

MEDLEMSBREV: DECEMBER 2023

Hej Medlem!

Nu ligger snön i stora delar av landet och det är i skrivande stund bara 10 dagar kvar till julafton. Vi kan se tillbaka på ytterligare ett verksamhetsår med Aktiva Synskadade. Ett år där vi färdigställt renoveringen av den första sovkorridoren på Mälargårdarna och helgverksamheten kunde återupptas om än i begränsad skala. Renoveringen av den andra korridoren pågår och under 2024 räknar vi med att återigen ha full kapacitet vad gäller förläggning på Mälargårdarna.

Den 9:e januari träffas föreningens funktionärer för att planera vårens aktiviteter, har du förslag på en aktivitet som du önskar att vi arrangerar så kontaktar du kansliet så ser vi om det går att genomföra.

I helgen som kommer firar vi lilla julafton på Mälargårdarna, en tradition med anor i föreningens historia där vi träffas och umgås, bakar pepparkakor äter julgodis och julmat.

Här i bladet hittar du ett axplock av rapporter och bilder från aktiviteter och händelser under året. Förutom dessa har vi t ex varit på skidresa till Idre, besökt Pepparrottsbadet i Enköping, haft ett par motorhelger och ett sommarhäng.

Vi vill önska alla medlemmar en god jul och ett gott nytt år och vi hoppas att vi ses på en aktivitet framöver.

Styrelsen genom Mattias Carlshamre
Ordförande Riksföreningen Aktiva Synskadade



Har du läst vår nya interaktiva broschyr om föreningen? Klicka på bilden för att komma till den eller följ länken <https://www.sebroschyr.se/Aktiva-Synskadade/WebView/>
Dela gärna!



RAPPORT FRÅN PROVA-PÅ-DREJNING, JANUARI

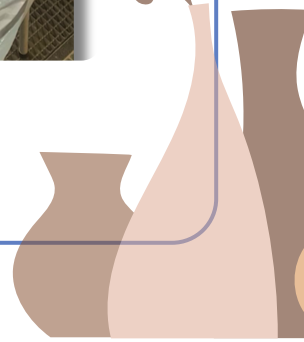
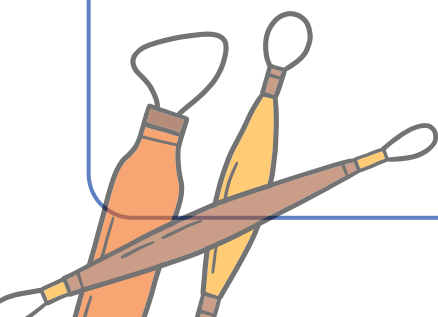
En söndag i slutet av januari var vi åtta medlemmar plus föräldrar och ledsagare som träffades för att prova på att dreja. En lerig erfarenhet!

Mötesplatsen Tolv i Globenområdet har en drejateljé där man kan hyra in sig för enstaka tillfällen för grupper eller enskilda att prova på drejning. I ateljén arbetar två instruktörer som både hade genomgång om drejningens grunder och som sen assisterade oss när våra lerklumpar betedde sig illa.

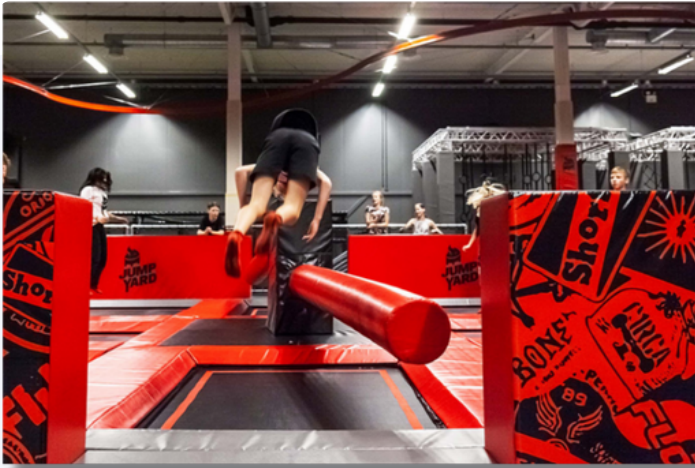
Leran centrerades på en skiva som snurrar och som styrdes av en fotpedal. Med hjälp av pekfingret, format som en krok, började man sedan att forma leran genom att trycka ner pekfingret i lerans centrum. För att bygga upp väggar mötte man med en hand på utsidan av leran. Allt medan leran snurrade i en hög hastighet på drejskivan.

Det var allt annat än lätt att få leran att bli till en vas eller skål, det blev antingen för tunt eller för tjockt, det gick sönder och det flög i väg lera. "Vid ett par tillfällen så spred sig delar av min lera över min bordskamrat", konstaterade Christin, en av deltagarna.

Deltagarnas skapelser väntar nu på bränning och glasering, vilket ateljén hjälper till med. Så snart vi får sms om att våra skålar, tallrikar och andra ting är klara har vi även fysiska minnen från vår drejaktivitet.



RAPPORT FRÅN UTFLYKT TILL JUMPYARD I NACKA, MARS



I 1 mars träffades ett gäng på totalt 13 personer, barn, vuxna och ledsagare, på JumpYard i Nacka, för en dag med hoppning i deras stora trampolinpark. Dagen blev lyckad, både vuxna och barn fick ordentlig puls och det var med glada miner det sen blev hamburgare på Burger King.

Tack alla som kom!

ST: bild tagen från JumpYards hemsida, en pojke som hoppar över en madrasserad bom.

GOALBALL 2023 - MEDALJER TILL AKTIVA!



En bild från Sverigeserien i Umeå, där det blev guld. Laget samlat framför ett mål, de har medaljer kring halsarna.



I Linköping i mars tog Johan Pettersson guld i Elitserien tillsammans med Aktiva Synskadade, efter att man gått obesegrade genom hela helgen.

RAPPORT FRÅN STUDIEBESÖK PÅ FRISKIS & SVETTIS TYRESÖ, MARS

Vi var tre personer som åkte till Friskis synskadeanpassade anläggning i Tyresö en lördag i mars. Här fick man delta på två träningspass.

Vi fick en ledsagare var från Friskis som hjälpte oss att göra rätt, framför allt på cirkelträningen. Det var mycket bra.

På cirkelträningsspasset hade vi åtta olika statiner där vi gjorde övningar, tre gånger per övning. Det hela började dock med Indoor walking, liknande spinnin, fast på crosstrainer.

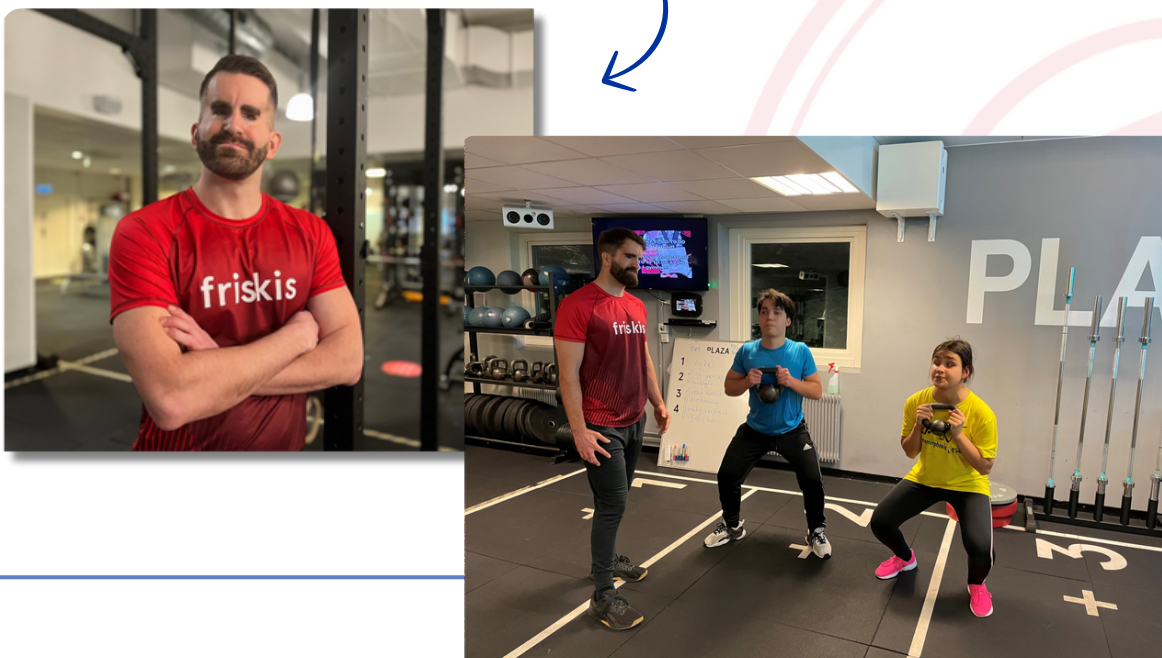
Friskis i Tyresö har ledstråk i anläggningen. Det finns en kant att följa när man passerar genom gymmet för att komma till omklädningsrummen. Det mesta är märkt med punktskrift och reliefbokstäver i svart.

Det finns ett stort gym och ett mindre gym samt många cyklar, löpband och crosstrainers, förutom rummet som bara har crosstrainers för indoor walking. Det finns ett dagspass för synskadade på måndagar och ett kl. 17 på onsdagar. Man är välkommen på andra tider också. Det går att köpa kort för halv- och helår, samt per gång, det finns också pensionärsrabatter.

Friskis i Tyresö har utarbetat en handbok till sina andra anläggningar med hur de konkret kan anpassa sin verksamhet till synskadade och det finns planer på att fler Friskisanläggningar ska synskadeanpassas i Stockholmsområdet.

Hälsningar från Eva Nilsson som ordnade besöket.

Särskilt tack till Mikael Åkerberg som tog emot oss!

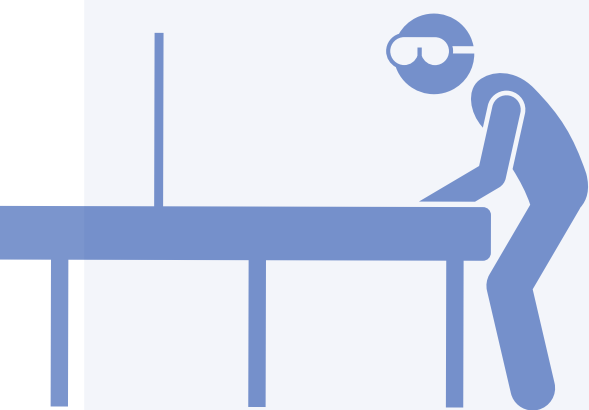


SHOWDOWN UNDER ÅRET - LÅNGA BOLLAR OCH MÅNGA MEDALJER!

Flera showdownhelger har det hunnit bli under året och i slutet av april skickade deltagare Mikael Lundström in rapport: "Den började som de flesta helger med fika, samling och en allmän presentation. På lördagen efter frukosten startade något som jag själv skulle kalla ett gårdsmästerskap. Detta avgjordes idag söndag och det blev vinst för min del."

I september hade vi också en prova-på-dag i showdown, på Beckombergahallen. Vi hoppas på fler sådana dagar, så att intresserade kan testa sporten under lättsamma former!

ST: tränare Lasse delar ut medalj till en av deltagarna och på de andra bilderna står spelarna uppradade framför kameran.



BLÖT KANOT- OCH BADHELG, AUGUSTI

Vilken härlig helg det blev! Vädergudarna log mot oss och det blev både kanotfärd och bad för stora och små.

Lunchen serverades ute på ön och på eftermiddagen slog sötsuget till. Då blev det bakning. Vi gjorde både chokladbollar, äppelpaj och brownies. Efter en tacomidag blev det kvällsbad för några tappra själar. Söndagen lunkade på, några paddlade, andra körde lite showdown. Det hela avslutades med ett tabberas på gofikat vi bakat dagen innan.

En härlig helg - det gör vi om! Hälsar Karin och Zaiga.

ST: Bild 1, två barn som badar, solen skiner. Bild 2, några personer på väg ut i en kanot, två kanoter till syns. Bild 3, några personer på gräset med sina kanoter, solen lyser. Bild 4, ett barn i förgrunden i flytväst, hen står vid foten av en träbrygga, bilden är tagen ut mot vattnet.



RAPPORT FRÅN PROVA-PÅ-DAG I LÖPNING, OKTOBER, ORHEM



Det var ett 15-tal personer som samlades en solig höstdag vid DBFK-s klubbstuga i Orhem, Stockholm.

Löparcoachen Nina Rolfsdotter delade med sig av tankar och tips kring löpning, t ex att löpa med små steg, att sätta ner foten under kroppen, att röra axlarna uppåt, en i taget och fortfarande vara avslappnad. Ett annat tips rörde hur man tränar axelrörelser när man springer på löpband, då Nina tipsade om att man kan sätta ett snöre i något av handtagen på bandet och hålla i snöret i stället för i handtagen. Vi fick många bra nycklar till bra löpteknik och exempel på styrketräning som kan hjälpa till på vägen.

Ett förslag som kom fram var att vi ska träffas ungefär en gång i månaden från och med senare delen av mars, 2024, i klubbstugan för att löpa. Håll utkik efter mer info!

Det blev en toppendag där solen efter ett tag värmdede gott. Evenemanget var ett samarbete med DBFK (De blindas fritidsklubb). Vi vill rikta ett stort tack till Nina för hennes tid och engagemang!

ST: bild 1, hela gänget står i grupp och lyssnar på Nina, bild 2, deltagarna i cirkel, alla gör knäböj, bild 3, Rosanna och Mattias vid grillen. Solen lyser på alla bilder.

RAPPORT FRÅN SJU SORTERS KAKOR-HELGEN, OKTOBER

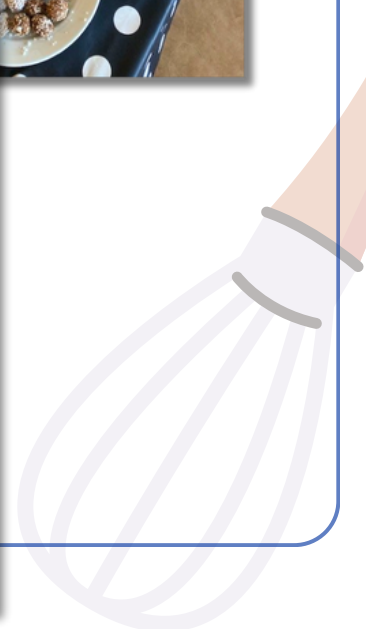
Om vi bakade något? Jajamensan, det kan vi lova er, hela helgen bakades det kakor!

Vi var 12 deltagare som hann med minst 9 olika sorters kakor, men även focacciabröd och baguetter. Jag tror att alla som deltog kan hålla med om att man har ätit sig mätt på sötsaker ett tag framöver...

Förutom bakningen njöt vi av det soliga höstvädret. På lördagseftermiddagen tog några av oss en långpromenad till Torsvi kyrka, som är en vacker gråstenskyrka från 1200-talet. Kyrkan ligger bara några få kilometer bort från Mälargårdarna.

Det har även spelats yatzy och eldats i öppna spisen. Vi har umgåtts och ätit en massa god fika! En toppenhelg! Vänlig hälsning, Zaiga.

ST: Bilder på mängder av kakor, chokladbollar, drömmar, kollasnittar osv. En bild på Angelina som står med händerna i en bunke, och en plåt bredvid med ljusa kakor på. En annan bild på Carlgunnar som har förkläde på sig och rullar chokladbollar.





RAPPORT FRÅN IMPROTEATERDAG OKTOBER, GOTLANDSGATAN

En lördag i slutet av oktober samlades ett gäng peppade medlemmar, för en dag fullspäckad av olika teaterövningar. Övningarna var anpassade så att alla kunde vara med på allt oavsett syn. Förutom bestämda övningar, kom deltagarna med egna förslag som vi så klart testade. Det blev även en improvisationsövning som byggde på sång, då det var ett starkt intresse från många av deltagarna.

Utöver allt teaterspelande, hann vi även med en god lunch på fräscha sallader, och en avslutande fika tillsammans.

Som avslutning fick varje deltagare sammanfatta dagen med ett ord. Några exempel var: Flummigt, skratt, givande, befriande, intressant, och jättekul. Förhoppningsvis kör vi nästa år igen, och då hoppas jag att ännu fler vill hänga på! Hälsar Dessie.

ST: Gruppbild på Improvisationsteaterdagen den 28 okt i Gotlandssalen. En skrattar mkt, två gömmer sig. Ledaren Dessi har fått haröron (av två fingrar) av en deltagare, en gör tummen upp, en gör gristryne med sin näsa.





PODDMEDVERKAN HOS SRF VÄSTERNORRLAND!

I slutet av oktober var Angelina, Angelica och Dessie med i SRF Västernorrlands podd "Med öppna ögon" och berättade om Aktiva. Avsnittet har inte kommit ut än, men håll öronen öppna!

ST: Angelina i förgrunden och Angelica i bakgrunden, vid konferensbordet på Aktivas kontor i Västberga.



Ett stort och extra varmt tack för i år till våra ideella funktionärer och andra frivilliga, som lägger sin tid på att skapa roliga och bra aktiviteter i vår fina förening. Utan er hade det ej varit möjligt! Ni hjälper till med transporter, ledsagning, matlagning, idéer och är förebilder och inspiration för många.



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

Tack!

TILL VÅRA SPONSORER OCH SAMARBETSPARTNERS -
NI HJÄLPER OSS ATT SE MÖJLIGHETERNA!

Medicolle



TRIFAM
FASTIGHETS AB



EXTENDO

Office
Network



burde

☀ iris hantverk:



NOT JUST CARDS

optiker almå

AKTIVA SYNSKADADE

