

# Kultur- och fritidstips

Aktiviteter för dig som behöver extra stöd



HANINGE  
NYNÄSHAMN  
VÄRMDÖ  
NACKA  
TYRESÖ

Gäller hösten 2022 till våren 2024



# Hej!

Bor du i Haninge, Nynäshamn, Värmdö, Nacka eller Tyresö kommun och letar efter något roligt och meningsfullt att göra på fritiden? Då är den här katalogen något för just dig! Här hittar du som behöver extra stöd, massor av tips på aktiviteter som passar för olika åldrar. Passa på att testa klättring, gymnastik, karate, foto, fotboll, körsång och rullstolsdans. Eller kanske är du nyfiken på gemenskapen i scoutkåren? Möjligheterna är många och vi håller tummarna för att du hittar något som passar just dig!

Och du! Surfa in på [www.fritidsnatet.se](http://www.fritidsnatet.se) så hittar du dessutom aktiviteter för hela Stockholmsregionen samlade på ett och samma ställe.



## 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](http://www.haninge.se/fritidfunktionsnedsattning)

### **Tyresö kommun**

Telefonnummer: 08-578 291 00

E-post: fritid@tyreso.se

Webbplats: [www.tyreso.se](http://www.tyreso.se)

### **Nacka kommun**

Telefonnummer: 08-718 80 00

E-post: [info@nacka.se](mailto:info@nacka.se)

Webbplats: [www.nacka.se](http://www.nacka.se)

### **Värmdö kommun**

Telefonnummer: 08-570 470 00

E-post: [kultur-fritid@varmdo.se](mailto:kultur-fritid@varmdo.se)

Webbplats: [www.varmdo.se](http://www.varmdo.se)

### **Nynäshamns kommun**

Telefonnummer: 08-520 680 00

E-post: [kontaktcenter@nynashamn.se](mailto:kontaktcenter@nynashamn.se)

Webbplats: [www.nynashamn.se](http://www.nynashamn.se)

## Innehåll

**Platser att träffas på** 6

**Simhallar och simskolor** 14

**Idrott och motion** 18

**Natur och friluftsliv** 42

**Kultur och bibliotek** 52

**...och så lite mer tips** 64

# 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 för dig som vill träffa kompisar, använda datorer, TV-spel, lyssna på musik, pyssla eller bara hänga. Öppet eftermiddagar och vissa kvällar. Titta på hemsidan för att se våra öppettider.

**Målgrupp:** För dig med neuropsykiatrisk och intellektuell funktionsnedsättning

**Ålder:** 13–21 år

**Plats:** Ekens gård, Eskilsvägen 8 i Haninge

#### Telefonnummer

08-606 79 99

#### E-post

[lilleken@haninge.se](mailto:lilleken@haninge.se)

#### Vi finns på

[www.haninge.se/lilleken](http://www.haninge.se/lilleken)



## Fritidsgårdar i Nacka



### Sickla fritidsgård

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

**Målgrupp:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** Olika beroende på aktivitet

**Plats:** Sickla strand 68 i Nacka

#### Telefonnummer

08-716 29 01

#### E-post

[sickla@sicklafritidsgard.se](mailto:sickla@sicklafritidsgard.se)

#### Vi finns på

[www.sicklafritids.com](http://www.sicklafritids.com)



## 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 med mera. Du kan också fika i vårt café, spela spel och se på film.

**Målgrupp:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** 13–19 år

**Plats:** Centralgatan 17 i Nynäshamn

#### Telefonnummer

08-520 738 92

#### E-post

[ungfritid@nynashamn.se](mailto:ungfritid@nynashamn.se)

#### Vi finns på

[www.nynashamn.se/ungfritid](http://www.nynashamn.se/ungfritid)



## Fritidsgårdar i Tyresö



### Bergfotens fritidsgård

Här får du möjlighet att träffa kompisar, lyssna på musik, spela spel, surfa på nätet. Det finns mycket skoj att göra! På fredagar har vi kvällsdisko. Ring fritidsgården innan ditt första besök.

**Målgrupp:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** Från 13 år och uppåt, fredagskvällar från 15 år

**Plats:** Bergfotens fritidsgård i Tyresö

**Telefonnummer**

08-578 290 89

**E-post**

bergfotenfsg@tyreso.se

**Vi finns på**

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



## Fritidsgårdar i Värmdö



### Mötesplatsen Tomtebo

Mötesplats som erbjuder en skön och avslappnande miljö. I lokalerna finns café och tillgång till en mängd olika aktiviteter. Ingen övre åldersgräns för personer med funktionsvariationer.

**Målgrupp:** För dig som deltar tillsammans med personer utan funktionsnedsättning

**Ålder:** Från 13 år

**Plats:** Motionsvägen 4, Hemmestaskolan, Värmdö

**Telefonnummer**

08-570 485 96

070-165 94 33

**Vi finns på**

[www.varmdo.se/fritidforunga](http://www.varmdo.se/fritidforunga)

Ung i Värmdö-appen



## Öppen fritidsgårdsverksamhet

I kommunerna finns det fritidsgårdar där alla ungdomar kan mötas. Här kan du som är ung delta i någon aktivitet eller bara vara. Du kan träffa och umgås med vänner och fritidsledare. Här kan du göra det du själv är intresserad av och som du tycker är roligt. På fritidsgårdarna får alla 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](http://www.haninge.se/fritidsgardar)

### Nacka kommun

**Telefonnummer**

08-718 80 00



**Vi finns på**

[www.nacka.se/fritidsgardar](http://www.nacka.se/fritidsgardar)

### Nynäshamns kommun

**Telefonnummer**

08-520 680 00



**Vi finns på**

[www.nynashamn.se/ungfritid](http://www.nynashamn.se/ungfritid)

### Tyresö kommun

**Telefonnummer**

08-578 297 40



**Vi finns på**

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

### Värmdö kommun

**Telefonnummer**

08-570 470 00



**Vi finns på**

[www.varmdo.se/fritidforunga](http://www.varmdo.se/fritidforunga)





# Träffpunkter



## 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](mailto:Kontakt@allianskyrkanialta.se)

**Vi finns på**

[www.allianskyrkanialta.se](http://www.allianskyrkanialta.se)



## FutureTeens

Föreningen har öppet flera dagar i veckan. Vi har aktiviteter som matlagning, sport, spel, simma, konst, go-cart, bowling och bio. Det går bra att kontakta oss för mer information och schema.

**Målgrupp:** Ungdomar och unga vuxna

**Ålder:** 12–25 år

**Plats:** Haninge

**Telefonnummer**

08-500 112 89

**E-post**

[kia@futureteens.net](mailto:kia@futureteens.net)

**Vi finns på**

[www.futureteens.net](http://www.futureteens.net)



## Kunskapsbyggarna – för oss i gråzonen

Föreningen Kunskapsbyggarna riktar sig till personer med diagnosen Asperger/ASD. Våra aktiviteter är sociala aktiviteter, utveckla hobbyer och få stöd inom arbetsmarknad/utbildning.

**Målgrupp:** För dig med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning

**Ålder:** Från 16 år

**Plats:** Mötesplats Tomtebo, Hemmesta, Värmdö

**E-post**

[aspergerovanner@gmail.com](mailto:aspergerovanner@gmail.com)

**Vi finns på**

[www.kunskapsbyggarnagrazon.weebly.com](http://www.kunskapsbyggarnagrazon.weebly.com)





## Onsdaxklubben – för vuxna i Haninge

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

**Målgrupp:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** 18 år och äldre

**Plats:** Haninge Kulturhus i Handen, Haninge

### Telefonnummer

070-332 31 96

### E-post

kulturhuset@haninge.se

### Vi finns på

[www.haninge.se/lattlast/uppleva-och-gora/onsdaxklubben](http://www.haninge.se/lattlast/uppleva-och-gora/onsdaxklubben)



## Träfflokaler i Nacka för personer med psykiska funktionsnedsättningar

Ingen ska behöva vara ofrivilligt ensam. Här finns gemenskap, aktiviteter och utflykter. Om du vill pyssla, måla eller annat kreativt så finns det mycket att välja mellan. Vi serverar lagad mat.

**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/socialpsykiatri](http://www.nacka.se/socialpsykiatri)



## I andra kommuner



## Ungdomsgården Träffstugan

Träffstugan är en ungdomsgård i Sköndal i södra Stockholm där du kan träffa vänner och vara dig själv tillsammans med andra.

**Målgrupp:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** 7–25 år

**Plats:** Gråhundsvägen 82 C i Sköndal, Stockholm

### Telefonnummer

076-129 37 91

### E-post

traffstugan@stockholm.se

### Vi finns på

<https://ung.stockholm>



# 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



#### Plats

Eskilsparken, Idunvägen i Handen

#### Telefonnummer

08-606 70 00

#### E-post

stadsbyggnad@haninge.se

#### Vi finns på

[www.haninge.se/lekplatser](http://www.haninge.se/lekplatser)



## Nacka kommun

### Lekplatser i Nacka



- **Rudsjöparken**, Rudsjövägen 4, Duvnäs utskog
- **Braxenparken**, Braxengatan 4, Fisksätra
- **Knut Wallenbergsparken**, Ringvägen i Saltsjöbaden
- **Vikdalsvägen**, Vikdalsvägen 61A

**Telefonnummer** 08-718 80 00

**Vi finns på** [www.nacka.se/uppleva-gora/friluftsliv-motion/badplatser-och-lekplatser/lekplatser](http://www.nacka.se/uppleva-gora/friluftsliv-motion/badplatser-och-lekplatser/lekplatser)

## Nynäshamns kommun

### Lekparker i Nynäshamn



- **Estö Lekpark**, Estö IP, Nynäshamn
- **Svandammsparkens lekpark**, Svandammsparken, Nynäshamn
- **Ösmo centrums lekpark**, Ösmo centrum

**Telefonnummer** 08-520 680 00

**Vi finns på** [www.nynashamn.se/lekparker](http://www.nynashamn.se/lekparker)

## Tyresö kommun

### Lekplatsen i stadsparken



#### Plats

Bollmoradalen

#### Telefonnummer

08-578 291 00

#### E-post

servicecenter@tyreso.se

#### Vi finns på

[www.tyreso.se](http://www.tyreso.se)



## Haninge kommun

### Maxinge skatepark

**Plats** Vendelsömalmsgropan

### Skateparken Tungelsta

**Plats** Lillgården

### Skateparken Västerhaninge

**Plats** Jägartorp

### BMX

#### Platser

Sågenparken

Eskilsparken

Lillgården

Brandbergsparken

### Parkour

**Plats** Höglundaparken

### Parkour- och skatepark

**Plats** Dalarö IP

Anpassad för personer med funktionsnedsättning.

Det finns ett par stationer som är anpassade för rullstolsträning.

#### Telefonnummer

08-606 70 00

#### Vi finns på

[www.haninge.se/skatepark](http://www.haninge.se/skatepark)



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.



## 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](http://www.nacka.se)



## Nynäshamns kommun

### Nynäshamns skatepark

**Plats** Estö IP i Nynäshamn

#### Telefonnummer

08-520 680 00

#### Vi finns på

[nynashamn.se/skatepark](http://nynashamn.se/skatepark)



## Tyresö kommun

### Skatepark 135

**Plats** Bollmoradalen

### Parkourpark

**Plats** Bollmoradalen

#### Telefonnummer

08-578 291 00

#### Vi finns på

[www.tyreso.se/skatepark](http://www.tyreso.se/skatepark)



## Värmdö kommun

### Skatepark Ekvallen

**Plats** Gustavsbergs centrum

### Parkourpark Ekvallen

**Plats** Gustavsbergs centrum

#### Telefonnummer

08-570 470 00

#### Vi finns på

[www.varmdo.se](http://www.varmdo.se)



# Simhallar och simskolor

*I simhallarna finns aktiviteter för alla åldrar. Motionssimning är bra och skonsam träning för hela kroppen. Att leka och bada är både roligt och hälsosamt. Här kan du läsa om simhallar, simskolor och Halliwicksimning.*



# Simhallar och simskolor



## Gustavsbergsbadet

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

**Plats:** Gustavsbergs centrum, Värmdö

### Telefonnummer

08-570 470 50

### E-post

[gustavsbergsbadet@varmdo.se](mailto:gustavsbergsbadet@varmdo.se)

### Vi finns på

[www.gustavsbergsbadet.se](http://www.gustavsbergsbadet.se)



## 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](mailto:nackasimhall@medley.se)

### Vi finns på

[www.medley.se/vara-anlaggningar/nacka-simhall](http://www.medley.se/vara-anlaggningar/nacka-simhall)



## 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 oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** Alla åldrar

**Plats:** Nacka simhall, Griffelvägen 11 i Nacka

### Telefonnummer

070-312 19 25

### E-post

[christina.tiberg.ct@gmail.com](mailto:christina.tiberg.ct@gmail.com)

# 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

### Vi finns på

[www.haninge.se  
/torvallasimhall](http://www.haninge.se/torvallasimhall)



## Södertörns Simsällskap

Vi har simskola, tävlingsgrupper, mastersgrupp, vuxenkurser och öppet vattenkurser. Vi har simning för alla!

**Målgrupp:** För dig med olika funktionsnedsättningar

**Ålder:** Från 4 år och uppåt

**Plats:** Torvalla Simhall i Haninge

### Telefonnummer

08 - 7776359

### E-post

[simochteknikskola@  
sodertornsim.se](mailto:simochteknikskola@sodertornsim.se)

### Vi finns på

[www.sodertornsim.se](http://www.sodertornsim.se)



# Simhallar och simskolor



## Tyresö Aquarena

Simhall med multibassäng (32 grader), familjedel och 25 m bassäng. Vi har också gruppträning och gym. 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



## Ösmo simhall

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

**Plats:** Ösmo simhall i Ösmo centrum  
i Nynäshamn

**Telefonnummer**

08-520 735 60

**E-post**

simhallen@nynashamn.se

**Vi finns på**

www.nynashamn.se/simhall





# 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, dansa eller rida på hästar. Här hittar du förslag på sporter du kan ägna dig åt.*



# Amerikansk fotboll



## Tyresö Royal Crowns amerikanska fotbollsförening

Välkomna till oss för att ha kul och spela amerikansk fotboll!

**Målgrupp:** För dig med ADHD

**Ålder:** U11 till seniorer

**Plats:** Tyresövallen i Tyresö

### E-post

info@royalcrowns.se

### Vi finns på

www.royalcrowns.se



# 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



## Haga Haninge Basket

Vi är en basketförening i Haninge. Vi har startat ett eget lag för unga med intellektuell funktionsnedsättning.

**Målgrupp:** För dig med intellektuell funktionsnedsättning

**Ålder:** 10 - 15 år

**Plats:** Torvalla Sporthall

### Telefonnummer

070 - 33 73 163

### E-post

kansli@hagahaninge.se

### Vi finns på

www.hagahaninge.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:** För dig som deltar tillsammans med personer utan funktionsnedsättning

**Ålder:** Från 6 år

**Plats:** Tyresö

### E-post

kansliet@tyresobasket.se

### Vi finns på

www.tyresobasket.se



# Bowling



## 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 i Stockholm

### Telefonnummer

073-376 23 69

### E-post

danson107@gmail.com



## Bowlingklubben Kristallen

Kom och spela bowling med oss! Det går att låna skor och klot. Rännstaket finns. Ring gärna innan du besöker oss.

**Målgrupp:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** Från 15 år och uppåt

**Plats:** Tyresö Bowlingpalatz, Pluggvägen 2, Tyresö

### Telefonnummer

070-972 01 15

### E-post

kjerstin.hedstrom@hotmail.com

### Vi finns på

www.bowlingpalatset.se/tyreso



# Bowling



## 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



# Bågskytte



## Nynäshamns bågskytte

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

**Målgrupp:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** Från 10 år

**Plats:** Gröndalshallen eller Kvarnägens idrottsplats i Nynäshamn

### Telefonnummer

070-517 74 57

### E-post

nynasbågskytte@gmail.com

### Vi finns på

www.idrottonline.se/  
nynashamnsbsk-bågskytte



## 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

Cheerleading är en träningsform med övningar som passar alla. Du som har en funktionsnedsättning är välkommen att träna i vårt paracheerlag Stjärnorna. Medföljande person/assistent kan också delta.

**Målgrupp:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** 7–25 år

**Plats:** Lyckebyhallen i Haninge

### E-post

[info@cheerelite.nu](mailto:info@cheerelite.nu)

### Vi finns på

[www.cheerelite.nu](http://www.cheerelite.nu)



## Twisters Cheer Elite

Vi erbjuder cheerleading träning för dig med intellektuell funktionsnedsättning. Vi hoppas att detta lag ska bli en plats där alla får ha kul och känna samhörighet genom rörelseglädje.

**Målgrupp:** För dig med intellektuell funktionsnedsättning

**Ålder:** 10 - 16 år

**Plats:** Sickla gymnastikhall, Gillevägen 5, Nacka

### Telefonnummer

073-642 41 71

### E-post

[info@twisters.se](mailto:info@twisters.se)

### Vi finns på

[www.twisters.se](http://www.twisters.se)



# Fotboll



## IFK Haninge

Vi i IFK Haninge tränar fotboll för dig med funktionsnedsättning oavsett om du är tjej eller kille. Kom ner till oss på Torvalla IP och bolla.

**Målgrupp:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** 15 och uppåt

**Plats:** Torvalla IP i Haninge

### E-post

[kansliet@ifkhaninge.se](mailto:kansliet@ifkhaninge.se)

### Vi finns på

[www.ifkhaningeungdom.se](http://www.ifkhaningeungdom.se)





## Parafotbollslaget Järla IF Dream Team

Här får du spela fotboll på dina egna villkor. Du bör kunna ta emot instruktioner. Vi spelar även divisionsspel i Mälarserien. Utanför fotbollen hittar vi också på roliga aktiviteter med laget.

**Målgrupp:** För dig med olika typer av funktionsnedsättningar

**Ålder:** Från 9 år

**Plats:** Nacka IP, Järla Sporthall, Tollare bollhall i Nacka

**Telefonnummer**

073-976 93 70

**E-post**

marleneynngves@gmail.com

**Vi finns på**

www.jarlaif.se



## Tyresö FF, Parafotboll

Verksamheten utformas utifrån de behov och förutsättningar som spelarna har och vi fokuserar på inkludering och spelglädje.

**Målgrupp:** Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (ej intellektuell funktionsnedsättning)

**Ålder:** För dig som är född 2011 eller tidigare

**Plats:** Tyresö

**Telefonnummer**

08-410 583 03

**E-post**

jill.dahlstrom@tyresofotboll.se

**Vi finns på**

www.tyresofotboll.se



## Västerhaninge IF

Föreningen har fotbollsträning på alla nivåer. Både för dig som spelar på nationell nivå och till de allra yngsta i fotbollsskolan.

**Målgrupp:** För dig som deltar tillsammans med personer utan funktionsnedsättning

**Ålder:** 5 år och uppåt

**Plats:** Hanvedens IP i Haninge

**Telefonnummer**

070-552 21 12

**E-post**

kansli@vasterhaningeif.se

**Vi finns på**

www.vasterhaningeif.se





## IF Friskis&Svettis Haninge

Välkommen till enkeljympan, anpassad träning 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:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** Från 13 år och uppåt

**Plats:** Kilowattvägen 9 i Haninge

**Telefonnummer**

08-777 75 33

**E-post**

info@haninge.friskissvettis.se

**Vi finns på**

www.friskissvettis.se/haninge



## IF Friskis&Svettis Nynäshamn

Enkelgympa är ett pass för personer med olika funktionsnedsättningar. Kul och energigivande pass där alla jobbar efter egen förmåga.

**Målgrupp:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** Från 13 år

**Plats:** Träningsverkstan, Telivägen 16, Nynäshamn

**Telefonnummer**

08-520 120 20

**E-post**

kontakt@nynashamn.friskissvettis.se

**Vi finns på**

www.friskissvettis.se/nynashamn



## IF Friskis&Svettis Tyresö

Friskis&Svettis finns för att ge alla som vill möjlighet att hitta sin egen lust till rörelse. Om träning ska bli av måste den vara kul och vi vet att rörelseglädje är personlig.

**Målgrupp:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** Från 6 år och uppåt

**Plats:** Bollmora Gårdsväg 8, Tyresö

**Telefonnummer**

08-742 34 50

**E-post**

info@tyreso.friskissvettis.se

**Vi finns på**

www.friskissvettis.se/tyreso



# Golf



## Nacka golfklubb

Vår målsättning är att vara en klubb där alla känner sig välkomna. Vi har sedan flera år en paragolfverksamhet där vi tränar regelbundet. Vi har roliga aktiviteter som är anpassade för alla.

**Målgrupp:** För dig med olika typer av funktionsnedsättningar

**Ålder:** Från 10 år och uppåt

**Plats:** Lagnövägen 10, Nacka

**Telefonnummer**

08-570 360 27

**E-post**

info@nackagk.se

**Vi finns på**

www.nackagk.se



# Gymnastik



## Gymnastikklubben Trollbäcken

Gymnastikklubben har ingen speciell grupp med barn som behöver extra stöd. Barn med synnedsättning samt NFP går i våra åldersanpassade grupper tillsammans med andra barn som vill träna gymnastik.

**Målgrupp:** För dig som deltar tillsammans med personer utan funktionsnedsättning

**Ålder:** 4 - 20 år

**Plats:** Tyresö

**E-post**

kansliet@gktrollbacken.se

**Vi finns på**

www.gktrollbacken.se



## Haninge Gymnasterna

Vi är en barn gymnastikklubb som tränar barn oavsett ålder, kunskap och bakgrund på alla nivåer.

**Målgrupp:** För dig med ADHD

**Ålder:** 7 - 12 år

**Plats:** Haninge

**Telefonnummer**

070-053 95 93

**E-post**

kansli@akro-dans.se

**Vi finns på**

akro-dans.se/swe





# Gymnastik



## Tyresögymnastiken, Alla Kan Gympa

Det är roligt att röra på sig och alla kan vara med i "Alla Kan Gympa". Du får träna koordination, styrka, balans och kondition samt röra dig till musik.

**Målgrupp:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** För barn upp till 12 år

**Plats:** Tyresö

**Telefonnummer**

073-822 96 74

**E-post**

kansli@tyresogymnastiken.se

**Vi finns på**

www.tyresogymnastiken.se



## Vendelsö Gymnastikförening

Det är roligt att röra sig och alla kan vara med i "Alla Kan Gympa". Du får träna koordination, styrka, balans och kondition och röra dig till musik. Du behöver inte ha några förkunskaper för att börja gympa.

**Målgrupp:** För dig med olika funktionsnedsättningar

**Ålder:** Alla är välkomna

**Plats:** Vikingaskolan i Haninge

**Telefonnummer**

08-776 09 28

**E-post**

kansli@vendelsogf.se

**Vi finns på**

www.vendelsogf.se



# Handboll



## Ösmo GIF Handboll Härs & Tvärs

Vi tränar handboll, styrka, kondition och motorik. Alla är med utifrån sina egna förutsättningar. Vi spelar matcher i seriespel och åker på cuper. Det viktigaste är att alla som är med har roligt.

**Målgrupp:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** Alla åldrar

**Plats:** Vansta idrottshall i Ösmo

**Telefonnummer**

073-653 32 20

**E-post**

anna.hjulstrom@nynashamn.se

**Vi finns på**

https://idrottonline.se/OsmoGIFHK-Handboll/Lagen/harstvars



# Innebandy



## Bergfotens innebandyklubb

Välkomna till oss om du vill spela innebandy. Vi har två nivåanpassade lag i parasportförbundets seriesystem.

**Målgrupp:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** Från 12 år och uppåt

**Plats:** Tyresö

**Telefonnummer**

08-578 290 89

**E-post**

bergfotenibk@tyreso.se

**Vi finns på**

<http://idrottonline.se/>

BergfotenIBK-Handikappidrott



## IK Malmen parainnebandy

Vi spelar innebandy som passar alla. Våra tre grupper är anpassade efter spelarens nivå så att man spelar med spelare som är på samma nivå. Kom gärna på en träning och titta och träffa oss.

**Målgrupp:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** Alla åldrar

**Plats:** Söderbymalmshallen, Eskilsvägen 8 i Haninge

**Telefonnummer**

070-479 47 12

**E-post**

erixon5@msn.com

# Judo



## IK Södra Judo

Vi anpassar judon (A-judo) efter varje persons förutsättningar. Vi träffar kompisar, blir starkare, får bättre balans och självkänsla. Vi samlar personer från hela Stockholm län.

**Målgrupp:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** Från 5 år och uppåt

**Plats:** Torvalla sportcenter i Haninge och Farstahallen i Farsta

**Telefonnummer**

08-771 70 79

**E-post**

sodra@iksodra.com

**Vi finns på**

[www.iksodra.com](http://www.iksodra.com)





## Haninge Cardio Taekwondo Klubb

Du kan träna Taekwondo oavsett ålder, kön eller förkunskap. Träningen stärker hela kroppens välbefinnande. Du får ökat självförtroende, självdisciplin och välbefinnande.

**Målgrupp:** För dig med ADHD

**Ålder:** Från 7 år och uppåt

**Plats:** Torvalla Sporthall i Haninge

**Telefonnummer**

070- 756 44 51

**E-post**

Isa\_tkd@hotmail.com



## Nynäshamn Kyokushin Karate IF

Nynäshamn Kyokushin Karate IF är en ideell förening med målet att alla ska kunna träna traditionell Kyokushin Karate. Träningen fokuserar på både fysisk och mental hälsa.

**Målgrupp:** För dig med neuropsykiatrisk och intellektuell funktionsnedsättning

**Ålder:** Alla

**Plats:** Gröndalsskolan, Nynäshamn

**Vi finns på**

<https://nynashamnkyokushinkarate.wordpress.com/>



## 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](http://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:** För dig som deltar tillsammans med personer utan funktionsnedsättning

**Ålder:** Från 7 år

**Plats:** Tyresö

### E-post

[info@tyresokampsport.se](mailto:info@tyresokampsport.se)

### Vi finns på

[www.tyresokampsport.se](http://www.tyresokampsport.se)



## Wermdö Taekwondo

Föreningen är först i Sverige med parataekwondo för barn med NPF-diagnoser. Taekwondo är en sport för alla. Vi ser fram emot att skapa ytterligare en träning där du kan känna dig trygg och inkluderad.

**Målgrupp:** För dig med olika typer av funktionsnedsättningar

**Ålder:** Från 7 år

**Plats:** Gustavsbergs Sporthall, Ekvallen på Värmdö

### E-post

[info@wermdotkd.se](mailto:info@wermdotkd.se)

### Vi finns på

<https://wermdotkd.se>



# Klättring



## MHM Klätterförening

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

**Målgrupp:** För dig med olika typer av funktionsnedsättningar

**Ålder:** Från 6 år och uppåt

**Plats:** Brandbergsskolan, Norra kronans gata 429 i Haninge

### Telefonnummer

0704-82 81 75

### E-post

[tablero04@hotmail.com](mailto:tablero04@hotmail.com)

# Klättring



## Nacka Värmdö klätterklubb

Vi bedriver en paraklättergrupp som framför allt riktar sig till dig med dysmeli. Du med andra funktionsvariationer såsom synnedsättning och lättare Cp-skador kan också träna med oss.

**Målgrupp:** För dig med fysisk funktionsnedsättning

**Ålder:** Från 7 år

**Plats:** Klätterverket i Sickla, Marcusplatsen, Nacka

**Telefonnummer**

073-674 76 93

**E-post**

paraklattring@  
nvklatterklubb.se

**Vi finns på**

www.nvklatterklubb.se



# Konståkning



## Nacka Teamåkningsklubb

Vi har skridskoskola som inriktar sig på synkroniserad konståkning, isdans och solodans.

**Målgrupp:** För dig med olika funktionsnedsättningar och hörselnedsättning.

**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 att åka skridskor? Vi har skridskoskola för barn. Våra tränare är konståkare som har gått ledarutbildningar. Skridskoskolan börjar i slutet av september och slutar i slutet av april.

**Målgrupp:** För dig som deltar tillsammans med personer utan funktionsnedsättning

**Ålder:** Från 4 år och uppåt

**Plats:** Fontanahallen, Trollbäcken i Tyresö

**Telefonnummer**

08-798 55 40

**E-post**

kansli@tyresokk.se

**Vi finns på**

www.tyresokk.se



## Konståkning



### Älta IF konståkning

Paraåkning är skridskoverksamhet för personer med funktionsnedsättning. I dagsläget kan vi endast ta emot skolor dagtid på tisdagar för att komma och prova på inom vårt koncept ”funkiskate”.

**Målgrupp:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** Grundsärskola årskurs 1-9

**Plats:** Älta ishall, Almvägen 2, Nacka

**E-post**

mariedif@hotmail.com

**Vi finns på**

www.svenskalag.se/  
altaif-konstakning



## Löpning



### Bara Vanlig hälsa i Nacka och Tyresö

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

**Målgrupp:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** Alla åldrar

**Plats:** Hellasgården, Ältavägen 101, Nacka

**Plats:** Alby Friluftsgård, Prästgårdsvägen 27, Tyresö

**Telefonnummer**

0736-42 46 37

**E-post**

niclas@baravanlig.se

**Vi finns på**

www.baravanlig.se



## Paradans



### Föreningen Rullstolsdans i Stockholm (FRIS)

Vi dansar och tränar rullstolsdans tillsammans en gång i veckan till exempel bugg, linedans med mera. För aktuell information, gå med i vår Facebook-grupp.

**Målgrupp:** Både för dig som är rullstolsburen och gående

**Ålder:** Från 14 år. De yngre kommer med vuxen.

Egen ledsagning.

**Plats:** Ungkulturhuset, Gustavsbergs Centrum, Värmdö

**Telefonnummer**

073-573 15 45

**E-post**

rullstolsdans.i.stockholm@gmail.com

# Paradans



## Paralinedance

Kom och dansa linedance som är en solodans utan partner till populär musik. Dansen passar alla som vill vara med både för dig som är rullstolsburen och gående. Vi fokuserar på dansglädje och att ha roligt.

**Målgrupp:** För dig med intellektuell funktionsnedsättning

**Ålder:** Från 14 år

**Plats:** Torvalla Sporthall, Dalarövägen 66 i Haninge

**Telefonnummer**

073-360 00 39

**Vi finns på**

[www.swedishmotioninline.se](http://www.swedishmotioninline.se)



# Ridning



## Fors ryttarsällskap

Vi bedriver ridskola i samarbete med Fors Gård i Västerhaninge. Vi har riddkurser för dig med funktionsnedsättning. Vi har privatlektioner och uteridning som anpassas efter dina önskemål.

**Målgrupp:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** 3-100 år

**Plats:** Fors Gård

**Telefonnummer**

08-500 107 89

**E-post**

[bokningen.forsgard@telia.com](mailto:bokningen.forsgard@telia.com)

**Vi finns på**

[www.forsgard.se](http://www.forsgard.se)



## 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.

**Målgrupp:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** Alla åldrar

**Plats:** Stallvägen 5 i Nynäshamn

**Telefonnummer**

070-394 28 35

**E-post**

[nrk@telia.com](mailto:nrk@telia.com)

**Vi finns på**

[www.nrk.se](http://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:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**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. För dig som behöver finns en ramp för att lättare komma upp på hästen.

**Målgrupp:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** Från 6 år

**Plats:** Vanstagarård i Ösmo, Nynäshamn

**Telefonnummer**

08-520 306 70

**E-post**

ridskolan@sork.se

**Vi finns på**

www.sork.se



## Tungelsta Ridklubb

Vi har ridning för dig som behöver lite extra stöd. Anpassade grupper finns på eftermiddagar.

**Målgrupp:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** 7 - 25 år

**Plats:** Tungelsta Ridklubb, Söderbyvägen 18 i Haninge

**Telefonnummer**

08-500 311 70

**E-post**

ridskolan@tungelstaridklubb.se

**Vi finns på**

www.tungelstaridklubb.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 välutbildade ridinstruktörer och stabila hästar som valts ut särskilt för uppgiften.

**Målgrupp:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** För alla åldrar

**Plats:** Södra Evlinge gård, Värmdö

**Telefonnummer**

08-571 685 34

**E-post**

info@varmdoridklubb.nu

**Vi finns på**

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



## Österhaninge ridsällskap – häst för alla

Vi rider i små grupper med handledare till varje elev. Lektionerna är 30 minuter och leds av instruktör. Alla rider på sin egen nivå.

**Målgrupp:** För dig med funktionsvariationer

**Ålder:** Från 7 år och uppåt

**Plats:** Vendelsö Ridskola,  
Österängs Gård i Haninge

**Telefonnummer**

070-456 50 36

**E-post**

hastforalla@  
osterhaningeryttarsallskap.se

**Vi finns på**

www.osterhaningeridsallskap.se



# Segling



## Stiftelsen Skota hem

Här kan du segla oavsett tidigare erfarenhet eller funktionsnedsättning. Vi har seglingsaktiviteter och båtar för alla och du kan segla själv eller tillsammans med andra. Vi seglar på vardagskvällar, helger och lov från maj till september.

**Målgrupp:** För dig med de flesta typer av funktionsnedsättningar

**Ålder:** Från 7 år och uppåt

**Plats:** Saltsjöbaden i 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 sitskate och prova att åka i ishallarna i Haninge, Nynäshamn och Tyresö.

**Målgrupp:** För dig med rörelsenedsättning

**Ålder:** Alla åldrar

## Haninge kommun

**Plats**

Torvalla ishall

**Telefonnummer**

08-606 74 04

**E-post**

johan.bjorkstrom@haninge.se

## Nynäshamns kommun

**Plats**

Ishallen i Nynäshamn

**Telefonnummer**

08-520 739 89

**E-post**

kvarnangensip@nynashamn.se

## Tyresö kommun

**Plats**

Tyresö ishall

**Telefonnummer**

08-578 291 03

**E-post**

susanne.sviden@tyreso.se

## Skidor



### Friluftsförbundet i Region Mälardalen

Alla kan åka skidor! Funktionell skidåkning är för dig som behöver speciellt stöd och åker stående eller behöver hjälpmedel. Låt äventyret börja!

**Målgrupp:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** 6 - 25 år

**Plats:** Flottsbro i Huddinge

**Telefonnummer**

08-556 307 49

**E-post**

ylva.scholdberg@  
friluftsframjandet.se

**Vi finns på**

www.friluftsframjandet.  
se/regioner/malardalen



## Skytte



### Nacka-Saltsjöbadens Skytteförening

Lär dig sportskytte med oss! Klubben är aktiv inom olika skyttediscipliner. Vi välkomnar ungdomar i alla åldrar även som parasport. Se mer info på vår hemsida.

**Målgrupp:** För dig med olika typer av funktionsnedsättningar

**Ålder:** Från 8 år

**Plats:** Järla Sporthall, Järla skolväg 4 i Nacka

**Telefonnummer**

070-999 11 80

**E-post**

info@nackaskytte.se

**Vi finns på**

www.nackaskytte.se



### Tyresö skytteförening

Välkommen att börja träna skytte i vår ungdomssektion. Vi skjuter luftgevär på 10 meters avstånd och korthållsgevär på 50 meters avstånd.

**Målgrupp:** För dig med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar

**Ålder:** 7 - 14 år

**Plats:** Tyresö

**E-post**

tyreso.skf@gmail.com

**Vi finns på**

https://panga.nu



## Skytte



### Ösmo Skytteförening

Kom och prova på gevärsskytte och luftgevär. Vi skjuter luftgevär på 10-metersbana inomhus.

**Målgrupp:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** Från 9 år

**Plats:** Björn Barkmans väg 21 i Ösmo

**Telefonnummer**

08-520 421 67

**E-post**

osmo.skf@bjorsta.se

**Vi finns på**

www.osmoskf.se



## Styrketräning



### Haninge Atletklubb

Vi är en idrottsklubb som bedriver tyngdlyftnings och styrketräning för alla åldrar.

**Målgrupp:** För dig med hörselnedsättning och synnedsättning

**Ålder:** 13 och uppåt

**Plats:** Ribby sporthall i Haninge

**E-post**

information@

haningeatletklubb.se

**Vi finns på**

www.haningeatletklubb.se



## Tennis



### Haninge Tennisklubb

Haninge tennisklubb erbjuder tränarledd verksamhet för juniorer och vuxna, seriespel, tävlingsspel och möjlighet att teckna kontraktstider.

**Målgrupp:** För dig som deltar tillsammans med personer utan funktionsnedsättning

**Ålder:** 3 – 100 år

**Plats:** Torvallavägen 14 i Haninge

**Telefonnummer**

08 - 777 43 43

**E-post**

kansliet@haningetk.se

**Vi finns på**

www.haningetk.se



# Utegym



Utegygmen 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. Utegygmen är helt eller delvis tillgänglighetsanpassade.

## Haninge kommun

### Plats

- Rudans friluftsområde, nedre ängarna
- Hanvedens IP, vid parkeringen
- Vendelsöalm
- Svartbäcken

### Telefonnummer

08-606 82 58

### Webbplats

[www.haninge.se/utegym](http://www.haninge.se/utegym)



## Nynäshamns kommun

### Plats

- Estö IP, intill Skateparken, Nynäshamn
- Svandammsparken, Nynäshamn

### Telefonnummer

08-520 680 00

### Webbplats

[nynashamn.se/utegym](http://nynashamn.se/utegym)



## Värmdö kommun

### Plats

- Djurö Sporthall, Djurö
- Ekedalsspåret, Gustavsberg
- Motionsspåret i Brunn, Ingarö
- Värmdövallen, Hemmesta
- Ösby Träsk, Skogsbovägen, Gustavsberg

### Webbplats

[www.varmdo.se/utegym](http://www.varmdo.se/utegym)



## Nacka kommun

### Plats

- Hedvigslund, Älta
- Sarvträsk, Sandövägen, Orminge
- Tattby naturreservat vid motionsspåret
- Velamsund, Saltsjö-Boo
- Kocktorpssjön, Tollare naturreservat
- Långsjöns naturreservat
- Rudsjöparkens, Duvnäs utskog
- Älta IP
- Fisksätra IP

**Telefonnummer** 08-718 80 00

**Webbplats** [www.nacka.se/uppleva-gora/friluftsliv-motion/trana-i-naturen/utegym/](http://www.nacka.se/uppleva-gora/friluftsliv-motion/trana-i-naturen/utegym/)



## Tyresö kommun

### Plats

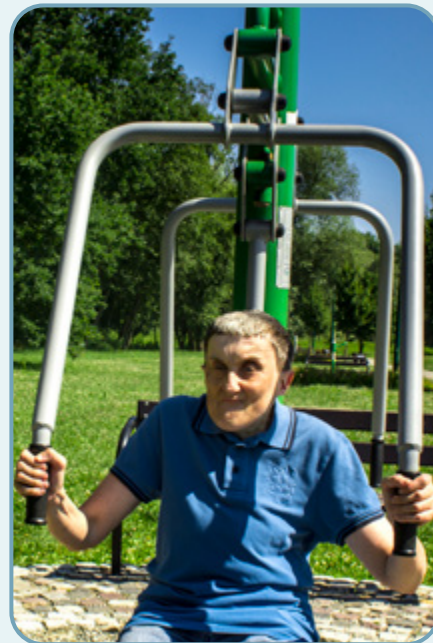
- Alby friluftsgård
- Fornuddsparken
- Tyresö strand
- Wättinge Gårdsväg

### Telefonnummer

08-578 291 00

### Webbplats

[www.tyreso.se/utegym](http://www.tyreso.se/utegym)





## FunkisArr Yoga

Vi utför mjuk yoga i lugnt tempo med fokus på kroppsnärvaro. Ta med egen ledsagare till träningen.

**Målgrupp:** För dig med intellektuell funktionsnedsättning

**Ålder:** Från 15 år

**Plats:** Gustavsbergs Centrum, Värmdö

### E-post

foreningenfunkisarr@gmail.com

## Parasportföreningar



## El-innebandy

El-innebandy spelas i lag om 3 spelare där spelarna sitter i en el-innebandystol med en klubba fram. Spelet går ut på att göra mål med en boll på sina motståndare. Utrustning finns att låna i hallen.

**Målgrupp:** För dig med rörelsenedsättning

**Ålder:** Från 7 år och uppåt

**Plats:** Torvalla sportcenter i Haninge

### Telefonnummer

070 - 143 96 47

### E-post

kansli@nackahi.se

### Vi finns på

www.nackahi.se/  
El-innebandy



## Haninge handikappidrottsklubb

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

**Målgrupp:** För dig med funktionsnedsättning

**Ålder:** Från 10 år och uppåt

**Plats:** Torvalla sportcenter i Haninge

### Telefonnummer

073-218 98 76

### E-post

hhik@hhik.se

### Vi finns på

www.hhik.se



# Parasportföreningar



## IFAH

IFAH är en parasportförening med följande sektioner: boccia, bordtennis, elinnebandy, frame fotboll, frame running, innebandy, parasportskola och simning.

**Målgrupp:** För dig med fler-, rörelse- och intellektuell funktionsnedsättning

**Ålder:** Alla åldrar

**Plats:** Skärholmshallen, Gubbängshallen, Beckomberga sporthall, Sätrahallen

**Telefonnummer**  
08-646 85 57

**E-post**  
kansli@ifah.se

**Vi finns på**  
www.ifah.se



## Nacka HI

Vi erbjuder lägerverksamhet och flera idrotter på olika nivåer. Vi har boccia, innebandy, kälkhockey, el-hockey, 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



## Stockholms Parasportförbund

Vi guidar dig med funktionsnedsättning att hitta en passande idrottsförening. Kontakta oss så hjälper vi dig gärna!

**Målgrupp:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** Alla åldrar

**Plats:** Flera platser

**Telefonnummer**  
08-525 085 58

**E-post**  
kansli.stockholm@parasport.se

**Vi finns på**  
www.parasport.se/  
stockholm



# Verksamheter med flera idrotter



## Dalarö Sportklubb

På Dalarö finns Sveriges första tillgängliga skate- och parkourpark. Den är utformad för personer med nedsatt syn- och rörelseförmåga. Här finns klättrvägg, studs matta och hinderbanor för rullstolsburna.

**Målgrupp:** För dig med syn- och rörelsenedsättning

**Ålder:** 4–100 år

**Plats:** Dalarö Sportpark i Haninge

### Telefonnummer

070-372 05 44

### E-post

kassordsk@gmail.se

### Vi finns på

[www.dalarosk.se](http://www.dalarosk.se)



## Hanvikens SK

Hanvikens Sportklubb har idrottsverksamhet där du kan träna ishockey, fotboll och friidrott. Vi har ett eget profiltid för barn i åldern 9-12 år.

**Målgrupp:** För dig med olika typer av funktionsnedsättningar och behov

**Ålder:** Från cirka 5 år

**Plats:** Tyresö

### Telefonnummer

08-712 44 03

### E-post

kansli@hanvikenssk.se

### Vi finns på

[www.hanvikenssk.se](http://www.hanvikenssk.se)





# 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 för dig som vill vistas i naturen, motionera eller bada. Eller kanske bara sitta på en brygga i solen och titta på båtarna som åker förbi.*



# Friluftsområden i Haninge



## Maxingeslingan

Maxingeslingan finns i Rudans friluftsområde i Handen. Det är en motionsslinga som är anpassad för dig med rörelse- och synnedättning. Det finns några branta backar där du kan behöva hjälp med rullstolen. Det finns tillgängliga grillplatser och fiskeplatser. Maxingeslingan har belysning.

### Telefonnummer

08-606 78 08

### E-post

jorgen.haaf@haninge.se

### Vi finns på

[www.haninge.se/promenadstrak](http://www.haninge.se/promenadstrak)



## Skutans 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](http://www.haninge.se/promenadstrak)



## Stiftelsen Tyrestaskogen

Välkommen till Tyresta nationalpark i Haninge, den största och finaste urskogen söder om Dalälven. Bussen går ända fram till huvudentrén i Tyresta by. Här finns tillgänglig toalett, parkering, naturrum, café och en visningsgård med djur.

### Telefonnummer

08-741 08 76

### E-post

info@tyresta.se

### Vi finns på

[www.tyresta.se](http://www.tyresta.se)



Barnvagnsslingan är en fem kilometer 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 hjälp med rullstolen. Några av eldplatserna är tillgängliga med rullstol. Det finns utförlig information om tillgängligheten i Tyresta på hemsidan.

# Friluftsområden i Nacka



## Hellasgården

Hellasgården är ett friluftsområde med bland annat elljusspår, utomhusgym, friluftsbad vid Källtorpssjön och Söderbysjön. Här finns också en tillgänglighetsanpassad motionscentral.

**Telefonnummer**

08-718 80 00

**Vi finns på**

[www.nacka.se/hellasgarden](http://www.nacka.se/hellasgarden)



## Lugna promenaden

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

**Telefonnummer**

08-718 80 00

**Vi finns på**

[www.nacka.se/lugnapromenader](http://www.nacka.se/lugnapromenader)



## Nyckelvikens naturreservat

På bondgården finns kaniner, hästar, får och grisar. Här kan du grilla och äta matsäck. Det finns också caféverksamhet i herrgården under sommarhalvåret. I trädgården kan du njuta av blommor, kryddor och Nyckelvikens lusthus.

**Telefonnummer**

08-718 80 00

**Vi finns på**

[www.nacka.se/nyckelviken](http://www.nacka.se/nyckelviken)



## Ältabadet, Boobadet och Sickla strandbad

Ältabadet har en långgrund sandstrand, badbrygga och badramp med handledare. Vid badplatsen finns bajamajor med gott svängrum.

Boobadet är en tillgänglighetsanpassad badplats med ramp, sandstrand, grill och generösa gräsytor med lekplats. Toalett finns under badsäsongen.

Sickla Strandbad ligger vid Järlasjön. På ena sidan av stranden finns en anlagd grusramp med handledare för att göra stranden mer tillgänglig. Toalett finns under badsäsongen.

**Telefonnummer**

08-718 80 00

**Vi finns på**

[www.nacka.se/badplatser](http://www.nacka.se/badplatser)



# 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](http://www.nynashamn.se)



## Nickstabadet

Nickstabadet ligger vid Gröndalsviken i södra Nynäshamn. Här finns en stor långgrund strand och gräsytor. Det finns badramp, hopptorn, lekplats och vattenrutschbanor. Du kan också hyra kanot och kajak.

**Telefonnummer**

08-520 680 00

**Vi finns på**

[www.nynashamn.se](http://www.nynashamn.se)



## Rangstabadet, Sorunda

Rangstabadet är Sorundas populäraste badplats. Här finns en rymlig sandstrand, gräsyta, badbryggor och badflotte med hopptorn. Det finns tillgänglighetsanpassad toalett och badramp.

**Telefonnummer**

08-520 680 00

**Vi finns på**

[www.nynashamn.se](http://www.nynashamn.se)



## Strandvägen

Strandvägen, eller Ringvägen som den också kallas, är en populär väg intill vattnet i södra Nynäshamn. Här kan du köra bil, cykla eller ta en promenad. Längs vägen finns olika redskapsstationer.

**Telefonnummer**

08-520 680 00

**Vi finns på**

[www.nynashamn.se](http://www.nynashamn.se)



# Friluftsområden i Tyresö



## Alby friluftsgård

Vid Albysjön finns det friluftsgård, motionslingor, 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](mailto:fritid@tyreso.se)

**Vi finns på**  
[www.tyreso.se](http://www.tyreso.se)



## 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](mailto:martina.kiibus@tyreso.se)

**Vi finns på**  
[www.tyreso.se/naturguidningar](http://www.tyreso.se/naturguidningar)



## Notholmen

Vi välkomnar alla till vackra Notholmen där vi har café, stora gräsytor, kaniner och bad. Kom ut till oss och prata, umgås och njut av naturen.

**Telefonnummer**  
08-770 35 50

**E-post**  
[info@cafenotholmen.se](mailto:info@cafenotholmen.se)

**Vi finns på**  
[www.cafenotholmen.se](http://www.cafenotholmen.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](mailto:info@uddbygard.org)

**Vi finns på**  
[www.uddbygard.org](http://www.uddbygard.org)



# Friluftsområden i Värmdö



## Grisslinge Havsbad

Havsbad med sandstrand och gräsytor vid Grisslingefjärden på östra Farstalandet. Här finns en nyanlagd badramp och rullstolsanpassad toalett.

**E-post**  
varmdo.kommun@  
varmdo.se

**Vi finns på**  
www.varmdo.se



## 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



## Kulturstig pilhamn

Stigen går längs farleden Kolström och passerar delvis genom Ingarö gamla Sockencentrum som Riksantikvarieämbetet definierat som en miljö av rikshistoriskt intresse. Stigen är 1,7 km lång och går från Ingarö Kyrka till Dyviken. Stigen är lättgången och fungerar även bra för rullstolar.

**E-post**  
info@  
ingaroehembygdsforening.se

**Vi finns på**  
www.  
ingaroehembygdsforening.  
se/?page\_id=1851



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

**Telefonnummer**  
08-570 470 00

**Vi finns på**  
www.varmdo.se



# Skärgård för alla



Du kan åka med Waxholmsbolagets båtar till många öar i skärgården. På de öar som har mest besökare finns det oftast vägar med hårt underlag som passar både dig som går och dig som är rullstolsburen. Det kan även finnas anpassade bänkbord och tillgängliga skyltar. Det finns ofta toaletter som är tillgänglighetsanpassade men utan rinnande vatten att tvätta händerna i.

Områden som nås med reguljär båttrafik är till exempel: Finnhamn, Grinda och Utö.

Det finns även områden i skärgården med bra tillgänglighet som du når med bil eller buss till exempel: Riddersholm, Östra Lagnö, Björnö, Gälö och Kärringboda.

Mer detaljerad information om tillgänglighet i skärgården finns på [www.skargardsstiftelsen.se](http://www.skargardsstiftelsen.se) och [www.waxholmsbolaget.se](http://www.waxholmsbolaget.se).

## Skärgårdsstiftelsen

Telefon 08-440 56 00

## Waxholmsbolaget

Telefon 08-679 58 30

## Vi finns på

[www.skargardsstiftelsen.se](http://www.skargardsstiftelsen.se)



[www.waxholmsbolaget.se](http://www.waxholmsbolaget.se)



# Scouterna



## Hammarby Sjöscoutkår

Vi är en scoutgrupp som har roligt tillsammans på torsdagskvällarna. Samtidigt lär vi oss mer om världen, naturen och om oss själva. Vår verksamhet är populär så det kan vara kö för att få en plats.

**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](mailto:elisabeth.sandlund@dagen.se)

## Vi finns på

<https://hammarbysjoscoutkar.scout.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:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** Från 7 år och uppåt

**Plats:** Sandhamnsstugan, Hamnviksvägen 9 i Nynäshamn

### E-post

asalyvik@yahoo.se

### Vi finns på

<https://nynashamn.scout.se/>



## Trollbäckens Scoutkår

Hos oss får du vara utomhus, lära dig hur man gör upp en eld och samarbetar. Häng med på äventyr, möt ungdomar från hela världen och lär dig att bli en bra kompis. Var dig själv, helt enkelt.

**Målgrupp:** För dig som deltar tillsammans med andra utan funktionsnedsättning

**Ålder:** 7 - 20 år

**Plats:** Fornunddsparken i Tyresö

### Telefonnummer

070- 955 84 89

### E-post

info@trollbackensscoutkar.se

### Vi finns på

[www.trollbackensscoutkar.se](http://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 i skog och mark.

**Målgrupp:** För dig med olika typer av funktionsnedsättningar

**Ålder:** 3 - 18 år

**Plats:** Svartbäcken och Sågen i Haninge

### Telefonnummer

0708-38 40 85

### E-post

michael.jandel@gmail.com

### Vi finns på

[vendelso.scout.se](http://vendelso.scout.se)





# 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. Tvåveckorsläger för dig som är 11–15 år. Enveckasläger för dig som är 7–10 år.

**Målgrupp:** För dig med allergi och/eller astma

**Ålder:** 7–15 år

**Plats:** Assö, Barnens Ö

**Telefonnummer**

079-341 31 18

**E-post**

astmaallergilager@gmail.com

**Vi finns på**

www.assoseglarskola.se



## 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 föransmälan krävs.

**Målgrupp:** Alla

**Ålder:** Alla

**Plats:** Tyresö Brukshundklubb, Tyresö

**E-post**

info@tyresobk.se

**Vi finns på**

www.tyresobk.se



## Övriga föreningar och organisationer



### Lilla Fiskelyckan sportfiskeklubb

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

**Målgrupp:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**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



### 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:** För dig som deltar tillsammans med andra utan funktionsnedsättning

**Ålder:** 3 - 10 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 "Naturkartan" 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 kan du låna lättlästa böcker, talböcker, filmer, musik och böcker från Äppelhyllan. Kontakta personalen om du önskar boktips eller en visning av biblioteket.

### 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 gruppbofstäder 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 också låna hörslingor på biblioteken.

Vi hjälper till 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/bibliotek](http://www.nacka.se/bibliotek)





## Nynäshamns bibliotek

Alla barn är olika och läser på olika sätt, därför finns Äppelhyllan med böcker för och om barn och ungdomar med funktionsnedsättningar. Lättlästa böcker finns på alla bibliotek i Nynäshamns kommun.

### Telefonnummer

08-520 683 10

### E-post

[biblioteket@nynashamn.se](mailto:biblioteket@nynashamn.se)

### Vi finns på

<https://bibliotek.nynashamn.se>



## Tyresö bibliotek

Här kan du låna talböcker, ljudböcker och lättlästa 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 även erbjuda visning i biblioteken och skraddarsy lästips utifrån ditt behov.

### Telefonnummer

08-578 294 00

### E-post

[biblioteket@tyreso.se](mailto:biblioteket@tyreso.se)

### Vi finns på

<https://bibliotek.tyreso.se>



## Lättlästa-träffar på Tyresö bibliotek

Biblioteken i Tyresö erbjuder vuxna personer med intellektuell funktionsnedsättning Lättläst-träffar. Läsombud på de olika boendena tillsammans med biblioteket anordnar tematräffar med högläsning, frågesport och fika.

### Telefonnummer

08-578 294 00

### E-post

[biblioteket@tyreso.se](mailto:biblioteket@tyreso.se)

### Vi finns på

<https://bibliotek.tyreso.se>



# Bibliotek



## Värmdö bibliotek

Vi finns på Djurö, i Hemmesta och i Gustavsberg.  
Här hittar du böcker, tidningar, filmer och musik.  
Var med på lovaktiviteter och kul workshops! Du får gärna tipsa om vad du vill göra.

### Telefonnummer

08-570 842 27

### E-post

info.bibliotek@varmdo.se

### Vi finns på

[www.varmdo.se/bibliotek](http://www.varmdo.se/bibliotek)



## Värmdö biblioteks Läs- och skaparbuss

Låna böcker, få lästips och lånekort! Här finns wifi och pyssel om du vill. Bussens turlista finns på hemsidan.

### Telefonnummer

08-570 842 27

### E-post

info.bibliotek@varmdo.se

### Vi finns på

[www.varmdo.se/bibliotek](http://www.varmdo.se/bibliotek)



# Bio och film



## Bio Forellen

Välkommen till Tyresös lokala biograf där Tyresö filmförening visar olika filmer och ibland även premiärer.

**Målgrupp:** Alla. Begränsat antal platser för rullstolar och permobiler

**Ålder:** Alla

**Plats:** Tyresö centrum, Tyresö

### E-post

bioforellen@hotmail.com

### Vi finns på

[www.bioforellen.se](http://www.bioforellen.se)



## Bio och film



### Gustavsbergsteaterns bio

Välkommen till Gustavsbergsteaterns bio där Eurostar driver biografverksamheten. Biografen visar aktuellt utbud av film och ger både kvällsvisningar, matinéer och extra matinéer på loven.

**Målgrupp:** Alla. Begränsat antal platser för rullstolar och permobiler.

**Ålder:** För alla åldrar

**Plats:** Gustavsbergsteatern, Gustavsbergs centrum, Värmdö

**Telefonnummer**

08-570 314 00

**Vi finns på**

[www.eurostar.se/](http://www.eurostar.se/)



## Dans



### Darra Musik och Dans

Vi har aktivitetsklubben med Disco Dans, pyssel och workshops med afrikanska trummor en gång i veckan. För mer information se hemsidan.

**Målgrupp:** För dig med intellektuell funktionsnedsättning som deltar tillsammans med andra utan funktionsnedsättning.

**Ålder:** 10-23 år

**Plats:** Sickla Annexet och Fisksätra Aktivitetscenter

**Telefonnummer**

070-437 13 76

**E-post**

[darramusik@gmail.com](mailto:darramusik@gmail.com)

**Vi finns på**

[www.darramusikochdans.se](http://www.darramusikochdans.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:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** Från 6 år

**Plats:** Värmdö och Nacka och Ingarö

**Telefonnummer**

08-570 278 08

**Vi finns på**

[www.gustavsbergbaletten.se](http://www.gustavsbergbaletten.se)



## Dans



### JUDS – Jordbro United Dans & Show

Vi lär oss att hitta takten och sätta ihop steg till härliga och dansvänliga låtar. Du dansar efter dina egna förutsättningar. Vi pushar och peppar varandra för att bli starkare och utvecklas.

**Målgrupp:** För dig med olika funktionsnedsättningar

**Ålder:** För dig från 7 år och vuxna

**Plats:** Läs på vår hemsida

**Telefonnummer**

070-494 51 02

**E-post**

j-united@outlook.com

**Vi finns på**

www.jordbrounited.com



## Folkets hus



### Boo Folkets Hus i Orminge

Här har vi Nacka Dans & Teater kulturskola, café, fritidsgård, dans/teater/konsertföreställningar, festvåning. Det finns lokaler med hörselslinga. Hiss, toaletter, handikappanpassad parkering.

**Målgrupp:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** Alla är välkomna

**Plats:** Orminge, Saltsjö-Boo

**Telefonnummer**

08-747 72 00

**E-post**

info@boofolketshus.se

**Vi finns på**

www.boofolketshus.se



### 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







## Fotoparken Värmdö

En utomhusutställning för samtida fotografi. Fotoparken presenterar tre nya utställningar per år. Alla kan ta del av dem gratis, när som helst och året om. Platsen är lättillgänglig och välkomnande.

**Målgrupp:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** Alla åldrar

**Plats:** Fotoparken, Gustavsbergs centrum, Värmdö

**Telefonnummer**

08-570 470 00

**E-post**

info.fotoparken@varmdo.se

**Vi finns på**

www.fotoparken.se



## Tyresö fotoklubb

Vi välkomnar nybörjare, amatörer och professionella som vill lära sig mer om fotografering. Vi träffas och lär oss mer om bilder,amerateknik, redigering, framkallning med mera.

**Målgrupp:** För dig som deltar tillsammans med andra utan funktionsnedsättning

**Ålder:** Från 15 år och uppåt

**Plats:** Tyresö

**Telefonnummer**

073-841 39 96

**E-post**

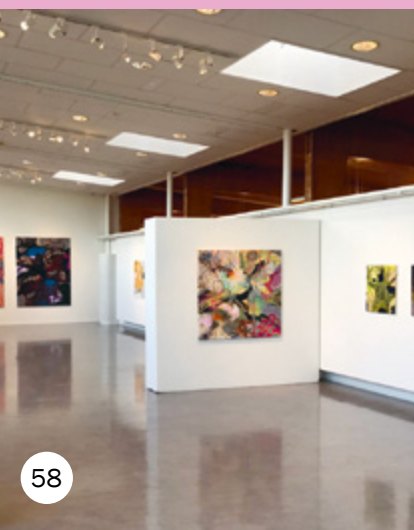
fotoklubben.styrelsen@gmail.com

**Vi finns på**

www.tyresofotoklubb.se



# Konsthall



## Tyresö konsthall

Här visas samtidskonst och temautställningar. Till en del utställningar arrangeras offentliga visningar med aktuell konstnär.

**Plats:** Konsthallen ligger i biblioteket i Tyresö centrum

**Telefonnummer**

08-578 294 16

**E-post**

kulturen@tyreso.se

**Vi finns på**

www.tyreso.se/konsthall



# Konstmuseum



## Artipelag

På Artipelag kan du se konst både inom- och utomhus, gå tipspromenad, äta och dricka gott samt mycket mer. Vi har breda gångar byggda av trä i naturen, god tillgänglighet i huset och vacker miljö med bra akustik.

**Målgrupp:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**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

Vi är konst- och experimentverkstad där du kan arbeta processinriktat. Här kan du, med eller utan särskilda behov, inspireras av professionella konstnärer och prova på olika konstformer och tekniker.

**Målgrupp:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** 7–45 år

**Plats:** Lamberts Hörna, Dieselverkstaden, Sickla, Nacka

**Telefonnummer**

073-642 35 81

**E-post**

info@dromlokalen.se

**Vi finns på**

www.dromlokalen.se



## 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 kan hålla i en pensel eller penna

**Ålder:** Från 7 år och uppåt

**Plats:** Konstpoolen, Vikingavägen 39, Nynäshamn

**Telefonnummer**

070-777 55 67

**E-post**

info@konstartera.se

**Vi finns på**

www.konstartera.se





## 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](http://www.varmdo.se)



## Haninge kulturhus

I Haninge kulturhus finns konsthall, konstverkstad, musik-, teater- och dansföreställningar. Kulturhusets lokaler och aktiviteter är tillgängliga för personer med funktionsnedsättning.

**Målgrupp:** Alla

**Ålder:** Alla åldrar

**Plats:** Poseidons torg i Handen, Haninge

**Telefonnummer**

08-606 70 00

**E-post**

[kulturhuset@haninge.se](mailto:kulturhuset@haninge.se)

**Vi finns på**

[www.haninge.se/haningekulturhus](http://www.haninge.se/haningekulturhus)



# Kultur- och musikskolor



## Haninge Kulturskola – funkisensemble

Vi spelar tillsammans på specialutformade instrument som är extra lätta att hålla i och spela på. Instrument finns att låna på Kulturskolan.

**Målgrupp:** För dig med olika typer av funktionsnedsättningar

**Ålder:** 10–19 år

**Plats:** Brandbergsskolan, Haninge

**Telefonnummer**

08-606 88 05

**E-post**

[kulturskolan@haninge.se](mailto:kulturskolan@haninge.se)

**Vi finns på**

[www.haninge.se/kulturskolan](http://www.haninge.se/kulturskolan)





## 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



## Musikverket ABF Nynäshamn

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

**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



## Nacka Dans & Teater Kulturskola

På uppdrag av Nacka kommun erbjuder vi kurser i dans, teater, musik & konst. Utveckla ditt eget uttrycks sätt i en trygg miljö i tillgänglighetsanpassade lokaler.

**Målgrupp:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** 7–19 år

**Plats:** Boo Folkets Hus, Älta Kulturknut, Dansstudion i Sickla

**Telefonnummer**

08-747 72 04

**E-post**

info@nackadansoteater.se

**Vi finns på**

www.nackadansoteater.se





## Nacka Funkis i Nacka musikskola

Vi gör musik med sång, rörelse, rytminstrument och enklare ackordspel. 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**

musik@nacka.se

**Vi finns på**

[www.nacka.se/valfard-samhallsservice/nacka-musikskola/utbud-och-kurser/funkis/](http://www.nacka.se/valfard-samhallsservice/nacka-musikskola/utbud-och-kurser/funkis/)



## Tyresö kulturskola

Vi har dans för barn med särskilda behov, bild för barn inom autismspektrat och funkiskör för gymnasieungdomar och äldre. Är du intresserad av ett musikämne kan vi göra individuella anpassningar.

**Målgrupp:** För dig med olika typer av funktionsnedsättningar

**Ålder:** från 10 år och uppåt

**Plats:** Kvarnhjulet, Pluggvägen 6, Tyresö

**Telefonnummer**

08 - 578 291 72

**E-post**

kulturskolan@tyreso.se

**Vi finns på**

[www.tyreso.se/kulturskolan](http://www.tyreso.se/kulturskolan)



## Värmdö kulturskola

Kursen "Musikverkstan" erbjuder individuell undervisning i sång och instrumentalspel och även kör. Om du är över 15 år finns även "Funkiskören", vår kostnadsfria kör för ungdomar och vuxna.

**Målgrupp:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** Från 7 år

**Plats:** Gustavsberg, Värmdö

**Telefonnummer**

08-570 482 05

**E-post**

kulturskolan@varmdo.se

**Vi finns på**

[www.varmdo.se/kulturskolan](http://www.varmdo.se/kulturskolan)



## Kultur- och musikskolor



### Östermalms Musik & Kulturskola i Nacka

Östermalms Musik & Kulturskola erbjuder undervisning i piano, gitarr, ukulele, trummor och sång samt mungateckning och musiklek. Vi individanpassar lektionen så du kan delta efter dina behov.

**Målgrupp:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** 7–19 år

**Plats:** Skolor och kulturhus i Nacka, se webbplats

**Telefonnummer**

08-85 60 36

**E-post**

elevkontakt@ostermalmsmk.se

**Vi finns på**

www.ostermalmsmk.se



## Teater och Drama



### Ormteaterns Funkisteater

Vi har Funkisteater för dig som trivs att gå i mindre grupp. Vi tränar på teater, drama, lek och rörelse. Våra lärare har kunskap om specialanpassad pedagogik och vi anpassar efter dina förutsättningar.

**Målgrupp:** För dig med funktionsvariationer och särskilda behov

**Ålder:** 10 - 13 år

**Plats:** Teaterladan vid sjön Rudan i Haninge

**Telefonnummer**

08-741 25 67

**E-post**

info@ormteatern.se

**Vi finns på**

www.ormteatern.se



# ...och så lite mer tips

*Följande sidor innehåller ännu mer tips på aktiviteter och evenemang för en meningsfull fritid. Här hittar du också kontaktuppgifter till organisationer och förbund med mera som kan ge dig extra stöd eller hjälp på vägen. Till exempel om du behöver en ledsagare eller något hjälpmedel.*



# Fritidsnätet

## 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 Stockholmsregionen. Fritidsnätet skickar också nyhetsbrev till dig som vill hålla koll på allt roligt som händer. Anmäl ditt intresse på [www.fritidsnatet.se](http://www.fritidsnatet.se)! Fritidsnätet är ett samarbete mellan fler än 20 kommuner i Stockholmsregionen.

Vi finns på  
[www.fritidsnatet.se](http://www.fritidsnatet.se)



# FunkisFestivalen



## Funkisfestivalen

Funkisfestivalen är en sångtävling. Tävlingen görs först i din egen kommun och alla som tycker om att sjunga och stå på scenen är välkomna att delta utifrån sin egen förmåga. Sen blir det semifinaler i Stockholm. Där sångtävlar de som redan vunnit i sina hemkommuner. Några av de som varit med i semifinalerna, går vidare till en riksfinal. Finalen äger rum på Stockholm Waterfront i Stockholm. Kontakta din kommun eller Funkisglädje för att höra om du kan vara med.

Vi finns på  
[www.funkisgladje.se](http://www.funkisgladje.se)



# minfritid.nu



## Fritidsmässan

Minfritid.nu är en stor fritidsmässa riktad till personer med funktionsnedsättning. Kom och prova på olika aktiviteter, ta del av utställare, föreläsningar och artister.

Vi finns på  
[www.minfritid.nu](http://www.minfritid.nu)



**minfritid.nu**  
fritidsmässan för mig





## Beachparty på Dalarö

Varje år anordnar vi Beachparty på Dalarö under en dag på sommarlovet. Här kan du prova till exempel idrott, kultur, friluftsliv och vattenaktiviteter. Du får dansa och träffa kompisar från andra kommuner.

**Målgrupp:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** 12–21 år

**Plats:** Dalarö i Haninge

**Telefonnummer**

08-606 72 40

**E-post**

mehmetmesut.yildiz@haninge.se

**Vi finns på**

[www.haninge.se/beachparty](http://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:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** Från 13 år och uppåt

**Plats:** Klubbstuga på Gälö, vintertid i Jordbro, Haninge

**E-post**

[sk0qo@sk0qo.se](mailto:sk0qo@sk0qo.se)

**Vi finns på**

[www.sk0qo.se](http://www.sk0qo.se)



## Läxhjälp



## Läxhjälp

Behöver du hjälp med att plugga? Kom till biblioteket och få läxhjälp! I samarbete med Rädda Barnen och Röda Korset.

**Målgrupp:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** Alla som behöver hjälp med läxor

**Plats:** Biblioteket i Tyresö centrum

**Telefonnummer**

08-578 294 00

**E-post**

[biblioteket@tyreso.se](mailto:biblioteket@tyreso.se)

**Vi finns på**

[bibliotek.tyreso.se](http://bibliotek.tyreso.se)



# Modellflyg



## Haninge Modellflygklubb

Vi bygger modeller, oftast hemma. De flesta kan flyga, såsom flygplan eller drönare. De flyger vi på klubbens modellflygfält eller i en idrottshall.

**Målgrupp:** För dig med neuropsykiatrisk-, rörelse och hörselnedsättning

**Ålder:** 15 år och uppåt

**Plats:** Haninge

### E-post

[info@haningemfk.se](mailto:info@haningemfk.se)

### Vi finns på

<https://haningemfk.se>



# Schack



## Nynäs SK

Vi bedriver schackverksamhet för alla.

**Målgrupp:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** 6 år och uppåt

**Plats:** Konstpoolen, Vikingavägen 39  
i Nynäshamn

### Telefonnummer

073-613 19 73

### E-post

[kansli@stockholmsschack.se](mailto:kansli@stockholmsschack.se)

### Vi finns på

[www.stockholmsschack.se](http://www.stockholmsschack.se)



## 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:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** Från 7 år och uppåt

**Plats:** Tyresö

### Telefonnummer

070-626 62 40

### E-post

[svante.wedin@gmail.com](mailto:svante.wedin@gmail.com)

### Vi finns på

[www.tyresoschack.se](http://www.tyresoschack.se)



# Studiecirklar och kurser



## KRITA Folkuniversitetet

På KRITA finns kurser i konst och teater. Alla deltagare arbetar utifrån sin egen nivå och i sin egen takt under ledning av våra kunniga kursledare.

**Målgrupp:** För dig med neuropsykiatrisk och intellektuell funktionsnedsättning

**Ålder:** Från 16 och uppåt

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

### Telefonnummer

08-789 42 48

### E-post

direkt@folkuniversitetet.se

### Vi finns på

www.krita.nu



## 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.

**Målgrupp:** För dig oavsett funktionsnedsättning

**Ålder:** 13 år och uppåt

**Plats:** Hela Stockholm

### Telefonnummer

08-120 551 00

### E-post

abc@sv.se

### Vi finns på

www.sv.se/stockholmslan



# 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 kommunens webbplatser.

### Kommunernas webbplatser:

- [www.haninge.se](http://www.haninge.se)
- [www.nacka.se](http://www.nacka.se)
- [www.nynashamn.se](http://www.nynashamn.se)
- [www.tyreso.se](http://www.tyreso.se)
- [www.varmdo.se/rf](http://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](http://www.habilitering.se)



## Funktionshindersguiden

Information om fritid hittar du på funktionshindersguidens olika webbsidor.

### Vi finns på

[www.funktionshindersguiden.se](http://www.funktionshindersguiden.se)



## Habiliteringens resurscenter

På habiliteringens resurscenter finns ett bibliotek där du kan låna böcker, filmer och läsa tidningar. Här finns vägledare, kurser och arrangemang anordnas.

**E-post** [habresurscenter.sls@sl.se](mailto:habresurscenter.sls@sl.se)

### Vi finns på

[www.habilitering.se/resurscenter](http://www.habilitering.se/resurscenter)



## 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.sls@sl.se](mailto:hchaninge.sls@sl.se)

### Vi finns på

[www.habilitering.se/haninge-barn](http://www.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.sls@sl.se](mailto:hcsoderstaden.sls@sl.se)

### Vi finns på

[www.habilitering.se/soderstaden-barn](http://www.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.sls@sl.se](mailto:hclinde.sls@sl.se)

### Vi finns på

[www.habilitering.se/linde-vuxna/](http://www.habilitering.se/linde-vuxna/)



# Stöd till aktiviteten – som du ansöker om enligt LSS

## Stöd som du ansöker om enligt LSS

Du som har rätt till stöd och service enligt LSS (lagen om stöd och service till vissa med funktionsnedsättning) kan ansöka om ledsagarservice, extra hjälpmedel 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.

### Haninge kommun

Telefonnummer 08-606 70 00

### Nacka kommun

Telefonnummer 08-718 00 00

### Nynäshamns kommun

Telefonnummer 08-520 680 00

### Tyresö kommun

Telefonnummer 08-578 291 00

### Värmdö kommun

Telefonnummer 08-570 470 00

# Stöd till aktiviteten – utan att ansöka enligt LSS



## Passalen

Passalen stödjer barn och unga vuxna med funktionsvariation att delta i kommunens kultur- och fritidsutbud. Tillsammans med oss kan du göra roliga aktiviteter på kvällar, helger och under lov. Unga ledare hjälper dig att hitta till fritidsgårdar, bibliotek, kulturverksamhet, kulturskola, föreningar och andra verksamheter. Vi är med under och efter aktiviteten. Vi har också online-klubbar med quiz, samtalsämnen och grupplekar för dig som är hemma och vill träffa kompisar.

### Telefonnummer

079-032 65 76

### E-post

klubbarhaninge@passalen.se

### Vi finns på

www.passalen.se



# Funktionshinderorganisationer

## Attention

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

**Målgrupp:** Du som har eller har barn med AD/HD/ADD, autismspektrumtillstånd, Tourette, språkstörning eller OCD.

### Attention Haninge-Tyresö

**E-post**

kontakt@attention-haninge-tyreso.se

**Vi finns på**

www.attention-haninge-tyreso.se



### Attention Nacka/Värmdö

**E-post**

info@attention-nackavarmdo.se

**Vi finns på**

www.attention-nackavarmdo.se



## FUB Nacka-Värmdö

Våra medlemmar är personer med intellektuell funktionsnedsättning, deras anhöriga och andra intresserade. Vi informerar om våra aktiviteter på vår hemsida samt i vår Facebook-grupp ”FUB Nacka Värmdö”.

**Målgrupp:** För dig med intellektuell funktionsnedsättning

**Ålder:** För alla

**Plats:** Nacka/Värmdö

**Telefonnummer**

08-508 866 00

**E-post**

fubnackavarmdo@gmail.com

**Vi finns på**

www.fub.se/nacka-varmdo



# Funktionshinderorganisationer

## FunkisArr

Vi arbetar för att främja god hälsa, aktiv fritid och delaktighet i samhället. Vi planerar för roliga aktiviteter och kurser för personer med intellektuell funktionsnedsättning. Välkommen!

**Målgrupp:** För dig med intellektuell funktionsnedsättning

**Ålder:** För alla åldrar

**Plats:** Nacka/Värmdö

### E-post

foreningenfunkisarr@gmail.com

## Neuro Södertörn

Verksamhet finns i Haninge, Tyresö och Nynäshamn. Vi arbetar för att bryta isolering, skapa gemenskap och göra det bättre för personer med neurologiska sjukdomar. Även anhöriga och du som har intresse för frågorna är välkomna.

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

**Ålder:** Alla

### Telefonnummer

070-690 57 12

### E-post

sodertorn@neuro.se

### Vi finns på

[www.neuro.se/sodertorn](http://www.neuro.se/sodertorn)





## Synskadades riksförbund (SRF) Nacka och Värmdö

Vi arbetar för att personer med synnedsättning ska få leva ett rikt och självständigt liv utan begränsningar. Det gör vi bland annat genom individuellt stöd och genom att skapa en gemenskap för alla våra medlemmar.

### SRF Nacka och Värmdö

**Plats:** Gustavsberg centrum, Värmdö och Nacka senior center, Nacka

**Telefonnummer:** 08-462 45 08

**E-post**

[christina.sonnergren@srfstockholmgotland.se](mailto:christina.sonnergren@srfstockholmgotland.se)

**Vi finns på**

[www.srfstockholmgotland.se/Lokalforeningar/SRF-Nacka-Varmdo/](http://www.srfstockholmgotland.se/Lokalforeningar/SRF-Nacka-Varmdo/)



### SRF Stockholm Gotland

**Plats:** Haninge kommunhus, Balders servicehus i Nynäshamn och Kvarnhjulet i Tyresö

**Telefonnummer:** 08-462 45 08

**E-post**

[christina.sonnergren@srfstockholmgotland.se](mailto:christina.sonnergren@srfstockholmgotland.se)

**Vi finns på**

[www.srfstockholmgotland.se](http://www.srfstockholmgotland.se)





## **Produktion**

Copyright Haninge kommun, Nacka kommun, Nynäshamns kommun, Tyresö kommun, Värmdö kommun, augusti 2022.

Ansvarig för produktionen: Nynäshamns kommun.

Redaktörer: Chatrin Bosson-Eriksson Nacka kommun, Mattias Grundström Haninge kommun, Liza Lövéen Värmdö kommun, Sabina Plomin Nacka kommun, Susanne Svidén Tyresö kommun och Åsa Urberg Nynäshamns kommun.

Projektledare: Ann-Britt Öhrstig Nynäshamns kommun.

Formgivning: Paulins Projekt Svenska AB.

Tryck: Mix Grafiska.

## **Information om bilderna i katalogen**

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

Personerna på de bilderna är modeller och har lämnat tillstånd till bildbyråer/fotograferna. Övriga bilder är från medverkande föreningar och förbund eller från kommunernas bildbanker.

## **Fotografer**

123RF.com (61a), Andersson Wredlert Pia (53b), Artipelag (59a), Berg Cecilia (46c), Cherry Camilla (43a), Dienert Andreas (60c), Ekberg Heidi (48a), Eliasson Erica (45c), Floderer Christine (59b), Friskis&Svettis Riks (24abc), Grundström Mattias (7a), Gyllner Charlotte (58c), Fredrik Hjerling (35a), istockphoto.com (8b, 9ab, 10ab, 13, 15bc, 17ab, 20ac, 21ac, 22b 25a 26c, 28c, 29a, 30ac, 31ab, 33a, 34bc, 35b, 39c, 40ab, 41b, 50b, 51a, 54abc, 56bc, 57a, 59c, 61a, 62ab, 63a, 66c, 67bc, 68c), Lotta Seijmer (44b), Löwin Marcus (55c), Malmrup Peter (16), Mostphotos.com (19c, 20b, 22c, 23, 27abc, 30b, 36b 37c, 39a 62c), Perlmutter Michael (11a, 60c), Pixabay.com (33b, 34a, 46c), Quantz Ryno (23a, 61c), Schmidt Henrik (45a), Shutterstock 3a, 7c, 10c, 11bc, 15a, 19ab, 21b, 22a, 23b, 25bc, 28ab, 29b, 31c, 32abc, 33c, 36abc, 37a, 38b, 39b, 40b, 41a, 43b, 46ab, 51b, 56b, 57b, 58b, 66ab, 67a, 71, 73), Simonson Eva (48b), Stockbyte/Scanpix (53c), Studieförbundet Vuxenskolan (68b), Svenska gymnastikförbundet (26ab), Sverin Heidi (65c), Södergran Tomas (12a), Thafvelin Ann (7b, 44ad, 51c), Henrik Trygg (44c), Värmdö kommun (47abcd, 55ab, 58a, 60a), Wahlström Susanne (38a), Scouterna (48c, 49abc), Nils-Ove Waern (39c), Åkerlund Ewa (44d), Öhrstig Ann-Britt (43a).

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](http://www.fritidsnatet.se)