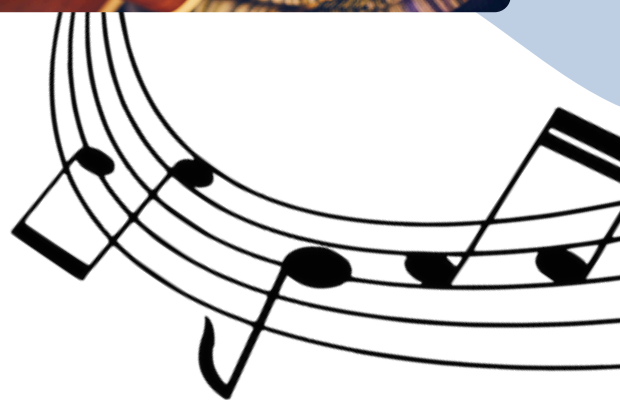
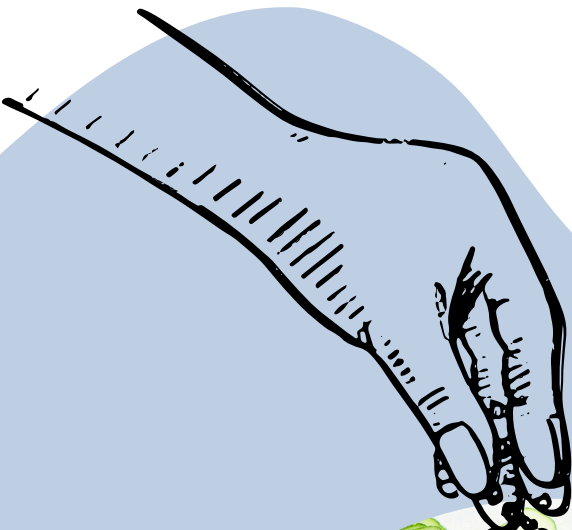


# AKTIVITETSBLAD 2025: NR 1



AKTIVA   
SYNSKADADE

# INNEHÅLL:

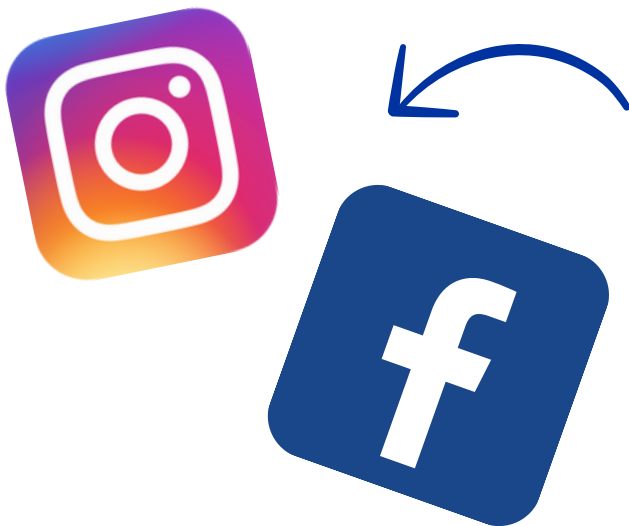
## 1. AKTIVITETER

## 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 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!

Ett nytt år ligger framför oss och med det ett gäng roliga aktiviteter! Ännu är det vinterkyla, men snart kommer våren. Fram till dess bjuder vi på matlagningshelg, musikhelg, påskpyssel på vårt kansli i Västberga och en blöt helg på Pepparrotsbadet i Enköping. Du hittar också en puff för kommande aktiviteter senare mot sommaren.

Fakturorna för medlemsavgiften 2025 är precis utskickade, tyvärr gick det inte att betala med Swish, men nu ska det vara ordnat.

Vi hörs!

*Bästa hälsningar Riksföreningen Aktiva Synskadade, genom kansliet*

## 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.

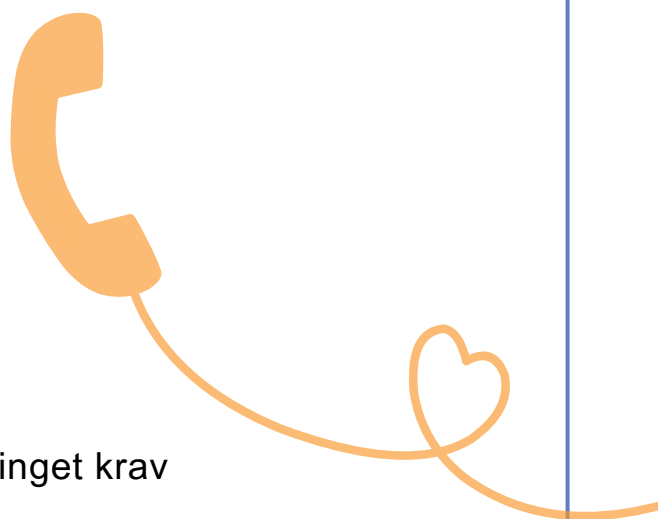
### Vi erbjuder:

- 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).



## 14-16 MARS - MUSIKHELG, MÄLARGÅRDARNA, ENKÖPING

Häng med på en svängig musikhelg på gårdarna! Här finns trummor, elgitarr, bas, piano, sångmikrofoner, dragspel och mycket mer - helt enkelt allt som behövs för att göra ljuv musik.

Beroende på intresse så sätter vi ihop ett band och övar in några låtar tillsammans. Är du mer av en soloartist så har du nu möjlighet att spela in ditt alster i Mälargårdarnas musikstudio.

Om du inte gillar att spela eller sjunga, kom ändå! Det behövs alltid några som sköter tekniken eller bara hejar på. Har du ett instrument hemma som du spelar på så får du gärna ta med det.

**Ansvarig ledare:** Per Kongo Österlund & Mattias Carlshamre

**Sista anmälan:** 7 mars (om du ska ha resa bokad måste du höra av dig en vecka tidigare)



## 28-30 MARS – BAD- OCH GODISHELG, MÄLARGÅRDARNA, ENKÖPING

Välkommen på en helg med plaskigt besök på Pepparrotsbadet i Enköping!

Utforska laguner och vattenströmmar, slappna av i deras infinitypool eller våga dig på hopptornet. Här finns också rutschkana och klättervägg, för dig som gillar adrenalin. För leksugna barn finns en speciell barnavdelning där det går att utforska vikingaskeppet, spana in runstenen, ta sig an skattjakten och leta rätt gå guld.

Besöket på badet gör vi på lördagen, därefter blir det godistillverkning tillbaka på gårdarna och allmänt mys och häng. Helgen riktar sig särskilt till barn, men även du som är vuxen är välkommen. Pepparrotsbadet erbjuder också mer av en spaavdelning för dig som inte längre leker i plurret.

**Kostnad:** vanlig helgavgift, plus Pepparrotsbadet: ledsagare går in gratis, övriga betalar 50 kr

**Ansvarig ledare:** Anna Medin

**Sista anmälan:** 21 mars (om du ska ha resa bokad måste du höra av dig en vecka tidigare)

## 10 APRIL (ENDAGSAKTIVITET) - PÅSKPYSSEL, VÄSTBERGA, STOCKHOLM

Påskpyssel till påskriset - nu är det dags för lite pyssel!

Vi målar, klipper, limmar och glittrar ihop dekorationer att hänga i påskriset och passar på att fika gott under tiden. Kom och häng med oss på kansliet i Västberga.

**Var:** Vretenborgsvägen 28

**När:** 10 april, kl 18 - 19:30

**Kostnad:** 70 kr

**Ansvarig ledare:** Anna Medin & Zane Zalkalns

**Sista anmälan:** 3 april (om du ska ha resa bokad måste du höra av dig en vecka tidigare)



## 11-13 APRIL – MATLAGNING- & TEKNIKHELG, MÄLARGÅRDARNA, ENKÖPING

Vi bjuder på det populära temat “Matlagning” denna helg! Välkomna att röra i grytorna med oss, lära sig olika knep i köket och kanske till och med förevisning av vissa tekniska hjälpmedel som gör matlagningen extra smidig.

Helgen passar för både nybörjare och vana köksmästare. Det viktiga är att våga prova och att vi tillsammans delar med oss av vår kunskap.

Har du ett hjälpmedel i köket du skulle vilja visa för de andra? Meddela i anmälan.

**Ansvarig ledare:** Mattias Carlshamre, Per Österlund, Kristoffer Gustavsson

**Sista anmälan:** 4 april (om du ska ha resa bokad måste du höra av dig en vecka tidigare)



## PUFF INFÖR KOMMANDE AKTIVITETER

- 9-11 maj - “Bara-vara”-helg
- 17 maj - Skärgårdstur med vandring
- 28 maj-1 juni – Motorhelg

## 2. IDROTTSTRÄNINGAR

### GOALBALL – TRÄNING

**Plats:** Gubbängshallen, Lingvägen 131, Enskede

**Dag/tid:** Tisdagar: 19:00-20:30 & 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!*

### 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!



### 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.

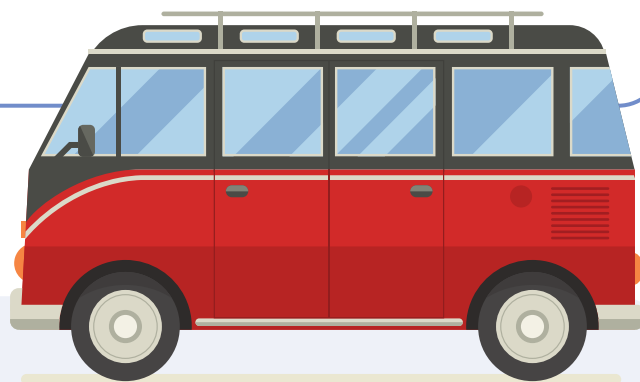


## Resan till och från Mälargårdarna

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

