



AKTIVA SYNSKADADE

---

# VERKSAMHETSBERÄTTELSE

---

för Aktiva Synskadade år 2018

## Innehåll

Inledning.....	2
Händelser under året .....	3
Aktiviteter.....	4
Idrottsverksamhet .....	9

## Inledning

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

Aktiva Synskadades slogan är ”Ser möjligheterna”, allt går bara 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 bl.a. planera inför aktivitet, handla mat, rekvisita och få ihop det med ledsagning och transporter. Flera funktionärer engagerar sig också till att renovera och omhänderta föreningens lägergårdar, Mälargårdarna. Även detta görs helt ideellt.

Det som är både roligt och nyttigt är att alla deltagare tillsammans får hjälpa till. Vi försöker lösa ledsagning inom gruppen, de som ser mer får vara en hjälpare 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.

Under året har vi gjort några resor och utflykter som har uppskattats mycket. Resmålen har varit utvalda och anpassade efter synskadade deltagare, så som barn, ungdomar, familjer och vuxna. Vi tränar Goalball, showdown och simning i veckorna i Stockholm. Tack vare ett stort engagemang och ideella krafter är det möjligt att ha ett rikt utbud av idrottsaktiviteter i föreningen. Det är något vi vill satsa ännu mer på då rörelse är så 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 riksförening 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.

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 kan föreningens alla medlemmar, både gamla som nya, skapa kontakter och utbyta olika erfarenheter under trevliga former.

## Händelser under året

### **Styrelsens arbete**

Efter ordinarie årsstämma 2018 har styrelsen konstituerat sig enligt följande:

Mattias Sjöberg, ordförande (vald av årsstämman)

Mattias Carlshamre, vice ordförande

Sam Motazedi

Per Göran Medin

Anderz Malgodal

Fredrik Brolund

Per Österlund

Styrelsen sammanträder vanligen en gång i månaden eller vid behov.

Under året har styrelsen arbetat med många frågor.

Det rör sig om allt från aktivitetsplanering, ledare och medlemmar till allt det som rör insamlingsverksamheten.

Under hösten genomfördes en styrelsekonferens där det fanns mer tid att reflektera kring vår förening.

### **Funktionärsutbildning**

Föreningens funktionärer har jobbat hårt under året och gjort stora insatser för föreningen. Utan deras engagemang och energi hade vi inte kunnat bedriva den verksamhet vi gör idag.

Under våren deltog ledarna i en utbildning som heter trygga möten och tillhandahålls av scouterna. Alla gamla och nya ledare ska gå utbildningen för att säkerställa kvaliteten.

### **Mälargårdarna**

Med hjälp av ideellt engagerade medlemmar har föreningens fina lägergårdar utvecklats och de används flitigt för flera olika verksamhetshelger.

Det har varit ett fantastiskt år på gårdarna med flera roliga aktiviteter så som sommarläger, motorhelger, Showdown, musik och mycket mer. Vi har fått otroligt fin hjälp av många medlemmar som arbetat ideellt och rensat och skött om tomten och röjt i skogen.

## Aktiviteter

### **Vinter och snö**

Tyvänn var isen på Mälaren för dålig under skridskohelgen. Istället blev det en tur till Fjällnora utanför Uppsala där en stor bana finns upplagd.

### **Osynlig utställning**

Det var ett litet gäng som möttes upp för att få en guidad tur i totalt mörker. Vi fick gå på led med en hand på väggen och den andra handen framför oss för att känna oss fram. Vi fick bl.a. "pröva på" att gå i stan med att korsa ett övergångsställe, gå i skogen och lukta och se om vi kunde känna igen någon doft. Guidningen avslutades med att vi besökte en bar i mörker där vi kunde beställa något att dricka eller snacks att äta. Här hade vi också möjlighet att prata om vår upplevelse av att inte kunna se.

### **Active Games**

I år var det femte gången vi arrangerade Active Games på Mälargårdarna och i Enköping. Tävlingarna hölls över en långhelg den här gången, vilket har sina för- och nackdelar. Nackdelarna är att många har annat för sig då, men fördelarna är att vi får extra tid att umgås på och att man inte behöver stressa för att hinna med allt.

Totalt var vi ca 25 personer, som var på plats och då det egentliga startfältet var lite tunt, öppnade vi upp för syskon, föräldrar och andra att vara med. Vi tävlade i fotbollsstraffar, Goalball, bowling, simning, showdown och löpning. De som ville köra en tur på föreningens fina tandemcyklar fick också möjlighet att göra det. På måndagskvällen, var det Valborg, då fick vi beundra en ståtlig majbrasa som värmdes gott, och njuta av hur fint och öppet det blivit nere vid vattnet. Våren sjöngs förstås in och det grillades korv nere på badön. Vi hann även med att göra spännande musikquiz, hänga i musikrummet, hoppa studsmatta och att bara chilla. Innan vi åkte hem på tisdagen hölls den sedvanliga prisutdelningen. Då delades diplom ut för olika prestationer och alla verkade glada och nöjda. Vilken kanonhelg vi fick!

### **Arbetshelger**

Vi har varit flera ledare på gårdarna och arbetat med slänten. Ett gångstråk anpassat för alla medlemmar har påbörjats. Det har flisats och körts ut jordmassor för att skapa en jämnare och snyggare slänt. På sidan av gångstråket är det placerat stockar som går att käppa mot. På fredag blev även två borrhål färdiga för vår blivande bergvärme, som ersätter husens oljepanna. Detta görs för att sänka föreningens kostnader och bli mer miljövänliga.

### **Båt och Bad helg**

Det blev en härlig sommar med massor med bad och båttaktiviteter. Under en helg på Mälargårdarna träffades flera medlemmar, stora och små och njöt av sommarvärmen. De modiga kunde även prova på att åka madrass bakom båten. Det gjordes även utflykter med kanoterna som erbjöd lugn och ro på vattnet.

### **Midnattsloppet**

Det var ett litet men glatt gäng stora och små som sprang stora och lilla midnattsloppet i Stockholm. Vi samlades först på Zinkensdamms IP på dagen, där barnen fick en midnattsloppet-tröja innan det var dags för start. De var så duktiga och väl i mål fick de varsin medalj och glass. Efter barnens lopp åt vi middag tillsammans innan det var dags för oss vuxna att bege oss mot starten som gick vid 22-tiden för att springa det en mil långa loppet på Södermalms gator. Längst med loppet hejade tusentals åskådare och det spelades musik från alla håll och kanter. En härlig upplevelse och en skön känsla i kroppen efter målgång!

### **Kolmården**

9 aktiva barnfamiljer har haft en toppenhelg på Kolmårdens djurpark. Den första september var vi samlade vid entrén precis vid öppning för en heldag bland djur, natur och Bamseland. Det bjöds också på många



djurshower där vi alla fick lära oss mycket om det enskilda djurets egenskaper och behov liksom FN:s miljö- och klimatmål. Utöver alla vackra miljöer och fantastiska djur och lekplatser fanns där en av Europas tuffaste bergochdalbanor. Helt byggd i trä och med flera loopar. Ett paradiset tyckte gruppens modigaste barn och ungdomar som fick chansen att åka denna attraktion hur mycket dom orkade då det inte var några köer alls.

### **Hajkhelg**

Även i år blev det en hajkhelg där vi är ute i naturen så mycket vi kan under en helg Mälargårdarna. Under lördagen förbereddes mat och utrustning för att ta oss ut i skogen och till vår lägerplats för helgen. Alla hjälpte till att göra pinnbrödsdeg som sedan skulle grillas på eftermiddagen. Med ett fantastiskt bra väder begav vi oss iväg för att slå upp lägret och börja laga lunch. Därefter blev det paddling, segling och knivskola. På kvällen hade vi förberett en härlig Wok-gryta till middag som tillreddes över öppen eld. Därefter blev det häng framför brasan och några tålmodiga prövade på fiskelyckan. Mörkret föll och det blev snabbt mörkt och dags att lägga sig i sina tält för en natts sömn. Under söndagen fortsatte aktiviteterna på förmiddagen för att sedan övergå i att gemensamt hjälpas åt att packa ned all utrustning och återgå till Mälargårdarna för att avsluta en mycket lyckad helg.

### **Öppet hus-veckan**

Under öppet hus på Mälargårdarna är alla välkomna att komma och umgås i den härliga svenska sommaren. Vi håller till på Mälargårdarna under en vecka, där vi badar, solar och hittar på roliga lekar utomhus. Det blev mycket bad och det fanns även några funktionärer på plats som passade på att arbeta med lägergårdarna. Maten lagades tillsammans och det blev några glassutflykter.

### **Trädgårdshelg**

På Mälargårdarna finns det stora möjligheter för de som har gröna fingrar att ta hand om trädgården och ta hand om vår fina natur. Det finns alltid mycket jobb att ta tag i - rensa ogräs i vårt potatis- och jordgubbsland och såklart möjlighet att plantera blommor runt om vår trädgård. Men under våra trädgårdshelger har det även funnits annat

arbete som behövts göras och många glada medlemmar var gärna med och röjde i skogen och piffade upp gräsmattan och våra gångstråk på tomten. På kvällen åts det god mat och ett svalkande bad för de som ville.

### **Radio/teknik-helger**

Under år 2018 har vi haft flera teknik/radio-helger. Under dessa helger har deltagarna fått prova på att tala i kortvågsradio med andra amatörer. Hjälpt till att sätta upp antenner, höra på radiohistoria och radioteknik. Skruva isär elektroniska prylar. Under radiohelgen i september fick vi möjlighet att prova våra nya trådlösa headset som vi kan använda för att ledsaga våra deltagare på aktiviteter som skidåkning och motorverksamhet.

### **Stockholm Paragames**

Den 3-4 oktober gick den årliga Goalballtävlingen Stockholm Paragames av stapeln i Brännkyrkahallen. I år var det än större tävling än på flera år, vilket var roligt. 12 lag deltog i tre olika klasser, ungdom, bred och elit. Tyvärr fanns det enbart danska och svenska lag med under tävlingen, något som det ska bli ändring på tills nästa år. IFAS ställde upp med ett lag i samtliga klasser. Härliga resultat med två av tre skytteligavinnare från IFAS, samt guld för grabbarna i elitklassen.

### **Kokpunkten**

Den här helgen var målet att bada på Sveriges ända Actionbad. Vi utgick från föreningens lägergårdar i Torsviby och åkte på lördagen till Västerås för att bada och uppleva Kokpunkten, som badet heter. Badet erbjöd tre våningar av bad av olika slag, det fanns hisnande vattenrutschbanor och till och med en bio som man kunde slappna av i, självklart i en pool då. Alla deltagare verkade väldigt nöjda med besöket och många åk i rutschkanorna blev det. Efter besöket på Kokpunkten åkte hela gänget som bestod av ca 30 personer iväg till en Restaurang för att avsluta dagen med en god middag. En mycket lyckad dag och alla var riktigt trötta när vi anlände åter till Mälargårdarna. På Mälargårdarna blev det matlagning och umgänge under söndagen där vi bland annat tog våra



getter på en liten promenad runt tomten. Vi fick njuta av ett riktigt grått Novemberväder med duggregn.

### **Motorhelg**

Med minusgrader och snö på marken åkte 35 personer till Mälargårdarna för att ha motorhelg. Vi körde bil och fyrhjuling på Västerås Motorstadion som så vänligt lånar ut sin fina anläggning till oss. Vädret var perfekt och det blev mycket rolig körning. Några sladdar blev det när isen på banan vart för hal. På lördagskvällen lagades det en god middag som avslutades med melodifestivalen och glass till efterrätt. På söndagen blev vi kvar på Mälargårdarna. Isen på Mälaren var tjock och fin, så därför körde vi fyrhjuling på isen, mycket roligt. Stort tack till alla medlemmar och funktionärer som gjorde helgen så bra.

### **Korvstoppningshelg**

Under korvhelgen fick vi som vanligt prova på att göra diverse korvar som t ex kabanos och bratwurst och vi gavs även chansen att komponera våra egna recept och provsmaka utfallet. Och vad är väl en korvhelg utan korv på menyn!

### **Lilla Julafton**

Lilla julafton firades åter på Mälargårdarna enligt gammal föreningstradition i december månad. Vi var ett blandat gäng på 38 personer som tillsammans lagade julmat, pysslade och bakade pepparkakor och pepparkakshus. På lördagskvällen åt vi ett strålande gott julbord med allt som hör julmaten till. Under kvällen fick vi även besök av tomten som delade ut klappar till både stora och små. Kvällen avslutades med gitarr och gemensam allsång. Lekrummet användes flitigt under hela helgen för lek och stöj. På lördagen och söndagen hade det snöat en del och detta gjorde att det blev härliga dagar ute i naturen, då det skapades både snölyktor och snögubbar. Vi hann också med att gå en tipspromenad och svara på frågor i julens tecken

### **Hammarby IF – Kalmar FF 28/10**

Vi var arton personer som trotsade kylan och begav oss till Tele2 arena för att avnjuta en allsvensk fotbollsmatch. I utbyte fick vi en uppleva fin stämning med många tusen andra.

Bra platser nära planen hade vi och syntolkningsutrustningen fungerade ypperligt. Utrustningen består av en liten radiomottagare med hörlurar så man kan följa med vad som händer exakt när det händer.

Tyvärr fick vi inte se några mål denna dag men hoppas på ett nytt besök när fotbollssäsongen 2019 drar igång till våren.

## Idrottsverksamhet

### **Goalball**

Under 2018 har vi haft 15 aktiva spelare var av 7 st. är 18 år eller yngre. Vi har haft träningar tisdagar och torsdagar indelat efter nivå tillsammans med de övriga stockholmsklubbarna. Vi har bland annat haft en särskild träningsgrupp för ungdomar. Föreningens äldre spelare har fungerat som ungdomsledare, dessutom har en av ungdomarnas föräldrar utbildat sig till goalballdomare.

I tävlingssammanhang har vi haft ett ungdomslag, bredd/damslag och herrlag. Tävlingar som lagen har deltagit i under året är Sverigeserien, Malmö Open, Svenska Mästerskapen, Super European Goalball League och Stockholm Paragames.

Aktiva Synskadade har även arrangerat en omgång i Sverigeserien(11-12 mars i Gubbängshallen), Svenska Mästerskapen(6-7 maj i Gubbängshallen i samarbete med Hammarby Goalball) och Stockholm Paragames (4-5 november i Brännkyrkahallen i samarbete med Stockholms Parasportförbund). Vid dessa tävlingar har flera av föreningens medlemmar hjälpt till som funktionärer och i planeringsarbetet.

Aktiva synskadades herrar är svenska mästare i goalball.

## **Showdown**

### Träning

Vi har haft träning på Beckomberga på onsdagar under år 2018. Det har varit populärt och en del nya spelare har provat på under året. Vi är den största showdownklubben i Sverige. Målet är att öka antalet spelande ungdomar (7-25 år) nästa år.

### Mässa och Idrottens Dag

Aktiva synskadade var utställare på en mässa i Sollentuna 21 – 22 september. Mässan heter MinFritid som återkommer varje år. Dit kommer ungdomar från hela Storstockholm. Det var många som ville prova på Showdown. Alla tyckte att det var mycket roligt. Man utmanade kompisar och föräldrar på en match. En mycket lyckad dag.

Den 19 september var Aktiva inbjudna av Riksidrottsförbundet (RF) att vara utställare med showdown vid Idrottens Dag i Farsta. Vi fick även en inbjudan att vara med showdown på idrottens Dag i Järva den 26 september. Båda dessa dagar var det många som ville prova på showdown. Man skulle skicka vidare till skolor, fritids, grannar m fl att showdown finns för synskadade.

### Showdownläger Gårdarna

Vi har haft showdownläger på Gårdarna under 4 st helger under 2018. Vi har haft en tävling varje gång, så att man ska få tävlingserfarenhet inför framtiden. Träningen har bestått av momenten försvar, serve, offensivt spel. Alla har fått spela många matcher vilket på sikt höjer spelstyrkan. Alla som varit med Gårdarna har höjt sin spelstyrka. Showdown och Aktiva är på väg framåt. Vi har många talanger. Med rätt satsning kan Aktivas spelare gå långt, även internationellt.

## **Simning**

Vi har, på torsdagar och på söndagar, tillgång till en 25 metersbassäng i Idrottens Hus på Beckis. Det är ca 30 grader varmt i vattnet och vi brukar dela av bassängen med en lina, så att de som inte ser så bra kan hålla sig intill linan när de simmar. Vi är ett hurtigt gäng som kommer och simmar och övar upp vår fysik och vår kondition.

## **Fäktningsverksamheten**

Fäktning med bindel är en ny gren inom Aktiva synskadade.

Under året har det förekommit både aktivitetshelger på gårdarna och träning på veckobasis.

Fäktning är bra för att träna koordination och rumsuppfattning. Dessutom är det kul och duellerna kan bli riktigt tuffa.

## **Övriga aktiviteter**

Förutom ovan nämnda har även bland annat dessa aktiviteter ägt rum (siffran står för antal deltagare):

Rock n roll musik – 4

Pysselhelg – 12

Påskhelg – 23

Lofsdalen – 40

Poesi och cykelhelg – 15

Fiskedag – 7

Minigolf och grill – 10

Bodyflight – 2 + 16

Antistresshelg – 4

Dagsutflykt Siaröfortet – 13

Svamp- och musikhelg – 18

Mathelg – 13

## **Funktionärer och Medlemmar**

Under 2018 har föreningen haft många duktiga och engagerade medlemmar som aktivt hjälpt till med stora och små saker för att möjliggöra alla roliga aktiviteter för föreningens medlemmar. Alla ledare och funktionärs arbete är helt ideellt i föreningen och det läggs ned mycket tid för att planera, genomföra och utvärdera arbetet under året.



## AKTIVA SYNSKADADE

Året har även visat på att det finns ett stort intresse bland föreningens medlemmar att delta på våra aktiviteter. Antalet aktiva medlemmar har vuxit och vi har fått 50 nya medlemmar under året.

Stort tack för ett aktivt 2018!