

Kultur- och fritidstips

Aktiviteter för dig som behöver extra stöd



NACKA
TYRESÖ
VÄRMDÖ
HANINGE
NYNÄSHAMN

Gäller hösten 2018 till våren 2020

Hej!

Letar du efter något roligt och meningsfullt att göra på fritiden? Bor du i Haninge, Nacka, Nynäshamn, Tyresö eller Värmdö kommun? I den här katalogen finns tips på massor av aktiviteter för dig som är mellan 0 och 100 år och som behöver extra stöd. Du kan träna cheerleading, sjunga, klättra och spela fotboll. Här finns också tips på var du kan spela teater, gå i naturen och bada. Bara för att ge några exempel. Vi hoppas att du hittar något som passar just dig!

PS. Gå gärna in på www.fritidsnatet.se. Där finns aktiviteter samlade för hela Stockholms län.



Har du frågor och synpunkter – hör av dig till oss!

Haninge kommun

Telefonnummer: 08-606 70 00

E-post: kulturfritid@haninge.se

Webbplats:

www.haninge.se/fritidfunktionsnedsattning

Tyresö kommun

Telefonnummer: 08-578 291 00

E-post: fritid@tyreso.se

Webbplats: www.tyreso.se

Nacka kommun

Telefonnummer: 08-718 80 00

E-post: info@nacka.se

Webbplats: www.nacka.se

Värmdö kommun

Telefonnummer: 08-570 470 00

E-post: varmdo.kommun@varmdo.se

Webbplats: www.varmdo.se

Nynäshamns kommun

Telefonnummer: 08-520 680 00

E-post: kontaktcenter@nynashamn.se

Webbplats: www.nynashamn.se

Innehåll

Platser att träffas på **4**

Simhallar och simskolor **12**

Idrott och motion **15**

Natur och friluftsliv **38**

Kultur och bibliotek **49**

...och så lite mer tips **61**

Platser att träffas på

Vill du umgås med kompisar och träffa nya vänner är det bra att veta vart du ska gå. Här får du tips på var du kan träffa kompisar, fika, spela spel, dansa eller hänga. Kanske träffar du någon som du tycker extra mycket om.



Fritidsgårdar i Haninge



Lilleken

Lilleken är öppen för dig som vill träffa kompisar, använda datorer, pyssla eller bara hänga. Vi har öppet måndag till fredag klockan 13.30–17.00 och tisdag, torsdag och fredag kväll klockan 18.00–21.00.

Målgrupp: Ungdomar som behöver extra stöd

Ålder: 12–21 år

Plats: Ekens gård Eskilsvägen 8, Handen

Telefonnummer

08-606 81 05

E-post

lilleken@haninge.se

Vi finns på

www.haninge.se/fritidsgardar



Fritidsgårdar i Nacka



Sickla fritidsgård

På Sickla fritidsgård kan du bland annat vara med och sjunga i kör, dansa, spela biljard eller vara med i scouterna. Om du behöver hjälp och stöd, ta med dig din egen ledsagare eller stödperson.

Målgrupp: För dig med funktionsnedsättning

Ålder: Olika beroende på aktivitet

Plats: Sickla strand 68 i Nacka

Telefonnummer

08-716 29 01

E-post

sicklafritidsgard@tele2.se

Vi finns på

www.sicklafritids.se



Söndagsklubben

Välkommen till Söndagsklubben! På 2:ans fritidsgård mitt i Nacka finns en mötesplats för dig som har funktionsnedsättning. Här kan du träffa nya och gamla vänner på dina egna villkor.

Målgrupp: För dig som behöver extra stöd

Ålder: 13–25 år

Plats: Granitvägen 2 i Nacka

Telefonnummer

08-718 75 87

E-post

dilan.1.tuominen@nacka.se

Vi finns på

www.nacka.se

Fritidsgårdar i Nynäshamn



UNG fritid

Vi har öppet varje onsdagskväll. Här kan du träffa kompisar och vuxna ledare. Vi har en studio, DJ-bord, danslokal, skapande rum och mycket annat. Du kan också fika i vårt café, spela TV-spel och se på film.

Målgrupp: Ungdomar med funktionsnedsättning (Assistenter, kontaktpersoner är också välkomna)

Ålder: 13–20 år

Plats: Centralgatan 17 i Nynäshamn

Telefonnummer

08-520 738 92

E-post

hanna.soderholm@nynashamn.se

Vi finns på

www.nynashamn.se/
[Uppleva-se-och-gora/](#)
[UNG-fritid](#)



Fritidsgårdar i Tyresö



Bergfotens fritidsgård

Här kan du träffa kompisar och vuxna ledare. Du kan ta en fika, lyssna på musik, spela spel och surfa på nätet. Ring fritidsgården innan du går dit första gången.

Målgrupp: För dig med funktionsnedsättning

Ålder: Från 15 år och uppåt

Plats: Bergfotens fritidsgård, Tyresö

Telefonnummer

08-5782 90 89

E-post

bergfotenftg@tyreso.se

Vi finns på

[www.tyreso.se/ung/](http://www.tyreso.se/ung/fritidsgardar/)
[fritidsgardar/](#)

Öppen fritidsgårdsverksamhet



I kommunerna finns fritidsgårdar där alla ungdomar kan mötas. Här kan du som är ung träffa kompisar, delta i någon aktivitet eller bara ta en fika. Du kan lyssna på musik, surfa på nätet, spela spel och umgås med fritidsledare. Här kan du göra det du är intresserad av och som du tycker är roligt. På fritidsgårdarna får alla tjejer och killar vara med och bestämma om verksamheten. Fritidsledarna lyssnar på vad du har att säga och vad du vill göra på fritidsgården.

Haninge kommun

Telefonnummer

08-606 70 00

Vi finns på

www.haninge.se/fritidsgardar

Nacka kommun

Telefonnummer

08-718 80 00

Vi finns på

www.nacka.se/fritidsgardar

Nynäshamns kommun

Telefonnummer

08-520 680 00

Vi finns på

www.nynashamn.se/
[Uppleva-se-och-gora/UNG-fritid](#)

Tyresö kommun

Telefonnummer

08-5782 97 40

Vi finns på

www.tyreso.se/fritidsgardar

Värmdö kommun

Telefonnummer

08-570 470 00

Vi finns på

www.varmdo.se/fritidforunga



Träffpunkter



FutureTeens i Haninge

Vi har läger med aktiviteter som paintball, strandhäng med grillning, musik, go-cart, fiske och spa-dag. Titta på vår hemsida för mer information.

Målgrupp: Ungdomar och unga vuxna

Ålder: 15–25 år

Plats: Haninge

Telefonnummer

08-500 112 89

E-post

kia@ft-forunga.se

Vi finns på

www.ft-forunga.se



Onsdaxklubben – för vuxna i Haninge

Här kan du med funktionsnedsättning träffa vänner, dansa, fika och spela spel. Ibland har vi temakvällar eller artister. Om du behöver extra stöd, ta med dig en stödperson. Kostnadsfritt att delta. Stängt alla lov.

Målgrupp: Alla

Ålder: 18 år och äldre

Plats: Haninge kulturhus i Handen

Telefonnummer

070-332 31 96

E-post

kulturhuset@haninge.se

Vi finns på

www.haninge.se/

[fritidfunktionsnedsattning](#)



Café Kapernaum i Nacka

Vi träffas och äter hemlagad middag tillsammans.

Vi har underhållning med sång, musik och allsång med olika gästartister. Ibland uppträder vi själva.

Vi träffas en gång i månaden.

Målgrupp: För dig med kognitiva funktionsnedsättningar

Ålder: Från 16 år och uppåt

Plats: Allianskyrkan i Älta, Almvägen 4 i Älta

Telefonnummer

070-459 63 21

E-post

Kontakt@allianskyrkanialta.se

Vi finns på

www.allianskyrkanialta.se

Träffpunkter



Träfflokaler i Nacka för personer med psykiska funktionsnedsättningar

Här kan du läsa dagstidningar, lyssna på musik, spela spel, måla eller bara vara. Du kan också delta i utflykter. Vi hoppas att du ska känna glädje och gemenskap när du besöker oss.

Målgrupp: För dig med psykiska funktionsnedsättningar

Ålder: 18–65 år

Plats: Café Lyktan, Paviljongvägen 5 i Björknäs

Plats: Träffpunkten i Fisksätra, Fisksätra torg 13

Telefonnummer

Café Lyktan
08-718 91 86

Träffpunkten i Fisksätra
08-718 84 87

Vi finns på

www.nacka.se



Asperger & Vänner på Värmdö

Föreningen Asperger & Vänner riktar sig till personer med diagnosen Asperger/ASD. Våra aktiviteter är spel, musik, social utveckling, måla samt gemensamma utflykter varje lördag. Dagar tider och plats kan variera.

Målgrupp: Alla

Ålder: Från 16 år

Plats: Träffpunkten 222:an, Gustavsberg, Värmdö

Telefonnummer

0736-34 77 05

E-post

aspergerovanner@gmail.com

Vi finns på

www.aspergerochvanner.se



I andra kommuner



Träffstugan

Träffstugan är en fritids- och ungdomsgård i Sköndal som ligger i södra Stockholm. Hit är alla mellan 7 och 25 år och som har en funktionsnedsättning välkomna.

Målgrupp: Personer med en funktionsnedsättning

Ålder: 7–25 år

Plats: Gråhundsvägen 82 C i Sköndal

Telefonnummer

08-93 38 60

E-post

marie.erdman.wehinger@stockholm.se

Vi finns på



Anpassade lekplatser

I kommunerna finns anpassade lekplatser för dig med funktionsnedsättning. Lekplatserna kan se lite olika ut. Det kan till exempel finnas gungor du kan ligga i eller lekställningar du kan köra upp i med rullstol. På en del lekplatser är sandlådan upphöjd så att du som sitter i rullstol kan leka i den. Här kan du läsa om var det finns lekplatser som är anpassade i din kommun.

Haninge kommun

Maxinge lekplats i Handen

Plats

Eskilsparken, infart Idunvägen

Telefonnummer

08-606 70 00

E-post

jenny.blom@haninge.se

Vi finns på

www.haninge.se/lekplatser



Nacka kommun

Lekplats i Duvnäs utskog

Plats

Knut Stangenbergs väg i Nacka

Telefonnummer

08-718 80 00

Vi finns på

www.nacka.se



Nynäshamns kommun

Estö lekpark

Plats

Estö IP

Telefonnummer

08-520 68 000

Vi finns på

www.nynashamn.se/uppleva-se-och-gora



Tyresö kommun

Vårlöksparken och Centrumparken

Plats

Sök lekparker i webbkartan på kommunens webbplats.

Telefonnummer

08-5782 91 00

E-post

sbf@tyreso.se

Vi finns på

www.tyreso.se/lekplatser



BMX, Skate och Parkour

I kommunerna finns BMX-banor, skateparker och parkourbanor. Här kan du träffa kompisar, åka BMX-cykel, skateboard eller kickbike. Det passar både nybörjare och dig som har åkt tidigare. Här kan du läsa om var du hittar BMX-banor, skateparker och parkourbanor i din kommun.

Haninge kommun

Maxinge skatepark

Plats Vendelsömalmsgropen

Skateparken

Tungelsta

Plats Lillgården

Skateparken Västerhaninge

Plats Jägartorp

BMX

Plats Sågenparken

Parkour

Plats Höglundaparken

Telefonnummer

08-606 06 70 00

Vi finns på

www.haninge.se/skatepark

Nacka kommun

BMX-park

Plats Myrsjö IP

Parkourbana

Plats Älta IP

Skatepark

Plats Nacka idrottsplats

Telefonnummer

08-718 80 00

Vi finns på

www.nacka.se

Nynäshamns kommun

Nynäshamns skatepark

Plats Estö IP, Nynäshamn

Telefonnummer

08-520 680 00

Vi finns på

www.nynashamn.se/
Uppleva-se-och-gora/
Nynashamns-skatepark



Tyresö kommun

Skatepark 135

Plats Bollmoradalen

Parkourpark

Plats Bollmoradalen

Telefonnummer

08-5782 91 00

Vi finns på

www.tyreso.se/skatepark135

Värmdö kommun

Skatepark Ekvallen

Plats Gustavsbergs centrum

Telefonnummer

08-570 470 00

Vi finns på

www.varmdo.se

Simhallar och simskolor

*I simhallarna finns aktiviteter för alla åldrar.
Här kan du läsa om simhallar, simskolor och
halliwicksimning.*



Simhallar och simskolor



Torvalla simhall

Simhallen är tillgänglighetsanpassad. Det finns en bassänglift och duschstolar. Här finns en simskolegrupp för barn och ungdomar med lättare funktionsnedsättningar.

Plats: Dalarövägen 66 i Handen, Haninge

Telefonnummer

08-606 86 45

E-post

jan.molin@haninge.se

Vi finns på

www.haninge.se/torvallasimhall



Nacka simhall

I simhallen i Nacka finns det hiss, separat omklädningsrum och duschstolar. Temperaturen är cirka 27,5 grader söndag till och med torsdag förmiddag och cirka 29,5 grader torsdag kväll till lördag.

Plats: Griffelvägen 11 i Nacka

Telefonnummer

08-715 87 67

E-post

nackasimhall@medley.se

Vi finns på

www.medley.se/nackasimhall



Ösmo simhall

Simhallen är tillgänglighetsanpassad. Det finns ett separat omklädningsrum med handlift och duschstol. Bassänglift finns. Den lilla bassängen har varmare vatten. Det finns en hiss ner till gymmet.

Plats: Ösmo simhall i Ösmo centrum
i Nynäshamn

Telefonnummer

08-520 735 60

E-post

mikael.tegelstam@nynashamn.se

Vi finns på

[www.nynashamn.se/
uppleva-se-och-gora](http://www.nynashamn.se/uppleva-se-och-gora)

Simhallar och simskolor



Tyresö Aquarena

Simhall med multibassäng (32 grader), familjedel och 25 m bassäng. Vi har också gym och gruppträning. Lift och hiss finns till bassängen, ring till receptionen innan besöket.

Plats: Tyresö Aquarena, Simvägen 2, Tyresö

Telefonnummer

010-450 90 45

E-post

tyresoaquarena@medley.se

Vi finns på

www.medley.se/tyreso-aquarena



Gustavsbergsbadet

Här kan du motionssimma, äventyrsbada och träna kondition och styrka. Vi har simskola för barn och unga med funktionsnedsättning. Vi lär ut vattenvana och simundervisning efter barnets förmåga.

Plats: Gustavsbergs centrum, Värmdö

Telefonnummer

08-570 470 50

E-post

gustavsbergsbadet@varmdo.se

Vi finns på

www.gustavsbergsbadet.se



Simklubben Grodan

Halliwick är en metod för att vänja sig vid vatten och för att lära sig simma. En person som kan hjälpa dig i vattnet ska följa med. Det finns träning för både nybörjare och för dig som simmat ett tag.

Målgrupp: För dig med funktionsnedsättning

Ålder: Alla åldrar

Plats: Nacka Simhall, Griffelvägen 11, Nacka

Telefonnummer

070-312 19 25

E-post

christina.tiberg.ct@gmail.com

Idrott och motion

Det finns många olika sätt att idrotta och motionera på. Du kan spela tillsammans med andra i ett lag eller du kan idrotta ensam. Du kan till exempel spela fotboll, bowla eller rida på hästar. Här hittar du förslag på sporter du kan ägna dig åt.



Bangolf



Tyresö bangolf

Kom ner till oss och spela minigolf eller bara ta en fika på vår mysiga altan.

Målgrupp: Alla

Ålder: Alla åldrar

Plats: Akvarievägen i Tyresö

Telefonnummer

08-742 79 22

E-post

tyresobgk@comhem.se

Vi finns på

www.tyresobgk.se



Basket



Tyresö Basket

Kom och prova på basket hos oss! Basket är en sport för alla som gillar att röra på sig och ha roligt med sina vänner.

Målgrupp: Alla

Ålder: Från 6 år

Plats: Tyresö

Telefonnummer

072-553 13 08

E-post

kansliet@tyresobasket.se

Vi finns på

www.tyresobasket.se

Bordtennis



Tyresö Bordtennisklubb

Hos oss kan du spela pingis med människor i alla åldrar och på din egen nivå.

Målgrupp: Alla

Ålder: Från 6 år och uppåt

Plats: Skrubbahallen, Skrubba Allé 36 i Tyresö
OBS! Begränsad fysisk tillgänglighet.

E-post

info@tbtk.se

Vi finns på

www.tbtk.se



Bowling



Bowlingklubben Kristallen

Bowlingen i Brandbergen är en populär verksamhet för personer med funktionsnedsättning.

Målgrupp: De flesta kan delta

Ålder: Från 15 år och uppåt

Plats: Brandbergens bowlinghall, Haninge

Telefonnummer

08-500 225 84

E-post

kjerstin.hedstrom@hotmail.com

Vi finns på

www.brandbergenbowling.se



Bowlingklubben Lindarna

BK Lindarna är en liten bowlingklubb för personer med intellektuell funktionsnedsättning. Klubben deltar i distrikts- och rikstävlingar för bowlare med intellektuell funktionsnedsättning.

Målgrupp: För dig med intellektuell funktionsnedsättning

Ålder: Från 16 år och uppåt

Plats: NBC Gullmarsplan, Enskedehallen

Telefonnummer

070-333 71 33

E-post

evy.jacobson@telia.com



Nynäs Bowling

Kom till oss och bowla! Skor och klot ingår i priset. Rännstaket finns.

Plats: Gröndalshallen, Idunvägen 5
i Nynäshamn

Telefonnummer

08-524 00 800

E-post

info@nynasbowling.se

Vi finns på

www.nynasbowling.se



Bowling



Tyresö Bowlingklubb

Kom och spela bowling hos oss! Just nu finns inga ledarledda aktiviteter men alla är välkomna till öppen träning, torsdagar kl 17.30–18.30. Pris 50 kr/gång. Ring gärna innan.

Målgrupp: Alla

Ålder: Upp till 15 år

Plats: Tyresö Bowlingpalatz,
Pluggvägen 2, Tyresö

Telefonnummer

08-712 13 26

E-post

tyreso@bowlingpalatzet.se

Vi finns på

www.bowlingpalatzet.se/tyreso



Bågskytte



Djurö Skyttesportförening

Vi bedriver sportskytte med bågskytte. Verksamheten lämpar sig för personer med fysisk funktionsnedsättning. Vi är anslutna till Svenska Bågskytteförbundet och Parasportförbundet.

Målgrupp: Alla

Ålder: Sportskytte med luftgevär från 7 år, bågskytte från cirka 10 år

Plats: Gärdsudden i Djurhamn, Värmdö

Telefonnummer

076-207 13 04

E-post

info@djuroskytte.se

Vi finns på

www.djuroskytte.se



Bågskytte



Nynäshamns bågskytte

Kom och prova på bågskytte! September till april i Gröndalshallen och april till september på Kvarnängens idrottsplats.

Målgrupp: Personer med lätta funktionsnedsättningar

Ålder: Från 10 år

Plats: Gröndalshallen eller
Kvarnängens idrottsplats i Nynäshamn

Telefonnummer

072-204 40 57

E-post

nynasbagsytte@gmail.com

Vi finns på

www.4.idrottonline.se/

nynashamnsbsk-bagsytte



Tyresö Bågskyttar

Här kan du träna bågskytte inomhus höst och vinter. Vår och sommar är träningen utomhus på en tavelbana.

Målgrupp: Personer med lätta funktionsnedsättningar

Ålder: Från 10 år

Plats: Tyresö

E-post

tyresobs@tyresobs.se

Vi finns på

www.tyresobs.se



Cheerleading



Haninge Cheer Elite

Träningslag för barn och ungdomar med funktionsnedsättning. Prova på och lär dig grunderna i cheerleading på din egen nivå. Medföljande person kan delta tillsammans med våra coacher. Prova på gratis.

Målgrupp: Barn och ungdomar med funktionsnedsättning

Ålder: 8–15 år

Plats: Lyckeby skolan i Haninge

E-post

info@cheerelite.nu

Vi finns på

www.cheerelite.nu





Fotboll för alla

I vårt lag får alla med funktionsnedsättning vara med. Vi tränar balans, fysik, fotboll och får social träning. Med sikte på hinderbaneloppet Toughest family, så har vi lagt träning med olika hinder på schemat.

Målgrupp: Alla med funktionsnedsättningar

Ålder: 6–20 år

Plats: Vintertid: Gröndalshallen och Viahallen
Sommartid: Kvarnängens IP, Nynäshamn

Telefonnummer

070-892 67 02

E-post

kansli@nifen.se

Vi finns på

www.nifen.se



IFK Haninge AllStars

Fotboll för dig med en intellektuell funktionsnedsättning. Här får alla en plats i laget. Tillsammans har vi kul cirka en gång i veckan och ibland spelar vi mot andra lag. Välkommen till oss!

Målgrupp: Personer med en intellektuell funktionsnedsättning

Ålder: 10–25 år

Plats: Torvalla IP, Haninge

Telefonnummer

010-330 66 99

E-post

kansliet@ifkhaninge.se

Vi finns på

www.ifkhaninge.se/
ifkhaninge-allstars



Järla IF Dream Team parasportlag

Här får du spela fotboll på dina egna villkor. Du spelar i mindre grupper med erfarna ledare. Du bör kunna ta emot och följa instruktioner. Vi spelar fotboll i divisionsspel i Mälarserien.

Målgrupp: Barn/Ungdomar med funktionsnedsättning

Ålder: Från 9 år

Plats: Järla sporthall, Nacka IP, Nacka

Telefonnummer

073-976 93 70

E-post

kansli@jarlaif.se

Vi finns på

www.jarlaif.se





IF Friskis&Svettis Haninge

Välkommen till enkeljympan med enkla rörelser till härlig musik. Kom och upplev rörelseglädje och gemenskap. Behöver du stöd under passet eller hemresan kan du ha med dig en person kostnadsfritt.

Målgrupp: Alla, men främst för dig med intellektuell funktionsnedsättning

Ålder: Från 13 år

Plats: Kilowattvägen 9 i Haninge

Telefonnummer

08-777 75 33

E-post

info@haninge.friskissvettis.se

Vi finns på

www.haninge.friskissvettis.se



Friskis&Svettis Nynäshamn

Enkeljympa för dig med funktionsnedsättning som tränar din kropps grundfunktioner och bidrar till extra kroppsmedvetenhet och rörelseglädje. Assistent, anhörig eller annan intresserad får vara med kostnadsfritt.

Målgrupp: För dig med funktionsnedsättning

Ålder: Från 13 år

Plats: Telivägen 16 i Nynäshamn

Telefonnummer

08-520 120 20

E-post

kontakt@nynashamn.friskissvettis.se

Vi finns på

www.nynashamn.friskissvettis.se



Friskis&Svettis Tyresö

Här finns rolig och bra träning som passar alla. Vi har specialpass som till exempel enkeljympa, gym, spinning och cirkelträning för dig med rörelsenedsättning.

Målgrupp: Alla

Ålder: Från 13 år och uppåt

Plats: Bollmora gårdsväg 8 i Tyresö

Telefonnummer

08-742 34 50

E-post

info@tyreso.friskissvettis.se

Vi finns på

www.friskissvettis.se/tyreso





Fors Golf

Vi välkomnar dig med funktionsnedsättning att spela Handigolf på vår 18-håls pay and play bana. Träning i grupp sker på söndagar. Du behöver inte ha grönt kort, alla är välkomna att spela här.

Målgrupp: Alla med funktionsnedsättning

Ålder: Från 15 år och uppåt

Plats: Fors Golf, Vitsåvägen 2 i Västerhaninge, Haninge

Telefonnummer

08-500 268 70

E-post

info@forsgolf.se

Vi finns på

www.forsgolf.se



HaningeStrand Golfklubb

Golfbana och golfkurser.

Målgrupp: Alla är välkomna

Ålder: Från 6 år och uppåt

Plats: HaningeStrand Golfklubb
i Österhaninge, Haninge

Telefonnummer

08-707 06 60

E-post

info@haningestrand.se

Vi finns på

www.haningestrand.se

Ingarö Golfklubb

Kom och pröva på golf hos oss på Ingarö GK. Vi har en 6-håls korthålsbana som passar för alla och som är mycket utmanande och spännande. Välkomna!

Målgrupp: Alla

Ålder: Alla

Plats: Ingarö Golfanläggning, Värmdö

Telefonnummer

08-545 55 660

E-post

info@igk.se

Vi finns på

www.igk.se





GF Värmdö Skärgårdsgymnaster

Var med på gymnastik och ha roligt. Du får träna i din egen takt med det du klarar av. Här är alla med i gemenskapen i gruppen ”rörelseglädje för barn och ungdomar med funktionsnedsättning”.

Målgrupp: Alla

Ålder: Från 3 år och uppåt

Plats: Gustavsberg, Värmdö

Telefonnummer

08-570 319 92

E-post

kansliet@vsg.nu

Vi finns på

www.vsg.nu



Skuru IK Upp & Ner

Kom och ha kul med oss. Vi leker och tränar på fysiska och motorisk övningar för barn. Dina föräldrar och syskon får gärna vara med.

Målgrupp: Barn och ungdomar med funktionsnedsättning

Ålder: Cirka 3–12 år

Plats: Nacka

Telefonnummer

070-870 23 89

E-post

info@skuruhandboll.se

Vi finns på

www.skuruik.se



Starka Tillsammans familjegympa

Vi tränar grundmotorik, bygger hinderbana och avslutar med avslappning. Föräldrarna deltar aktivt i gympan med sina barn. Syskon är självklart välkomna.

Målgrupp: Barnfamiljer med särskilda behov

Ålder: 4–13 år

Plats: Runstensskolans Idrottshall, Haninge

Telefonnummer

0733-54 44 77

E-post

starkatillsammansinfo@gmail.com

Vi finns på



Handboll



Skuru IK Handboll Härs & Tvärs

Välkommen att spela handboll med oss i Skuru IK. Vi har roligt tillsammans och här får du spela handboll efter dina egna förutsättningar.

Målgrupp: Ungdomar och vuxna med intellektuell funktionsnedsättning

Ålder: Från cirka 12 år och uppåt

Plats: Nacka

Telefonnummer

070-870 23 89

E-post

info@skuruhandboll.se

Vi finns på

www.skuruik.se



Sorunda IF upp&ner handboll

Om du har en funktionsvariation och vill spela handboll så är du välkommen till oss oavsett hur gammal du är eller vilka svårigheter du har. Vi tränar motorik, kondition och spelar förstås handboll.

Målgrupp: Alla

Ålder: Alla

Plats: Ösmo idrottshall, Nynäshamn

Telefonnummer

073-505 11 39

E-post

marie.anklew@hotmail.com

Vi finns på



Innebandy



Bergfotens innebandyklubb

Välkomna till oss om du vill spela innebandy! Vi har tre nivåanpassade lag.

Målgrupp: Personer med en funktionsnedsättning

Ålder: Från 12 år och uppåt

Plats: Tyresö

Telefonnummer

08-5782 90 89

E-post

bergfotenibk@tyreso.se

Vi finns på

<http://idrottonline.se/BergfotenIBK-Handikappidrott>

Innebandy



IK Malmen innebandy

Innebandy för tjejer och killar i alla åldrar. Alla grupper är anpassade för respektive spelares nivå.

Målgrupp: Barn/ungdomar/vuxna med behov av särskilt stöd

Ålder: 0–100 år

Plats: Söderbymalmshallen och Båtmansskolan i Haninge

Telefonnummer

0704-79 47 12

E-post

erixon5@msn.com



IK Malmen rullstolsinnebandy

Nyhet! 2018 startar IK Malmen lag för dig som sitter i rullstol och vill spela innebandy. Kontakta Janne Erixon för anmälan.

Målgrupp: Tjejer och killar som sitter i rullstol

Ålder: Alla åldrar

Plats: Kontakta IK Malmen

Telefonnummer

0704-79 47 12

E-post

erixon5@msn.com

Judo



IK Södra Judo

Kom och träna judo med oss på IK Södra Judo. Du blir starkare, smidigare, får bättre balans, kroppsuppfattning och bättre självkänsla. Vi har hög kvalitet när vi tränar och himla roligt också!

Målgrupp: Alla

Ålder: Från 5 år

Plats: Torvalla sportcentrum i Haninge

Telefonnummer

08-771 70 79

E-post

ann@iksodra.com

Vi finns på

www.iksodra.com



Judo



Saltsjö Judoklubb

Saltsjö Judo erbjuder barn, ungdom och vuxna judoträning i Gustavsberg. Vår special need-grupp tränar på måndagar. Välkomna!

Målgrupp: Personer med intellektuell funktionsnedsättning och personer med rörelsenedsättning

Ålder: Från 7 år och uppåt

Plats: Björnskogsvägen, Gustavsberg, Värmdö

Telefonnummer

070-441 21 36

E-post

josefmacias@hotmail.com

Vi finns på

www.saltsjojudo.se



Kampsport



Nacka karate

Här kan du som har en funktionsnedsättning träna på det sätt som passar dig bäst. Vi vill visa dig att karate är en trevlig sport där vi har roligt när vi tränar. Karate är bra och allsidig träning.

Målgrupp: För dig med funktionsnedsättning

Ålder: Från 7 år

Plats: Griffelvägen 17 i Nacka

E-post

info@nackakarate.se

Vi finns på

www.nackakarate.se



Tyresö Fightcenter, Taekwondo

Vill du pröva en rolig och varierande träning, kom och träna med oss! Du behöver inte ha tränat kampsport tidigare.

Målgrupp: Lättare NPF

Ålder: Från 7 år och uppåt

Plats: Tyresö fightcenter i Älta, Tyresö

E-post

jensjansson@hotmail.com

Vi finns på

www.tyresofightcenter.se

Kampsport



Tyresö kampsport

Kom till oss för att träna, utvecklas och ha roligt. Taekwondo och kickboxning för alla, nybörjare som avancerad, gammal som ung. Vi tränar styrka och kondition, men du lär dig även att fokusera.

Målgrupp: Alla

Ålder: Från 7 år

Plats: Tyresö

E-post

info@tyresokampsport.se

Vi finns på

www.tyresokampsport.se



Tyresö Kenpo Zen-Li-Thai

Hos oss får du lära dig ett modernt och effektivt självförsvar. Samtidigt förbättrar du din hälsa, koordination och smidighet. Träningsledarna är erfarna och duktiga på att lära ut.

Målgrupp: Alla

Ålder: Från 7 år och uppåt

Plats: Tyresö

Telefonnummer

070-488 90 57

E-post

kenpo.zen-li-thai@bredband.net

Vi finns på

www.kenpo-zen-li-thai.com



Klättring



MHM Klätterförening

Klättring är en sport som passar alla. Av klättring blir man starkare, smidigare och får bättre självkänsla. Alla kan delta utifrån sina förutsättningar.

Målgrupp: Alla

Ålder: Från 6 år och uppåt

Plats: Brandbergsskolan,
Norra kronans gata 429 i Haninge

Telefonnummer

0704-828175

E-post

tablero04@hotmail.com



Nacka Teamåkningsklubb

Skridskoskola i en förening som inriktar sig på synkroniserad konståkning, isdans och solodans.

Målgrupp: Barn och ungdomar

Ålder: Från 6 år

Plats: Björknäs ishall i Nacka

Telefonnummer

070-660 25 40

E-post

info@nackatk.se

Vi finns på

www.nackatk.se



Tyresö Konståkningsklubb

Vill du lära dig åka skridskor? Vi har skridskoskola för barn. Våra tränare är konståkare som har gått ledarutbildningar. Skridskoskolan börjar i slutet på september och slutar i slutet av mars.

Målgrupp: Alla barn

Ålder: Från 4 år och uppåt

Plats: Fontanahallen i Trollbäcken, Tyresö

Telefonnummer

08-798 55 40

E-post

kansli@tyresokk.se

Vi finns på

www.tyresokk.se



Älta IF konståkning

Under lekfulla former övar vi balans, motorik och grunderna i skridskoåkning. Du får åka skridskor med hjälp av hoppselet NoFall som gör att du inte trillar.

Målgrupp: Grundsärskola

Ålder: 6–16 år

Plats: Älta ishall i Nacka

Telefonnummer

070-720 81 46

E-post

mariedif@hotmail.com

Vi finns på

www.altaif.se

Löpning



Bara Vanlig Hälsa

Kom och spring, rulla eller gå med oss. Vi är löpgruppen för barn, ungdomar och vuxna. Vi tror på rörelseglädje. Ta med dig medlöpare som är mamma, pappa eller en kompis.

Målgrupp: Alla barn, ungdomar och vuxna med funktionsnedsättning

Ålder: Alla

Plats: Hellasgården, Nacka

Telefonnummer

0736-42 46 37

E-post

niclas@baravanlig.se

Vi finns på

www.baravanlig.se



Ridning



Nynäshamns ridklubb

Till Nynäshamns ridklubb är alla välkomna. Vi frågar vad du behöver och om du har ridit tidigare. Hos oss kan du också delta i körning, voltige, uteritter och tävlingar. Vi har också ett fritids.

Målgrupp: Alla är välkomna

Ålder: Alla åldrar

Plats: Stallvägen 5 i Nynäshamn

Telefonnummer

072-501 33 45

E-post

nrk@telia.com

Vi finns på

www.nrk.se



Ridklubben Mulen

Alla är välkomna att besöka Skutans gård. Kom och umgås med våra djur, ta en promenad till fågelsjön eller gå en tur i svampskogen. Gården har tillgänglighetsanpassade toaletter och fikastuga.

Målgrupp: Barn, ungdomar och vuxna

Ålder: Alla åldrar

Plats: Skutans gård i Haninge

Telefonnummer

070-745 40 74

E-post

styrelsen@ridklubbenmulen.se

Vi finns på

www.ridklubbenmulen.se



Sorunda ridklubb

Vi har ridning för barn, ungdomar och vuxna på alla nivåer. Här finns en ramp för dig som behöver för att lättare komma upp på hästen.

Målgrupp: Alla typer av funktionsnedsättningar

Ålder: Från 6 år

Plats: Vanstagård i Ösmo, Nynäshamn

Telefonnummer

08-520 306 70

E-post

sorunda.ridklubb@swipnet.se

Vi finns på

www.sork.se

Tyresö rytтарförening

Vi har ridning för personer med funktionsnedsättning. Vi rider i naturen på snälla och trygga hästar och med en ledare.

Målgrupp: Alla typer av funktionsnedsättningar

Ålder: Från 4 år och uppåt

Plats: Tyresö ridskola, Fårdala Gård, Tyresö

Telefonnummer

08-770 42 60

E-post

info@tyresoryttarforening.se

Vi finns på

www.tyresoryttarforening.se





Värmdö ridklubb – ”Funkis-ridning”

Vi försöker anpassa ridningen så att alla kan rida, bland annat med hjälp av lift för uppsittning. Vi har verksamhet för dig med funktionsnedsättning på vardagar på dagtid.

Målgrupp: Barn, unga och vuxna

Ålder: Alla

Plats: Södra Evlinge gård, Värmdö

Telefonnummer

08-571 685 34

E-post

info@varmdoridklubb.nu

Vi finns på

<http://idrottonline.se/VarmdoRK-Ridsport>



Österhaninge Ridsällskap

”Häst för alla” erbjuder funktionsanpassad ridning i mindre grupper. Vi arbetar med ridning och hästskötsel efter förmåga.

Målgrupp: Alla

Ålder: Från 5 år

Plats: Vendelsö, Haninge

Telefonnummer

0736-23 36 39

E-post

ors.hastforalla@gmail.com

Vi finns på

www.osterhaningeridsallskap.se



Segling



Stiftelsen Skota Hem

Här kan du segla utifrån dina egna förutsättningar. Vi har seglingsaktiviteter som passar alla. Om du vill kan du segla själv eller med andra. Vi seglar på vardagskvällar, helger och lov.

Målgrupp: Främst för dig med rörelse-
nedsättningar, men även för dig
med andra funktionsnedsättningar

Ålder: Från 7 år och uppåt

Plats: Saltsjöbaden, Nacka

Telefonnummer

08-717 39 59

E-post

info@skotahem.se

Vi finns på

www.skotahem.se



Sitskate



Nu kan du som till exempel har en rörelsenedsättning åka skridskor sittande. Du kan låna en sitskate och prova att åka i ishallarna i Haninge, Nynäshamn och Tyresö.

Målgrupp: Personer med rörelsesvårigheter

Ålder: Alla

Haninge kommun

Plats

Torvalla ishall

Telefonnummer

08-606 74 04

E-post

jan.molin@haninge.se

Nynäshamns kommun

Plats

Ishallen i Nynäshamn

Telefonnummer

08-520 160 59

E-post

sune.hamrin@nynashamn.se

Tyresö kommun

Plats

Tyresö ishall

Telefonnummer

08-5782 91 03

E-post

susanne.sviden@tyreso.se



Djurö Skyttesportförening

Vi bedriver sportskytte med gevär och pistol.
Verksamheterna lämpar sig för personer med
fysisk funktionsnedsättning. Vi är anslutna till
Parasportförbundet och Skyttesportförbundet.

Målgrupp: Alla

Ålder: Sportskytte med luftgevär från 7 år,
bågskytte från cirka 10 år

Plats: Gäldsudden i Djurhamn, Värmdö

Telefonnummer

076-207 13 04

E-post

info@djuroskytte.se

Vi finns på

www.djuroskytte.se



Nacka Saltsjöbadens Skytteförening

Vi välkomnar alla tjejer och killar som vill prova
på sportskytte. Ring för information och anmälan
första gången du kommer.

Målgrupp: Alla ungdomar

Ålder: Från 9 år

Plats: Järla sporthall i Nacka

Telefonnummer

070-999 11 80

E-post

info.nackaskytte@gmail.com

Vi finns på

www.nackaskytte.se



Ösmo Skytteförening

Kom och prova på gevärsskytte och luftgevär.
Vi skjuter luftgevär på 10-metersbana inomhus.
Sommarhalvåret skjuter vi på utomhusbanan i Älby.

Målgrupp: Alla

Ålder: Från 9 år

Plats: Björn Barkmansväg 21 i Ösmo,
Sommartid i Älby, Nynäshamn

Telefonnummer

08-520 422 50

E-post

osmo.skf@bjorsta.se

Vi finns på

www.osmoskf.se

Utegym



Utegygmmen är tillgängliga för alla, året om och är gratis att använda. I våra kommuner finns utegym som är byggda i trä eller stål. Du kan till exempel lyfta stockar, göra sit-ups eller göra övningar med din egen kroppsvikt som motstånd. Utegygmmen är helt eller delvis tillgänglighetsanpassade.

Haninge kommun

Plats

- Rudans friluftsområde, nedre ängarna
- Hanvedens IP, vid parkeringen
- Vendelsömalm

Telefonnummer

Rudan 070-660 80 08

Hanveden 08-606 78 08

Vendelsömalm 08-606 76 68

Webbplats

www.haninge.se/utegym

Nynäshamns kommun

Plats

- Estö IP, intill Skateparken, Nynäshamn
- Svandammsparken

Telefonnummer

Kontaktcenter 08-520 680 00

Webbplats

www.nynashamn.se/uppleva-se-och-göra/utegym

Värmdö kommun

Plats

- Värmdövallen, Hemmesta Ekedalsspåret, Gustavsberg
- Motionsspåret i Brunn, Ingarö
- Djurö Sporthall (kommande)

Webbplats

www.varmdo.se

Nacka kommun

Plats

- Hedvigslund, Älta
- Sarvträsk, Sandövägen, Orminge
- Tattby naturreservat vid motionsspåret
- Velamsund, Saltsjö-Boo
- Älta IP

Telefonnummer 08-718 80 00

Webbplats www.nacka.se

Tyresö kommun

Plats

- Alby friluftsgård
- Fornuddsparken
- Tyresö strand
- Wättinge Gårdsväg

Telefonnummer

08-5782 91 00

Webbplats

www.tyreso.se/utegym



Verksamheter med flera idrotter



Body Joy

Har du en lättare funktionsnedsättning eller en utvecklingsstörning och är 13 år eller äldre? Då kan det här vara träningen för dig. Du kommer att få prova på olika typer av träning under terminen.

Målgrupp: Funktions- /rörelse- /neuropsykiatrisk nedsättning eller utvecklingsstörning

Ålder: Från cirka 13 år och uppåt

Plats: Fenixväg 10, Mölnvik, Värmdö

Telefonnummer

08-574 102 60

E-post

barn-ungdom@bodyjoy.se

Vi finns på

www.bodyjoy.se/barnungdom/nyhet-funkis-multi-13-ar-uppat/



Brännpunkten, Korpen Tyresö

Vi bedriver verksamhet som utvecklar barn och ungdomars fysiska och psykiska förmågor utifrån ett hälsoperspektiv. Vi erbjuder bland annat gym, parkour, dans och gympa. Kom gärna med egna förslag!

Målgrupp: Alla

Ålder: 2–25 år

Plats: Tyresö

Telefonnummer

08-798 30 08

E-post

bp.korpen@telia.com



Hanvikens SK

Hanvikens Sportklubb har idrottsverksamhet där du kan träna ishockey, fotboll, friidrott och handboll, samt att vi driver ett eget profilfritids för barn i åldern 9–12 år.

Målgrupp: Olika

Ålder: Från cirka 5 år

Plats: Tyresö

Telefonnummer

08-712 44 03

E-post

kansli@hanvikenssk.se

Vi finns på

www.hanvikenssk.se



Verksamheter med flera idrotter



Värmdö IF

”Koll på boll” är idrott som funkar för dig med funktionsnedsättning. Vi bygger hinderbana på ena halvan av gymnastiksalen. På andra halvan av gymnastiksalen är det bollsportsstationer.

Målgrupp: Utvecklingsstörning, autism

Ålder: 7–16 år

Plats: Hemmesta sporthall i Värmdö

E-post

kansliet@varmdoif.se

Vi finns på

www.varmdoif.se



Parasportklubbar



Haninge handikappidrottsklubb

Vi erbjuder bågskytte. Du behöver inte ha egen utrustning. Hjälpmedel finns för dig som inte kan hålla bågen själv.

Målgrupp: Personer med funktionsnedsättning

Ålder: Från 10 år

Plats: Torvalla Sporthall i Haninge

Telefonnummer

08-776 33 13

E-post

hhik@hhik.se

Vi finns på

www.hhik.se



Nacka HI

Vi erbjuder lägerverksamhet och flera idrotter på olika nivåer. Vi har boccia, innebandy, kälkhockey, E-sport, rullstolsbasket, rullstolsinnebandy, rullstolsrugby och simning.

Målgrupp: För dig med alla slags funktionsnedsättningar

Ålder: Alla åldrar

Plats: Nacka

Telefonnummer

08-716 12 11

E-post

kansli@nackahi.se

Vi finns på

www.nackahi.se



Parasportklubbar



IFAH

IFAH är en parasportsförening i Stockholm som har följande sektioner:
Boccia, bordtennis, elhockey, innebandy, segling och simning.

Målgrupp: Personer med rörelsehinder eller utvecklingsstörning

Ålder: Alla

Plats: Skärholmshallen, Beckis Idrottscenter, Gubbängshallen och Liljeholmshallen.

Telefonnummer

08-646 85 57

E-post

kansli@ifah.se

Vi finns på

www.ifah.se

Stockholms Parasportförbund

Stockholms Parasportförbund har 63 medlemsföreningar runt om i Stockholms län. Konsulenterna på vårt kansli vill gärna hjälpa dig att hitta rätt idrott eller fysisk aktivitet.

Målgrupp: Personer med synnedsättning, rörelsenedsättning eller utvecklingsstörning

Ålder: Alla

Plats: Olika

Telefonnummer

08-525 085 58

E-post

mikael.akerberg@parasport.se

Vi finns på

www.parasport.se/Distrikt/Stockholm/



Natur och friluftsliv

Att vara ute i naturen mår alla bra av. Där vi bor finns vacker natur och många möjligheter till ett härligt friluftsliv. Här får du tips på bra platser om du vill gå i skogen, plocka svamp, motionera och bada. Eller kanske bara sitta på en brygga i solen och titta på båtarna som åker förbi.



Friluftsområden i Haninge



Maxingeslingan i Haninge

Maxingeslingan finns i Rudans friluftsområde i Handen. Det är en motionsslinga som är anpassad för dig med rörelsenedsättning. Det finns några branta backar där du kan behöva hjälp. Här finns tillgängliga grillplatser och fiskeplatser.

Telefonnummer

08-606 82 49

E-post

jan.molin@haninge.se

Vi finns på

www.haninge.se/promenadstrak



Skutans Gård, naturstig

Vid Skutans Gård i Brandbergen finns en stig som går till ett fågeltorn. Där finns ett vindskydd och en grillplats. Det är lätt att ta sig fram om du har svårt att gå eller är rullstolsburen. Stigen är 330 meter lång.

Telefonnummer

08-606 76 68

E-post

richard.wendt@haninge.se

Vi finns på

www.haninge.se/promenadstrak



Stiftelsen Tyrestaskogen

Välkommen till Tyresta nationalpark, den största och finaste urskogen söder om Dalälven. Bussen går ända fram till huvudentrén i Tyresta by med anor från vikingatiden. Här finns RWC, parkering, naturum, café och en visningsgård med gamla lantraser.

Barnvagnsslingan är en 5 km lång skogsslinga som är fin att gå med rullstol, permobil och barnvagn. Ett brantare parti på slingan nära Tyresta by gör att någon kan behöva hjälpa till med rullstolen. Några av eldplatserna är tillgängliga med rullstol. Det finns utförlig information om tillgängligheten i Tyresta på hemsidan.

Telefonnummer

08-745 33 94

E-post

info@tyresta.se

Vi finns på

http://www.tyresta.se/om_tyresta/tillganglighet/



Friluftsområden i Nacka



Hellasgården

Hellasgården är ett fantastiskt friluftsområde med härlig natur. Här finns en tillgänglighetsanpassad motionscentral.

Vi finns på

www.hellasgarden.se



Lugna promenaden

”Lugna promenaden” är tydligt skyltade slingor som är lätta att gå. Det finns fyra promenader i olika kommundelar. På Nacka kommuns webbplats kan du ladda ner information om varje promenad.

Telefonnummer

08-718 80 00

Vi finns på

www.nacka.se



Nyckelvikens naturreservat

På bondgården finns kaniner, hästar, får och grisar. Här kan du grilla, köpa ägg och äta matsäck. I trädgården kan du njuta av blommor, kryddor och lusthuset. Det finns tillgänglighetsanpassad toalett.

Telefonnummer

08-718 80 00

Vi finns på

www.nacka.se



Ältabadet och Boobadet

Långgrund sandstrand, badbrygga och badramp med handledare. Från parkeringen leder en gångväg ner till strandbrynet. Vid badplatsen finns bajamajor med gott svängrum.

Ältabadet ligger vid Älta Idrottsplats och Boobadet ligger nära Boovägen 1 i Saltsjö-Boo.

Telefonnummer

08-718 80 00

Vi finns på

www.nacka.se

Friluftsområden i Nynäshamn



Lövhagen

Lövhagen är ett fritidsområde i södra Nynäshamn. Här finns många vandringsvägar och natursköna rastplatser där du kan packa upp picknickkorgen. Tillgänglighetsanpassade toaletter finns.

Telefonnummer

08-520 680 00

Vi finns på

www.nynashamn.se/uppleva-se-och-gora/natur-och-parker/rekreatiomsomraden



Nickstabadet

Nickstabadet är ett havsbad som ligger vid Gröndalsviken i södra Nynäshamn. Här finns en stor långgrund strand och härliga gräsytor. Vid badet finns en badramp och ett hopptorn. Här finns möjlighet att hyra kanot, kajak och roddbåt. Det finns också vattenrutschbanor.

Telefonnummer

08-520 680 00

Vi finns på

www.nynashamn.se/uppleva-se-och-gora/fritid/badplatser



Strandvägen

Strandvägen, eller Ringvägen som den också kallas, är en populär väg intill vattnet i södra Nynäshamn. Där kan du köra bil, cykla eller ta en promenad. Längs Strandvägen finns redskapsstationer för spontanträning. Det finns två tillgänglighetsanpassade toaletter.

Telefonnummer

08-520 680 00

Vi finns på

www.nynashamn.se/uppleva-se-och-gora/natur-och-parker/rekreatiomsomraden

Friluftsområden i Tyresö



Alby friluftsgård

Vid Albysjön finns det friluftsgård, motionsslingor, pulkabacke, discgolfbana och stora gräsytor. Det finns också iordningställda grillplatser och ett café. För dig som vill bada finns det även en badstrand med ramp.

E-post

fritid@tyreso.se

Vi finns på

www.tyreso.se



Uddby Gård

Intill Alby friluftsgård ligger Uddby gård. Här kan du se på kor, får, hästar, grisar och kaniner. Här hittar du också ett mysigt café och andra spännande aktiviteter.

Telefonnummer

070 - 408 90 01

E-post

info@uddbygard.org

Vi finns på

www.uddbygard.org



Naturguidningar i Tyresö

Tycker du om att vara ute i naturen? Följ med på någon av våra vandringar och upplev Tyresös fantastiska natur. Det finns lätta vandringar med guide som är anpassade för rullstolsburna.

Telefonnummer

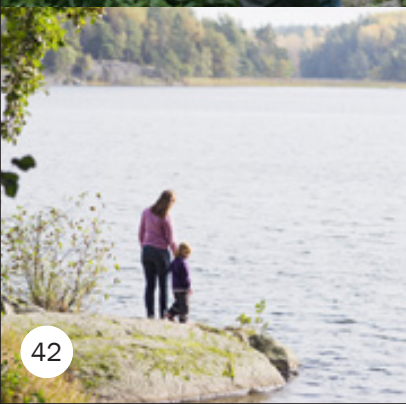
0701-69 81 83

E-post

martina.kiibus@tyreso.se

Vi finns på

www.tyreso.se/naturguidningar



Friluftsområden i Värmdö



Hemmesta sjöäng

Hemmesta sjöäng är en våtmark där du kan titta på fåglar som häckar eller rastar. Under våren kan du även se gäddor som leker och lägger sin rom i vattnet.

Längs med våtmarken finns en gång- och cykelbana. Det finns också bra grusgångar fram till fågeltorn och rastplatser.

Telefonnummer

08-570 470 00

Vi finns på

www.varmdo.se



Sjöhistoriska stigen på Djurö

Sjöhistoriska stigen runt Djurö kyrka är uppdelad i tre stigar. Skyltar berättar om skärgårdens historia och natur. En av stigarna, Kyrkstigen, är delvis tillgänglighetsanpassad.

E-post

info@djurekultur.se

Vi finns på

www.djurekultur.se



Ösbyrundan

Rundan går 4,5 km i vacker natur runt Ösbyträsk, den tredelade sjön vid Gustavsberg. Den största delen av spåret är lättvandrad, men det är smala stigar och inte barnvagnsvänligt.

Närmast Gustavsbergsbadet är rundan tillgänglighetsanpassad i cirka 1 km. Parkeringsmöjligheter finns vid Gustavsbergsbadet, Ekvallens uterink och Skogsbovägen.

Telefonnummer

08-570 470 00

Vi finns på

www.varmdo.se

Skärgård för alla



Stockholm är känt för sin vackra skärgård. Flera av båtarna i Stockholms skärgård går bra att åka med om du är i behov av rullstol. I broschyren ”Skärgård för alla” och på webbplatsen www.skargardsstiftelsen.se kan du läsa om vilka båtar som är tillgängliga för personer med rörelsehinder. Broschyren tipsar även om utflyktsmål där det är lätt att ta sig fram med rullstol.

Skärgårdsstiftelsen

Telefon 08-440 56 00

Waxholmsbolaget

Telefon 08-679 58 30

Vi finns på

www.skargardsstiftelsen.se

www.waxholmsbolaget.se

Scouterna

**Hammarby Sjöscoutkår, Jims gäng**

Vi är en scoutgrupp som har roligt tillsammans på torsdagskvällarna. Samtidigt lär vi oss mer om världen, naturen och om oss själva.

Målgrupp: Ungdomar och unga vuxna som går eller har gått i särskola

Ålder: Från cirka 15 år

Plats: Sickla fritidsgård, Sickla strand 68, Nacka

Telefonnummer

0709-73 49 12

E-post

elisabeth.sandlund@dagen.se

**Nynäshamns Scoutkår**

Hos oss får du vara ute i skog och mark. Du får möjlighet att segla, vara med på hajk och läger. Hos oss får du känna trivsel, gemenskap och samarbete. En vuxen som du känner måste vara med som stöd.

Målgrupp: Alla med funktionsnedsättningar

Ålder: Från 7 år och uppåt

Plats: Sandhamnsstugan, Hamnviksvägen 9 i Nynäshamn

Telefonnummer

0707-65 44 45

E-post

asalyvik@yahoo.se

Vi finns på

www.nynashamn.scout.se



Trollbäckens Scoutkår

Hos oss får du vara utomhus, lära dig att göra upp en eld och hur man hjälps åt och samarbetar. Häng med på äventyr och möt kompisar. Var dig själv, helt enkelt.

Målgrupp: Alla är välkomna

Ålder: Från 8 år och uppåt

Plats: Fornunddsparken i Tyresö

E-post

info@trollbackensscoutkar.se

Vi finns på

www.trollbackensscoutkar.se



Vendelsö Scoutkår

Familjescouting för barn och unga. Scouterna ger dig äventyr och bra kompisar. Vi tycker att alla är unika och därför är det inte konstigt att behöva stöd. Vi är ofta ute.

Målgrupp: Barn och unga med funktionsvariationer

Ålder: 8–25 år

Plats: Svartbäcken i Haninge

Telefonnummer

0708-38 40 85

E-post

kontakt@vendelsoscoutkar.nu

Vi finns på

www.vendelsoscoutkar.nu



Övriga föreningar och organisationer



Astma- och Allergiföreningen för Lägerverksamhet

Hos oss kan du segla, paddla kanot, bada, leka och göra andra roliga saker i härlig miljö. Vi har seglarläger utan krav på förkunskaper. 2-veckorsläger för dig som är 11–15 år. 1-veckorsläger för dig som är 7–10 år.

Målgrupp: För dig med allergi och/eller astma

Ålder: 7–15 år

Plats: Assö, Barnens Ö

Telefonnummer

08-611 86 72

E-post

astmaallergilager@gmail.com

Vi finns på

www.assoseglarskola.se



Övriga föreningar och organisationer



Föreningen Veteranflottiljen

Är du intresserad av gamla marina fartyg? Besök våra fartyg och museer. Följ med på en sjötur i hög fart. För dig med rörelsenedsättning kan det vara svårt ombord men vi hjälper till om det behövs.

Målgrupp: Alla intresserade

Ålder: Alla åldrar

Plats: Gålö, Haninge

Telefonnummer

070-982 54 55

E-post

info@t121spica.se

Vi finns på

www.veteranflottiljen.se



Hund för alla, Studiefrämjandet

Du får vara tillsammans med lugna och trygga hundar från brukshundsklubben. Vi gör olika övningar ute i naturen. Du lär dig om hundar och kan leka och kela med dem.

Målgrupp: Barn och unga med funktionsnedsättning

Ålder: 7–21 år

Plats: Nacka Brukshundsklubb,
Apportvägen 1 i Nacka

Telefonnummer

08-716 90 60

E-post

nacka@studieframjandet.se

Vi finns på

www.studieframjandet.se/
stockholm



Hundrundan, Tyresö Brukshundklubb

Hundrundan är en instruktörsledd promenad med fokus på vardagslydnad, passar alla människor och hundar. Vi går en kort promenad tillsammans och gör anpassade övningar på vägen. Ingen föranmälan krävs.

Målgrupp: Alla

Ålder: Alla

Plats: Tyresö Brukshundklubb, Tyresö

E-post

info@tyresobk.se

Vi finns på

www.tyresobk.se



Övriga föreningar och organisationer



I Sol & Regn

Följ med Friluftsförbundet ut i den vackra naturen på Rudan i Haninge. Lyssna, känn, dofta, smaka – upplev naturen med alla sinnen. Upplev årstiderna och mys kring grillelden.

Målgrupp: Barn och unga med funktionsnedsättning med stödperson

Ålder: Barn och ungdomar

Plats: Rudans friluftsområde i Haninge

Telefonnummer

08-716 90 60

E-post

lena.marvet@studieframjandet.se

Vi finns på

www.studieframjandet.se/
stockholm

Lilla Fiskelyckan sportfiskeklubb

Lilla Fiskelyckan är en ideell fiskeklubb. Alla som är intresserade av fiske är välkomna som medlemmar.

Målgrupp: Alla

Ålder: 5–100 år

Plats: Nedre Rudan i Handen, Haninge

Telefonnummer

076-230 16 43

E-post

info@lillafiskelyckan.se

Vi finns på

www.lillafiskelyckan.se



Notholmens kulturförening

Vi välkomnar alla till vackra Notholmen där vi har café med fika och lättare luncher. Kom ut till oss och prata, umgås och njut av naturen. Maj till augusti håller vi öppet varje dag kl. 10–17, övrig tid på året är det öppet varje helg kl. 11–16.

Plats: Tyresö

Telefonnummer

08-770 35 50

E-post

info@cafenotholmen.se

Vi finns på

www.cafenotholmen.se



Övriga föreningar och organisationer



Tyresö Naturskyddsförening, Natursnokarna

Gillar du att snoka runt i skog och mark? Vi lär oss om naturen och om friluftsliv, men framför allt har vi roligt tillsammans. Barn bör komma i sällskap med någon vuxen.

Målgrupp: Alla

Ålder: 6–12 år

Plats: Olika platser

E-post

tyreso@
naturskyddsforeningen.se

Vi finns på

www.tyreso.
naturskyddsforeningen.se

Sveriges naturkarta



Naturkartan – friluftsguide för webb och mobil

I Sveriges naturkarta hittar du vandringsleder, badplatser, utegym, naturreservat och andra spännande och vackra platser i många kommuners härliga natur.

Ladda ner appen ”Sveriges naturkarta” i din mobil eller besök webbplatsen och klicka fram din kommun.

Vi finns på

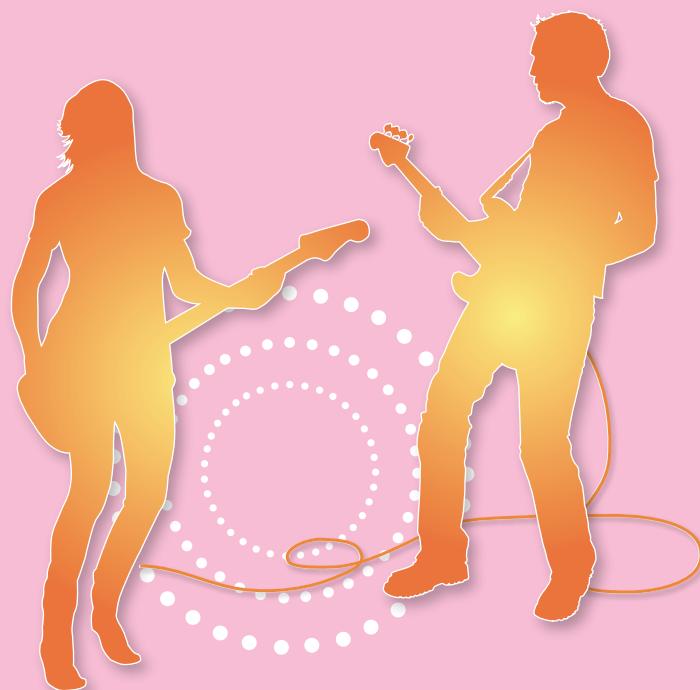
www.naturkartan.se

Appen kan laddas ned på
Appstore eller Google.



Kultur och bibliotek

Kultur kan vara alltifrån dans, teater och musik till att spela trummor, måla och läsa böcker. Du kan titta och lyssna på vad andra gör eller vara med och skapa själv. Här hittar du många kulturtips.





Biblioteken i Haninge

Här finns lättlästa böcker och CD-skivor med musik. Äppelhyllan har taktila bilderböcker, filmer, böcker på teckenspråk och med tecken som stöd. Vi har bokklubbar och träffar kring internet och surfplattor.

Telefonnummer

08-606 70 00

E-post

bibliotekethanden@haninge.se

Vi finns på

<https://bibliotek.haninge.se>



Haninge bokbuss

Bokbussen åker till förskolor, dagliga verksamheter och gruppbofästäder i hela Haninge kommun.

Telefonnummer

08-606 86 89

E-post

bokbussen@haninge.se

Vi finns på

<https://bibliotek.haninge.se>



Biblioteken i Nacka

Här kan du låna talböcker, ljudböcker, lättlästa böcker, böcker med stor stil och böcker från Äppelhyllorna.

Du kan få hjälp med att skaffa login till Legimus. Vi kan även skicka hem böcker till dig.

Telefonnummer

08-718 80 00

E-post

info@nacka.se

Vi finns på

www.nacka.se





Nynäshamns bibliotek

Lättlästa böcker finns på alla bibliotek.
Det finns språkpåsar, taktila böcker och några få med punktskrift.

Du kan utan kostnad få böcker och talböcker hemskickade. Vi har en kulturbuss som finns på olika platser i kommunen.

Telefonnummer

08-520 683 07

E-post

biblioteket@nynashamn.se

Vi finns på

www.nynashamn.se/biblioteket



Tyresö bibliotek

På biblioteken i Tyresö kan du låna DAISY talböcker och CD-böcker. Du kan låna lättlästa böcker och böcker med stor stil. Om du har svårigheter att komma till biblioteket kan vi komma hem till dig med böcker och andra hjälpmedel. Vi kan också ordna så att du kan ladda ner talböcker själv.

Telefonnummer

08-5782 94 00

E-post

biblioteket@tyreso.se

Vi finns på

<http://biblioteket.tyreso.se>



Värmdö bibliotek

Vi har äppelhyllor på alla fyra bibliotek i Värmdö. Vi har lättlästa böcker, taktila böcker, DVD-filmer och mycket mer.

Om du inte kan ta dig till biblioteket själv kan vi skicka hem talböcker till dig, eller ordna så att du kan ladda ner dem själv.

Telefonnummer

08-570 482 96

E-post

informationsdisk.biblioteket@varmdo.se

Vi finns på

www.varmdo.se/bibliotek



Bio och film



Bio Cosmopolite

Bio Cosmopolite är hela Haninges biograf. Vi visar ett brett utbud av filmer för alla åldrar. Biografen är utrustad med hörslinga och har många rullstolsplatser.

Målgrupp: Alla

Ålder: Alla åldrar

Plats: Brandbergens centrum, Haninge

Telefonnummer

08-525 25 900

E-post

info@biocosmopolite.se

Vi finns på

www.biocosmopolite.se



Tyresö Filmförening

Vi visar film söndag, tisdag och onsdag. Knattefilm och matiné 1–2 gånger per månad och Torsdagsfilm 1–2 gånger per månad.

Målgrupp: Alla. Det finns plats för rullstolar och permobiler.

Ålder: Från 2 år och uppåt

Plats: Tyresö centrum, Tyresö

E-post

bioforellen@hotmail.com

Vi finns på

www.bioforellen.se



Dans



Jordbro United Dans & Show

Vi har två grupper som dansar varje vecka hos oss. En yngre och en äldre grupp. Är du sugen? Ring oss och bli med och ha kul.

Målgrupp: Ta kontakt med oss och prata med Lina, vår konstnärliga ledare

Ålder: Från 13 år och uppåt

Plats: Jordbro kultur- och föreningshus, Hurtigs torg 2, Jordbro, Haninge

Telefonnummer

0704-94 51 02

E-post

lennartabrahamsson637@yahoo.se

Vi finns på

www.jordbrounited.se



Darra Musik och Dans

Vi sjunger, spelar och övar rörelser på ett roligt och lätt sätt. Aktiviteterna är anpassade efter deltagarnas behov och förutsättningar.

Målgrupp: Barn, unga och vuxna med funktionsnedsättning

Ålder: Från 10 år och uppåt

Plats: Fisksätra aktivitetscentrum och Fisksätra sporthall i Nacka

Telefonnummer

070-437 13 76

E-post

darramusik@gmail.com

Vi finns på

www.darramusikochdans.se



Nacka Dans & Teater

Vi erbjuder dans-, teater- och bildkurser för barn och ungdomar. Alla är välkomna och vi ordnar också kurser för grupper med särskilda behov. Lokalerna är tillgänglighetsanpassade.

Målgrupp: Barn och unga

Ålder: 3–19 år

Plats: Boo Folkets Hus, Älta Kulturknut, Nacka

Telefonnummer

08-747 72 00

E-post

info@nackadansoteater.se

Vi finns på

www.nackadansoteater.se



Gustavsbergbaletten

Välkommen till våra grupper i barndans och balett! Vi övar steg och kombinationer tillsammans som blir till små danser. Allt till vacker musik från hela världen.

Målgrupp: Alla

Ålder: 3–5 år, 6–9 år, 10–13 år

Plats: Värmdö och Nacka

Telefonnummer

08-570 278 08

E-post

anna@gustavsbergbaletten.se

Vi finns på

www.gustavsbergbaletten.se



Folkets Hus



Folkets Hus Nynäshamn

Här finns bibliotek, konsthall, biograf och festsalong. I bio- och teatersalongen finns särskilda platser för rullstolar. Hiss och tillgängliga toaletter finns och även handikappanpassad parkering.

Plats: Stadshusplatsen 3, Nynäshamn

Telefonnummer

08-520 180 50

E-post

info@folketshusnynashamn.se

Vi finns på

www.folketshusnynashamn.se

Konsthall



Artipelag

På Artipelag kan du gå på tipspromenad, se konstutställningar och själv vara med och skapa konst. Vi har breda trögångar i naturen, god tillgänglighet i hela huset och vacker miljö med bra akustik.

Målgrupp: Alla

Ålder: Alla åldrar

Plats: Hålludden, Värmdö

Telefonnummer

08-570 130 00

E-post

info@artipelag.se

Vi finns på

www.artipelag.se



Konst och hantverk



Drömlokalen

I Drömlokalen gör vi konst och har skapande verksamhet för barn och unga. Vi jobbar med olika material. Ledarna är konstnärer.

Målgrupp: Barn och unga med funktionsnedsättning

Ålder: 7–25 år

Plats: Nacka

Telefonnummer

08-716 90 60

E-post

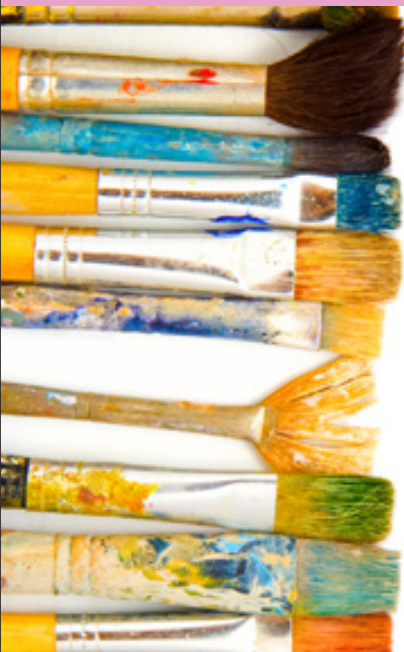
lena.marvet@studieframjandet.se

Vi finns på

www.studieframjandet.se/
Stockholm



Konst och hantverk



Konstartera

Konstartera är en verksamhet där vi skapar genom "levande verkstad" eller måleri. Vi är i vår ateljé som ligger i Konstpoolen eller ute i naturen. Vi tar emot grupper som anmäler sig minst en vecka i förväg.

Målgrupp: Alla som på något sätt kan hålla i en pensel eller penna

Ålder: Från 7 år och uppåt

Plats: Konstpoolen, Vikingavägen 39
i Nynäshamn

Telefonnummer

0707-77 55 67

E-post

info@konstartera.se

Vi finns på

www.konstartera.se

Kulturhus



Haninge kulturhus

I Haninge kulturhus finns konsthall, konstverkstad, musik-, teater- och dansföreläsningar.

Kulturhusets lokaler och aktiviteter är tillgängliga för personer med funktionsnedsättningar.

Målgrupp: Alla

Ålder: Alla åldrar

Plats: Poseidons torg i Handen, Haninge

Telefonnummer

08-606 70 00

E-post

kulturhuset@haninge.se

Vi finns på

www.haninge.se/
haningekulturhus





Kärlekskväll i Haninge kulturhus

Varje år i februari ordnar vi en kärlekskväll. Du kan prova på olika aktiviteter och se en teaterföreställning. Du kan också gå en tipspromenad i biblioteket. Kvällen avslutas med fika.

Målgrupp: Vuxna med funktionsnedsättning i Haninge och från andra kommuner om det finns plats

Ålder: Från 18 år

Plats: Haninge kulturhus i Handen, Haninge

Telefonnummer

08-606 86 89

E-post

helena.andersson@haninge.se

Vi finns på

<https://bibliotek.haninge.se>



Jordbro kultur- och föreningshus

I Jordbro kultur- och föreningshus finns bland annat bibliotek, dansskola, inspelningsstudio, ungdomsverksamhet, utställningsväggar, café och arrangemang. Läs mer i Haninge kulturkalender.

Målgrupp: Alla är välkomna

Ålder: Alla åldrar

Plats: Hurtigs torg 1, Jordbro C, Haninge

Telefonnummer

08-606 74 48

E-post

kristina.nyman@haninge.se

Vi finns på

www.haninge.se/kulturjordbro



Dieselverkstaden

Här kan du bland annat gå på kurser i bild, form, dans och teater. Här finns konsthall, bibliotek, Klätterverket, restaurang och café. Lokalerna är anpassade med hiss.

Målgrupp: Någotning för alla

Ålder: Alla åldrar

Plats: Marcusplatsen 17 i Sickla, Nacka

Telefonnummer

08-718 82 90

E-post

info@dieselverkstaden.se

Vi finns på

www.dieselverkstaden.se



Kulturhus



Gustavsbergsteatern

I Gustavsbergsteatern visas dans, teater och musikföreställningar. Det finns en biograf och lokaler för kursverksamhet i konstnärliga ämnen. Lokalen ligger lättillgänglig i gatuplan och salongen har hörselslinga samt särskilda platser avsedda för rullstolar.

Plats: Gustavsbergs centrum, Värmdö

Telefonnummer

08-570 470 00

Vi finns på

www.varmdo.se



Ungkulturhuset Gurraberg

Ett kulturhus för kreativa och kulturintresserade ungdomar. Här finns bland annat replokaler, inspelningsstudio, danssal, keramikverkstad.

Målgrupp: Ungdomar

Ålder: 13–20 år

Plats: Gustavsbergs centrum, Värmdö

E-post

gurraberg@varmdo.se

Vi finns på

www.gurraberg.com



Kultur- och musikskolor



Haninge Kulturskola

Kulturskolan finns för dig som vill ägna dig åt till exempel musik, dans, teater eller bild på din fritid. Kontakta oss gärna om du behöver extra stöd för att delta.

Målgrupp: Barn och ungdomar

Ålder: 6–19 år

Plats: Brandbergen eller Haninge Kulturhus, Haninge

Telefonnummer

08-606 88 05

E-post

kulturskolan@haninge.se

Vi finns på

<https://haninge.se/kulturskolan>





Nacka Funkis i Nacka musikskola

Vi gör musik med sång, rörelse, rytminstrument och enklare ackordsspel. Vi spelar till exempel synt, bygelgitarr och ukulele. Alla får vara med på det sätt man kan och vi hoppas att alla ska ha roligt.

Målgrupp: Unga med lättare intellektuell funktionsnedsättning

Ålder: 7–19 år

Plats: Nacka musik- och konferenscentrum, Griffelvägen 15, Nacka

Telefonnummer

08-718 97 30

E-post

elisabet.palm@nacka.se

Vi finns på

www.musikskolan.nacka.se



Studiefrämjandets musikskola

Hos oss får du spela och sjunga låtar som du själv tycker om. Du kan spela individuellt eller i grupp. Du kan välja elgitarr, gitarr, trummor, sång, piano, bas, rockskola eller musikproduktion.

Målgrupp: Vår musikskola är till för alla

Ålder: Från 7 år och uppåt

Plats: Nacka

Telefonnummer

0762-49 32 12

E-post

nacka@studieframjandet.se

Vi finns på

www.spelamusik.com



Kulturskolan i Nynäshamn

Kulturskolan har många utbildningar och aktiviteter. Du kan delta i särskilda grupper eller enskilt. Kulturskolans scen är tillgänglig för alla.

Målgrupp: Alla

Ålder: 7–20 år

Plats: Nynäsvägen 20 i Nynäshamn

Telefonnummer

08-520 735 80

E-post

angelika.markstrom@nynashamn.se

Vi finns på

www.nynashamn.se/
Forskola-och-skola/
Kulturskolan

Kultur- och musikskolor



Tyresö kulturskola

För dig som är mellan 5 och 19 år och vill ägna dig åt musik, dans, teater eller bild på din fritid.

Målgrupp: I mån av plats och beroende på verksamheter som är igång

Ålder: 5–19 år

Plats: Kulturskolan, Kvarnhjulet hus A på Pluggvägen 6 A i Tyresö

Telefonnummer

08-5782 91 72

E-post

kulturskolan@tyreso.se

Vi finns på

www.tyreso.se/kulturskolan

Värmdö kulturskola

Tycker du om musik och är 7–20 år? Hos oss kan du prova kursen Musikverkstad. Tycker du om att sjunga och är 15 år eller äldre, kom till vår kostnadsfria funkiskör!

Målgrupp: Bosatt i Värmdö, särskolans kundkrets

Ålder: 7–20 år

Plats: Kullsväddsskolan, Musikens Hus, Gustavsgården, Värmdö

Telefonnummer

08-570 482 05

E-post

ella-kari.norberg@varmdo.se

Vi finns på

www.kulturskolan.varmdo.se



Kultur- och musikskolor



Musikverket ABF i Nynäshamn

Har du ett band eller vill bilda ett? Hos oss finns replokaler och en studio. Här kan du få spela, sjunga och utvecklas.

Målgrupp: Alla

Ålder: Från 13 år och uppåt

Plats: Musikverket, Konsul Johnssons väg 19,
Nynäshamn

Telefonnummer

070-860 46 75

E-post

peter.karlsson@abf.se

Vi finns på

www.sodertorn.abf.se

Teater och Drama



Bakoframteatern

En musikteatergrupp för dig som är vuxen och har en funktionsnedsättning. Vi arbetar med drama, musik och improvisation. Musikalen visas sedan upp i maj månad.

Målgrupp: Medarbetare på daglig verksamhet

Ålder: 18–60 år

Plats: Kulturskolan, Nynäsvägen 20
i Nynäshamn

Telefonnummer

08-520 735 99

E-post

clary.ohlund-herlin@
nynashamn.se

Vi finns på

www.nynashamn.se/
forskola-och-skola/
Kulturskolan



Kulturföreningen Ormen

Vi erbjuder dramaövningar och improvisationer för barn och ungdomar. Vi har en teaterfestival i slutet av varje termin.

Målgrupp: Barn och ungdomar

Ålder: 6–19 år

Plats: Teaterladan vid sjön Rudan i Handen,
Haninge

Telefonnummer

08-741 25 67

E-post

info@ormteatern.se

Vi finns på

www.ormteatern.se

...och så lite mer tips



Fritidsnätet

Har du hört talas om Fritidsnätet? Det är till för dig som behöver extra stöd. På fritidsnätet hittar du tips på saker du kan göra i hela Stockholms län. Fritidsnätet skickar också nyhetsbrev till dig som vill hålla koll på allt roligt som händer. Anmäl ditt intresse på www.fritidsnatet.se! Fritidsnätet är ett samarbete mellan Habilitering & Hälsa och mer än 20 kommuner i Stockholms län.

Vi finns på
www.fritidsnatet.se

FunkisFestivalen



FunkisFestivalen är Sveriges största melodifestival för personer med kognitiva eller neuropsykiatriska funktionsnedsättningar inom LSS som är 15 år eller äldre. Du som har intresse för att sjunga får möjlighet att stå på scen och tävla på din egen nivå. Det finns uttagstävlingar i många kommuner och regioner. Vinnarna tävlar i den stora riksfinalen på Cirkus i Stockholm. Kontakta din kommun eller Föreningen Funkisglädje och hör om det finns en uttagstävling där du bor.

Vi finns på
www.funkisgladje.se

minfritid.nu



minfritid.nu
fritidsmässan för mig

Fritidsmässan

minfritid.nu är en stor fritidsmässa riktad till personer med funktionsnedsättning. Den 21–22 september 2018 kommer fritidsmässan att vara i Sollentuna och 2019 kommer den att vara i söderort, värd Tyresö. Kom och prova på olika aktiviteter, ta del av utställare, föreläsningar och artister.

Vi finns på
www.minfritid.nu



Beachparty på Dalarö

minfritid.nu arrangerar Beachparty på Dalarö. Där kan du prova till exempel idrott, konstverkstad, friluftsliv och åka ribbåt. Du får grilla, dansa och träffa kompisar. Anmäl dig till din kommun.

Målgrupp: Ungdomar med funktionsnedsättning

Ålder: 12–21 år

Plats: Dalarö i Haninge

Telefonnummer

08-606 82 74

E-post

ann-britt.ohrstig@haninge.se

Vi finns på

www.haninge.se/
beachparty

Amatörradio



Södertörns Radioamatörer

Vi är en förening med intresse för radiokommunikation, teknik och gemenskap över hela världen. Vi har många aktiviteter, bland annat studiecirklar för den som vill ta ett amatörradiocertifikat.

Målgrupp: Alla

Ålder: Från 13 år

Plats: Klubbstuga på Gålö, vintertid i Jordbro, Haninge

E-post

styrelsen@sk0qo.se

Vi finns på

www.sk0qo.se



Schack



Nynäshamns Schackklubb

Bedriver schackverksamhet på måndagar mellan klockan 16.30 och 18.30.

Målgrupp: Alla är välkomna

Ålder: 6 år och uppåt

Plats: Villan, Centralgatan 17 i Nynäshamn

Telefonnummer

073-613 19 73

E-post

stockholms.schackfrbund@telia.com

Vi finns på

www.stockholmsschack.se



Stora Vika Schackklubb

Kom och spela schack i Stora Vika skola! Vi spelar, tävlar och har roligt! Vi har schack onsdagar klockan 18.00-20.00.

Målgrupp: Alla

Ålder: 6 år och uppåt

Plats: Stora Vika skola, Nynäshamn

Telefonnummer

073-971 29 47

E-post

samwesterholm@hotmail.com



Tyresö Schackklubb

Schack är ett av världens äldsta och finaste spel. Det kan spelas av alla, ung som gammal. Vi arrangerar klubb tävlingar och deltar även i lag där vi möter andra klubbar.

Målgrupp: Alla är välkomna!

Ålder: Från 7 år och uppåt

Plats: Tyresö

Telefonnummer

070-626 62 40

E-post

svante.wedin@gmail.com

Vi finns på

www.tyresoschack.se

Studiecirklar och kurser



KRITA Folkuniversitetet

KRITA är ett öppet kurscenter som erbjuder kurser i konst, konsthantverk, teater och skrivande. Du arbetar utifrån din egen nivå och i din egen takt.

Målgrupp: Ungdomar och vuxna med neuropsykiatriska eller intellektuella funktionsnedsättningar

Ålder: Från 18 och uppåt

Plats: Folkuniversitetet, Kungstensgatan 45 i Stockholm. T-bana Odenplan.

Telefonnummer

08-789 42 38

E-post

birgitta.wahlman.laurell@folkuniversitetet.se

Vi finns på

www.krita.nu



Studiecirklar och kurser



Studieförbundet Vuxenskolan Stockholms län

Träffa andra och lär dig nya saker. Du kan gå en kurs med andra som har en funktionsnedsättning eller gå en blandad kurs! Det är gratis för dig med funktionsnedsättning. Materialkostnad kan tillkomma.

Målgrupp: Alla funktionsnedsättningar

Ålder: 13 år och äldre

Plats: Hela Stockholms län

Telefonnummer

08-120 551 00

E-post

abc@sv.se

Vi finns på

www.sv.se/stockholmslan



...ännu mer tips



För att få en meningsfull fritid kan det ibland behövas lite extra hjälp på vägen. Det kan vara en ledsagare eller kontaktperson som följer med dig eller ett hjälpmedel som du behöver. På följande sidor kan du läsa mer om vilken hjälp du kan få.

Kommunala råd för funktionshinderfrågor



I de kommunala råden för funktionshinderfrågor finns representanter från funktionshinderföreningar. Vissa av föreningarna erbjuder fritidsaktiviteter för sina medlemmar. Du hittar kontaktuppgifter till föreningarna på kommunernas webbplatser.

Kommunernas webbplatser:

- www.haninge.se/handikapprad
- www.nacka.se
- www.nynashamn.se/radet-for-funktionshinderfragor
- www.tyreso.se
- www.varmdo.se/rf

Habilitering & Hälsa

Habilitering & Hälsa

Habilitering & Hälsa erbjuder råd, stöd och behandling till barn, ungdomar och vuxna med funktionsnedsättning.

Telefonnummer

08-123 350 10

Vi finns på

www.habilitering.se

Funktionshinderguiden

Information om fritid hittar du på Funktionshinderguidens olika webbsidor.

Telefonnummer

08-123 350 10

Vi finns på

www.habilitering.se/funktionshinderguiden

Forum Funktionshinder

I informationscentrat Forum Funktionshinder finns ett bibliotek där du kan låna böcker, filmer och läsa tidningar. Här finns vägledare, kurser och arrangemang anordnas.

Telefonnummer 08-123 350 10

E-post forumfunktionshinder.slso@sll.se

Vi finns på www.habilitering.se/forum-funktionshinder

Habiliteringscenter

För barn som bor i:

Haninge, Nynäshamn och Tyresö kommun

Målgrupp

Barn med funktionsnedsättning, 0–17 år

Plats

Handenterminalen 4, plan 8, i Handen, Haninge

Telefonnummer

08-123 356 20

E-post

hchaninge.slso@sll.se

Vi finns på

<http://habilitering.se/haninge-barn>

För barn som bor i:

Nacka och Värmdö kommun

Målgrupp

Barn med funktionsnedsättning, 0–17 år

Plats

Tjurhornsgränd 8, plan 2 i Johanneshov

Telefonnummer

08-123 352 40

E-post

hcsoderstaden.slso@sll.se

Vi finns på

<http://habilitering.se/soderstaden-barn>

För ungdomar och vuxna som bor i:

Haninge, Nacka, Nynäshamn, Tyresö och Värmdö kommun

Målgrupp

Ungdomar och vuxna med funktionsnedsättning, från 18 år

Plats

Veterinärgränd 2, Johanneshov

Telefonnummer

08-123 356 50

E-post

hclinde.slso@sll.se

Vi finns på

<http://habilitering.se/habilitering.se/linde-vuxna>

Stöd till aktiviteten

Du som har rätt till stöd och service enligt LSS (Lagen om stöd och service till vissa med funktionsnedsättning) kan ansöka om ledsagarservice eller kontaktperson för att till exempel kunna gå på fritidsaktiviteter. Ledsagare är en person som följer med och hjälper dig med det du inte kan klara själv men gärna vill göra. En kontaktperson kan du göra saker tillsammans med.

Ring till kommunens växel och fråga efter en LSS-handläggare. LSS-handläggaren kommer att utreda om du kan få en ledsagare eller kontaktperson. För att få en meningsfull fritid kan det ibland behövas lite extra hjälp. Det kan vara en ledsagare, kontaktperson eller ett hjälpmedel.

Haninge kommun

Telefonnummer 08-606 70 00

Nacka kommun

Telefonnummer 08-718 00 00

Nynäshamns kommun

Telefonnummer 08-520 680 00

Tyresö kommun

Telefonnummer 08-5782 91 00

Värmdö kommun

Telefonnummer 08-570 470 00

Funktionshinderorganisationer

FUB Nacka-Värmdö

Våra medlemmar är personer med utvecklingsstörning, deras anhöriga och andra intresserade. Vi har mycket att lära av varandra och kan tillsammans skapa förutsättningar för att personer med utvecklingsstörning kan få ett gott liv.

Målgrupp: Alla med funktionshinder

Ålder: Alla

Plats: Nacka

Telefonnummer

08-508 866 00

E-post

fubnackavarmdo@gmail.com

Vi finns på

<http://www.fub.se/nacka-varmdo>



Attention Nynäshamn

Vi har olika medlemsaktiviteter för barn och vuxna med egen Npf-diagnos och andra intresserade. För aktuell information se Facebook eller hemsidan.

Målgrupp: Du som har eller har barn med ADHD/ADD, autismspektrumstillstånd, tourette, språkstörning eller OCD

Plats: Nynäshamn

Telefonnummer

073-505 11 39

E-post

kontakt@attention-nynashamn.se

Vi finns på

www.attention-nynashamn.se



Neuroförbundet i Nynäshamn

Vi arbetar för att bryta isolering, skapa gemenskap och förbättra situationen för personer med neurologiska sjukdomar. Även anhöriga och personer med intresse för frågorna är välkomna.

Målgrupp: För medlemmar, närstående och vänner till person som drabbats av neurologisk sjukdom!

Ålder: Alla

Plats: Folkets Hus i Nynäshamn

Telefonnummer

08-771 18 80

E-post

nynashamn@neuroforbundet.se

Vi finns på

www.neuroforbundet.se/
[lokalforeningar/stockholm/](http://lokalforeningar/stockholm/nynashamn)
nynashamn

Produktion

© Haninge kommun, Nacka kommun, Nynäshamns kommun, Tyresö kommun, Värmdö kommun, augusti 2018.

Redaktörer: Elin Brandefalk, Malin Nyberg, Sabina Plomin, Susanne Svidén, Åsa Urberg och Ann-Britt Öhrstig.

Formgivning: Li Zachrisson Grafisk design

Tryck: JOMA Grafisk Produktion AB

Information om bilderna i katalogen

Många bilder i den här katalogen är från bildbyråer (istockphoto.com, mostphotos.com, Stockbyte/Scanpix – se i listan här nedanför).

Personerna på de bilderna är modeller och har lämnat tillstånd till bildbyråerna/fotograferna. Övriga bilder är från medverkande föreningar och förbund, eller från kommunernas bildbanker. Alla personer på de bilderna har lämnat skriftligt tillstånd.

Fotografer

123RF (s 59b), Roger Ahlgren (46a), Helena Andersson (s 56a), Isabella Bassetti (s 23c), Cecilia Berg (s 47c), Eva Ziggy Berglund (s 54c), Marina Brodin (s 19c), Carin Carlsdotter Denell (s 51c), Saihou Cham (s 53a), Camilla Cherry (s 50a), Samuel Cossio-Quiroga (s 25b), Heidi Ekberg (s 16a, 41a, 44a), Erica Eliasson (s 41c), Jonas Elmqvist, Scouterna (s 44bc, 45a), Friskis&Svettis Riks (s 21ab), Magnus Fröderberg, Scouterna (s 45b), Mattias Grundström (s 5a), Ann Hagström (s 43a), Karin Hassler (s 42c), Catarina Henriksson (s 36a), Fredrik Hjerling (s 52a), istockphoto.com (s 1, 7ab, 8ac, 9a, 11, 13c, 14ac, 16bc, 17ac, 18ab, 19b, 20ab, 22bc, 23ab, 24b, 25c, 26ac, 27ab, 28b, 29ac, 31a, 33c, 35abc, 37abc, 46c, 47b, 51ab, 52c, 53c, 55a, 57c, 58ac, 59c, 60b, 63c, 64ab, 65b), Jenni Hansen Jarnestedt (s 14b), Eva Karlsson (s 48a), Emil Lilja (s 9b), Håkan Lindgren (s 28c), Monika Lundstedt (s 34b), Marcus Löwin (s 52b), Peter Martens (s 59a), Mohamed "Mojje" Mohand (s 27c), mostphotos.com (s 10c, 17b, 22a, 24c, 25a, 26b, 28a, 33ab, 57b), Bertil Nordahl (s 48c), Marcus Palmqvist, F&S (s 21c), Robert Parus (s 55c), Michael Perlmutter (s 8b, 55b), pixabay.com (s 30b, 31b, 43b), Sabina Plomin (s 43c, 57a), Ryno Quantz (s 20c, 24a, 53b, 60a), Erik Roman (s 56c), Anders Romare (s 64c), Annika Röed (s 41b, 42a), Lotta Seijmer (s 40b), Eva Simonson (s 30a, 48b), Stockbyte/Scanpix (s 50c), Studieförbundet (s 46b (mostphotos), 47ab, 58b), Studieförbundet Vuxenskolan (s 65a), Heidi Sverin (s 63a), Ann Thafvelin (s 5b, 40ac), Värmdö kommun (s 43b), Nils-Ove Waern (s 36b), Susanne Wahlström (s 34a, 42d), Ewa Åkerlund (s 40d), Ann-Britt Öhrstig (s 39ab).

Vill du hitta på något roligt på din fritid?

I den här katalogen finns tips på massor av kultur- och fritidsaktiviteter för dig som behöver extra stöd. Du som vill ha ännu fler tips kan gå in på Fritidsnätet. Där finns tips på aktiviteter i hela Stockholms län.



Fritidsnätet

Aktiviteter för dig som behöver extra stöd
www.fritidsnatet.se