



VERKSAMHETSBERÄTTELSE

Riksföreningen Aktiva Synskadade år 2024

Innehåll

Inledning	2
Styrelsens verksamhetsberättelse 2024	2
Aktiviteter på gårdarna – ett urval.....	4
Idrottsverksamhet.....	7
Goalball	7
Showdown.....	7
Simning	8
Statistik aktiviteter 2024	8

Inledning

Styrelsens verksamhetsberättelse 2024

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 hjälpende hand 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 2024 har varit ett ordinarie verksamhetsår där vi fortsatt med vår verksamhet på våra lägergårdar och fortsätta med våra veckoaktiviteter med träning för 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 och planen är att den

andra sovrumskorridoren på 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 2024 har styrelsen konstituerat sig enligt följande:

- Mattias Carlshamre, ordförande (vald av årsstämman)
- Winter Andersson, vice ordförande
- Rebekah Krebs, sekreterare
- Per Österlund, kassör
- Fredrik Brolund
- Per Göran Medin
- Jan Eidvall
- Jan Hedberg (Suppleant)

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.

Vi har även arbetat vidare med rekrytering av medlemmar och funktionärer, ett arbete som 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

Rapport från framtidsmuseet i Stockholm, februari

En lördag i februari tog sig ett glatt gäng på 13 personer, inklusive ledsagare, till Framtidsmuseet i Globen, Stockholm. Museet hade många interaktiva moment som alla deltagare och ledsagare som ville tillsammans kunde testa. Bland annat fick vi prata med en social robot, klappa en robohund, åka runt på små resväskor, och smaka mjölmaskar som kan bli en ingrediens i framtidens hamburgare. Besöket avslutades med en gemensam gofika på ett intilliggande café. Tack alla som kom och våra varmaste rekommendationer att själva besöka museet!

Föreläsningar, med digitala möjligheter - hemberedskap & Glaukomsara

Vi var ett gäng på ca 15 pers, samt några via länk, som samlades på kansliet i Västberga i april. Krisutbildare Jenny Johansson lärde oss massor om vad vi kan göra om krisen infinner sig. Med sig hade hon också exempel på vad som kan vara bra att ha hemma, t ex vevradio, vattenreningstabletter, trångiakök, mat som enkelt kan tillredas och t o m ätas kall, som nudlar och konserver. Vi pratade också skyddsrum,

evakuering, vad vi gör om elen går och mycket annat. Stort tack till Jenny för en mycket intressant föreläsning som vi varmt rekommenderar!

Länkar till nyttiga sajter som Jenny rekommenderar:

Civildöforsvarsförbundet: www.civil.se Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB: www.msb.se

Lite senare i april hade vi nöjet att träffa 28-åriga Sara Lynard, aka @glaukomsara, för en helt digital föreläsning om Saras liv som ung med synnedsättning. Cirka 15 personer kopplade upp sig för att lyssna på Malmöbon. Sara föddes med katarakt (grå starr) och var blind tills de opererade hennes ögon vid 2,5 månad. Därefter fick hon glaukom (grön starr). Idag ser hon ungefär 30% på ett öga och är blind samt bär protes på det andra. Hon jobbar inom området rehabilitering och arbete för personer med funktionsnedsättning och driver även instagramkontot "glaukomsara" där hon delar med sig av sitt liv som funktionsnedsatt och om glaukom, hennes vardag och saker ur ett perspektiv från hennes sida. Det var en mycket uppskattad föreläsning, som även icke-medlemmar var välkomna att lyssna till. Tack bästa Sara!

Rapport från skidresa till Romme, april

Ett glatt gäng på 14 pers tillbringade en heldag i Romme med skidåkning. Vi delade upp oss i flera smågrupper om 3-4 personer och åkte skidor fram till lunchen som intogs gemensamt. Efter lunch så ändrade vi på grupp sammansättningarna lite så att fick möjlighet att åka med alla. Denna dag fick vi verkligen träna på benmuskulerna då backarna bestod bara av snömodd. Det var en ny erfarenhet för många av oss att åka skidor i detta. Det blev några åk även efter lunch men sen så gav många av oss upp då det var riktigt jobbigt med skidåkningen (även för de seende) och fikade istället fram tills dess att bussen åkte tillbaka till Stockholm igen.

Vandring i Vålådalen, juni

Fjäll, ny teknik och ett gäng glada positiva människor kan inte bli annat än sucé! Under några ljusa junidagar spenderade åtta medlemmar, två ledsagare och två personer från Nordic Evolution många timmar ute på fjäll och stig för att testa digital ledsagning i fjällmiljö. Platsen var Vålådalen, en klassisk fjällby i västra Jämtland. Förutom att njuta allmänt av fjäll och natur var syftet med resan att utvärdera den digitala ledsagaren som Nordic Evolution tagit fram. Mittuniversitetet hade fått beviljat forskningsanslag och vi som testpersoner fick först gå med den digitala ledsagaren på olika typer av vandringsleder och sedan fylla i enkäter om upplevelsen. Digital ledsagning bygger på en typ av gps-teknik med mycket hög exakthet, enda ner på centimeternivå. Med hjälp av en förinspelad rutt kan den som använder systemet följa ruten med hjälp av ljud i blåtandshörlurar. Om användaren avviker från det virtuella spåret får den feedback i form av pipande ljud öronen. Det går även att lägga in information så som dike, vänsterkurva, högersväng osv. Gruppen bestod av både fjällvana personer och nybörjare, så det gäller att hitta det sätt som funkar för var och en. Förutom vandring blev det även flera uppfriskande dopp i fjälltjärnar och paddling för den som föredrog lite mer avstånd till det fjällkalla vattnet. En sak är säker, mer kämpaglöd och jävlar anamma har nog sällan skådats i Vålådalen. Ett stort tack till Aktiva Synskadade, personalen på Nordic Evolution, Mittuniversitetet, ledsagare/chaufförer samt alla glada och positiva deltagare för en fantastisk resa!

Läs mer om systemet: nordic-evolution.com

Lyssna på ett inslag om resan: sverigesradio.se/artikel/digital-ledsagning-hjalper-synskadade-som-vill-vandra--2

Halloweenmys - en fredagskväll på kansliet i Västberga

Vi har också en ambition att ordnar fler kortare aktiviteter, då det efterfrågas av våra medlemmar. Ett försök gjorde vi under halloween, då ett glatt gäng på 13 personer träffades en fredagskväll i oktober på

kansliet för att göra sin egen halloweenpumpa. Det som tog tid och var jobbigast var att gröpa ut pumpaköttet, den uppgiften blev dagens armträning ;-)- Det absolut roligaste var att rita och karva ut ett ansikte. Funktionärer var Zane och Anna Medin.

Björnlunk och gps-test tillsammans med DBFK

Tillsammans med DBFK hyrde vi under hösten in den GPS-teknik som användes i Vålådalen. Ett test av denna fick bli den årliga löpartävlingen "Björnlunken" som DBFK arrangerar. Runt 25 personer samlades vid föreningsstugan i Orhem, där vädermakterna bjöd på en strålande höstdag. Förutom själva rundan så fick man också chans att träffa Olle från Nordic Evolution. Många passade på att prova deras uppfinning Digital ledsagning, ett system där man orienterar med hjälp av ljudsignaler i hörlurarna. Vidare i oktober fortsatte man att testa systemet under flera löptillfällen, vid Hammarbyhöjdens IP. Tack DBFK för samarbetet!

Idrottsverksamhet

Goalball

Aktiva Synskadade har under 2024 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

Aktiva Synskadade vann också SM-Guld i goalball när Mix-SM avgjordes i Ängelholm en helg i november. I laget spelade Micke, Piotr, Lisa, Alex, Mange och coachades av vår nya funktionär Tessie. Vill du beskriva matchen, Mikael Åkerberg? Vi växte som lag under turneringens gång och blev verkligen bättre och bättre match för match. Finalen mot FIFH

Malmö var en jämn och välspelad match som slutade 4-3 till oss efter avgörande i förlängning. Det här guldet var verkligen en laginsats där alla spelare och ledare bidragit med sin styrkor! Grymt jobbat bästa IFAS!

Showdown

Under 2024 har det varit showdownträning på Beckomberghallen, på onsdagar och söndagar under våren, men under hösten bara på onsdagar, då intresset för söndagar har dalat. Det blev även ett par helger ute på gårdarna med tema showdown. Även paragames har haft showdown på schemat, där ett antal spelare från Aktiva deltog.

Simning

Vår samverkan med DBFK har fortsatt under 2024. Vi simmar på fortfarande på söndagar kl 18-20, med linade banor i 25-metersbassäng.

Statistik aktiviteter 2024

Datum	Aktivitet	Antal deltagare
19 jan	Matlagningshelg	9 stk
2 feb	Framtidsmuseet	10 stk
8 mars	Showdownhelg	4 stk
9 mars	Skidresa Romme	14 stk
28 mars	Påsk & Pyssel	25 stk
6 april	Föreläsning Hemberedskap	18 stk
20 april	Föreläsning Sara Lynard	15 stk
21 april	Löpning med DBFK, Orhem	13 stk
8 maj	Motorhelg	15 stk
24 maj	Showdownhelg	6 stk

25 maj	Vandring med DBFK	9 stk
30 juni	Vandring Vålådalen	10 stk
9 aug	Bat- och Båthelg	19 stk
13 sept	Sala Silvergruva	16 stk
27 sept	Gokarthelg	12 stk
11 okt	Halloweenmys	12 stk
18 okt	Matlagningshelg	26 stk
25 okt	Showdownhelg	5 stk
1 nov	Paragames	8 stk
8 nov	5 sorters kakor-helg	13 stk