



VERKSAMHETSBERÄTTELSE

Riksföreningen Aktiva Synskadade år 2023

Innehåll

Inledning	2
Styrelsens verksamhetsberättelse 2023	2
Aktiviteter på gårdarna – ett urval	3
Idrottsverksamhet	6
Goalball	6
Showdown	6
Simning	6
Statistik aktiviteter 2024	7

Inledning

Styrelsens verksamhetsberättelse 2023

Sedan starten 1969 har föreningens syfte varit att ge synskadade tillsammans med seende möjlighet till en meningsfull och stimulerande fritidsverksamhet genom utmanande aktiviteter och roliga upplevelser.

Aktiva Synskadades slogan är "Ser möjligheterna". Med det menar vi att allt går, om man får göra det på sitt sätt, med rätt förutsättningar. Vår övertygelse är att vi genom gemensamma aktiviteter ökar deltagarnas förståelse för allas olikheter och styrkor – något som vi alla har glädje och nytta av i livet.

Föreningens funktionärer lägger ner mycket tid och ett stort engagemang helt ideellt. De får bland annat planera inför aktiviteter, handla mat, rekvisita och ansvarar för att ledsagning och transporter fungerar. Flera funktionärer engagerar sig även med att renovera och omhänderta föreningens lägergårdar och fordon. Även detta görs helt ideellt.

Det som är både roligt och lärorikt är att alla deltagare får hjälpas åt tillsammans. Vi försöker lösa ledsagning inom gruppen, de som ser mer får vara en hjälpare för de som ser mindre. På det sättet skapar vi en "vi-känsla". Unga får förebilder och äldre får möjlighet att bli självständiga och bidra till föreningens utveckling.

Verksamhetsåret 2023 har varit ett ordinarie verksamhetsår där vi fortsatt med vår verksamhet på våra lägergårdar, samt med våra veckoaktiviteter med träning inom goalball, showdown och simning. Idrott är något som vi fortsätter att satsa på, då rörelse är viktigt för alla, speciellt för de med en synnedsättning.

Vi har arbetat vidare med ideella krafter för att färdigställa de renoveringar som följde av brandinspektionen. Planen är att den andra sovkorridoren Mälargårdarna skall bli färdig till höstterminen.

Våra medlemmar finns i hela landet och vi hämtar upp medlemmar som kommer med tåg, flyg och buss så att alla får en chans att vara med. Vi erbjuder även resebidrag till våra medlemmar.

Vi fortsätter med olika teman på våra helger för att så många som möjligt skall kunna få ut så mycket som möjligt av våra aktiviteter. Mälargårdarna är en mycket bra och

uppskattad mötesplats där föreningens medlemmar, både gamla som nya kan skapa kontakter och utbyta erfarenheter.

Övergripande arbete under året

Efter ordinarie årsstämma 2023 har styrelsen konstituerat sig enligt följande:

- Mattias Carlshamre, ordförande (vald av årsstämman)
- Winter Andersson, vice ordförande
- Lisa Ly, sekreterare
- Per Österlund, kassör
- Fredrik Brolund
- Per Göran Medin
- Rebekah Krebs
- Reza Hosseini (Suppleant vald av årsstämman)

Det är lärorikt och ett stort ansvar och förtroende att få arbeta i Aktiva Synskadades styrelse. Under året har vi haft 14 protokollförda styrelsemöten, både fysiska och via teams digitalt. Vi har även haft en styrelsekonferens där vi bland annat fokuserade på personal och funktionärer, förutom allt som ingår i styrelsens ansvar som att exempelvis revidera våra policydokument och funktionärslistor.

Styrelsen har under året arbetat med att rekrytera en ny permanent insamlingschef då Jan Eidvall, som anställdes under 2023, var tillförordnad med en tidsbestämd anställning. Rekryteringsprocessen har tagit mycket tid och resurser i anspråk och styrelsen har efter att ha annonserat, intervjuat och ställt kandidater mot varandra valt att anställa Samar Alkass som permanent kanslichef med fokus på vår insamlingsverksamhet.

Styrelsen har även arbetat vidare med översynen av föreningens intäkter och kostnader vilket är ett löpande arbete. Vi har även arbetat vidare med att analysera marknaden i avseende på alternativa intäktsvägar, fondansökningar mm.

Arbetet med rekrytering av medlemmar och funktionärer har också fortsatt, då det alltid är aktuellt. Vi har försökt att delta i olika externa aktiviteter och tävlingar där vi kan visa upp oss som förening och har fördjupat samarbetet med exempelvis DBFK där vi framöver kommer att bedriva fler gemensamma aktiviteter.

Aktiviteter på gårdarna – ett urval

Prova-på-drejning, 28 januari

Drejning – en snurrig historia

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 drejnings-ateljé 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.

JumpYard i Nacka, 12 mars

En söndag i mars träffades ett gäng på totalt 13 personer, barn, vuxna och ledsagare, på JumpYard 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.

Friskis & Svettis, studiebesök, 25 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 stationer där vi gjorde övningar, tre gånger per övning. Det hela började dock med Indoor walking, liknande spinning, fast på crosstrainer.

Showdownhelg, 21-23 april

I slutet av april hade vi showdownhelg på gårdarna, deltagare Mikael Lundström har skickat 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."

Kanot- och Badhelg, 18-20 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 tacomiddag 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.

Löpardag, 9 okt

Det var ett femton-tal personer, inklusive deltagare och ledsagare, se bifogad deltagarförteckning, som var med på det här evenemanget. Vi höll till i och runt omkring DBFK-s klubbstuga i Orhem. Anna Nilsson, ordförande i DBFK inledde med att hälsa välkommen och gå igenom programmet för dagen. Sedan presenterade vi oss för varandra. Nina Rolfsson, som är löparcoach, höll i alla aktiviteter.

Uppvärmningen bestod av att vi löpte, i sakta uppvärmningstakt, fram och tillbaka mellan stugan och bilvägen. Det är en sträcka på ungefär 1500 meter, och tillbaka.

I pausen grillade vi korv och till det fanns kaffe, te, saft och vatten. Dagens sista pass handlade om hur man kan träna kroppen för att klara löpning bättre och bättre. Vi fick testa övningar för mage, rygg, höfter, knän och armar, övningar som man lätt kan göra hemma utan redskap. Det blev en toppendag där solen efter ett tag värmdes gott. Evenemanget var ett samarbete med DBFK (De blindas fritidsklubb).

Sju Sorters Kakor-helg, 6-8 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!

Improteaterdag, 28 oktober

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"*.

Idrottsverksamhet

Goalball

Aktiva Synskadade har under 2023 fortsatt bedriva sin goalballverksamhet i samverkan med Hammarby IF Goalball, med gemensam träningsverksamhet. Vi har tränat 2 gånger i veckan under hela året. Ett 10-tal spelare har deltagit i träningen, i åldrarna 16–40 år.

- **Tävlingar**

Det blev guld i Elitserien för Aktiva Synskadade i mars, efter att man gått obesegrade genom hela helgen i Stockholm.

Showdown

Under 2023 var det showdownträning på Beckombergaallen hela året, både på onsdagar och söndagar. Det blev även 4 helger ute på gårdarna med tema showdown.

Simning

Vår samverkan med DBFK har fortsatt under 2022. Vi simmar på fortfarande på söndagar kl 18-20, med linade banor i 25-metersbassäng.

Statistik aktiviteter 2024

Datum	Aktivitet	Antal deltagare
28 jan	Drejning	9 stk
12 feb	Upplevelsemuseet	7 stk
24 feb	Showdownhelg	9 stk
12 mars	Jumpyard	13 stk
25 mars	Studiebesök Friskis	4 stk
9 april	Skidresa Idre	34 stk
21 april	Showdownhelg	19 stk
5 maj	Pepparrotsbadet	11 stk
17 maj	Motorhelg	40 stk
18 aug	Kanot- och badhelg	13 stk
3 sept	Prova-på-Showdown	4 stk
8 sept	Motorhelg	20 stk
22 sept	Showdownhelg	9 stk
6 okt	Sju Sorters Kakor	13 stk
8 okt	Löpardag med DBFK	14 stk
28 okt	Improteaterdag	8 stk
10 nov	Träffpunkt	21 stk
1 dec	Showdownhelg	10 stk
15 dec	Lilla Julafton	20 stk