



Fritid för alla

Fritidsaktiviteter för barn och unga som har funktionsnedsättning i Stockholms stad



Alla ska få möjlighet att prova olika fritidsaktiviteter och hitta det som passar var och en. Fritid för alla är ett nätverk i Stockholms stad som utvecklar fritidsutbudet för barn och ungdomar, 7-25 år, som har funktionsnedsättning.

Här kan du hitta olika fritidsverksamheter i Stockholms stad.

På www.fritidsnätet.se kan du se ett samlat fritidsutbud i Stockholms län för barn, ungdomar och vuxna som har funktionsnedsättning.

Uppdaterad 2019-03-20

Med reservation för ändringar

Samlat utbud av fritidsaktiviteter för barn och unga, 7-25 år, som har funktionsnedsättning i Stockholms stad

I den här foldern hittar du verksamheter som är riktade till barn och unga som har funktionsnedsättning. Det betyder att verksamheten endast är öppen för barn och unga med funktionsnedsättning.

Därefter finns information om verksamheter för barn och unga med eller utan funktionsnedsättning.

Verksamheterna och föreningarna välkomnar barn och unga från hela Stockholms stad. Det betyder att om du bor till exempel i Kista kan det finnas aktiviteter för dig i Hässelby.

En del verksamheter och föreningar har information om dag och tid för aktivitet.

De som inte har den informationen erbjuder flera dagar och tider.

Gå in på webbplatsen eller ta direkt kontakt med verksamheten eller föreningen för att få mer information.

Riktade verksamheter till barn och unga med funktionsnedsättning

För att beskriva vilka målgrupper verksamheterna främst vänder sig till används följande symboler:



ADHD och högfungerande autismspektrumtillstånd (tidigare Aspergers syndrom)



Flerfunktionsnedsättning (rörelsebegränsning och intellektuell funktionsnedsättning)



Hörselnedsättning (allt från en liten hörselnedsättning till att vara döv)



Intellektuell funktionsnedsättning (utvecklingsstörning och autismspektrumtillstånd)



Rörelsebegränsning (kan köra rullstolen själv)



Synnedsättning (allt från en liten synnedsättning till att vara blind)

Föreningar

Attention Stockholm

Attention Stockholm är en intresseförening för dig med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, NPF, så som Aspergers syndrom/Autismspektrumtillstånd, Adhd, Tourettes syndrom och språkstörning.

Vi har samtalsträffar, caféträffar och aktiviteter där du får träffa andra med NPF, samt får möjlighet till en bättre och roligare fritid.

Målgrupp: Barn (från 10 år), ungdomar och vuxna med NPF

Adress: Wennerbergsgatan 1, 1 tr ned, 112 58 Stockholm

Kontakt: info@attention-stockholm.se, 08-410 885 60

Anmälan till träffar: Via vår kalender på www.attention-stockholm.se



FUB Stockholm – för barn, ungdomar och vuxna med intellektuell funktionsnedsättning

FUB Stockholm anordnar danskvällar på Fryshuset varannan fredag. För dig från 15 år.

Vi har veckovisa aktiviteter som gymnastik och dans för barn och ungdomar samt gymnastik, bowling och samtalsgrupp för ungdomar och vuxna.

Vi samarbetar också med andra föreningar kring flera aktiviteter, t ex simning, fotboll och musik. Vi erbjuder också olika event som båt kryssningar, medlemsdagar på Skansen, fredagsträff med film och spel en gång per månad, barnteater och familjekvällar på museum eller äventyrsbad. Läs mer på hemsidan, www.fubstockholm.se.

Målgrupp: Personer med intellektuell funktionsnedsättning i alla åldrar

Kontakt: Stefan Fagerström, stefan.fagerstrom@fubstockholm.se, 08-600 16 74

Hemsida: www.fubstockholm.se Facebook: www.facebook.com/FUBStockholm



Idrottsaktiviteter

Stockholms Parasportförbund

Stockholms Parasportförbunds främsta uppgift är att hjälpa individer med funktionsnedsättning att hitta just "sin" idrott. Parasport Stockholm erbjuder personlig coaching/vägledning för att hitta just din idrott, kontakta någon av oss via mail eller telefon så hjälper vi dig!

Målgrupp: Barn, unga och vuxna med synnedsättning, rörelsebegränsning, intellektuell funktionsnedsättning

Adress: Beckomberga sim och idrottshall, Söderberga Allé 80, 168 62 Bromma

Kontakt: Eddie Björketun, eddie.bjorketun@parasport.se, 08-525 085 56 eller

Mikael Åkerberg, mikael.akerberg@parasport.se, 08-525 08 558

Hemsida: www.parasport.se/stockholm



Stockholms stad simhallar-motionskurser och simskola

Träna och/ eller gå på simskola i Stockholms stad simhallar!

Vi erbjuder träning och simskola i liten grupp och din ledare anpassar sig så långt som möjligt efter dina förutsättningar. Medföljare går med kostnadsfritt.

Det finns motionskurser som är riktade till dig som har en specifik funktionsnedsättning.

Målgrupp: Barn, unga och vuxna med funktionsnedsättning

Kontakt kurser: Karin Olsson Sandberg karin.olssonsandberg@stockholm.se, 08-508 279 20.

Hemsida: www.stockholm.se/KulturFritid/Simma-och-trana/Aktiviteter-och-kurser-for-dig-med-funktionsnedsattning/

Kontakt simskola: Mimmi Wingren, mimmi.wingren@stockholm.se, 08- 508 48 544.

Hemsida: <http://www.stockholm.se/KulturFritid/Simma-och-trana/Simma/Simskola/Simskola-for-dig-som-har-funktionsnedsattning/>



Alvik basket, Blixtarna, i Bromma

Basketträning för barn/ungdomar 8-16 år och uppåt på torsdagar kl. 19:00-20:00.

Basketträning för ungdomar från 16 år och uppåt på torsdagar kl. 18:00-19:00.

Målgrupp: Ungdomar med intellektuell funktionsnedsättning, 8-16 år, 16 år och uppåt

Adress: Äppelviksskolan, Alviksvägen 97, 167 53 Bromma

Kontakt grupp från 16 år: Malin Hanno, alvikblixtarna@outlook.com, 08-87 04 10

Kontakt grupp 8-16 år: johannaadolfsson@hotmail.com, lisasmeds@hotmail.com



Halliwickklubbarna Doppingen/Viggen i Bromma

Halliwickmetoden innebär att man genom sång och rörelse tränar vattenvana och lära sig att flyta och sedan simma utan flythjälpmedel. Du kan träna i grupp enligt Halliwickmetoden eller motionssimma.

Vi har både barngrupper och vuxengrupper.

Målgrupp: Alla med funktionsnedsättning i alla åldrar

Adress: Beckomberga simhall och Jakobsbergs simhall

Kontakt: styrelse@halliwick.se

Hemsida: www.halliwick.se



Halliwick Simklubben Ankan

Bedriver simträning för rörelsehindrade barn, ungdomar och unga vuxna.

Klubben har funnits sedan 1982 och tidigare simmat i Liljeholmsbadet. Nu bedriver klubben simträning på torsdagar 18-19.30 i Bredängsbadet.

Adress: Bredängsbadet (ligger i Bredängshallen) Concordiavägen 21 Skärholmen, Bredängshallen ligger nära T-bana Bredäng.

Kontakt: Sara Tayler Cronlund, sara.cronlund@gmail.com, 0762 581 426

Hemsida: www.hsk-ankan.se



Hässelby Golfklubb i Hässelby

Golfträning i grupp en gång i veckan mellan maj-sep (uppehåll mitt i sommaren).

Vi tränar, spelar på bana och har roligt.

Målgrupp: Alla åldrar och alla typer av funktionsnedsättningar

Adress: Hässelby Golf /Lövsta

Kontakt: Lotta Hager, lotta@hasselbygolf.se, 070-628 10 93

Hemsida: www.hasselbygolf.se, www.facebook.com/hasselbygolf



Idrottsföreningen För Alla Handikappade (IFAH) i Bromma och i Skärholmen

Träningar inom boccia, bordtennis, elhockey, racerunning, innebandy och simning.

Seglingssektion finns.

Målgrupp: Barn, unga och vuxna med rörelsebegränsning eller intellektuell funktionsnedsättning

Kontakt: Staffan Johansson: telefon: 08-646 85 57, kansli@ifah.se

Hemsida: www.ifah.se Facebook: ifah.stockholm.



IK Södra i Farsta

Vill du träna upp din smidighet, utveckla din koordinationsförmåga, få bättre kroppskontroll och balans är judo oslagbart. Kom och prova!

Målgrupp: Personer med funktionsnedsättning i alla åldrar

Adress: Farsta sim- och idrottshall, Farstaängsvägen 3, 123 46 Farsta

Kontakt: 08-771 70 79, sodra@iksodra.com

Hemsida: www.iksodra.com



KFUM Zliproad CSC i Bredäng och Skärholmen

Våra träningar vänder sig till både pojkar och flickor med funktionsvariationer. Vi erbjuder Alla kan gymna/Parkour för ålder 7-15 år i Bredängshallen.

Vi har även Idrottsskola, Härs & Tvärs i KFUM Botkyrka för alla åldrar (barn/ungdom till 25 år).

Målgrupp: Barn och ungdomar med funktionsvariationer, 7-20 år

Adress: Skärholmens sim- och idrottshall, Bodholmsgången 10 och Bredängshallen, Concordiavägen 21

Kontakt: Anders Peterson, 072-97 46 157, passa@comhem.se och eller anders293@gmail.com



Ridföreningen Lunk i kring på Lovön

Vi vill att så många som möjligt ska få uppleva känslan av att rida på en av våra islandshästar och i kombination få träning, stimulans och en fantastisk fritidsaktivitet. Vi erbjuder terminsridning, häst/vagnskörning, intensivridning på loven, dagridläger och pröva på ridning.

Adress: Berga Gård, 178 93 Drottningholm

Kontakt: 070-799 72 27, info@lunkikring.nu

Hemsida: www.lunkikring.nu



MIK All Stars i Hägerstensåsen/Skärholmen

MIK All Stars är ett fotbollslag för barn och unga med intellektuella funktionsvariationer.

Laget är ett samarbete mellan Mälarhöjdens IK Fotboll och FUB Stockholm.

Målgrupp: Barn och unga med intellektuell funktionsnedsättning, 8-15 år.

Söndagar från april-oktober 1600-1700 upp till 13 år, 1700-1800 för äldre.

Adress: Hägerstensåsens BP, Lilla planen, Personnevägen 75, 129 35 Hägersten.

Kontakt: info@mikfotboll.se, www.facebook.com/MIK.All.Stars/



MIK Sound Junior i Hägerstensåsen

MIK Sound Junior är Sveriges första fotbollslag för unga med synnedsättning.

startades i samarbete med SRF Stockholm och Gotlands län,
Stockholms Parasportsförbund och Mälardalens IK Fotboll.
Träning under skolverterminerna är på måndagar kl. 17:15-18:30.
Målgrupp: Barn och unga med synnedsättning, 8-15 år, över 15 år tränar på söndagar kl 18:00
Adress: Hägerstensåsens BP, Lilla planen, Personnevägen 75, 129 35 Hägersten
Kontakt: Klas Fältström, info@mikfotboll.se
Hemsida: www.facebook.com/MIKSoundJunior



Nacka HI i Bromma

Nacka HI har rullstolsinnebandy i Beckomberga sim- och idrottshall.
Träning är torsdagar kl. 19:00-21:00 samt söndagar kl. 18:00-20:00.
För nybörjare är det träning på söndagar kl. 17:00-18:00.
Adress: Beckomberga sim- och idrottshall, Söderberga Allé 80, 168 62 Bromma
Kontakt: kansli@nackahi.se, 08-716 04 98, 08-716 12 11
Hemsida: www.nackahi.se



Spårvägen simförening i Bromma

Simträning på olika nivåer för barn, ungdomar och vuxna med funktionsnedsättning.
Information och anmälan på hemsidan, klicka på bilden Parasim.
Målgrupp: Barn, ungdomar och vuxna med funktionsnedsättning
Adress: Beckis Idrottscenter, Söderberga Allé 80, 168 62 Bromma
Hemsida: www.sparvagensim.se



TAP Sweden, Anpassad Tennis för Stående

TAP:s syfte är att sprida tennisen till funktionsnedsatta. Kontakta oss så arrangerar vi en prova-på-dag.
Målgrupp: Barn och vuxna med funktionsnedsättningar, främst gående.
Vi arrangerar prova-på-dagar med syfte att spelaren ska fortsätta spela tennis i en etablerad tennisklubb.
Kontakt: Harald von Koch, harald@tapsweden.com, 0735-11 28 18
Hemsida: www.tapsweden.com



Idrottsklubben Hephata

Idrottsklubben Hephata bildades den 1 april 1892 och är Sveriges äldsta dövidrottsklubb och även den äldsta ännu existerande dövidrottsklubben i världen. Vi bedriver idag ca 15 olika idrotter i en teckenspråkig miljö exempelvis basket, fotboll, volleyboll och ishockey samt olika motionsverksamheter som vattengymnastik, cirkelträning med mera. Merparten av våra idrottare är döva eller hörselskadade och använder svenskt teckenspråk.
Kontakt: info@hephata.se.

Hemsida: www.hephata.se



Stockholm Västra IFF

Är du intresserad av att bowla och träffa nya människor och är mellan 22-40 år är detta något till dig! Under fredagar och söndagar under våren och hösten 2019 kommer vi att spela bowling i Åkeshovshallen. På fredagar spelar vi mellan klockan 18.00-19.00, samling klockan 17.30. Ålder: 22-40 år. På söndagar spelar vi mellan klockan 17:00-18:00, samling klockan 16:15. Ålder: 7-21 år. Pris: 700 kronor/ termin
Adress: Bergslagsvägen 60
Kontakt: Marvin Semakala, mobil: : 070 052 19 81, merino.ulysses@gmail.com

Handbollsträning Med Årsta Allstars

Nytt handbollslag för barn med utvecklingsstörning. Träning varje torsdag utom skollov.
Ålder: 7-15 år
Start: 17 januari 2019
Kontakt: Bodil Unenge, 070-5485530
Adress: Enskede skola idrottshall, Stockholmsvägen 26, 122 62 Stockholm
Mejl: allstar@arstahandboll.se
Hemsida: <http://www.arstahandboll.se>

Kulturaktiviteter

Kulturskolans Resurscenter

På Kulturskolan får du med funktionsnedsättning möjlighet att utforska din kreativitet och uttrycka dig konstnärligt utifrån dina egna förutsättningar. Vi har kurser inom musik, dans, teater och konst & media i våra egna lokaler i Linde och i vissa andra stadsdelar där vår verksamhet finns. Det finns både kurser som sträcker sig över en hel termin och kortare kurser t ex på skolloven.

Adress: Veterinärgränd 6, Linde/Johanneshov
Målgrupp: 6-22 år och bor i Stockholms stad
Kontakt: kulturskolansresurscenter@stockholm.se, 08-508 46 527
Mer info och anmälan: www.kulturskolan.stockholm.se



Riktade mötesplatser och discon

Electric ungdomsgård i Kista

Electric ungdomsgård är en öppen verksamhet som också har matlagingskvällar, diskussionskvällar, discon, utflykter, gruppverksamhet och mycket annat.

Målgrupp: Ungdomar med funktionsnedsättning över 12- 24 år

Adress: Akallastigen 14 Akalla By, 164 78 Kista

Kontakt: Bony Hague, 0768251589, electricung@hotmail.se

Hemsida: www.stockholm.se/barnochungavuxna, www.facebook.com/electricung.ungdomsgard



Fritidsgården Backstage i Vällingby

En fritidsgård där man kan vara sig själv!

Målgrupp: Ungdomar med funktionsnedsättning, 12-22 år

Adress: Fritidsgården Backstage, Kirunagatan 10, 162 61 Vällingby

Kontakt: Susanna Perttula, susanna.perttula@stockholm.se



Fritidsgården Morris i Hökarängen

Vi träffas på måndagar och onsdagar kl.18:00-21:00.

Målgrupp: Ungdomar med intellektuell funktionsnedsättning

Lokalen är anpassad för alla.

Adress: Cigarrvägen 16, Hökarängen. Vid behov av hiss, kontakta Anna.

Kontakt: Anna Persson, 076-12 19 714, ann.persson@stockholm.se

Facebook: Fritidsgarden.morris



Fruängens ungdomsgård i Fruängen

Kom och spela biljard, häng i caféet eller i musikstudion. Vi har även en pyssel ateljé och egen biograf.

På onsdagar klockan 14:00-17:30 är unga med funktionsvariationer, 13-25 år välkomna!

Adress: Ellen Keys gata 2, Fruängen

Kontakt: Marcel Kärrek, marcel.karrek@stockholm.se, 0768 25 05 38 alt. Malin Aspelin,

malin.aspelin@stockholm.se, 08-508 22 417



Fruängens ungdomsgård arrangerar i samarbete med fritidsgården Morris disco en gång i månaden. Nyhet hösten 2018- vi byter lokal var observant på ny adress!

Det kommer cirka 100 besökare varje gång.

Kommande discon under våren 2019: 9 mars, 6 april och 18 maj.

Discon är på Hövdingagården i Aspudden.

Adress: Erik Segersällsväg 32, T-bana Aspudden

Kontakt: Malin Aspelin malin.aspelin@stockholm.se 08-508 22 417 eller Anna Persson 076 1219714

Målgrupp: Ungdomar 12-25 år.

Facebook: Disco för ungdomar med funktionsnedsättning Fruängens Ungdomsgård

Instagram: fritidsgarden_morris

Fryshuset i Skärholmen och Vårgården (Vårberg)

Under tisdagar under cykelsäsong kan de som har intellektuella funktionsnedsättningar lära sig cykla och ta cykeltur tillsammans med ledare.

Målgrupp: Ungdomar med funktionsnedsättning 12-19 år.

Adress Skärholmen: Bredholmstorget 14, Skärholmen Centrum

Adress Vårgården: Ängsholmsgränd 39, 127 41 Skärholmen

(Tunnelbanestation Vårberg)

För info kontakta: kadir.seker@fryshuset.se tel: 0708 383 507

george.zeghbi@fryshuset.se tel: 0761 269 571



Tre Liljor på Norrmalm

Här kan du pyssla, lyssna på musik, spela spel, titta på film och naturligtvis komma med egna förslag.

Onsdagar kl. 18.00-21.00

Målgrupp: Ungdomar med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, 13-23 år

Adress: Vanadisvägen 14, Vasastans Fritidsgård

Kontakt: Maria Viljakka Walter, 508 09 219, www.facebook.com/tre.liljor.1?fref=ts



Ungdomsgården Träffstugan i Sköndal

Ungdomsgård måndag-söndag.

Teater, studio, DJ-kurs, replokal, yoga och boccia. Träning på Beckomberga.

Café med dagens rätt för 30 kronor med fokus på det vegetariska köket.

Målgrupp: barn, unga och unga vuxna med funktionsnedsättning, 7-25 år.

Adress: Gråhundsvägen 82 c, 128 62 Sköndal

Kontakt: Marie Erdmann Wehinger, 076-129 37 91 708-93 38 60 marie.erdman.wehinger@stockholm.se



Synpunkten på Södermalm

US Stockholms ungdomsgård invigdes 2008. Tanken var då som nu att erbjuda unga med synnedsättning i Stockholm en tillgänglig, rolig och kreativ mötesplats. På gårdskvällarna deltar alltid två ungdomsledare som ser till att alla trivs.

Ungdomsgården är en plats där du får möjlighet att vara dig själv, prova på nya saker och skaffa nya kompisar. Vi har olika typer av spel, musikinstrument och en kiosk där vi säljer godis och dricka. Ibland gör vi också utflykter, går på syntolkad bio och teater.

Vi skickar ut SMS-påminnelser varje vecka då ungdomsgården håller öppet. SMS:a USS till 71120 så kommer du automatiskt att få dem till din mobil.

Målgrupp: Unga med synnedsättning 10–20 år
 Adress: Gotlandsgatan 44, t-bana Skanstull
 Kontakt: stockholm@ungsyn.se, 076–5399268
 Hemsida: www.usstockholm.se



Zebran på Södermalm

En mötesplats som är öppen varje tisdag och torsdag mellan kl. 18:00-21:00.
 På Zebran arbetar vi för trygghet och delaktighet. Alla besökare får vara med och utveckla verksamheten.
 Målgrupp: För dig med autismspektrumtillstånd, 16-35 år
 Adress: Maria Trappgränd 5
 Kontakt: Oskar Söderman, 076-12 13 466, oskar.soderman@stockholm.se
 Hemsida: www.facebook.com/soderzebran



Örby fritidsgård i Örby

Kom på festkvällar en gång i månaden kl 18:00-21:00.
 Fri entré. Bra tillgänglighetsanpassad lokal.
 Målgrupp: Ungdomar med funktionsnedsättning, 13 år och uppåt
 Adress: Gamla Huddingevägen 431, 125 41 Älvsjö
 Kontakt: Cina Hillerström, christina.hillerstrom@stockholm.se
 tel: 076-1290276



Himmel och pannkaka i Söderledskyrkan- kostnadsfritt

Här har du möjlighet att träffa gamla och nya vänner.
 Varje kväll är det olika aktiviteter och ett särskilt tema.
 Det finns ledare på plats för den som vill prata om olika livsfrågor.
 Öppet 16:00-20:00. Det serveras soppa och pannkaka klockan 17:00-18:00
 Målgrupp: Ungdomar och unga vuxna
 Adress: Söderledskyrkan, Lingvägen 149, T-Hökarängen
 Dag: Torsdag mellan 16-20 med start 30 augusti 2018
 Kontakt: Simon Minnhagen, församlingspedagog i Farsta församling
 Telefon: 08-683 63 55, SMS: 076-767 73 46
simon.minnhagen@svenskakyrkan.se

I samverkan med Fritidsgården Morris Farsta stadsdelsförvaltning.
 Fritidsgården Morris Kontakt: Anna Persson fritidsledare 0761219714, ann.persson@stockholm.se
 Facebook: Himmel & Pannkaka (hökarängen)
 Instagram: himmelochpannkaka_hokarangen



Verksamheter för barn och unga med eller utan funktionsnedsättning

Alla verksamheter under symbolen är till för barn och unga med eller utan funktionsnedsättning:



Utomhusaktiviteter och parklekar

Bandängens parklek i Bandhagen

Tillgänglighetsanpassad och erbjuder ett stort antal aktiviteter både inomhus och utomhus, inklusive djurhållning.

Målgrupp: Barn och ungdomar med och utan funktionsnedsättning i alla åldrar

Adress: Björksundsslingan 35, 124 31 Bandhagen

Kontakt: Eva Nygren, 08-860 687, eva.nygren@stockholm.se

Eolshälls 4Hgård i Hägersten

Vi erbjuder en rad olika individuellt anpassade aktiviteter med djur på gården:

Kaninskötsel, sköta om ponny, sköta höns eller vara bonde på gården.

Vi har också ponnyridning i skogen, året runt.

Målgrupp: Barn, ungdomar och vuxna med eller utan funktionsnedsättning.

Adress: Eolshälls 4Hgård, Eolshällsv. 10, 129 37 Hägersten

Kontakt: Annika Eriksson eller Ann Lillqvist, 08-646 14 12, eolshalls4h@hotmail.com

Hemsida: www.eolshalls4h.com

Husby Gård i Husby

Klätterställning i trä anpassad speciellt för barn och ungdomar med synnedsättning och rörelsebegränsning. Konsthall, café och fina grönområden.

Adress: Husby gård, 164 30 Kista

Kontakt: Kerstin ”Piglet” Wikström, 08-751 11 88, info@husbygard.nu,

Hemsida: www.husbygard.nu

Kronobergs Parklek på Kungsholmen

Öppen verksamhet. Alla är välkomna. Öppet mån-fre kl. 09:00-17:00

Adress: Hörnet av Kronobergsgatan och Drottningholmsvägen.

Facebook: Kronis Parklek

Kontakt: Lena Blondin-Jäder, 08-508 08 904

Parkleken Rinken i Rinkeby

Parkleken har upprustats med anpassade lekredskap för barn och unga med rörelsebegränsning.

Personal finns måndag-söndag kl 9:00- 18:00

Adress: Nybykroken/Storbyplan

Telefonnummer till personal: 08-508 01 676

Parkleken Spånga By i Spånga

Öppen fritidsverksamhet främst utomhus. Parklek och café är tillgänglig på nedre plan men ej upp till övervåning dit det saknas hiss. Finns handikapptoilet på nedre plan.

Målgrupp: Barn och ungdomar med och utan funktionsnedsättning, 6-13 år.

Adress: Holmingegränd 12, 163 04 Spånga

Kontakt: Mohammed Jafar, Telefonnummer är 08-508 033 80 (till parkleken),

mohammed.jafar@stockholm.se, på Instagram: parklekensangaby

Parkleken Erikslund

Erikslund är en bemannad och tillgänglighetsanpassad parklek som ligger i ett naturområde. Det finns en stor plaskdamm, lekplatser och en fotbollsplan med konstgräs. Det finns ett trädgårdsområde med odlingslådor. Det finns tillgång till telefon, vatten och toalett med handikappanpassning samt en ramp upp till huset.

Målgrupp: Barn och ungdomar med och utan funktionsnedsättning i, 6-12 år.

Adress: Elinsborgsbacken 13, 163 64 Spånga

Kontakt: Anne Höglund, 08-508 03381, anne.hoglund@stockholm.se

Rålambshovs Parklek på Kungsholmen

Öppen verksamhet – alla är välkomna. Öppet mån-fre kl. 09:00-17:00.

Vi har även öppet på lördagar jämna veckor (alltså varannan lördag) mellan 10.00-15.00.

Hjälpmiddel för barn med funktionsnedsättning finns i form av gungsele och diverse sandleksaker.

Finns bl.a. en handikappanpassad WC och en tillgänglighetsanpassad s.k. ”duocykel”.

Adress: Smedsuddsvägen 6

Kontakt: 08-618 62 91, Facebook: ParklekenRålis

Öppen verksamhet

Akalla ungdomsgård, Husby ungdomsgård och Rinkeby ungdomsgård

Öppen fritidsverksamhet och gruppverksamhet.

Målgrupp: Ungdomar 13-15 år, speciella tider för barn 10-12 år.

Adress: Sibeliusgången 11, Edward Griegsgången 26 och Rinkebystråket 53

Kontakt: sussie.johansson@stockholm.se, 08-508 01299

Hjuset fritidsgård i Hjulsta

Öppen fritidsverksamhet.

Öppettider: Måndag och tisdag kl.17-21, Onsdag-Torsdag kl.17-21 endast för tjejer, Fredag kl.17-21.

Målgrupp: Ungdomar 13-16 år,

Adress: Hjulsta backar 6, 163 65 Spånga

Kontakt: hjulsta.fritidsgard@stockholm.se, 076-120 34 20

Grottan fritidsgård i Spånga

Öppen fritidsverksamhet. Mån 18.00–22.00, Ons-Tor 18.00–22.00, Fre-Lör 19.00–24.00

Målgrupp: Ungdomar 13-18 år,

Adress: Adolf Rudbecks väg 21, 163 54 Spånga

Kontakt: Fesehae Berhane, 08-508 03687 (till fritidsgården), fesehae.berhane@stockholm.se,

Folkan fritidsgård i Spånga

Öppen fritidsverksamhet. Mån-Ons 18.00–22.00, Tor Stängt, Fre 19.00–24.00, Lör Stängt

Målgrupp: Ungdomar 13-18 år

Adress: Spångavägen 353, 163 55 Spånga

Kontakt: Maria Zahir, 08-50837996, maria.zahir@stockholm.se

Bromsten fritidsgård i Bromsten

Öppen fritidsverksamhet. Mån-Ons 18.00–21.30, Tor Stängt, Fre-Lör 19.00–23.30

Målgrupp: Ungdomar 13-18 år,

Adress: Rissnavägen 58, 163 42 Spånga

Kontakt: Maria Zahir, 08-50837996, maria.zahir@stockholm.se

Fritidsgården Duvnäsgratan på Södermalm

Här kan man spela olika spel, kolla film på storbild, repa i våra musikrum, uppträda på scen, pyssla, mm.

Öppet: måndag, tisdag, torsdag och fredag kl. 15:00-21:00, samt varannan lördag oktober – mars.

Målgrupp: Ungdomar 13-17 år.

Adress: Duvnäsgratan 14.

Kontakt: Marie Richter 08-508 13 458, marie.richter@stockholm.se

Reactor – träffpunkt för unga i Kista

Här kan du bland annat producera din musik eller film och arrangera evenemang. Tjejverksamhet på måndagskvällar. Vi erbjuder läxhjälp!

Kom med idéer, vi bidrar med kunskaper och resurser.

Målgrupp: Ungdomar 16-20 år.

Adress: Edvard Griegsgången 1, 164 32 Kista

Kontakt: Ahmad Mirzadeh, Ahmad.mirzadeh@stockholm.se, 0761201160

Rinkeby Ungdomens hus i Rinkeby

Mötesplats som erbjuder både sport och kultur i olika former.

Tjejverksamhet på måndagar.

Målgrupp: Ungdomar och unga vuxna, 16-19 år.

Adress: Rinkebystråket 53, 163 71 Spånga

Kontakt: Thomas Acar, thomas.acar@stockholm.se, 08-50802000

Facebook: Rinkeby ungdomens hus

Vasastans fritidsgård på Norrmalm

Här kan du fika, baka, laga mat, använda ateljén eller musikstudion, spela pingis, biljard och tv-spel, se på film, komma med egna idéer eller bara hänga!

Måndag och tisdag kl. 19:00-22:00, Onsdag stängt, Torsdag kl. 19:00-22:00

Fredag och lördag kl. 19:00-23:30, Söndag kl. 18:00-21:00

Kontakt: 08-508 09 219

Vi finns på Instagram: vasastansfritidsgard

Humlanhuset, Ungdomens hus på Östermalm

Här kan du äta/fika, använda verkstan eller musikstudion, spela pingis, biljard, tv- och dataspel, se på film, komma med egna idéer eller bara hänga!

Målgrupp: 13-19 år

Öppet: tis-tor kl.15:00-21:00, fre-lör 15:00-22:00

Adress: Engelbrektsgatan 2, i Humlegården

Kontakt: 08-508 10 909 Vi finns på Instagram: humlanhuset

Fritid för allas kontaktpersoner i Stockholms stad

Om du har några frågor och bor i dessa stadsdelar kan du kontakta:

Bromma Annett Olsson, annett.olsson@stockholm.se , Pia Töttrup pia.tottrup@stockholm.se
Enskede-Årsta-Vantör , Cina Hillerström, christina.hillerstrom@stockholm.se tom augusti 2019 Niclas Tjernström, niclas.johansson@stockholm.se from. augusti 2019
Farsta Anna Persson, ann.persson@stockholm.se
Hägersten-Liljeholmen Malin Aspelin malin.aspelin@stockholm.se Marcel Kärrek, marcel.karrek@stockholm.se
Hässelby-Vällingby Anna Magnfors anna.magnfors@stockholm.se ,
Östermalm Lisa Bäckström lisa.backstrom@stockholm.se
Kungsholmen Caroline Lövgren, caroline.lofgren@stockholm.se
Norrmalm Maria Viljakka Walter, maria.viljakka.walter@stockholm.se
Rinkeby-Kista Malin Bernt, malin.bernt@stockholm.se
Skarpnäck Sara Sveding, sara.sveding@stockholm.se
Skärholmen Cecilia Palmgren, cecilia.palmgren@fryshuset.se
Spånga-Tensta Mohammad Jafar, mohammad.jafar@stockholm.se
Södermalm Marie Richter, marie.richter@stockholm.se
Älvsjö Torbjörn Ljungblom, torbjorn.ljungblom@stockholm.se

Om du har frågor som rör **Fritid för alla** kan du kontakta:

Karin Olsson Sandberg, karin.olssonsandberg@stockholm.se 08-508 27 920