oss något ifrån den och kanske kan man så småningom lära sig att ta det lugnt. Samtalet fortsatte efter föreläsningen eftersom detta är ett ämne som de flesta kan relatera till, särskilt vi som har barn i skolåldern. Att kalla det hälsohelg kanske inte helt stämmer med den goda maten, det var allt en rejäl skvätt med vispgrädde i kräftsoppan som serverades. Pulled pork gick åt som smör i solsken. Vi avslutade det hela med att få en lugn stund och en kortare massage för att lätta på våra spända nackar.

Lilla julafton

Denna helg firades åter på Mälargårdarna enligt tradition i december. Vi var ett blandat gäng på 48 personer som tillsammans lagade julmat, pysslade och bakade pepparkakor och pepparkakshus. På kvällen åt vi ett strålande gott julbord med allt som hör julmaten till. Tyvärr lyste snön med sin frånvaro men tomten lyckades ändå ta sig fram. Klappar delades ut till både stora och små. Även lekrummen användes flitigt för lek och stoj.

Nyårsfesten

Ett gäng på 28 personer åkte till gårdarna för att fira nyår. Vi lagade mat tillsammans och åt en god nyårsmiddag på kvällen. På tolvslaget smällde vi av ett litet fyrverkeri för att fira ut det gamla och fira in det nya. Denna helg var en helg då vi tog det mycket lugnt och bara umgicks.

**Andra aktiviteter**

Fallskärmshopp

Ett glatt och nervöst gäng möttes upp på Västerås flygfält. Idag skall det ske, hoppa ut från ett flygplan på fyra kilometers höjd och få ett fritt fall i 50 sekunder innan fallskärmen vecklas ut. Solen skiner och alla förhållanden är perfekta. Vi lyfter med ett Cessna 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.

Klättringsverksamheten

Under våren genomfördes två grundkurser för grönt kort. På kursen fick deltagarna lära sig att säkra samt grunderna i klättring. Intresset var stort, totalt 19 personer gick dessa kurser. Under hösten har det funnits möjlighet att fortsätta att klättra en gång i veckan.

Midnattsloppet

Den 17 augusti var vi 11 löpare som samlades på Gotlandsgatan för att springa de 10 kilometrarna runt söder i Stockholm. Vi började med att fylla på energin med en välsmakande sallad innan vi begav oss till starten vid Zinkensdamms idrottsplats.

**Resor**

Skoteråkning

En taggad grupp på nio personer begav sig från Stockholm med föreningens minibuss för att åka till Åkersjön som ligger norr om Östersund. Efter en lång bilresa kunde vi göra oss hemmastadda på Åkersjöns skoterklubbs vandrarhem och förbereda oss inför morgondagens skoteraktiviteter. Vi började äventyret med en gemensam skotertur tillsammans med en guide från skoterklubben. Vädret var okej, lite mulet men bra förhållanden. Dagen avslutades med god middag och relaxavdelning. Helgen fortsatte med mer skoteråkning, nu mer uppdelat i mindre grupper utifrån vart man ville åka och hur man vill köra. Åkersjön och omkringliggande område erbjuder många olika alternativ till skoterleder. På lördagen samlades vi åter gemensamt för att åka upp till en fjällstuga med en servering för att fika tillsammans och njuta lite av naturen på fjället. Under hemresan var vi alla trötta efter en helg på fjället och ute i friska luften. Alla var nöjda och glada att ha fått chans att köra skoter och använda sina förarbevis.

Dykverksamheten

Under sommaren genomförde vi en dykresa till Smögen. Vi har arrangerat prova på dyk i samarbete med Waterhouse.

Skidresa

Skidresan till Lofsdalen var enligt gammal god tradition på alla sätt och vis mycket trevlig. En nyhet denna gång var att vi åt en viltbuffé i en fjällstuga. Kocken/ägaren var ute och berättade massor med fängslande historier om björnar. Barnen hade massor med frågor som besvarades tålmodigt. Alla var överens om att björnen smakade utmärkt bra tillsammans med potatisgratäng. Skidåkningen var trevlig, våra skidguider från anläggningen ledsagade oss proffsigt som vanligt. Pisterna var i bästa skick, bara att stå på. En liten kille som var med ramlade olyckligt i backen, det gick lite för fort så det blev lite knasigt med ett ben. Världens tappraste kille kom tillbaka från Sveg efter några timmar med benet i gips, undrar om inte en viss blåmaskot hörde av sig efter hemkomst för att kolla läget med den lille.

Ungdomsresan till London

I maj månad var det ett glatt litet gäng ungdomar som reste till London på en weekendresa. Vi kom att bo en bit utanför London i East Croyden på ett mycket trevligt hotell med både spa och gym. Spaanläggningen användes flitigt varje kväll innan läggdags. I området fanns det även ett litet centrum och det shoppades av alla på lågprisvaruhuset Primark. Många fynd gjordes och det var flera av oss som fick köpa nya väskor för att få plats med allt vi shoppat. Tåg och tunnelbanesystemet användes flitigt och var ett bra och lätt sätt för oss att ta oss fram genom London. Under resan hann vi bland annat upplevde ett fantastiskt besök på Warner Bros Studio där vi fick följa med bakom kulisserna och utforska scenuppsättningar, installationer, kostymer och rekvisita från filminspelningarna om Harry Potter. Vi hann även med en busstur runt London, båttur på Themsen, besök på Camden market och måltid i China Town.

Cypern

Cypern bjöd på härligt umgänge, massor av god mat, salta bad, solig himmel och sandiga stränder. En kväll satt vi ute vid poolen och åt grillbuffé och tittade på de cypriotiska dansarna som balanserade galet höga staplar med glas på huvudet. En deltagare som satt närmast såg ut att vara skeptisk till att det skulle lyckas med ett glas till, hon satt precis vid dansarna och skulle alltså fått lite vatten på sig om det gick åt pepparn. Men, det här var rutinerade killar som hade gjort det där förut, inget spill där inte. Efter veckan var vi alla lite brunare och snyggare än när vi for.

Storsjöyran

Sista helgen i juli ligger många varmt om hjärtat, speciellt för invånarna i republiken Jämtland som då firar sitt eget nyår. Men vi kanske förknippar den helgen mer med Storsjöyran. Detta är en av Sveriges största stadsfestivaler och en av skandinaviens största musikfestivaler med cirka 55000 besökare. Vi inkvarterade oss på Jamtli vandrarhem precis i utkanten av centrala Östersund. Det är ett mycket trevligt vandrarhem som sitter ihop med Jamtli som är Jämtlands Skansen. Givetvis promenerades det en hel del där. Värt att säga är också att våra röda trotjänare (minibussarna) drog med sig solen och värmen till ett innan dess kylslaget Östersund. Vad gör man då bättre än att åka och bada? Efter tips från infödingar lyckades vi hitta en av Jämtlands dolda pärlor. Mitt ute i skogen döljer sig Forsaleden. Lite som ett naturligt äventyrsbad med Lagun, vattenfall och klippor att hoppa ifrån. Kvällarna och eftermiddagarna fylldes såklart med allt annat som hör fest och festival till. Artister som avnjöts var bland andra Alice Cooper, Bad Religion, Ulf Lundell, FirstAid Kit, Adrian Lux och många fler.

**Goalballverksamheten**

Träning

Vi har haft träning i Gubbängshallen för samtliga föreningens spelare på torsdagar och i nivåindelade grupper på tisdagar. Tillsammans med Hammarby IF GF och Stockholms Handikappidrottsförbund har vi under 2013 startat och etablerat en träningsgrupp för ungdomar. Vid slutet av året hade gruppen sex deltagare som tränade varje vecka. Detta är en mycket glädjande utveckling och mycket viktig för idrottens framtid. Totalt har 17 spelare deltagit i vår träningsverksamhet.

Malmö Open

Föreningen deltog med ett bred och ett elit lag. Elitlaget slutade på andraplats och bredlaget placerade sig på en niondeplats.

Svenska mästerskapen

Årets SM avgjordes i Malmö. Vi deltog med ett herrlag och ett damlag. Damerna tog guld och herrarna tog silver i sina respektive klasser.

Super European Goalball League

Föreningen deltog vid omgången som spelades i Malmö. Tävlingen blev resultatmässigt tuff och laget slutade på en sjätteplats. Det blev många matcher med motstånd i absolut världsklass. Svåra men utvecklande för våra spelare.

Sverigeserien

Totalt spelades 24 matcher under fyra omgångar som spelades i Stockholm, Göteborg, Linköping och Malmö. Föreningens breddlag deltog i hela serien och slutade på en tredjeplats. Vid omgångarna i Stockholm och Göteborg deltog vi i samverkan med Hammarby. Dessutom deltog vi och Hammarby med ett gemensamt ungdomslag.

Stockholm International 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 blev något mindre än brukligt. Detta berodde framförallt på att EM i goalball spelades samtidigt i Turkiet. Trots detta blev det en breddtävling med fyra lag och en ungdomstävling med två lag. Aktiva Synskadades två breddlag slutade på tredjeplats respektive fjärdeplats. Återigen deltog vi i samverkan med Hammarby med ett ungdomslag.