Aktivitetsblad, 2023 nr 1, Riksföreningen Aktiva Synskadade

1. Aktiviteter

2. Idrottsträningar

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!

Så börjar ett nytt år, som vi hoppas ska vara ljusare och mer positivt än det förra. För vår del har hösten varit speciell, då ena sovkorridoren renoverats, vilket gjort att vi inte kunnat ha vanliga aktiviteter med övernattning. Våra ideella funktionärer har jobbat hårt med att färdigställa, samt komma på alternativa sätt att ha aktiviteter, bland annat dagsaktiviteter.

Även under våren fortsätter renoveringen, denna gång av nästa sovkorridor. Det gör att vi kan ta emot cirka hälften av det vanliga antalet deltagare. Hoppas på förståelse för detta.

Hoppas du hittar något kul att göra här i bladet - nästa nummer kommer i mitten av våren, samt att mer spontana aktivitetsinbjudningar kan skickas ut separat - håll utkik!

Bästa hälsningar Styrelsen, Riksföreningen Aktiva Synskadade

Information från Valberedningen:

Vi i Valberedningen söker dig som vill vara med i styrelsen!

I maj är det årsstämma, då är det dags att välja personer till olika uppdrag.

Vi letar efter nya personer som vill sitta i styrelsen, är du en av dem? Eller känner du andra som du tror skulle passa bra i styrelsen?

Hör av dig till någon av oss i valberedningen. Den som väljs in i styrelsen måste vara minst 18 år.

Vi behöver dina förslag senast den 27 mars.

Kontakt:

Mattias Sjöberg

mattiassjoberg0@gmail.com

070-360 55 55

Emil Nilsson

nilssonemil04@gmail.com

070-787 39 39

1. AKTIVITETER

28 jan (endags) - Drejning, Tolv/Globen, Stockholm

Välkommen att prova på drejning - i Clay´n Plays keramikstudio är det bara kreativiteten som sätter gränser. Oavsett om du är stor eller liten, nybörjare eller proffs kan du njuta av en härlig miljö inspirerad av bland annat hantverksstudios i USA och skaparmiljöer på Gotland. Här finns möjlighet att prova på drejning och porslinsmålning helt förutsättningslöst för att väcka nyfikenhet och glädje. Givetvis ingår bränning av det ni tillverkat i drejstudion eller glasering och bränning av det ni målat. Efteråt tar vi en fika på något trevligt ställe i närheten.

Pris: 225 kr

Ansvarig ledare: Christin Rappe

Sista anmälan: FULLBOKAT

12 feb, kl 12.45-16.00 (endagsaktivitet) – Upplevelsemuseet, Globen Shopping

Välkommen på en spännande dag hos ett annorlunda museum! Så här skriver de om sig själva: vi tycker att det ska vara kul att gå på museum, riktigt kul. Saker ska inte bara tittas på och läsas om – de ska upplevas. Prova att doppa fingret i flytande metall, håll i en afrikansk jättesnigel, upplev doften av en riktigt arg skunk, utmana din höjdrädsla i VR, eller prova ringa med en av världens minsta mobiltelefoner. Besöket tar ungefär 2 timmar, därefter fika.

Plats: adressen är Arenaslingan 3. Museet är beläget under entrén till Tele2 Arena, mittemot nöjescentret Tolv, vid en av ingångarna till köpcentret Globen Shopping i södra Stockholm. Det ligger mittemot Subway och nära ICA inne i köpcentret. Närmaste tunnelbanestationer är Globen och Gullmarsplan. Två timmars gratis bilparkering erbjuds i köpcentret.

Vi träffas kl 12.45 utanför, ansvarig ledare kommer att få allas telefonnummer, ifall någon inte hittar.

Målgrupp: från 7 år upp till 25 år (målsman såklart välkommen vid behov).

Sista anmälan: måndag 6 februari. Begränsat antal platser.

Kostnad: 110 kr per person, oavsett ålder. Vi bjuder på lättare fika efteråt.

Ansvarig ledare: Fredrik Brolund

Läs gärna mer på: www.upplevelsemuseet.se

Har du tips på en aktivitet? Det kan handla både om helger på gårdarna med ett visst tema, eller en kortare dagsutflykt! Kanske ett studiebesök till en intressant plats? En prova-på-dag inom ett hantverk? En utflykt till någon natur? Biobesök, teater, delta i vårruset eller åka till en nöjespark - bara fantasin sätter gränser! Kontakta oss med ditt förslag så får vi se om det är görbart - vi gör den här föreningen tillsammans.

24-26 feb – 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: 10 februari

12 mars, kl 9.45-ca 14.00 - (endagsaktivitet) JumpYard Trampolinpark, Nacka Forum, Sthlm

På ”JumpYard” utlovas känslan av att ha hisnande kul! Oavsett vad du gillar bäst – studsa runt, klättra eller att lära dig ett schysst trick – får du uppleva det på JumpYard. Förutom alla trampoliner kan du testa SkyRider, Wipe Out, att klättra runt på Clip ’N Climb, spela VR eller kämpa i Ninjabanan. Ta din egen väg eller häng på dina vänner.

Vi träffas utanför kl 09.45. Mellan 10-12 får vi hoppa, därefter lunch kl 12.

Prioriterad åldersgrupp: 4-12 år (målsmans sällskap behövs).

Sista anmälan: 3 mars

Kostnad: 150 kr/person, då ingår lunch (ledsagare går in gratis).

Ansvarig ledare: Lisa Ly & Fredrik Brolund

Läs gärna mer på: www.jumpyard.se/nackaforum

6-16 april - Skidresa, Idre

Kom och upplev en härlig skidvecka i Idre! Vi kommer att bo i en stor stuga nära skidbacken. Det är endast ca 60 meter till skidbacken och ca 400 meter till längdspåren.

Skidveckan är för dig som vill ha en rolig vintervecka vid påsk med massor av snö och lek. Om du aldrig har åkt skidor blir det ett perfekt tillfälle att lära sig det under veckan.

Ansvarig ledare: Mattias Sjöberg

Sista anmälan: 30 november (FULLBOKAT)

24-26 feb – 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: 10 februari

6-7 maj – Övernattning på gårdarna med utflykt till Pepparrotsbadet, Mälargårdarna, Enköping

Häng med på en lite kortare helg på våra gårdar och ta ett dopp på Pepparotsbadet i Enköping!  På Pepparrotsbadet finns olika typer av bassänger. Den adrenalinsugne väljer pepparrotsåket, en drygt 100 meter lång rutschkana där du far ner med singel- eller dubbelring . I hoppbassängen finns hopptornet. Där kan du hoppa ner i vattnet från tre och fem meter. På andra sidan av bassängen finns en klättervägg, med eller utan vattenfall. Vill du ta det lite lugnare kan du kliva ner och slappna av i en infinitypool. I den runda bassängen (lagunen) som är omringad av palmer och växtlighet, kan du låta vattenströmmen göra jobbet och bara åka med. För leksugna barn finns en speciell barnavdelning. Det finns också en 25-metersbassäng.

Avfärd: lördag 9.30 på Telefonplan, Sthlm, för minibuss till våra gårdar. Framme ca 10.30. Vi äter lunch på gårdarna och åker sedan till Pepparotsbadet vid 12.30. Badet har öppet till 18, vi tar ett gemensamt beslut om när det är lagom att åka tillbaka. Efter badet äter vi middag på gårdarna. Under kvällen finns det tid att umgås och leka, titta på en film etc. På söndagen börjar vi dagen med en gemensam brunch. Vi städar sen våra rum och lämnar gårdarna 11.30 för färd mot Stockholm.

Målgrupp: Denna helg riktar till barn under 18 år i målsmans sällskap.

Sista anmälan: fredag 21 maj. Begränsat antal platser.

Kostnad: Pepparrotsbadet kostar 110 kr per person, oavsett ålder. Tillkommer gör helgavgift på 75 kr (9-25 år), 150 kr (26 år och uppåt) eller 250 kr (familj).

Ansvarig ledare: Anna Medin

Fler aktiviteter senare i vår/sommar (datum är preliminära).

Mer info kommer i nästa blad eller i separat mail, men du kan intresseanmäla dig redan nu!

maj – Friskis & Svettis, studiebesök, Tyresö

10 maj – Årsstämma, endast via Teams

31 juli-6 augusti – Sommarvecka, Mälargårdarna

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! kansli@aktivasynskadade.org, 087441593, 0701992611

TIPS FRÅN ANDRA AKTÖRER

Cirkelträning & simning, tisdagar, Beckombergahallen:

På tisdagar mellan 18-19 anordnar DBFK cirkelträning på Beckombergahallen, Söderberga allé 80, Vällingby. Mellan 19-20 är det sen simning. Passar alla åldrar.

Vill du vara med? Kontakta Christer Hofbrandt på 070-346 57 76.

Friskis & Svettis Tyresö:

Vi fortsätter höstens succé med vår styrketräningsgrupp för dig som har en 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 18 januari t.o.m. 17 maj

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

Hemsida: friskissvettis.se/tyreso

2.IDROTTSTRÄNINGAR

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. Våren 2023 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.

Vårens tävlingar: Sverigeserien i Gubbängshallen 11-12 mars.

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

Showdown – träning

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

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

Ansvariga tränare: Lars Naesström (ons) 073-358 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:

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 skrivna 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 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

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 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! Medicolle, Trifam Fastigheter, Eko Reklam, Bahnhof, Optiker Almå, Stockholms Fjällkoloniförening, Office Network, Burde, Extendo, Salta Friends, PÅ Media, Not Just Cards, Iris Hantverk, Pennybridge.