** **

**FSDB Stockholms och Dövblind Ungdom**

**Gotlands Län**

**FSDB Föräldraråd**

**Verksamhetsprogram**

**Augusti-Oktober 2017**

**Alla anmälningar sker till e post till** [**dba@fsdb.org**](mailto:dba@fsdb.org)

**Vi tar helst inte emot muntliga anmälningar.**

**Betalning sker till Plusgiro 87 14 16-4, Swish 1235949003 eller med bankkort på plats. Skriv ditt namn och vilken aktivitet det gäller när du betalar så vi vet vem som betalt vad. Kontanter tar vi emot endast vid aktiviteter som kostar upp till 50 kr.**

**Vid anmälan ber vi er uppge om ni har tolkar/ledsagare med er så vi vet hur många vi blir totalt.**

**Aktiviteter där det är mat eller fika inkluderat ber vi dig meddela om du behöver särskild kost samt att vi även behöver veta om tolkar och ledsagare också ska äta eller fika (de får betala självkostnadspris).**

**Alla aktiviteter sker på Gotlandsgatan 44 om inget annat anges. Centraltolkar beställs av kansliet. Med reservation för ändringar.**

**2. Information om anmälan**

**2. Innehållsförteckning**

**3. Söndag den 20 augusti Body Flight**

**3. Torsdag 24 augusti Prova på golf**

**4. Fredag 25 augusti Surströmmings- och kräftskiva**

**4. Lördag 26 augusti Gröna Lund**

**4. Lördag 2 september Vandring Pilgrimsleden**

**4. Måndagar 4 september-2 oktober YinYoga**

**5. Tisdagar 5 september -12 december Cirkelgym med Emil**

**5. Torsdag 7 september Invigning av Kännbart utställning**

**6. Fredag 8 september Taktil konstutställning**

**6. Lördag 9 september Utställning Kännbart och Föreläsning Torbjörn Svensson**

**6. Onsdag 13 september Tolkcentralen**

**7. Lördag 23 september Höghöjdsbanan Lida**

**7. Onsdag 27 september Mat på Stan**

**7. Lördag 30 september Vandring i Järna**

**8. Lördag 7 oktober Ullared**

**8. Onsdag 11 oktober Medlemsmöte**

**8. Onsdag 18 oktober Vikingaliv**

**9. Fredag 27 oktober Halloweenpubafton**

**10. Arrangemang av andra**

**11. Samarbetspartner**

**Augusti**

**Söndag 20 augusti Body Flight**

**Då vi har några biljetter kvar så kommer här sista chansen att prova på Body Flight!**

**Har du alltid önskat att få flyga fritt i luften som vid ett fallskärmshopp och känna vindens kraft genom kroppen? Body Flight innebär att man får flyga fritt inomhus i en vindtunnel tillsammans med en instruktör. Det är som att hoppa fallskärm fast man behöver inte göra själva hoppet från ett flygplan utan gör det inomhus i en vindtunnel.**

**Denna aktivitet passar alla – från barn från 4 år upp till pensionärer. De som har pacemaker, är gravida eller väger mer än 130 kg kan av säkerhetsskäl tyvärr inte delta.**

**Samling sker kl. 13.00 och vi beräknas bli klara vid 15.00. Först har vi information från instruktörer, utprovning av overall och hjälm och sedan får man gå in i vindtunneln och bara njuta! Man är inne i vindtunneln i 1 minut åt gången och man får turas om att prova på 2 gånger var.**

**Byggnaden som Body Flight håller till i är Carlsbergs och Pripps gamla bryggeri och jästtank i Ulvsunda.**

**Rekommenderas att man har bekväma kläder och gymnastikskor på sig.**

**Senaste anmälan är 11 augusti. Ingen återbetalning sker vid avbokning.**

**Max 9 personer. Röstberättigade medlemmar som inte har flugit tidigare har förtur till denna aktivitet.**

**Pris: Röstberättigade medlemmar 200 kr, stödjande medlemmar 400 kr och icke medlemmar 495 kr.**

**Adress: Bryggerivägen 10, Bromma.** [**www.bodyflight.se**](http://www.bodyflight.se)

**Torsdag 24 augusti Prova på golf**

**Denna aktivitet ställdes in den 7 juni pga regn så vi gör ett nytt försök nu.**

**Är du sugen på att testa golf? Ronny Geiborg kommer att lära ut grunderna i golf. Vi får låna klubbor av Ronny.**

**Max 6 deltagare, röstberättigade medlemmar har företräde.  
Tid: 13.00 - 15.00**

**Pris: 50 kr för en hink golfbollar.**

**Adress: Årsta golfklubb, infart Östbergavägen**

**Senaste anmälan 20 augusti.**

**Fredag 25 augusti Surströmmings- och kräftskiva**

**Vi återupptar den trevliga traditionen med surströmmings- och kräftskiva. Det finns även räkor om man hellre vill ha det.**

**Vi kommer att vara på trevliga Matborgen** [**http://www.matborgen.se/**](http://www.matborgen.se/)

**Uppge i anmälan om ni vill ha surströmming, kräftor eller räkor eller en kombination av dessa.**

**Tid: 17.00 - 22.00  
Pris: För röstberättigade medlemmar 100 kr, barn upp till 13 år 50 kr, stödjande medlemmar 200 kr. I priset ingår läsk/mineralvatten samt kaffe/the.**

**Alkoholhaltiga drycker finns att köpa till självkostnadspris.**

**Adress: Sandsborgsvägen 52**

**Anmälan senast 16 augusti.**

**Lördag 26 augusti Gröna Lund**

**Sugen på att ha lite äventyr? Kom till Gröna Lund!**

**Vi bjuder på entré och åkband till alla röstberättigade medlemmar. Barn upp till 13 år 150 kr, stödjande medlemmar 350 kr (ordinarie pris 445 kr). Mat ingår inte utan det får ni stå för själva.**

**Samling kl. 11.45 vid huvudingången utanför Gröna Lund**

**Adress: Lilla Allmänna Gränd 9**

**Anmälan senast 10 augusti**

**September**

**Lördag 2 september Vandring Pilgrimsleden**

**Vi har bokat egna vandringsturer med Anders Andrae. Anders arrangerar skräddarsydda vandringar utifrån allas förutsättningar och lederna passar även de som sitter i rullstol.**

**Denna gång ska vi vandra Pilgrimsleden i Vallentuna.**

**Tid: Samling kl. 10.30 och vi börjar gå kl 11.00. Vi beräknas vara klara kl. 14.00.**

**Pris: Vi bjuder på guide och fika till röstberättigade medlemmar samt barn upp till 13 år. För stödjande medlemmar kostar det 75 kr för guide och fika.**

**Adress: Vi träffas vid Frösunda kyrka. Målet där vandringen avslutas är vid Lindholmens station, Vallentuna.**

**Anmälan senast 24 augusti.**

**Måndagar 4 september – 2 oktober YinYoga**

**Vi erbjuder 5 pass YinYoga med Debbie Z Rennie som instruktör. Blir det ett stort intresse kommer vi att erbjuda ytterligare 5 gånger.**

**Yinyoga är precis som annan yoga – men också dess motsats. Vi fokuserar på yin-delarna i kroppen så som skelett, myofascia, bindväv (som är en del av fascian), ligament, inre organ och de så kallade meridianerna. De mycket enkla ställningarna utförs alltid liggande eller sittande. Till skillnad från de flesta andra yogastilar låter yinyogan dina muskler slappna av helt. Du stannar i varje ställning under flera minuter och praktiserar samtidigt medveten närvaro – mindfulness. I yinyogan stretchar vi inte, vi drar inte och vi vill undvika att hålla kroppen i ytterlägen. Vi slappnar av och låter kroppen vara och kommer på så sätt mycket djupare (så kallad passiv stretch). Yinyoga passar alla människor och kroppar. Den är dock särskilt effektiv för stela och orörliga personer. Den har visat sig hjälpa ryggvärk, knä och/eller nackproblem och framför allt en stressad och snabb livsstil med mycket prestation. Denna yoga öppnar sakta upp stela höfter, baksidor av ben och vader som blir smidigare och mer elastiska. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi (kallas qi eller prana) och lugnar ditt sinne.**

**Ha mjuka sköna kläder på er och gärna en extra mjuk tröja.**

**Tid: 17.00 - 18.30**

**Kostnadsfritt för röstberättigade medlemmar. Max 10 personer. Stödjande medlemmar kan delta i mån av plats och priset är då 300 kr för 5 gånger.**

**Plats: Gotlandssalen, Gotlandsgatan 44**

**Anmälan senast 28 augusti.**

**Tisdagar 5 september - 12 december Cirkelgym med Emil**

**Emil kommer att leda cirkelgympass som passar för alla. Cirkelgym**

**är att man gör olika övningar vid olika stationer. All träning är efter**

**din förmåga och kondition. Denna aktivitet är i samverkan med IK Hephata.**

**Start: 5 september och varje tisdag fram till 12 december.**

**Tid: 17.00 - 18.30**

**Pris: Denna aktivitet är kostnadsfri, dock har röstberättigade**

**medlemmar företräde. Max 15 personer.**

**Adress Liljeholmshallarna, sal 3, Mejerivägen 4**

**Anmälan senast 15 augusti.**

**Torsdag 7 september Invigning av Kännbart finalutställning**

**Projektet Kännbart avslutar sitt projekt med en finalutställning på Scenkonstmuseet. Museets chef inviger utställningen och efter det kan man gå runt och titta.**

**Tid:17.00 – 20.00**

**Det är fri entré och ingen föranmälan krävs. Centraltolkar finns på plats.**

**Adress: Scenkonstmuseet, Sibyllegatan 2**

**Fredag 8 september Taktil konstutställning**

**Konstnären Nadja Ekman har undervisat några dövblinda att skapa taktila målningar med färger och andra material. Det blev spännande och fina tavlor, samtidigt kan man känna på taktil fotokonst som följt med Projekt Kännbart turné över hela Sverige. Vi bjuder på dryck och snacks. ta med vänner, familjer och släkten.**

**Tid 17.00 - 20.00  
Adress: ABF huset, Sveavägen 48**

**Lördag 9 september Utställning av Kännbart och föreläsning med Torbjörn Svensson**

**Utställningen Kännbart arrangerar en guidad visning och Torbjörn Svensson föreläser om ”När synen och hörseln försvinner, vem är jag då?”**

**Hålltider:**

**11.00 Scenkonstmuseet och utställningen öppnar. Möt föreningen FSDB Stockholms och Gotlands län (Föreningen Sveriges Dövblinda) i museets öppna ateljé från kl. 11.**

**11.30 – 12.00 Guidad visning av utställningen på Scenkonstmuseet**

**12.00 – 13.00 Mingel med FSDB på Scenkonstmuseet som bjuder på snittar och dryck.**

**13.30 – 15.00 Föreläsning på Armémuseum med Torbjörn Svensson ”När synen och hörseln försvinner – vem är jag då?”**

**17.00 Scenkonstmuseet och utställningen stänger.**

**Plats: Scenkonstmuseet, Sibyllegatan 2. Föreläsningen är på Armemuseum, Riddargatan 13 som ligger 300 meter från Scenkonstmuseet.**

**Det är fri entré till allt men föranmälan krävs till Torbjörns föreläsning då det är begränsat antal platser. Röstberättigade medlemmar har företräde. Uppge i anmälan om du har tolkar/ledsagare med dig för vi måste veta exakt antal.**

**Anmälan senast 1 september.**

**Onsdag 13 september Tolkcentralen**

**Marianne Risberg plus en kollega till henne kommer och besöker oss. Har du frågor du funderat på länge, passa på och ställ dem till Tolkcentralen nu. Ingen fråga är för liten.**

**Tid: 18.00 – 20.00**

**För att vi ska veta hur mycket fika vi ska köpa in är vi tacksamma för anmälan senast 11 september.**

**Lördag 23 september Höghöjdsbana**

**På ett säkert men ändå adrenalingenererande sätt kan du utmana dig själv eller polarna i en höghöjdsbana Accropark. Höghöjdsbanan både utmanar och låter er uppleva något annorlunda tillsammans.**

**Våra banor inkluderar allt från balansgång på stockar, repbroar och en 150 meter lång zipline (linbana). En utbildad instruktör håller i säkerhetsinstruktionerna samt vid behov guidar och coachar dig i banan. Banorna är gjorda i olika svårighetsgrad och passar gammal som ung, höjdrädd eller en adrenalinsökande våghals, alla är välkomna!** [**http://www.lida.nu/att-gora/motion/hoghojdsbanan-accropark/**](http://www.lida.nu/att-gora/motion/hoghojdsbanan-accropark/)

**Tid: 11.00 – 13.00**

**Pris: Röstberättigade medlemmar 100 kr, barn upp till 13 år 50 kr, stödjande medlemmar 200 kr (ordinarie pris 300 kr),**

**Adress: Lida friluftsgård, Lidavägen 1, Tullinge**

**Senaste anmälan: 7 september.**

**Onsdag 27 september Mat på stan Svartklubben**

**Denna gång besöker vi Svartklubben och äter en 3 rätters middag i mörkret,** [**http://www.svartklubben.com**](http://www.svartklubben.com)

**Denna restaurang är helt i mörker och här får man använda sina andra sinnen som doft och smak. Här rekommenderar vi att alla bokar tolk med tanke på att restaurangen är helt mörk. När du beställer tolk är det viktigt att du uppger att lokalen är helt mörk så tolkarna är förberedda på detta och det är en fördel att du kan ta emot taktil information från tolkar och övriga deltagare.**

**Tid: 17.00 - 21.00**

**Pris: Röstberättigade medlemmar samt barn upp till 13 år 250 kr, stödjande medlemmar 500 kr. I priset ingår läsk/ mineralvatten.**

**Adress: Södermannagatan 27**

**Senaste anmälan 11 september.**

**Lördag 30 september Långvandring i Järna**

**Vi har bokat egna vandringsturer med Anders Andrae. Anders arrangerar skräddarsydda vandringar utifrån allas förutsättningar och lederna passar även de som sitter i rullstol.**

**Denna vandring är på ca 10 km och terrängen är ganska tuff. Vi kommer att passera platser där varg har synts till så man vet aldrig om vi får se varg. Har man hund med sig måste de vara kopplade.**

**Tid: Samling kl. 10.30 och vi börjar vandra kl 11. Vi beräknas vara klara vid 16 tiden.**

**Pris: Vi bjuder på guide och fika till röstberättigade medlemmar samt barn upp till 13 år. För stödjande medlemmar kostar det 75 kr för guide och fika.**

**Adress: Järna pendeltågsstation. Vandringen slutar vid Mölnbo pendeltågsstation.**

**Anmälan senast 22 september.**

**Lördag 7 oktober Bussresa till Ullared**

**I samverkan med Stockholms Dövas Förening ordnar vi en bussresa över dagen till Ullared. Passa på att shoppa julklappar till era nära och kära!**

**Tid: Samling fredag 6 oktober kl. 23.45 (Bussen går kl. 00.15) vid Cityterminalen, se skylt ”Teckenspråkiga- Ullared”. Vi kommer fram till Ullared tidigt på morgonen. Bussen avgår från Ullared kl. 16.00 och vi beräknas komma hem till Stockholm igen kl. ca 22.30 (bussen gör ett uppehåll på 45 minuter på vägen hem, man kan passa på att äta middag då.)**

**Pris: Röstberättigade medlemmar hos FSDB 150 kr, stödjande medlemmar samt medlemmar hos Stockholms Dövas Förening 200 kr, icke medlemmar 300 kr. Inga måltider ingår.**

**Anmälan senast 15 september**

**Lite tips inför resan, ta med en tom resväska att packa i (annars så finns det att köpa stor kasse där). Ta gärna med matsäck/frukost, en liten kudde och en tunn filt så man kan sova gott på vägen till Ullared.**

**Onsdag 11 oktober Medlemsmöte**

**Välkomna till höstens medlemsmöte där fokus blir vår verksamhet 2018. Vad för aktiviteter vill ni medlemmar ha under 2018? Kom och gör din röst/tecken hörd!**

**Välkomna kl. 17.00 då vi serverar en varmrätt. För att veta hur mycket mat vi ska köpa in behöver vi din anmälan senast 4 oktober.**

**Vi bjuder på maten men föranmälan krävs.**

**Tid: 17.00 - 21.00. Medlemsmötet börjar kl. 18.00**

**Plats: Matborgen, Sandsborgsvägen 52**

**Onsdag den 18 oktober Vikingaliv**

**Är du intresserad av historien om våra förfäder vikingarna? Det har öppnats ett nytt museum som vi kommer att besöka. Denna visning är anpassad för oss och vi kommer att få lyssna på en intressant föreläsning samt få känna på flera föremål.**

**Vi börjar med fika och sedan kommer guiden Erik att berätta om vikingarna och vi får känna på flera föremål. Efter det så får de som de vill åka ett slags tåg genom en virtuell utställning som heter Ragnfrids saga.**

**Vi avslutar sedan med en gemensam lunch på restaurangen inne i museet. De som vill kan då köpa mjöd till självkostnadspris.**

**Tid: 10.45- ca 15.00**

**Pris: I priset ingår fika samt lunch, läsk/mineralvatten samt kaffe/the. Röstberättigade medlemmar 100 kr, barn upp till 13 år 50 kr, stödjande medlemmar 200 kr.**

**Adress: Djurgårdsvägen 48**

**Senaste anmälan 11 september**

**Fredag den 27 oktober Halloween pubafton**

**Välkomna på en pubafton bland spöken, monster och spindlar. Kom utklädda, bästa utklädseln får ett pris! Vi ordnar roliga aktiviteter och lekar under kvällen. Det blir spännande mat denna kväll, något vi alla inte är vana vid.**

**Tid: 17.00 - 22.00**

**Adress: Matborgen, Sandsborgsvägen 52**

**Pris: Röstberättigade medlemmar 100 kr, barn upp till 13 år 50 kr, stödjande medlemmar 200 kr.**

**Arrangemang av andra:**

**4-10 september Vandring i Spanien**

<http://www.fsdb.org/nyheter.html?news=41773>

**8-10 september Dövblindas Dag**

# <http://www.fsdb.org/Dovblindas-dag2017.html>

# 12 september Temakväll på Dövblindteamet

# Professor Sten Andreassen från Lunds universitet kommer och presenterar de senaste rönen om sin forskning kring näthinnesjukdomar.

# Tid: 18.00 – 20.00

# Plats: Gotlandssalen, Gotlandsgatan 44

# 18-22 september Äventyrsvecka i Danmark

<http://www.fsdb.org/nyheter.html?news=41532>

**2-5 oktober Livspaletten**

<http://habilitering.se/dovblindteamet/aktuellt/livspaletten>

**17 oktober Temakväll på Dövblindteamet**

# Ann Britt Johansson från Göteborg kommer och berättar om sin avhandling ”Se och hör mig, Personer med förvärvad dövblindhets erfarenheter av delaktighet, rehabilitering och medborgerligt liv.

# Tid: 18.00 – 20.00

# Plats: Gotlandssalen, Gotlandsgatan 44

**Fredag 20 - 22 oktober FSDB Höstträff i Malmö.**

**Anmälan sker direkt till FSDB riks. Föreningen subventionerar deltagaravgiften med 500 kr för röstberättigade medlemmar. Kvitto på inbetalning ska visas upp för att ersättning ska utgå.**

**14 november Temakväll på Dövblindteamet**

**Emil Bejersten kommer att föreläsa om friskvård och kost.**

**Tid: 18.00 – 20.00**

# Plats: Gotlandssalen, Gotlandsgatan 44

**30 november Öppet Hus på Dövblindteamet**

**Dövblindteamet har bjudit in Alternativ Telefoni, Syncentralen samt KommSyn till detta Öppet Hus. Kom dit och ställ de frågor du har till dem.**

**Tid: 13.00 – 16.00 på Dövblindteamet, Dalagatan 9**

**FSDB Stockholms och Gotlands län samarbetar med:**

**Skogstur IK Hephata**

** **

[**http://skogstur.info/**](http://skogstur.info/)[**http://www.hephata.se/**](http://www.hephata.se/)

**** 

[**http://abfstockholm.se/**](http://abfstockholm.se/)[**http://kannbart.nu/**](http://kannbart.nu/)

****

**Stockholms Dövas Förening**

[**http://www.stockholmsdf.se**](http://www.stockholmsdf.se)

**Dövblindteamet**

[**http://habilitering.se/dovblindteamet-0**](http://habilitering.se/dovblindteamet-0)