

# AKTIVITETSBLAD 2024: NR 3



AKTIVA   
SYNSKADADE

# INNEHÅLL:

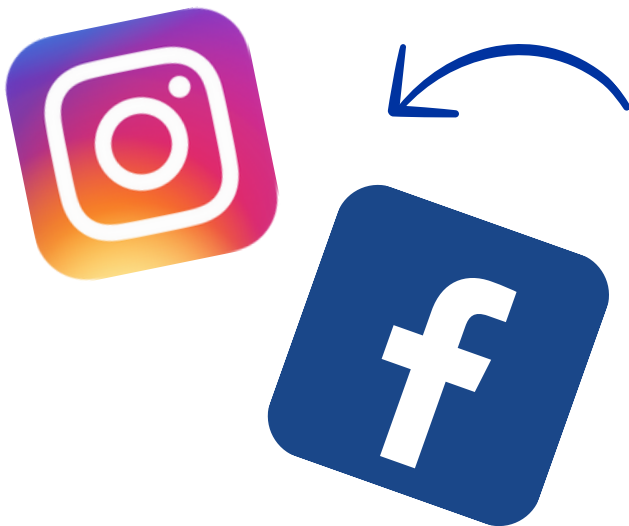
## 1. AKTIVITETER

## 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](mailto:kansli@aktivasynskadade.org)  
[www.aktivasynskadade.org](http://www.aktivasynskadade.org)

Bankgiro 900-9697  
Swish 9009697  
@aktivasynskadade





## Hej Medlem!

Här kommer det tredje aktivitetsbladet för i år, i denna ovanligt varma septemberstart. Hoppas sommaren varit fin och att ni hämtat krafter till höstens aktiviteter - vi bjuder på Sala Silvergruva, matlagning, gokart och showdownhelg. Höstens träningar är nu igång, med showdown på Beckis och goalball i Gubbängen. Hör av dig om du vill komma och testa. Givetvis kan mer spontana aktiviteter anordnas, håll utkik!

Vi söker också ombud/insamlare till vår insamling, är du eller du någon som skulle kunna vara intresserad? Läs mer nästa sida.

Senare i höst kommer ett till blad, men redan här i detta kan du se puffar över höstens andra halva.

Vi sänder en extra tanke till trogna funktionären Esko, som gick bort nyligen. Tack för allt du gjorde för föreningen.

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!



## Är DU det nya ombudet i vår insamlingsverksamhet?

Är du en driven och målmedveten person? Vi söker nu ombud/insamlare som vill arbeta med provision och har en passion för försäljning! Hos oss på Aktiva Synskadade får du möjligheten att tjäna efter prestation i en dynamisk och engagerande arbetsmiljö.

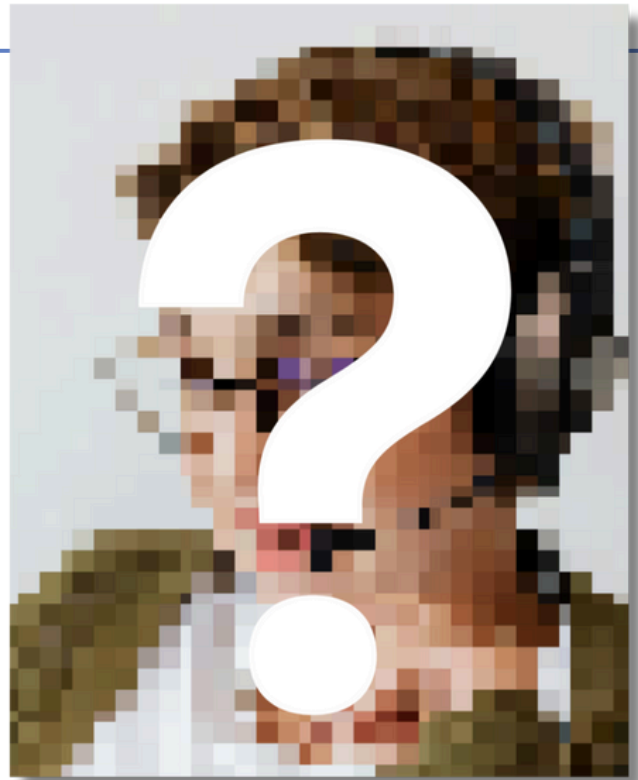
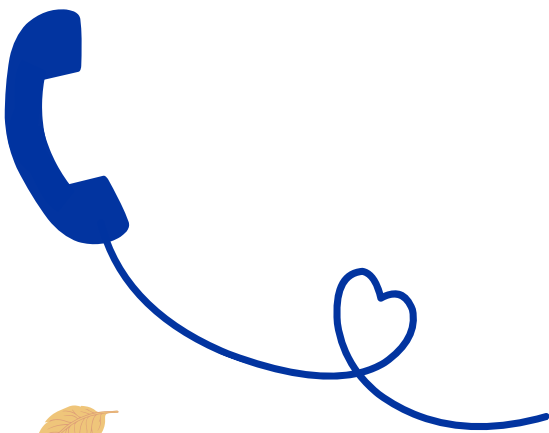
### Vi erbjuder:

- Hög provision per försäljning
- Flexibla arbetstider
- Möjlighet att arbeta hemifrån

### Vi söker dig som:

- Är resultatorienterad och självgående
- Har god kommunikationsförmåga
- Erfarenhet av försäljning är ett plus, men inget krav

Är du redo att ta nästa steg i din karriär? Skicka din ansökan till [samar.alkass@aktivasynskadade.org](mailto:samar.alkass@aktivasynskadade.org).





# 1. AKTIVITETER

## 29 SEPT - BJÖRNLUNKEN MED DIGITAL LEDSAGNING, ORHEM, STHLM

Björnlunken är DBFK:s traditionella löptävling - med tvist! Det gäller inte att komma först, utan att bli den bästa medelmåttan - det vill säga att få den tid som ligger precis i mitten av alla andras.

I år blir det ytterligare en tvist - vi ska använda oss av en ny typ av digital ledsagning. Aktiviteten är ett samarbete med Aktiva, där representanter från bägge föreningar får utbildning i det nya systemet dagen innan Björnlunken.

Sträckan är 2 kilometer och det bjuds på kaffe, kaka och korvgrillning under dagen. Kom, det blir kul!

**Tid:** 11.30

**Plats:** 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.

**Kostnad:** 50 kr

**Ansvarig ledare:** Anna Nilsson

**Anmälan senast:** 26 september

**DBFK**  
STOCKHOLM



## 27-29 SEPT - GOKARTHELG, MÄLARGÅRDARNA, ENKÖPING

Häng med på en fartig helg! Vi åker ut till gårdarna som vanligt på fredag kväll. På lördagen har vi bokat gokartbana i Enköping, och på kvällen blir det häng och mys. Vi hinner säkert mecka lite med våra egna bilar också. Antalet platser är begränsade, anmäl dig till intresselistan redan nu!

**Ansvarig ledare:** Pelle Medin

**Sista anmälan:** 22 september



## 18-20 OKT - MATLAGNINGSHELG, MÄLARGÅRDARNA, ENKÖPING

Dags för en efterlängtd matlagningshelg! Precis som tidigare kommer vi att prova olika matlagning inom varmrätter, dessert och bakning, anpassat för synnedsättning. Det blir maträtter som passar både för vardag, fest och dejt!

**Ansvarig ledare:** Mattias Sjöberg & Anna Medin

**Sista anmälan:** 4 oktober



## 25-27 OKT - SHOWDOWNHELG, MÄLARGÅRDARNA, ENKÖPING

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:** 11 oktober



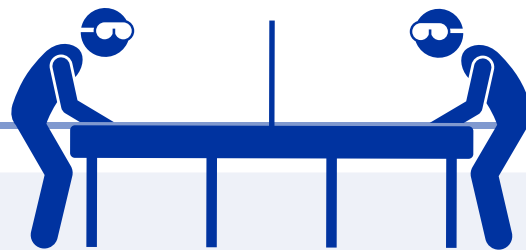
## PUFF INFÖR KOMMANDE AKTIVITETER

- 2-3 nov – Stockholm Paragames
- 8-10 nov – 5 sorters-kakhelg
- 22-24 nov – Musikhelg
- 29 nov-1 dec – Showdownhelg
- 6-8 dec – Korvstoppningshelg
- vecka 50 – helgen – Julfirande





## 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. Du betalar max 300 kr själv i egenavgift för en tur- och returresa till våra gårdar. Överstigande betalar vi.

- Det gäller för billigaste resvägen till/från våra aktiviteter.
- Senast 14 dagar innan aktiviteten behöver vi din förfrågan, för att hitta den billigaste resan.
- 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](mailto: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.

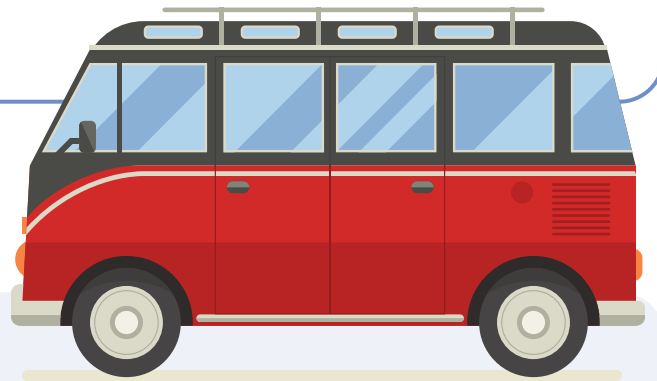


## Resan till och från Mälargårdarna

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](mailto: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](http://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

