

Inbjudan till Idrottshelg på MunktellArenan i Eskilstuna, 18-20 oktober 2019

Specialpedagogiska skolmyndigheten, Resurscenter syn, bjuder in barn och ungdomar med synnedsättning eller blindhet som är födda år 1999-2011 att delta i höstens idrottshelg.

I år blir det elfte 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.

Idrottshelgen arrangeras tillsammans med Svenska Parasportförbundet, Parasport Södermanland samt SRF (Synskadades riksförbund).

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

Samtliga aktiviteter under idrottshelgen kommer att ledas av erfarna instruktörer.

Du kan anmäla dig till följande aktiviteter:

Ridning/Umgås med hästen

Kom och umgås med hästarna och prova på att rida i Nyby Torshälla Ridklubb.

Goalball

En lagidrott som spelas med en boll med bjällror i så att du kan höra den. Spelplanen har linjer som går att känna. Alla spelare bär ögonbindel.

Showdown

Ett bordtennisliknande racketspel som spelas med en boll som låter när du spelar. Spelarna bär ögonbindel. Vi tränar och spelar i nivåanpassade grupper.

Elektronskytte

Ett luftgevär med speciellt elektronsikte används. Du hör ljud i hörlurar och kan sikta med hjälp av hörseln.

Klättervägg

Träna dig på att få grepp och ta dig uppåt på den lodräta väggen.

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 är ett krav.**

Simning

Simma fritt, flyt och lek i bassängen. **Simkunnighet är ett krav.**

Judo

Pröva 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 lagom och nivåanpassad höjd. **Simkunnighet är ett krav.**

Step

Du får lära dig grunderna med hjälp av riktiga järnbeklädda steppskor.

Gym

Träna med gymmaskiner under ledning av erfaren instruktör. Åldersgräns 13 år.

Mattcurling

Curlingstenar med handtag som skjuts iväg på en nålfiltsmatta. Med teknik och känsla ska du slajda ut din sten närmast tee.

Boccia och Trekamp med boll

I boccia spelar du på en uppmätt plan där man i lag 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.

Futsal (Football "five a side")

Fotboll för personer med synnedsättning eller blindhet på en mindre plan inomhus. En lagidrott som spelas med boll med bjällror i så att du kan höra den.

Boxercise

Boxning i gruppträningsform som främst är tänkt som teknik- och konditionsträning, men man lägger även in vissa styrkeövningar.

Gymnastik

Mattgymnastik och hopp i olika former samt enkla övningar i akrobatik.

Tandemcykling

Även i år finns möjligheten att under lördagen få pröva på paracyckling som en valbar aktivitet. Cyklingen sker inomhus.

Friskis & Svettis

Friskis&Svettis som bygger sin verksamhet på idén om att träning ska vara styrd av lusten. Vi kommer att få prova på spinning och indoor walking.

Yoga

Förener kropp och själ genom fysiska rörelser.

Fäktning

Ny aktivitet för i år! Aktiva synskadade kommer till årets idrottshelg att introducera fäktning. Fäktningen kommer att vara en "pröva på" aktivitet som ni kan droppa in på under hela lördagen.

Lördag kväll

Efter middagen blir det självklart en hejdundrande kamratfest med disco som arrangeras av Unga med Synnedsättning (US)!

Deltagaravgift

Deltagaravgiften är 1100 kr. Den inkluderar kost, logi och resor för dig och din ledsagare.

Betala in avgiften på **bankgiro 680-4983**, Specialpedagogiska skolmyndigheten, Resurscenter syn, Box 12161, 102 26 Stockholm, samtidigt som du gör anmälan. **Dock senast den 16 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

Specialpedagogiska skolmyndigheten står för dina resekostnader med billigaste färd sätt.

Du bokar din resa via Specialpedagogiska skolmyndigheten och **måste** kontakta Eva Timén 010-473 50 75 eller Annika Clarin, 010-473 58 48 i samband med att du skickar in din anmälan, **senast den 16 september.**

Resor som är bokade med CSN-kort eller Riksfärdtjänst behöver inte godkännas av eller beställas genom Eva. **Övriga taxiresor ersätts ej.**

Ledsagare

Du får ta med dig **en** ledsagare, till exempel en kompis eller ett syskon 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 deltagarens bostadsort.

Söka bidrag

Ni kan söka bidrag till deltagaravgiften 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 från din lokala Lions Club, Rotaryorganisationen eller Majblomman.

Boende

Vi disponerar hotell Clarion Collection Hotell Bolinder Munktell 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 bland annat att man inte får sova fler i rummen än antalet sängar. Sänglinne och handdukar finns till alla.

Klassificering av synnedsättning

Deltagarna anmäler sig i klass S1, S2/S3 och S4 enligt gällande klassificeringsregler.

Synförmåga på bästa ögat med eventuella glasögon eller linser avgör vilken klass en deltagare skall anmälas i.

- Klass S1: Synskärpa 0,0 eller ljusuppfattning
- Klass S2/S3: Synskärpa högst 0,10
- Klass S4: Synskärpa mer än 0,10 men högst 0,30

Värt att veta

MunktellArenan och hotellet ligger på c:a 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.

Klockan 20.30 är det informationsmöte i Konferensen. Det är viktigt att du är där och 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.

Anmälan

Anmälan är bindande och avgift skall vara oss tillhanda **senast den 16 september 2019**. Observera att det inte är möjligt att anmäla sig efter detta datum.

Gå in på www.spsm.se/idrottshelg2019 och fyll i formuläret med anmälningsuppgifterna, klicka sedan på **SKICKA ANMÄLAN** för att sända iväg informationen till oss. Behöver du hjälp att fylla i anmälningsblanketten ringer du till Anders Nilsson 010-473 51 11 eller till Percy Andersson: 010-473 51 06

Om du inte får svar, lämna då ett meddelande så ringer vi upp. Ni kan också kontakta oss via mejl: idrottshelg@spsm.se .

Ett bekräftelsebrev med mer 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

Välkommen!

Anders och Percy

