Aktiva Synskadade, Aktivitetsblad 2022: nummer 2

VI SER MÖJLIGHETERNA!

Innehåll:

1. Aktiviteter hösten 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!

Vi hoppas att alla haft en bra sommar med mycket sol och bad! Vi vet att många medlemmar är sugna på att aktiviteterna ska dra igång, så här kommer äntligen första bladet för terminen. Fler aktiviteter kan komma att fyllas på, vi uppdaterar så fort det kommer nytt.

Under kommande tid kommer det att se lite annorlunda ut, då en brandskyddsinspektion nödgat oss att genomföra en större renovering. Vi hoppas vara klara med denna i mitten av oktober. Har du frågor är du välkommen att höra av dig till Pelle Medin, som är samordnande.

Det betyder dock att vi tyvärr inte kan vara på gårdarna i nuläget. Det kommer istället bli aktiviteter utanför gårdarna tills vi kan öppna upp för verksamhet igen. Nu hoppas vi på en solig höst med ny energi!

Bästa hälsningar Styrelsen, Aktiva Synskadade

1. Aktiviteter hösten 2022

1 okt (endags) - Spårvägsmuseeet, Stockholm, 13.00-17.00

Häng med på en utflykt till populära Spårvägsmuseet på Norra Djurgården - en tidsresa på vatten, vägar och spår! Här finns Sveriges äldsta bevarade fordon för lokaltrafik, den första hästspårvagnen, den första elektriska spårvagnen samt trådbussar, tunnelbanevagnar och många fler fordon som präglat Stockholms stadsbild i över 150 år. Uniformer, skyltar, biljetter, biljettänger, spärrkiosker, konst, radiokommunikation och mycket mer. Passar alla åldrar, men vi har särskilt fokus på barn och unga.

Under dagen bjuder vi på fika. Mötesplats utanför entrén, kl 13.00.

Priser: gratis för dig under 18 år. För dig över 18 år subventionerar vi priset, du betalar endast 70 kr. Fri entré för ledsagare.

Ansvarig ledare: Fredrik Brolund

Sista anmälan: 23 september

5 nov (endags) - Improteater på Gotlandsgatan, Södermalm, 10.00-15.00

Välkomna på en improvisationsteaterdag! Det fina med improvisationsteater är att allt är möjligt, och att alla kan vara med. Under dagen kommer vi att pröva på massor av olika improvisationsövningar, där vi i stunden skapar en teater utan färdigt manus. Dagen passar både stora och små, och inga förkunskaper krävs. Vilja, och ett glatt humör räcker. :) En kreativ dag, med mycket skratt utlovas. Dessutom är det ett perfekt tillfälle att träffa nya och gamla vänner.

Detta vill ni helt enkelt inte missa! Begränsat antal platser.

Kostnad: 160 kr, då ingår en hel dags improteater, lunch och fika. Meddela vid anmälan om du har någon specialkost, eller om det är något annat om dig som vi behöver känna till. Allt för att din upplevelse av dagen ska bli så bra det bara går.

Ansvarig: Desideria Jungelin

Sista anmälan: 22 oktober

18-20 november - Musikhelg

Häng med på musikhelg på Mälargårdarna!

Den här helgen jammar vi tillsammans – spelar, sjunger, vrålar.

Till vårt förfogande har vi musikrum med trummor, gitarrer, bas, sångmikrofoner och en rad akustiska instrument.

Fundera gärna ut om det är någon särskild låt som du skulle vilja köra.

Om du spelar ett instrument så får du gärna ta med det (ej basfiol).

Ansvarig ledare: Per Österlund (Kongo)

Sista anmälan: 4 november

2-4 dec – 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: 18 november

9-11 dec - Lilla Julafton

Äntligen Lilla Julafton igen! Kom och fira traditionsenligt med oss - det blir en helg fylld av pyssel, matlagning, pepparkaksbakning, godistillverkning, julbord och en massa annat roligt!

Tillsammans kommer vi att göra julmat och julgodis som vi äter på vårt gemensamma julbord under lördagskvällen. Årets pepparkaksbagare ska också koras – blir det din tur i år? Genom åren har vi alltid haft turen att tomten har hälsat på och kommit med en liten överraskning till våra yngre medlemmar… Nu håller vi tummarna för mycket snö, så att vi får njuta av vita vidder, pulkåkning och snögubbar!

Ansvarig ledare: Anna Medin

Sista anmälan: 25 november

Lust att testa salsa våren 2023?

Vårterminen 2023 skulle vi vilja ha en salsakurs för nybörjare, och/eller en helg på gårdarna då vi bjuder in en salsalärare - är det något du skulle vilja vara med på? Passar dig som är nyfiken på salsa oavsett ålder! Skicka in en intresseanmälan redan nu, så ser vi hur många vi får ihop! Aktiviteten blir som förstått bara av om tillräckligt många anmäler sig. Pris och andra detaljer kommer eftersom.

VILL DU BLI FUNKTIONÄR?

Vi söker nu fler funktionärer som vill hjälpa till att anordna aktiviteter - är du en av dem? Du får utbildning i Trygga Möten och får allt stöd att genomföra aktiviteten, (göra en budget, planera för eventuell mat, inköp av biljetter osv), vid behov följer givetvis en erfaren ledare med. Det behöver inte vara svårt eller omfattande - kanske ett besök på en fotbollsmatch, en teater eller konsert, standupshow, biobesök, en dag med drejning eller till ett utflyktsmål nära dig? Vi ser gärna fler aktiviteter över hela landet och gärna ordnad av dig som är ung medlem! Tillsammans blir vi mer aktiva!

Varmt välkommen att höra av dig till kansliet vid intresse!

TIPS FRÅN ANDRA AKTÖRER

Friskis & Svettis Tyresö:

Välkommen på anpassad styrketräning för dig med synnedsättning. Kanske vill du komplettera din idrott med styrketräning eller så vill du bara komma i gång med träningen. Vi lägger upp träningen så att alla skall kunna delta utan egen ledsagare, du behöver dock kunna ta dig till Friskis Tyresö på egen hand. När du kommer hit första gången visar vi dig runt så att du hittar till

omklädningsrum och träningslokalen.

För vem: dig med synnedsättning från 15 år och uppåt.

Plats: Friskis och Svettis Tyresö, Bollmora Gårdsväg 8, Tyresö

Lokal: Cirkelgymmet

Tid: Onsdagar 17:15-18:15, med start 21 september t.o.m. 21 december

Kostnad: Ingår för dig med träningskort, annars 530 kr/säsong (medlemskap 150 kr per kalenderår tillkommer)

Anmälan & frågor: Mikael Åkerberg, mikael@tyreso.friskissvettis.se, 0709430228

2. Idrottsverksamhet på veckobasis

Simning

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!

Goalball – träning

Plats: Gubbängshallen, Lingvägen 131, Enskede

Dag/tid:

Tisdagar: 19:00-21:00

Torsdagar: 19:00-21:00

Ansvarig ledare: Mikael Åkerberg 070-943 02 28

Goalball är en fartfylld lagidrott där alla spelare bär ögonbindel, vilket gör att alla kan delta på lika villkor oavsett syn. Hösten 2022 tränar vi goalball i Gubbängshallen tisdagar och torsdagar kl. 19-21. Alla är välkomna och vi delar upp träningen i två grupper efter nivå. Vi önskar att du som är ny och vill prova på i första hand kommer på tisdagar.

Den som deltar aktivt på träningen kan också åka med på tävlingar.

Höstens tävlingar: SM Malmö 24-25 september, Stockholm Paragames 5-6 november, Sverigeserien Umeå 10-11 december.

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

Showdown – träning

Start: onsdag 7 sept & söndag 11 sept

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!

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

Helgavgiften 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 anmälningsdatum 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

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.

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

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](http://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 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, 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.

Tack till våra sponsorer och samarbetspartners – ni hjälper oss att se möjligheterna: Office Network, PÅ Media, Bahnhof, Pennybridge, Burde, Trifam, Stockholms Fjällkoloniförening, Optiker Almå, Not just cards, Iris Hantverk, Eko Reklam, Salta Friends.