

Aktivitetsblad 2024: nummer 2



AKTIVA SYNSKADADE



INNEHÅLL:

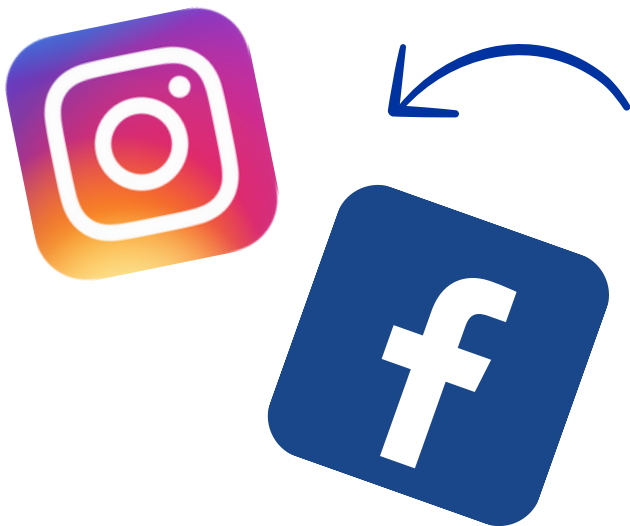
1. AKTIVITETER

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!

Här kommer det andra aktivitetsbladet för i år, just när vårens blommor börjar synas. Nu hoppas vi på skön värme under våra aktiviteter, särskilt långhelgen under Kristihimmelsfärd, som bjuder på motor, motor och motor!

I övrigt har det på DBFK:s initiativ blivit ännu en löpdag i samarbete med oss, där du får träffa löparcoachen Nina Rolfsdotter. Flås och finteknik utlovas! Förra gången var hemskt lyckad, så glöm inte att anmäla dig.

Vi har också en gratis föreläsning via Teams, med Sara Lynard. Sara är 28 år och har glaukom, hon kommer att berätta om livet som ung med synskada, om självkänsla, om olika lösningar, men också om acceptans.

Det blir också en showdownhelg i slutet av maj, som vanligt ute på våra fina gårdar. Kom!

Vi hörs!

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

20 APRIL, 14.30 - DIGITAL FÖRELÄSNING MED SARA LYNARD

Välkommen på en gratis-föreläsning om att vara ung sjukhuspatient, bemötandefrågor, självkänsla, självförtroende och hur man hittar olika vägar till lösningar, men också acceptans.

”Mitt namn är Sara. Jag är 28 år och bor i Malmö tillsammans med min sambo och vår som Elton som är lite över ett år. Jag föddes med katarakt (grå starr) och var blind tills de opererade mina ögon vid 2,5 månad. Därefter fick jag glaukom (grön starr). Jag ser idag 30% ca på ett öga och är blind samt bör protes på det andra.

Jag jobbar inom området rehabilitering och arbete för personer med funktionsnedsättning. Jag driver även instagramkontot ”glaukomsara” där jag delar med mig av mitt liv som funktionsnedsatt och om glaukom, min vardag och saker ur ett perspektiv från mig. Jag började föreläsa för att jag vill ge en synvinkel från min sida.”

När: lördag 20 april, 14.30-15.30 (sluttid beror på antal frågor)

Anmälan: till kansli@aktivasynskadade.org

Kostnad: gratis

Plats: endast via Teams, länk skickas till de anmälda

För vem: för alla, du behöver inte vara medlem hos oss!

Ansvarig: Linnea Eklund (kanslist)

@glaukomsara



21 APRIL, 10.30-13.00 - LÖPNING, MED NINA ROLFSDOTTER, ORHEM (ETT SAMARBETE MELLAN DBFK OCH AKTIVA SYNSKADADE)

Nu är våren på gång och visst spritter det lite i benen? Alltså perfekt tid att komma i gång med att springa. I höstas var vi ett gäng som fick hjälp med tekniktips och bra övningar av löparcoachen Nina Rolfsdotter och nu har vi nöjet att få hjälp av henne igen. Både du som är van löpare och du som vill ha hjälp att komma i gång att springa är välkomna. Efter vårt träningspass på ca 1,5 timme blir det korvgrillning.

När: söndag 21 april kl 10.30 till ca kl 13. Beställ färdtjänst hem tidigast kl. 13.10.

Adress: DBFK:s klubbstuga, Orhems skogsväg 31.

Kommunalt: buss 180 mot Orhem från Skarpnäck, kliv av vid ändhållplatsen. Vi kan möta upp och följa till stugan som ligger några hundra meter in i skogen. Bussen går bara en gång i timmen, men den passar med programmet för dagen.

Sista anmälan: 17 april.

Anmälan till: kansli@aktivasynskadade.org eller 08-744 15 93. Vi försöker ordna ledsagare till de som behöver så meddela vid anmälan vilket behov du har, samt om du vill bli mött vid busshållplatsen.

Kostnad: 50 kronor. Betalas till Aktiva Synskadade, på Swish 9009697 eller bankgiro 900-9697



8-12 MAJ - MOTORHELG, MÄLARGÅRDARNA, ENKÖPING

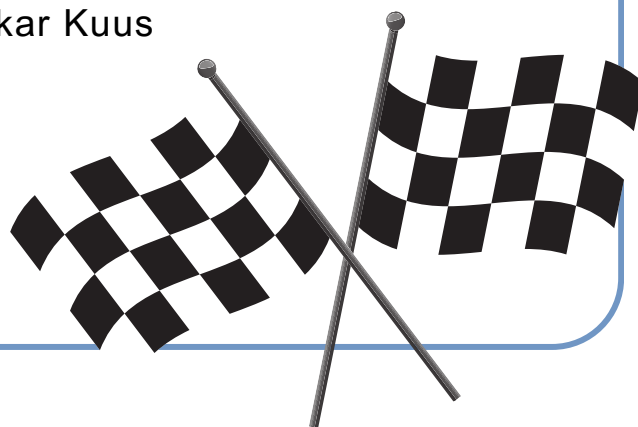
Dags för en efterlängtd långhelg på Mälargårdarna med tema motor!

Banan i Enköping är bokad och vi ser fram emot att träffa er alla. Vi åker ut redan på onsdag kväll kl 19.00 och hem på söndagen vid 16.00. Förutom att testa olika motordrivna fordon, kommer vi också att ägna en del tid åt att meka med dem.

Begränsat antal platser.

Ansvarig ledare: Pelle Medin & Oskar Kuus

Sista anmälan: 29 april



24-26 maj - 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.

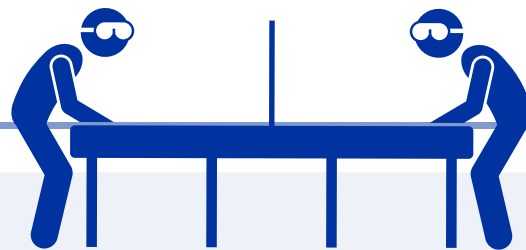
Kom och testa, det är kull!

Ansvariga ledare: Lasse Naesström

Sista anmälan: 10 maj



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 vänta på fakturan).

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.

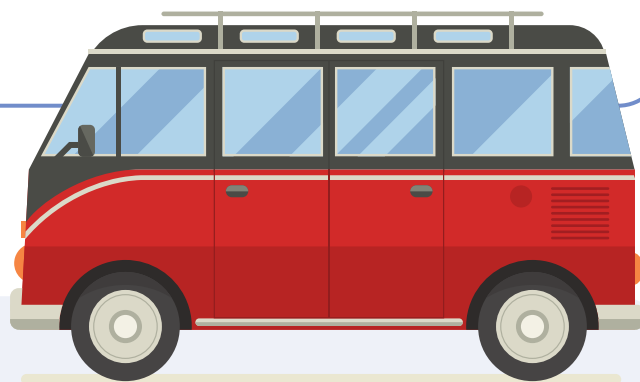


Resan till och från Mälargårdarna

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 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
FASTIGHETS AB



EXTENDO

Office
Network



burde

☀ iris hantverk:



NOT JUST CARDS

optiker almå

AKTIVA SYNSKADADE

