

Inbjudan till Idrottshelg på MunktellArenan i Eskilstuna, 20-22 oktober 2023

Specialpedagogiska skolmyndigheten (SPSM), Resurscenter syn, bjuder in barn och ungdomar med synnedsättning, sämre än 0,3, eller blindhet som är födda år 2003-2015 att delta i höstens idrottshelg. I år blir det fjortonde året i rad som vi är i Eskilstuna. Vi kommer att hålla till på MunktellArenan i centrala Eskilstuna. MunktellArenan är en av Sveriges mest kompletta idrottsanläggningar för inomhussporter med boende, restaurang, samlingslokaler och idrottshallar. Allt är väl samlat på gångavstånd.

Idrottshelgen arrangeras av SPSM tillsammans med Svenska Parasportförbundet, Parasport Södermanland, SRF (Synskadades riksförbund), US (Unga med synnedsättning) och Riksföreningen Aktiva Synskadade.

Ledare från Svenska Parasportförbundets idrottskommittéer kommer att hålla i en del av aktiviteterna.

Samtliga aktiviteter under idrottshelgen kommer att ledas av erfarna instruktörer.

Under helgen kan du prova på några av följande aktiviteter:

Goalball

En lagidrott som spelas med en boll med bjällror i, så att den hörs när den rullar över golvet. Spelplanen har linjer som går att känna. Alla spelare bär ögonbindel samt knäskydd och armbågsskydd.

Showdown

Ett bordtennisliknande racketspel som spelas med en liten boll som låter när du spelar. Spelarna bär ögonbindel och handskar. Vi tränar och spelar under ledning av erfarna Showdownspelare.

Elektrontskytte

Ett luftgevär med ett speciellt elektronsikte används. Du hör ljud i hörlurar och kan sikta med hjälp av hörseln. I början kanske du behöver hjälp med siktet för att hitta mitten på tavlan.

Klättervägg

Träna dig på att få grepp med händer och fötter och ta dig uppåt på den lodräta väggen. Väggen är hög och har många fästen att greppa tag i.

Linedance

Vi får lära oss lite basmoves i linedance. Linedance är en individuell gruppdans. Det vill säga att alla gör samma steg individuellt fast tillsammans i grupp.

Friidrott

Prova på olika friidrottsgrenar inomhus såsom längdhopp, höjdhopp, kulstötning och olika löpgrenar.

Dykning

Prova fridykning och sportdykning på olika sätt med snorkel, simfenor, tuber m.m.

Simkunnighet ett krav.

Simning

Simma fritt, flyt och lek i bassängen eller prova på ett nytt simsätt. **Simkunnighet ett krav.**

Judo

Prova att brottas och ta grepp på varandra. Vi lär oss grunderna i att falla rätt i en sal full av mattor.

Simhopp

Lär dig grunderna i simhopp från bassängkanten och nivåanpassad höjd.

Simkunnighet ett krav.

Gym och marklyft med skivstång

Träna med gymmaskiner och testa på marklyft med skivstång under ledning av erfarna instruktörer. (Åldersgräns 13 år.)

Gymnastik

Utmana dig själv i en rolig hinderbana och prova på olika gymnastikredskap i lugn och ro.

Mattcurling

Curlingstenar med handtag som skjuts iväg på olika underlag.

Med teknik och känsla kan du glida ut din sten närmast tee.

Boccia och Trekamp med boll

I boccia spelar man på en uppmätt plan, indelade i lag som spelar mot varandra. Med finurlig teknik och taktik ska man rulla sina klot närmast "lillen". I trekamp ingår spelen hörnboll, fackboll och jerkerspelet som samtliga är lugna och trevliga bollutmaningar.

Football "five a side"

Fotboll för personer med synnedsättning eller blindhet spelas på en plan stor som en handbollsplan med sarg runt. En lagidrott som spelas med en fotboll med bjällror i, så att den hörs när den kommer. Denna lagsport är en av de största i världen för personer med synnedsättning.

Tandemcykling

Paracykling är en internationell cykelsport. Varje ekipage har en erfaren förare. Cyklingen sker inomhus på MunktellArenan. **(längdkrav 130 cm)**

Yoga

Förening kropp och själ genom fysiska rörelser. I yoga tränar man mycket på att andas rätt.

Digital ledsagare

Vill du bli guidad av en digital ledsagare?

Nu finns chansen att testa ett nyutvecklat system, som guidar dig på en given sträcka. Genom ett par hörlurar får du kommandon, som gör att du på egen hand tar dig fram. Två olika guidningar kommer att vara möjliga att testa: "Super Mario inspirerad Hoppa-hage" samt gå/springa en kortare slinga med olika typer av digital ledsagning.

Bågskytte

Kom och testa att skjuta med pilbåge. En sport för personer med synnedsättning som är under uppbyggnad i Sverige.

Orientering

En helt ny idrott under utveckling som du kan vara med att påverka! Kom och prova på att orientera i en park i närheten av arenan, du har hjälp av både karta och ljud!

Lördag kväll

Efter middagen blir det självklart en rolig och trevlig kamratfest/disco som arrangeras av Unga med Synnedsättning (US). Kamratfest/disco blir i Konferensen vid hotellet.

Deltagaravgift

Deltagaravgiften är 1200 kr. Den inkluderar aktiviteter, kost, logi och billigaste färdstättet för dig och din ledsagare.

Avgiften inbetalas på **bankgiro 680-4983**, Specialpedagogiska skolmyndigheten, Resurscenter syn, Box 12161, 102 26 Stockholm, samtidigt som anmälan görs. **Dock senast den 18 september.**

OBS! Uppge Syfte: Idrottshelg och Organisationskod: G430 samt deltagarens namn vid inbetalning av deltagaravgiften.

Tänk på att deltagarantalet är begränsat, dröj därför inte för länge med din anmälan.

Resekostnader och bokning av resa

Specialpedagogiska skolmyndigheten står för dina resekostnader med billigaste färdstättet.

När ni fyllt i anmälningsformuläret på vår hemsida, får ni ett bekräftelsebrev med er anmälan och en länk för resebokning. Därefter sköts all information om er resa via resebokningsbolaget.

Alla resebokningar skall vara gjorda innan 18:e september. Ju tidigare ni kontaktar oss angående er resa, ju enklare blir det för alla.

Resor bokade med CSN-kort eller Riksfärdtjänst behöver inte godkännas av SPSM. **Övriga bil och taxiresor ersätts ej.**

Söka bidrag

Ni kan söka bidrag till deltagaravgiften och resekostnader som inte betalas av SPSM från Synskadades stiftelse, info finns på

<http://www.srf.nu/det-har-gor-vi/stipendier-och-fonder/synskadades-stiftelse/>

Bidrag går även att söka för deltagaravgiften samt resa med färdmedel som inte betalas av SPSM från din lokala Lions Club, Rotaryorganisationen eller Majblomman.

Tänk på att söka bidrag i god tid innan, ca: 2–3 månader i förväg, då handläggningstiden är lång och det är sällan man beviljas bidrag i efterskott.

Ledsagare

Du får ta med dig **en** ledsagare, t.ex. en förälder, syskon eller kompis som är 18 år eller äldre. Ledsagaren ska kunna assistera dig på resan och under hela idrottshelgen. Har du ingen möjlighet att ordna ledsagare så kontakta oss. Specialpedagogiska skolmyndigheten står för ledsagarens kost och logi samt dennes resekostnader från och till deltagarens bostadsort.

Boende

Vi disponerar hotell Clarion Collection Hotell Bolinder Munktell, Portgatan 3 i Eskilstuna, med dubbelrum eller trebäddsrum för boendet. Då detta är ett hotell har vi att rätta oss efter deras bestämmelser när det gäller brandskydd m.m. Det innebär bl.a. att man inte får sova fler i rummen än antalet sängar. Sänglinne och handdukar finns till alla.

Värt att veta

MunktellArenan och hotellet ligger på ca: 10 min. promenadavstånd från Eskilstuna centralstation.

Det är möjligt att checka in under fredagen mellan kl.15.00-21.00. Middagen serveras kl.18.00-20.00. Årets T-shirt delas ut i hotellfoajén 18.00-20.00

Klockan 20.00 är det informationsmöte i Konferensen. Det är viktigt att ni tar del av informationen om helgen.

På söndagen avslutar vi kl.13.00 och därefter sker hemfärden utifrån era bokningar.

OBS!!!!!!!!!! Ta med idrottskläder, gymnastikskor för inomhusbruk, badkläder och badhandduk. Tänk på att orientering och digital ledsagning sker utomhus, så ta med kläder efter väder.

Anmälan

Anmälan är bindande och avgift skall vara oss tillhanda **senast den 18 september 2023**.
Observera att det ej är möjligt att anmäla sig efter detta datum.

Gå in på www.spsm.se/idrottshelg2023 och fyll i formuläret med anmälningsuppgifterna, klicka sedan på **SKICKA ANMÄLAN** för att sända iväg informationen till oss. Ni kommer att få ett bekräftelsemail att vi mottagit din anmälan. Glöm inte att boka resan i direkt anslutning till din anmälan.

Ett mail med ytterligare information skickas till Er hemadress efter sista anmälningsdagen.

Behandling av personuppgifter kring Idrottshelgen

Vi behandlar era personuppgifter enligt GDPR. För information om hur Specialpedagogiska skolmyndigheten behandlar personuppgifter: www.spsm.se/personuppgifter

Är det något du undrar över?

Kontakta oss via e-post: idrottshelg@spsm.se

Välkomna!

Anders, Lisen och Mia



Workshop för föräldrar

I samband med Idrottshelgen i Eskilstuna 2023 anordnar Svenska Parasportförbundet två workshops för dig som är förälder eller anhörig till barn med synnedsättning. Här får du möjlighet att utbyta erfarenheter med andra i en liknande situation som du, dela utmaningar och möjligheter, och få tips som kan underlätta när det kommer till fysisk aktivitet för barn med synnedsättning.

Syftet med workshoppen är att inspirera och sänka trösklarna till rörelseglädje och motion i vardagen. Vi vill bjuda in dig till ett forum där du får dela med dig av dina tankar och få stöttning i hur du kan hjälpa ditt barn att vara mer fysiskt aktiv.

Ur innehållet:

- Vi pratar om möjligheter och hinder till fysisk aktivitet
- Vi delar tips och erfarenheter med varandra
- Tips på anpassat material och webbplatser kring fysisk aktivitet
- Information om idrott i en förening
- Inspiration till rörelseglädje i vardagen

Workshoppen hålls vid två tillfällen under helgen:

- Lördag 21 oktober kl.10.50-11.50
- Söndag 22 oktober kl.10.50-11.50

Vi rekommenderar att du anmäler dig till det tillfälle som bäst matchar ditt barns valda idrottspass under helgen, där barnet kan delta utan ditt stöd. Vi ser till att börja och sluta i tid för att du ska hinna lämna och hämta ditt barn på idrottspassen.

Workshoppen riktar sig till föräldrar och anhöriga över 18 år. Vi vill hålla detta forum avskilt för att du som deltar ska få möjlighet att prata fritt, utan att ditt barn är med.

Om du har frågor eller funderingar, varmt välkommen att kontakta Josefin Bergstrand, Projektledare på Svenska Parasportförbundet. Tel: 08-699 62 28. E-post: josefin.bergstrand@parasport.se

Välkommen!