

Aktivitetsblad 2023: nummer 3



AKTIVA SYNSKADADE





90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

Innehåll:

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

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  

Hej Medlem!

Så börjar sommaren lida mot sitt slut, vi hoppas på en fin början på hösten med sol och varma dagar.

Här hittar du höstens första aktiviteter, med bland annat en efterlängtd motorhelg, improvisationsteater, showdown, bakhelg och mycket annat kul. Veckotrningarna inom våra idrotter goalball och showdown drar igång inom kort, precis som söndagens simning.

Vi söker också fler funktionärer som kan hålla i aktiviteter - är det du? Hör av dig till kansliet.

På gårdarna börjar den nödvändiga reoveringen av sovkorridor nummer två, vilket innebär att vi även i höst kommer att ha begränsat med platser jämfört med normala fall. Vi hoppas på överseende med det och hoppas att vi snart ska ha det som vanligt igen.

Bästa hälsningar Riksföreningen Aktiva Synskadade, genom kansliet



Har du läst vår nya interaktiva broschyr om föreningen? Håll inne Ctrl och klicka på bilden för att komma till den. Dela gärna!



1. AKTIVITETER

3 sept, 16.00-19.00 - Prova på Showdown, Beckombergaallen, Sthlm

Aktiva har i många år tränat och tävlat i showdown - en fartfylld och rolig bordtennissport särskild utvecklad för personer med synnedsättning. Vi har träningstillfällen två dagar i veckan, och ibland ordnas helgturneringar ute på våra lägergårdar.

Nu bjuder vi in till en eftermiddag för nya deltagare att komma och testa. Vi som håller i dagen är erfarna spelare som har en funktionärsroll i föreningen. Vi kan därför även svara på frågor om dagar och tider för showdownträning och berätta om föreningens andra aktiviteter. Showdown är en sport som passar både barn och vuxna, utrustning finns att låna på plats.

Vi kör igång klockan 16.00 och spelar tills vi blivit trötta, men avslutar senast klockan 19.00. Var och en får självklart välja att avsluta när som helst. Vi inleder med en kort introduktion till hur sporten spelas, sedan får alla i tur och ordning testa att spela. För de som vill tänkte vi avsluta med en liten turnering på skoj. Vi utlovar en rolig och fartfylld eftermiddag - välkomna!

Ansvarig ledare: Desideria Jungelin & Adam Willborg

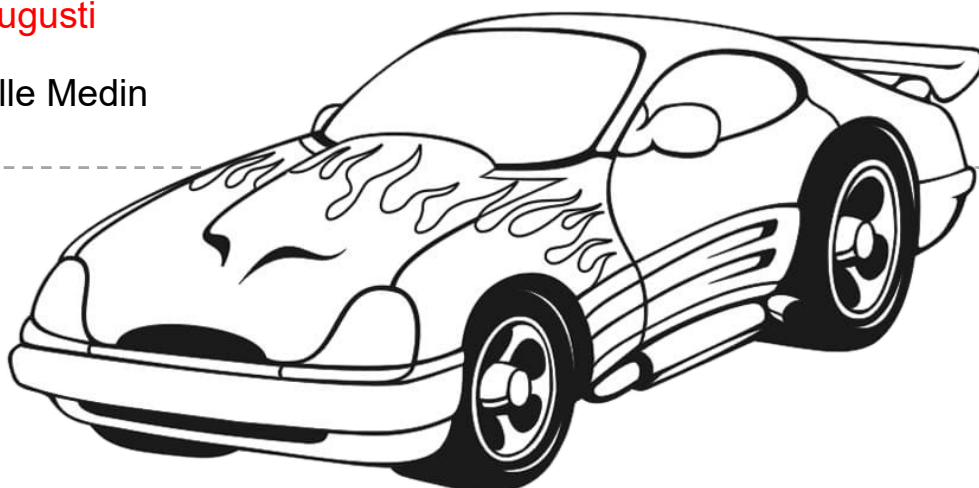
Sista anmälan: 25 augusti

8-10 sept - Motorhelg

Äntligen dags för ännu en motorhelg på gårdarna! På lördagen är planen att boka banan i Enköping för kul bilkörning och på söndagen mekar vi på gården med våra egna bilar. Vi hinner säkert med lite häng med film på lördagkvällen.

Sista anmälan: 31 augusti

Ansvarig ledare: Pelle Medin



22-24 sept – 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: 8 sept



6-8 okt – Sju Sorters Kakor - bakhelg

Baka baka liten kaka

Rulla rulla liten bulla

Ringla ringla liten kringla

Och skjuts in med den i ugnen...

Missa inte chansen att hamna i kakhimmelen! En hel helg med att bara baka kakor och umgås med trevligt folk. Seden att baka sju sorters kakor är känt sedan slutet av 1800-talet. Begreppet "sju sorters kakor" syftar på det minsta antalet kaksorter etiketten anses föreskriva att ett kakfat ska innehålla.

Nu ska vi ta oss an seden och baka både klassiska och lite "modernare" småkakor. Vi hinner nog även med att baka mjuka kakor och kanelbullar också.

Kom och baka, anmäl dig nu!

Ansvarig ledare: Kakmonstret Karin Morén & Kanelbullen Zaiga Zalkalns

Sista anmälan: 22 sept



**28 okt, 10.00-15.00 - Improvisationsteater,
Gotlandsgatan, Sthlm**

Välkomna på en improvisationsteaterdag i "Gotlandssalen" på Södermalm.

Det fina med improvisationsteater är att allt är möjligt och att alla kan vara med. Under dagen kommer vi att prova 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!

Kostnad: 100 kr, lunch och fika ingår. När du anmäler dig behöver du uppge 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.

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!

Sista anmälan: 20 oktober

Ansvarig ledare: Desideria Jungelin



PUFFAR INFÖR KOMMANDE AKTIVITETER

10-12 nov - Träffpunkt, Mälargårdarna

24-26 nov - Matlagning, Mälargårdarna

1-3 dec - Showdownhelg, Mälargårdarna

December - Lilla Julafton

Anmäl gärna intresse redan nu, anmälan är ej bindande. Mer info i nästa Aktivitetsblad.



VILL DU BLI FUNKTIONÄR?

Vi söker 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



Har du träffat våra getter? På gårdarna bor några getter året om - de gillar både att bli matade och klappade.

Foto: Peter Nilsson

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*.

TIPS FRÅN ANDRA AKTÖRER

Friskis & Svettis Tyresö: Paraträning - 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.

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

När: Onsdagar 19.00-20.00, start v 38 2023

Var: Friskis & Svettis Tyresö, Bollmora Gårdsväg 8, Tyresö (Cirkelgymmet)

Anmälan: Mikael Åkerberg, mikael@tyreso.friskissvettis.se eller 0709-430 228

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: Lisa Ly 073-638 81 06

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.

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

Välkomna!



Showdown – träning

Plats: Beckomberga Hallen (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.

För att spela showdown hos oss behöver du också vara med i DBFK, då de hjälper oss med hyran av träningslokalen.

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.

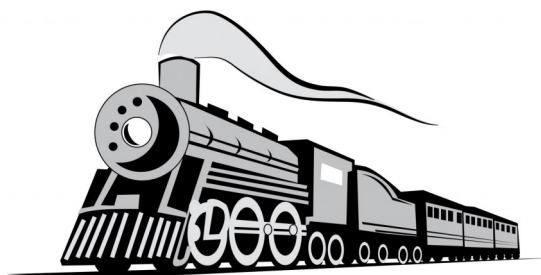
Resebidrag

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 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.

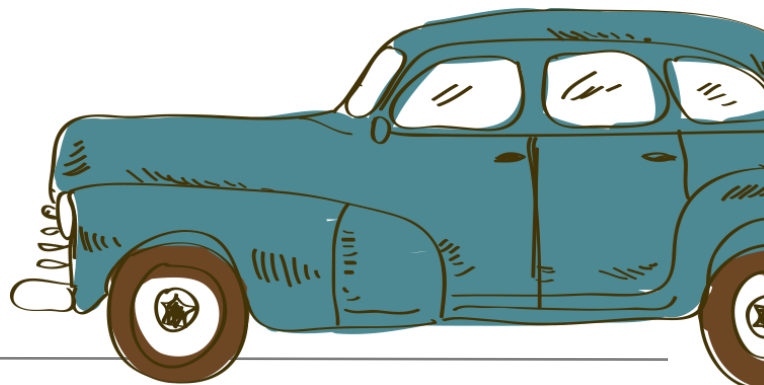
Resan till och från Mälargårdarna

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**



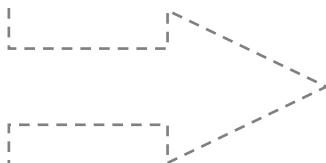
Kontakt:

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):

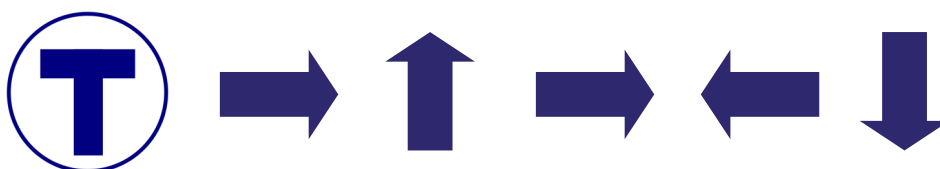
Söderberga allé 80, Vällingby.

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.



Tack!

Till våra sponsorer och samarbetspartners -
Ni hjälper oss att se möjligheterna!

Medicolle



TRIFAM
FASTIGHETS AB



optiker almå



Office
Network

burde



EXTENDO



NOT JUST CARDS

iris hantverk:

PENNYBRIDGE

AKTIVA SYNSKADADE

