

Inbjudan till Idrottshelg på MunktellArenan i Eskilstuna, 15-17 oktober 2021

Specialpedagogiska skolmyndigheten (SPSM), Resurscenter syn, bjuder in barn och ungdomar med synnedsättning eller blindhet som är födda år 2001-2013 att delta i höstens idrottshelg. I år blir det trettonde 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.

Elektroniskt

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.

Klättrvägg

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.

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

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

Curling (matt- och floorcurling)

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.

Fäktning

Fäktning för personer med synnedsättning är en populär sport i Sydeuropa. På Idrottshelgen är det Riksföreningen Aktiva Synskadade som lär ut hur man hanterar värjan. I fäktning tränar man mycket balans, snabba förflyttningar och orienteringsförmågan.

Tandemcykling

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

Linedance

Vi får lära oss lite bas moves i linedans. Linedans är en individuell gruppdans. Det vill säga att alla gör samma steg individuellt fast tillsammans.

Actic konditionsträning

På Actic gym får vi lära oss hur olika konditionsmaskiner fungerar såsom löpband, roddmaskin, crosstraining mm.

Yoga

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

Bågskytte

Kom och testa att skjuta med pilbåge. En synskadesport 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 med disco som arrangeras av Unga med Synnedsättning (US)

Deltagaravgift

Deltagaravgiften är 1200 kr. Den inkluderar aktiviteter, kost, logi och resor 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 15 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 färdsätt.

När ni fyllt i anmälningsformuläret 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 15: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 resan 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 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 19.00-20.00

Klockan 20.00 är det informationsmöte i Konferensen. Nytt för i år är att vi även sänder den digitalt. Länk kommer dagen innan till mailen ni angett vid anmälan till idrottshelgen. 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 orienteringen sker utomhus, så ta med kläder efter väder.

Anmälan

Anmälan är bindande och avgift skall vara oss tillhanda **senast den 15 september 2021. Observera att det ej är möjligt att anmäla sig efter detta datum.**

Gå in på www.spsm.se/idrottshelg2021 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.

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

Specialpedagogiska
skolmyndigheten



AKTIVA SYNSKADADE



Synskadades
Riksförbund



Unga med
Synnedsättning



PARASPORT

/SÖDERMANLAND



PARASPORT

/SVERIGE