

AKTIVITETSBLAD 2023: NUMMER 4



AKTIVA SYNSKADADE



INNEHÅLL:

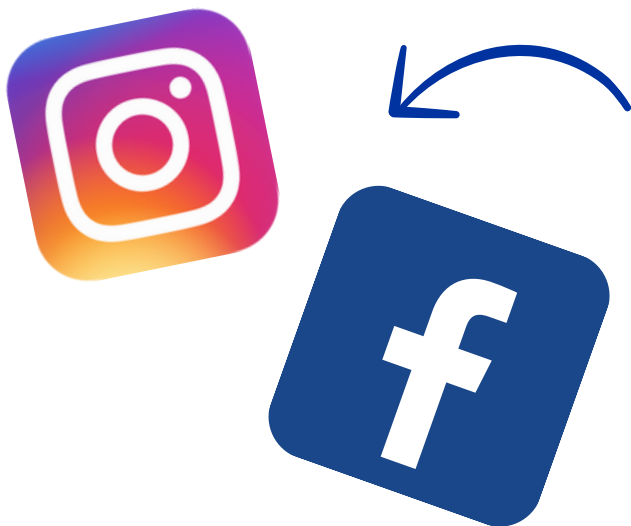
1. AKTIVITETER

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



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!

@aktivasynskadade

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!

Kylan börjar så sakteliga sitt intåg runt om i landet, man får kura oftare i soffan med filt och kanske värma sig med en kopp té. Det har dock varit en varm höst så kanske känns den annalkande vintern lite lättare då?

Nu börjar planeringen för kommande helger, som t ex populära Lilla Julafton, matlagningshelg, träffpunktshelg och såklart en showdownhelg. Vi gör också studiebesök på Friskis & Svettis i Tyresö, samt bjuder på möjlighet att prova improvisationsteater.

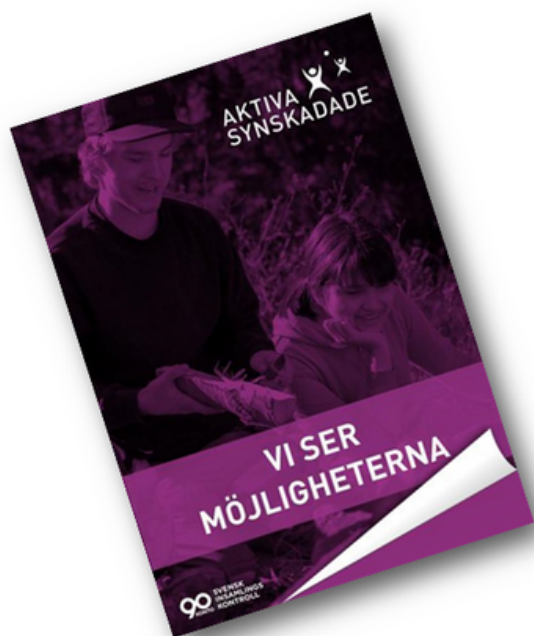
I år gläds vi också åt att showdown för första gången är med på Paragames 4-5 november, på Beckombergaallen i Stockholm - väldigt roligt!

På gårdarna fortsätter renoveringen, vilket som tidigare nämnts, betyder hälften så många sängplatser mot vanliga fall. Vi gör vårt bästa för att alla ändå ska kunna vara med på de aktiviteter de önskar.

En stor medlemsundersökning är på gång, håll utkik i din mailkorg för mer info och delta gärna - din åsikt är såklart väldigt viktig - du är ju orsaken att vi finns!

Och du har väl inte missat vår fina film och interaktiva broschyr? Sprid gärna i dina kanaler så att fler får veta att vi finns! Du hittar den här i bladet.

Bästa hälsningar Riksföreningen Aktiva Synskadade, genom kansliet



Har du läst vår nya interaktiva broschyr om föreningen? Klicka på bilden för att komma till den. Dela gärna!



1. AKTIVITETER

14 okt, 14.00 - Studiebesök hos Friskis & Svettis i Tyresö

Friskis & Svettis fortsätter med styrketräning 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.

Följ med Aktiva Synskadade på ett studiebesök, där vi får rundvisning samt möjlighet att prova på både spinning och styrketräning/cirkelträning.

När: lördag 14 oktober, samling 14.00

Adress: Friskis Tyresö. Bollmora gårdsväg 8, Tyresö

Kommunalt: Buss från Gullmarsplan (12 min) eller norra sköndal (6 min) till hållplatsen Masten, ring Mikael om du vill bli mött vid bussen.

Sista anmälan: torsdag 12 oktober

Anmälan till: Aktiva Synskadades kansli, 08-744 15 93, kansli@aktivasynskadade.org

Pris: 50 kr, då bjuder vi på enklare mellanmål

Betalning till Aktiva Synskadade: Swish 9009697 eller bankgiro 900-9697

Kontakt på plats: Mikael Åkerberg, 0721 - 422 116



TA MED:

- Inneskor
- Träningskläder
- Vattenflaska
- Hänglås om man vill låsa in sina saker



PROGRAM

- Samling 14:00
- Spinning 14:30-15:15
- Cirkelgym 15:40-16:30
- Tillgång till bastu och ombyte efteråt



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!

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!

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.

Ansvarig ledare: Desideria Jungelin

Sista anmälan: 20 oktober



10-12 nov - Träffpunkt, Mälargårdarna

Efterfrågan på en helg där man bara kan komma och umgås har varit stor - nu är den äntligen här, ta med dig en kompis och kom!

Träffpunktshelgen riktar sig till alla åldersgrupper, och är tänkt att fungera som en mötesplats för föreningens alla medlemmar, både gamla och nya, för att under trevliga former umgås och träffa nya vänner. Tanken är även att ge alla en möjlighet att prova på en rad olika aktiviteter, som redan finns att tillgå på våra fina gårdar. Det kommer exempelvis finnas möjlighet att spela showdown under ledning av Adam Willborg.

Under helgen kommer fokus vara på att vi laga god mat och goda bakverk tillsammans, där vi alla hjälps åt. Vi kommer även, för de som vill, tillsammans spåna fram idéer på nya aktiviteter som ni vill att vi ska göra i föreningen framöver under 2024. Varmt välkomna!

Ansvariga ledare: Anna Medin och Angelica Brofjorden

Sista anmälan: 27 oktober





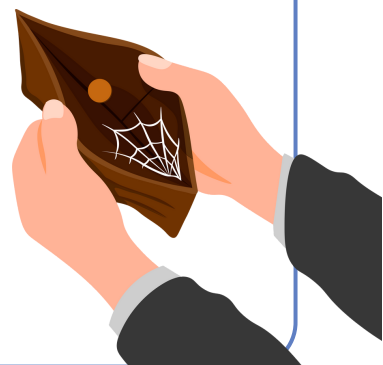
24-26 nov - Matlagning, Mälargårdarna

Välkommen på en helg där vi tillsammans utmanar oss själva att laga mat som ska kosta max 10 kr per portion! Du har säkert märkt av de stigande priserna och att det är mindre kvar i plånboken än vanligt. Vi behöver alla anpassa oss och just vad gäller mat kan det finnas fler billiga valmöjligheter än vad vi tror, bara vi tänker till en gång extra.

På lördagskvällen lyxar vi dock till det lite!

Ansvariga ledare: Mattias Carlshamre

Sista anmälan: 10 november



1-3 dec - Showdownhelg, Mälargårdarna

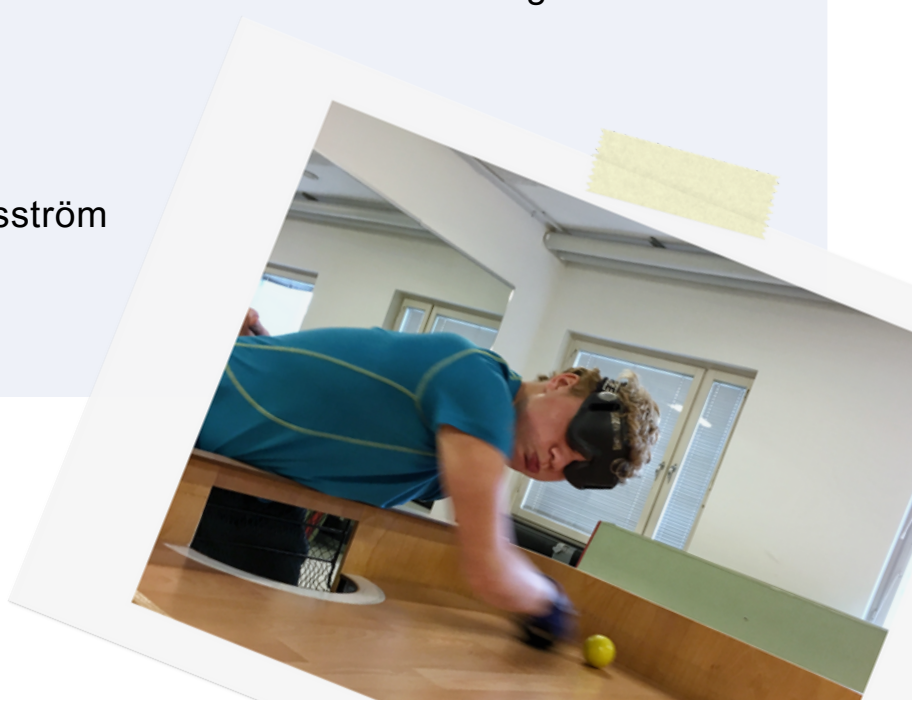
Välkommen till en engagerande och rolig helg med fokus på både spel och träning med teknikövning!

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!

Ansvariga ledare: Lasse Naesström

Sista anmälan: 17 november





15-17 dec - Lilla Julafton, Mälargårdarna

Nu är det dags igen att för föreningens alla medlemmars traditionella julfirande på våra gårdar i Enköping! Det blir en helg fylld av pyssel, matlagning, pepparkaksbakning, godistillverkning, julbord och en massa annat roligt!

Tillsammans kommer vi att göra julmaten och julgodiset 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 "tittat in" till våra yngre medlemmar med en liten överraskning. Han är även inbjuden detta år. Låt oss även hoppas på mycket snö så att vi kan vara ute i vår fina natur runt våra gårdar.

Helgen vänder sig både till Tomten och föreningens alla medlemmar, så varmt välkomna!

Ansvarig ledare: Anna Medin

Sista anmälan: 1 december





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.



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.

2. IDROTTSTRÄNINGAR



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.

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 eller om du vill prova!

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!

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.



Inbetalningsalternativ

Swish 9009697 eller Bankgiro 900 – 9697

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!



Vill du anmäla dig till en aktivitet?

Anmälan görs till vårt kansli, se sista anmälningdatum under varje aktivitet. Mailadressen är kansli@aktivasynskadade.org.

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.

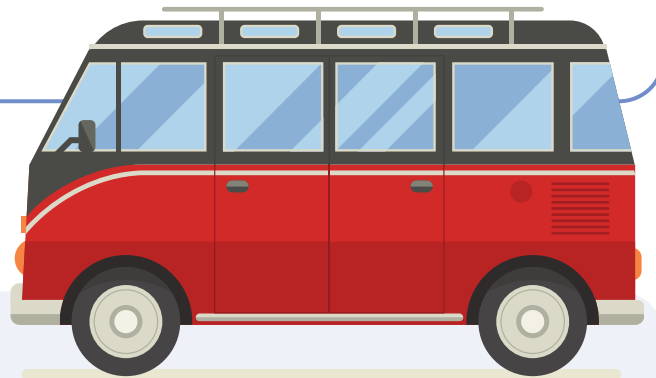


Resan till och från Mälargårdarna

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.



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



Office
Network



EXTENDO

burde

 iris hantverk:



NOT JUST CARDS

optiker almå

AKTIVA SYNSKADADE

