



Aktivitetsblad



Nr 1: 2022 Vårterminen



Flygfoto över våra gårdar, Mälargårdarna, belägna en bit utanför Enköping, Stockholm.

Vretenborgsvägen 28
Box 42 122
126 15 Stockholm

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

Bankgiro 900-9697
Swish 9009697
@aktivasynskadade  

Innehåll:

1. Aktiviteter våren 2022
2. Idrottsverksamhet på veckobasis
3. Allmän information
 - Medlemskap
 - Aktivitetsavgifter
 - Resebidrag
 - Inbetalningsalternativ
 - Vill du anmäla dig till en aktivitet?
 - Var äger aktiviteterna rum?
 - Resor till och från Mälargårdarna
 - Kontakt
4. Vägbeskrivningar



Hej Medlem!

God fortsättning på det nya året, som vi hoppas ska bli ännu bättre än förra! Här kommer vårens första Aktivitetsblad, fyllt av roliga och utmanande aktiviteter.

Vi fortsätter givetvis att följa Folkhälsomyndighetens riktlinjer. Anmälan till aktiviteter sker senast 14 dagar innan aktuellt datum, då vi utvärderar och anpassar efter rådande läge. Anmälan sker till en intresselista, från vilken vi sätter ihop lämplig grupp utifrån vår prioriterade målgrupp - barn/unga med synskada.

Bästa hälsningar Aktiva Synskadade

Stadgegrupp

Vill du vara med och se över föreningens stadgar?

Anmäl ditt intresse till kansliet i så fall!

1. Aktiviteter våren 2022

28-30 januari – Skridskohelg

Följ med till Mälargårdarna och åk skridskor på Mälaren. Vi har tummarna för bra isar så vi kan ut och åka skridskor på isen. Om du inte har skridskor finns även möjlighet att ta fram för dig. Vi kommer även att ha en aktivitet där du får prova på att segla på isen.

Medtag varma kläder, väderleken samt egna skridskor. Om väderleken inte är tillräckligt bra kommer helgen flyttas.

Ansvarig: Oskar Kuus

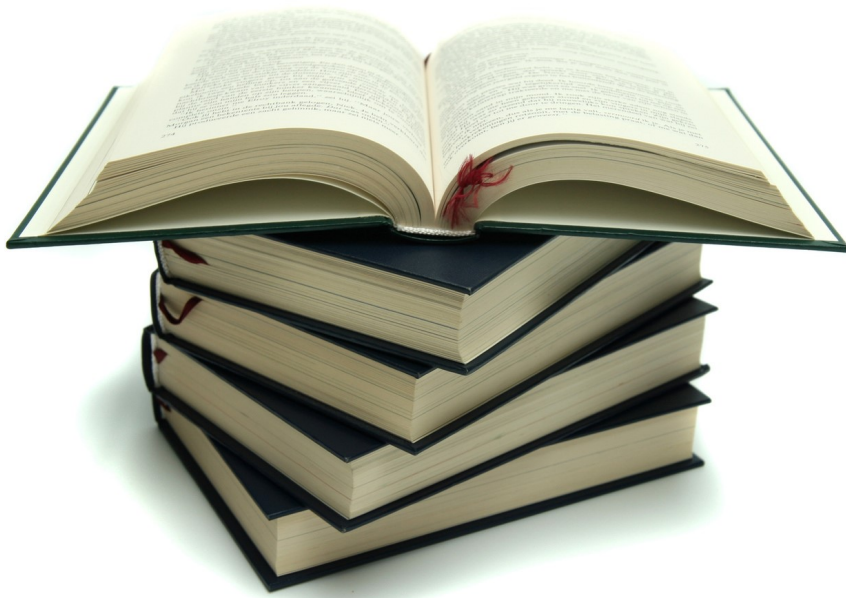


31 januari kl 18.00 – Bokcirkel digitalt (startdatum)

Vi kommer att träffas online på Teams en vardagskväll/veckan, antingen onsdagar eller torsdagar beroende på när flest personer kan och vill. Alla som vill får vara med. På denna första träff bestämmer vi hur ofta vi ska träffas, vilken veckodag vi ses och vilken tid och ni har säkert med er massor av boktips som vi kan använda och läsa under våren.

Ansvarig: Eva Nilsson

Sista anmälan: 24 januari



18-20 februari – Motorhelg

Dags för en motorhelg på Mälargårdarna. Vi hoppas på att det ska bli en ordentligt kall vinter med mycket tjock is på Mälaren. Om så är fallet blir det bil och 4-hjuling på isen. Vi jobbar även på alternativ där vi hoppas på att kunna erbjuda en motorbana att åka till om isen inte är tjock nog.

Anmäl dig redan nu till motorhelgen så skickas det ut kompletterande information om planeringen två veckor innan aktiviteten.

Ansvarig ledare: Pelle Medin

Sista anmälan: 4 februari



11-13 mars - Musikhelg "Spela i band"

Välkomna till en helg i musikens tecken! Här får du testa hur det är att spela i band, med instrument som till exempel trummor, gitarr och sång. Vi sätter ihop några band utifrån hur många som anmäler sig och vi väljer tillsammans ut några låtar som passar alla och övar in de. Det blir 1 eller 2 låtar för varje grupp. Kanske får vi som avslutning också höra vad de andra grupperna har pusslat ihop? Helgen passar alla oavsett spelvana.

"Ingen panik, det är bara lite musik."



Ansvarig ledare: Anna Nilsson

Sista anmälan: 25 februari



Bilder från vår musikstudio på gårdarna. Det finns även en riktig kyrkorgel!





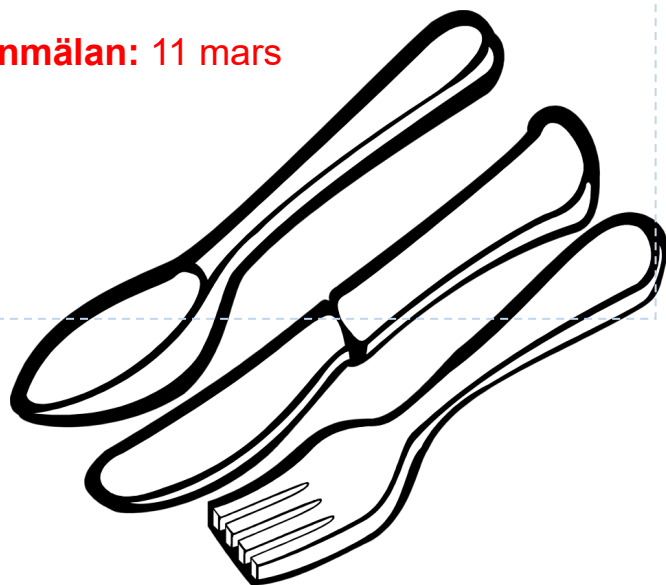
25-27 mars – Matlagningshelg

Under denna helg får du möjlighet att lära dig mer om att laga mat och att orientera dig kring andra köksbestyr.

Vi kommer att laga husmanskost, samt en italiensk rätt. Inga förkunskaper behövs - bara en god aptit!

Ansvarig ledare: Mattias Sjöberg

Sista anmälan: 11 mars



25-27 mars – 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 kull!

Ansvarig ledare: Lasse Naesström

Sista anmälan: 11 mars

14-18 april – Påskhelg

Kom och fira påsken med oss under en långhelg från torsdag till måndag!

Det här är helgen för dig som vill vara på gårdarna lite längre än en vanlig helg och umgås med både nya och gamla vänner och bekanta.

Vi bjuder på en helg fylld av pyssel, god påskmat som vi lagar tillsammans och skönt häng. Under helgen kommer vi även att göra godis och lära oss att baka olika sorters småkakor. Förhoppningsvis har vårsolen börjat komma fram och gör att vi kan vara ute i naturen. En av dagarna kommer vi att spendera ute så mycket som möjligt (för den som vill) och t ex fiska och laga mat över öppen eld. För den som vill bidra till föreningens arbete finns även möjligheten att jobba lite med gårdssysslor.

Ansvarig ledare: Anna Medin

Sista anmälan: 31 mars



Aktiviteter senare i vår/sommar

(mer info kommer i nästa blad, men anmäl dig redan nu!)

Datum oklart - Skidresa till Romme under vårvintern

29 april-1 maj (Valborg) - Vårfest

13-15 maj – Showdownhelg

25-29 maj – Motorhelg

10-12 juni – "Lilla Midsommar"

TIPS PÅ AKTIVITET?

Kul, hör av dig till kansliet, vi tar gärna emot förslag!

2. Idrottsverksamhet på veckobasis

Goalball – träning

Start: tisdag 11 januari & torsdag 13 januari

Plats: Gubbängshallen, Lingvägen 131, Enskede

Dag/tid:

Tisdagar: 18:30 - 20:00 Bredd och ungdomsträning, 20:00-21:30 Elitträning

Torsdagar: 19:00-21:00 Mixad träning för alla grupper

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

Goalball är en fartfylld lagidrott för personer med synnedsättning. Du spelar på en plan stor som en volleybollplan, med mål på hela kortsidan. Alla spelare har ögonbindel. För att orientera sig har planen blå taktila linjer och bollen har bjällror så att du hör den. På träningarna delar vi in efter nivå, ibland i samarbete med andra föreningar. Vi har grupper som passar alla nivåer, nybörjare som elit, ung som äldre. Träningarna är på 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 (om coronaläget tillåter det): v.6 (11-13 feb) – Goalball Malmö Open, v.8 (25-27 feb) – Goalball Seriespel Sthlm, v. 16 (22-24 april) – Goalball Seriespel Sthlm

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



Piotr Lawniczak under Elitserien i Göteborg, september 2020.

Fäktning – träning

Start: söndag 16 januari (men ring alltid Emil innan, så att det inte råkar vara inställt)

Plats: Hjorthagshallen, Gasverksvägen 10, Stockholm

Dag/tid: söndagar 18-20

Ansvarig tränare: 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

Söndagar (kolla av med oss på fredagen att det blir av)

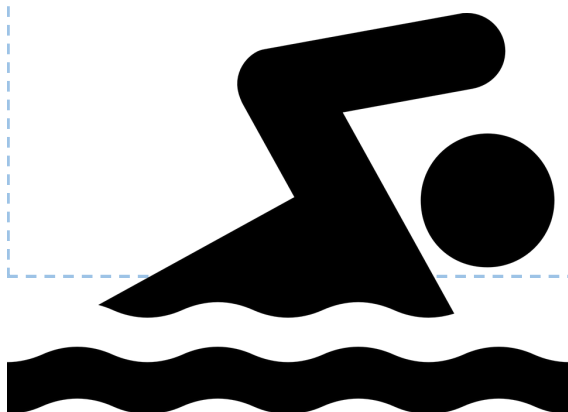
Plats: Beckomberga simhall (Beckis), Söderberga allé 80, Vällingby

Dag/tid: söndagar 18-20

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

Barn under 12 behöver vuxens sällskap.

Varmt välkomna!



Showdown – träning

Start: onsdag 19 jan & söndag 23 jan

Plats: Beckombergahallen (Beckis), Söderberga allé 80, Vällingby

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

Ansvariga tränare: 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. Både nybörjare och erfarna är välkomna och vi satsar extra mycket på barn/ ungdom 7-25 år. 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 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!



Ovan: showdownspelare har ett racket i trä och skyddshandske för att inte skada sig. Hö: tränare Lasse Naesström dömer en match mellan Mikael Lundström och Jing Wu, Beckombergahallen 2019.

3. Allmän information

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 (betala inte in något utan att registrera dig).

Medlemsavgift 2022:

- 200 kr/enskild medlem,
- 500 kr/familjemedlemskap

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.

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 mailbox/postlåda, samt på hemsidan och vår Facebook och Instagram så missar du inget!

Aktivitetsavgifter

(om inget annat anges)

- Barn upp till 8 år: gratis
- 9-25 år: 150 kr
- 26 år och uppåt: 300 kr
- Familj: 500 kr
- Eventuella tolkar och ledsagare som medföljer betalar samma avgift

Avgiften betalas in i förskott.

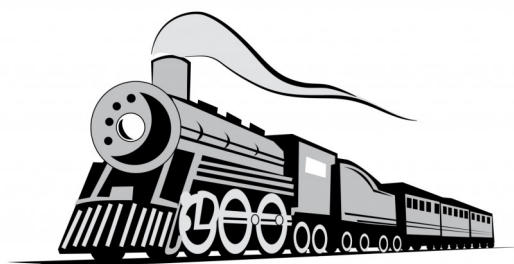
Resebidrag

Då vi är en riksförening erbjuder vi resebidrag till dig som bor utanför Stockholm. **OBS:** Du har möjlighet att få resebidrag 2 gånger/termin.

Det gäller för billigaste resvägen till/från våra aktiviteter. Senast **14 dagar** innan aktiviteten behöver vi din förfrågan, för att hitta den billigaste resan. Vill man ha en annan, dyrare resa står man själv för mellanskillnaden. Bokningen ska **alltid** ske via kansliet, varmt välkommen att kontakta oss!

Inbetalningsalternativ

Swish 9009697 eller Bankgiro 900 – 9697



Vill du anmäla dig till en aktivitet?

Anmälan görs till vårt kansli, se sista anmälningdatum under varje aktivitet.

Glöm inte uppge sånt som är viktigt för oss att veta, t ex specialkost eller om du tar med ledarhund. Måndagen före aktivitetshelgen skickas ett bekräftelsemail ut via e-post, med info om tider, betalning, samt kontaktuppgifter till ansvarig ledare. För idrottsverksamheten går det bra att börja när som helst under terminen, kontakta kansliet vid intresse.

Förhinder?

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 ev. återbetalning ska ske.

Var äger aktiviteterna rum?

Om inget annat anges håller vi till ute på våra föreningsgårdar, Mälargårdarna, utanför Enköping (Torsviby 6). För övriga aktiviteter står information om plats och tider under respektive aktivitet.

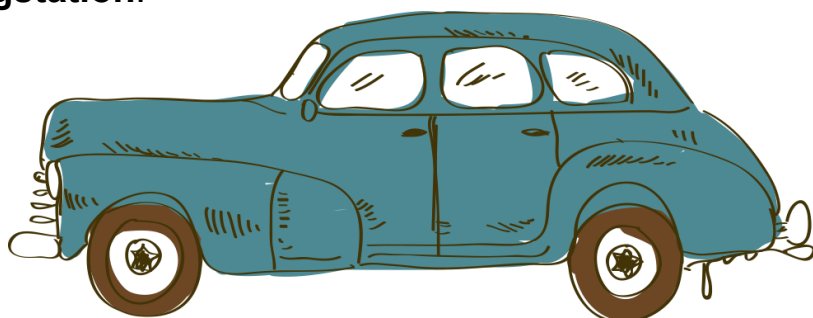
Resan till och från Mälargårdarna

Vi ses på busstorget vid Telefonplans tunnelbanestation (Mikrofonvägen 1). Här tar vi antingen föreningens minibussar eller vår stora buss.

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

DITRESAN: är oftast på fredagar **kl 19.00**.

HEMRESAN: avgår på söndagen ca **kl 16.00**. Du kan även (vid önskemål) bli hämtad och lämnad vid **Bålsta tågstation**.



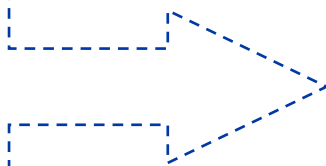
Kontakt:

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

Du hittar oss också på
Facebook och Instagram:
@aktivasynskadade



4. Vägbeskrivningar

Mälargårdarna:

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

Beckombergahallen och simhallen (Beckis):

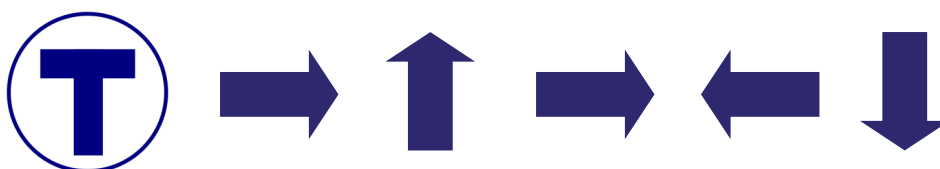
Söderberga allé 80, Vällingby.

Kommunalt åker du lättast t-bana till Räcksta 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, Enskede.

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.



Sammanfattning

Aktiva Synskadade aktiviteter våren 2022

(klipp ut och sätt upp på kylskåpet!)

v. 5, 31 jan	Bokcirkel online (terminsstart)
v. 7, 18-20 feb	Motorhelg
v. 10, 11-13 mars	Musikhelg "Spela i band"
v. 12, 25-27 mars	Showdownhelg
Oklart datum	Skidutflykt till Romme
v. 15, 14-18 april	Påskhelg
v. 17, 29 april-1 maj	Vårfest (Valborg)
v. 19, 13-15 maj	Showdownhelg
v. 21, 25-29 maj	Motorhelg
v. 23, 10-12 juni	Lilla Midsommar

