



# Fritid för alla Stockholm

**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. I foldern hittar du fritidsverksamheter och kontaktuppgifter till verksamheterna. Alla verksamheter finns i Stockholm.**

**Fritid för alla är ett nätverk i Stockholms stad som utvecklar fritidsutbudet för barn och ungdomar, 7-25 år, som har funktionsnedsättning. I slutet av foldern finns en lista med kontaktpersoner.**

**På [www.fritidsnätet.se](http://www.fritidsnätet.se) finns samlat fritidsutbud i Stockholms län för barn, ungdomar och vuxna som har funktionsnedsättning.**

Uppdaterad 2022-06-21  
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.

Det finns också information om verksamheter för barn och unga med och utan funktionsnedsättning. Det vill säga att alla är välkomna oavsett funktionsförmåga.

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 kan erbjuda verksamhet 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** (t.ex. 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 Attention Stockholm är en medlemsförening med och för dig med NPF (neuropsykiatrisk funktionsnedsättning), som ADHD, Aspergers/autismspektrumtillstånd, Tourettes syndrom och språkstörning.

För barn och unga har vi olika samtalsgrupper (10-19 år), tjejgrupp (13-19 år), killgrupp (15-30 år), spelgrupp (10-19 år), skapargrupp (15-30 år), aktiviteter på stan (15-30 år), caféträffar (15-30 år) och ibland lovträffar. Man kan prova aktiviteterna eller caféträffarna två gånger utan medlemskap.

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

Besöksadress: Västra Finnbodavägen 2 (Henriksdal)

Postadress: c/o Kontor122, Folkungagatan 122, 116 30 Stockholm

Kontakt: [info@attention-stockholm.se](mailto:info@attention-stockholm.se), 08-410 885 60

Anmälan till träffar: Via vår kalender på [www.attention-stockholm.se](http://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 erbjuder också cykelläger, olika event som båt kryssningar, medlemsdagar på Skansen, lördagsträff för vuxna med film och spel en gång per månad (månadsmingel), söndagspromenad, barnteater och familjekvällar på museum eller äventyrsbad.

Vi samarbetar också med andra föreningar kring flera aktiviteter, t ex simning, fotboll och musik.

Läs mer på hemsidan, [www.fubstockholm.se](http://www.fubstockholm.se).

Målgrupp: Personer med intellektuell funktionsnedsättning i alla åldrar

Kontakt: Stefan Fagerström, [stefan.fagerstrom@fubstockholm.se](mailto:stefan.fagerstrom@fubstockholm.se), 0737 107 779 Hemsida: [www.fubstockholm.se](http://www.fubstockholm.se) Facebook: [www.facebook.com/FUBStockholm](https://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](mailto:eddie.bjorketun@parasport.se), 08-525 085 56 eller

Elin Holmér Sundström [Elin.Holmer-Sundstrom@parasport.se](mailto:Elin.Holmer-Sundstrom@parasport.se)

Hemsida: [www.parasport.se/stockholm](http://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 gåt med kostnadsfritt.

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

Målgrupp: Barn, unga och vuxna med funktionsnedsättning

Kontakt kurser: Karolina Eriksson, [karolina.eriksson@stockholm.se](mailto:karolina.eriksson@stockholm.se), 08- 508 28431

Kontakt simskola: Mimmi Wingren, [mimmi.wingren@stockholm.se](mailto:mimmi.wingren@stockholm.se), 073-921 25 04

Hemsida: [motionera.stockholm/funktionsnedsattning](http://motionera.stockholm/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. [alvikblixtarna@outlook.com](mailto:alvikblixtarna@outlook.com)

Kontakt grupp från 16 år: Sofia Klackenberg [sofia.klackenberg@gmail.com](mailto:sofia.klackenberg@gmail.com) 08-87 04 10

Kontakt grupp 8-16 år: [johannaadolfsson@hotmail.com](mailto:johannaadolfsson@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](mailto:styrelse@halliwick.se)

Hemsida: [www.halliwick.se](http://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 18.00- 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](mailto:sara.cronlund@gmail.com), 0762 581 426

Hemsida: [www.hsk-ankan.se](http://www.hsk-ankan.se)



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

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

Seglingssektion finns. Utöver dessa idrotter har vi även Framefotboll, som är en relativt ny idrott i Sverige och ett helt nytt sätt att spela världens populäraste sport på, fotboll. Vi har också en parasportskola som vänder sig till barn och ungdomar upp till 16 år.

Målgrupp: Barn, unga och vuxna med funktionsnedsättning

Kontakt: Staffan Johansson: telefon: 08-646 85 57, [kansli@ifah.se](mailto:kansli@ifah.se)

Hemsida: [www.ifah.se](http://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](mailto:sodra@iksodra.com)

Hemsida: [www.iksodra.com](http://www.iksodra.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 prova på ridning.

Adress: Berga Gård, 178 93 Drottningholm

Kontakt: 070-799 72 27, [info@lunkikring.nu](mailto:info@lunkikring.nu)

Hemsida: [www.lunkikring.nu](http://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 Mälardalens 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](mailto:info@mikfotboll.se), [www.facebook.com/MIK.All.Stars/](http://www.facebook.com/MIK.All.Stars/)



### MIK Sound Junior i Hägerstensåsen

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

Laget startades i samarbete med SRF Stockholm och Gotlands län,

Stockholms Parasportsförbund och Mälardalens IK Fotboll.

Träning under skolterminerna 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](mailto:info@mikfotboll.se)

Hemsida: [www.facebook.com/MIKSoundJunior](http://www.facebook.com/MIKSoundJunior)



### Nacka HI i Bromma

Nacka HI har rullstolsinnebandy och rullstolsrugby i Beckomberga sim- och idrottshall.

Träning är torsdagar kl. 19:00-21:00 samt söndagar kl. 17:00-19:00.

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

Kontakt: [kansli@nackahi.se](mailto:kansli@nackahi.se), 08-716 12 11

Hemsida: [www.nackahi.se](http://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](http://www.sparvagensim.se)



### TAP Sweden, Anpassad Tennis för Stående

TAP Sverige välkomnar personer med alla sorters funktionshinder. Det spelar ingen roll om du har en CP skada, förlamad, amputerad, döv, kortväxt eller har intellektuellt funktionsnedsättning, vi kommer att göra en tennisspelare av alla som vill.

Med start i Sollentuna kommer vi försöka växa genom att ordna aktiviteter, tävlingar och läger.

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](mailto:harald@tapsweden.com), 0735-11 28 18

Hemsida: [www.tapsweden.com](http://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, beachvolleyboll och ishockey samt olika motionsverksamheter som vattengymnastik med mera. Merparten av våra idrottare är döva eller hörselskadade och använder svenskt teckenspråk.

Kontakt: [info@hephata.se](mailto:info@hephata.se)

Hemsida: [www.hephata.se](http://www.hephata.se)



## Stockholm Västra IFF

Är du intresserad av att bowla och träffa nya människor och är mellan 7-24 år är detta något till dig!

På torsdagar, fredagar och söndagar kommer vi att spela bowling i Åkeshovshallen.

<https://www.youtube.com/watch?v=Jj6-DhylsBo&t=67s> (bowla med kompisar)

Pris: 700 kronor/ termin

Adress: Bergslagsvägen 60

Kontakt: Marvin Semakala, mobil: 070 052 19 81, [merino.ulysses@gmail.com](mailto:merino.ulysses@gmail.com)



## Handbollsträning Med Årsta Allstars

För barn och unga med intellektuell funktionsnedsättning

Allstar, barn 6-15 år

Träning tisdagar 18-19 i Enskede skolas idrottshall, Stockholmsvägen 26, Enskede

**Revolution**, ungdomar/vuxna, 15 år och uppåt

Träning torsdagar 20-21, Vintervikshallen, Vintervikshallen 10, Liljeholmen

Kontakt: [kansli@arstahandboll.se](mailto:kansli@arstahandboll.se), [allstar@arstahandboll.se](mailto:allstar@arstahandboll.se), [revolution@arstahandboll.se](mailto:revolution@arstahandboll.se)

Hemsida: [arstahandboll.se](http://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: [rc.kulturskolan@edu.stockholm.se](mailto:rc.kulturskolan@edu.stockholm.se), 076-123 18 00

Mer info och anmälan: [www.kulturskolan.stockholm.se](http://www.kulturskolan.stockholm.se)

Vi har även lokaler: Vällingby, Brommaplan, Kungsholmen och Odenplan



## 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: 076-82 51 589, [bony.haque@stockholm.se](mailto:bony.haque@stockholm.se)

Hemsida: <https://ung.stockholm/hitta-fritidsgard-och-ungdomsgard/fritidsgard-och-ungdomsgard/electric-ungdomsgard/> [www.facebook.com/electricung.ungdomsgard](https://www.facebook.com/electricung.ungdomsgard)

Instagram: electricungdomsgård



### 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](mailto:ann.persson@stockholm.se)

Facebook: Fritidsgarden.morris



### Mötesplats Fruängen i Fruängen

En mötesplats för dig mellan 13-17 år som vill vara med utveckla dina idéer. Här finns möjlighet till skapande, läshjälp, CV-skrivning eller bara hänga i musikstudion eller spela biljard.

Adress: Fruängsgången 1, Fruängen

Instagram: fruängensungdomsgard

Kontakt: Marcel Kärrek, [marcel.karrek@stockholm.se](mailto:marcel.karrek@stockholm.se), 0768 25 05 38 alt. Malin Aspelin, [malin.aspelin@stockholm.se](mailto:malin.aspelin@stockholm.se), 08-508 22 417



### Fruängens ungdomsgård arrangerar i samarbete med fritidsgården Morris disco en gång månaden.

Det kommer cirka 100 besökare varje gång.

Datum för kommande discon, kontakta Anna

Kontakt: Anna Persson 076 1219714

Målgrupp: Ungdomar 12-25 år.

Facebook: Disco för ungdomar med funktionsnedsättning Fruängens Ungdomsgård

Instagram: fritidsgarden\_morris



## Tre Liljor på Norrmalm -i samverkan med Östermalm stadsdelsförvaltning

Här kan du pyssla, lyssna på musik, spela spel, titta på film och naturligtvis komma med egna förslag. Tisdagar kl.18.00- 21.00

Målgrupp: Ungdomar med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, 13-25 år

Adress: Vanadisvägen 14, Vasastans Fritidsgård

Kontakt: Sofie Cederlund 0768 42 96 99, [www.facebook.com/tre.liljor.1?fref=ts](http://www.facebook.com/tre.liljor.1?fref=ts)



## Ungdomsgården Träffstugan i Sköndal

På Träffstugan kan du träffa vänner och vara dig själv, tillsammans med andra. Vi erbjuder även en rad möjligheter att prova på och fördjupa dig i musik, teater, idrott eller något spel.

Öppettider: Tisdag-söndag

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

Kontakt: Maria Viljakka Walter 076 120 08 09 mail:traffstugan@stockholm.se

Hemsida: [Traffstugan - Stockholms stad \(ung.stockholm\)](http://Traffstugan - Stockholms stad (ung.stockholm))

Facebook: Träffstugan, Instagram: Träffstugan



## 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](mailto:stockholm@ungsyn.se), 076–5399268

Hemsida: [www.usstockholm.se](http://www.usstockholm.se)



## Zebran på Södermalm

En mötesplats som har öppet varje onsdag klockan 19:00-21:30.

På Zebran arbetar vi för trygghet och delaktighet. Alla besökare får vara med och utveckla verksamheten.

Målgrupp: För dig med autismspektrumtillstånd,

Ålder: 16-35 år

Adress: Duvnäsgatan 14

Kontakt: Shuyab Harris [shuyab.harris@stockholm.se](mailto:shuyab.harris@stockholm.se) 076-12 13 466 eller 076- 12 13 456

Se vår facebook-sida för mer information [www.facebook.com/soderzebran](http://www.facebook.com/soderzebran)





## Dukis

DUKiS är en fritidsgård som riktar sig till döva/hörselskadade barn och ungdomar.

Adress: Olof Palmesgata 27

Kontakt: [jamila@dukis.se](mailto:jamila@dukis.se)

Hemsida: [www.dukis.se](http://www.dukis.se)



## Himmel och pannkaka i Söderledskyrkan

Här har du möjlighet att träffa gamla och nya vänner.

Varje kväll vi har öppet 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: torsdagar mellan klockan 16-20.

Vi finns även på Teams på måndagar klockan 18-20.

Vill du vara med så kontakta Carola 0760029155

Kontakt: Lisa Israelsson, 08-683 63 21, SMS: 076-767 7347

E-post: [lisa.israelsson@svenskakyrkan.se](mailto:lisa.israelsson@svenskakyrkan.se)

I samverkan med Fritidsgården Morris Farsta stadsdelsförvaltning.

Fritidsgården Morris Kontakt: Anna Persson fritidsledare 0761219714, [ann.persson@stockholm.se](mailto:ann.persson@stockholm.se)

Facebook: Himmel & Pannkaka (hökarängen)

Instagram: himmelochpannkaka\_hokarangen



## Dövas Hus

Stockholms Dövas Förenings familjesektioner Snoken och Näckrosen anordnar familjeaktiviteter för döva och hörselskadade barn mellan 0-17 år och deras föräldrar på Dövas Hus och utomhus eller andra platser. Familjeklubbarna är sektioner under Stockholms Dövas Förening. All verksamhet sker på teckenspråk med teckenspråkiga ledare. Lokalen är anpassade för alla.

Adress: Palmfeltsvägen 13B, Johanneshov (Globen)

Kontakt: [elsa@stockholmsdf.se](mailto:elsa@stockholmsdf.se) [info@stockholmsdf.se](mailto:info@stockholmsdf.se)

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

Symbol: Hörselnedsättning



## Döv +

Stockholms Dövas Förening anordnar Döv + cirka en gång i månaden med fritidsverksamhet som vänder sig till döva och hörselskadade med intellektuella funktionsvariationer. Aktiviteter anordnas både utomhus, på Dövas Hus och på fritidsgården DUKiS i samråd med Stockholms Dövas Ungdomsråd. Aktiviteterna har teckenspråkiga ledare. Lokalerna är anpassade för alla.

Adress: Palmfeltsvägen 13B, Johanneshov (Globen) och Olof Palmes Gata 27, Stockholm

Kontakt: Stockholms Dövas Förening, [info@stockholmsdf.se](mailto:info@stockholmsdf.se)



## Parkleken Stråket i Hässelby strand, samverkan mellan Bromma och Hässelby-Vällingby sdf

Därefter är det öppet varje torsdag kl.14:00-19:00.

Parkleken är upprustad och är en tillgänglig lekmiljö med rullstolsramper och ledstråk.

För barn och ungdomar med funktionsnedsättning, 9-21 år

Från klockan 17:00 är det öppet endast för dig från 13 år och uppåt.

Adress: Strandliden 19, 165 61 Hässelby

Facebook: [www.facebook.com/parklekenstraket](http://www.facebook.com/parklekenstraket)

Kontakt:

Elaffi Medhi, [mehdi.ellafi@stockholm.se](mailto:mehdi.ellafi@stockholm.se), 076- 120 49 73

Annett Olsson, [annett.olsson@stockholm.se](mailto:annett.olsson@stockholm.se), 08-508-064-27



## Verksamheter för barn och unga med och 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: Michael Johansson, 08-860 687

#### 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](mailto:info@lunkikring.nu)

Hemsida: [www.lunkikring.nu](http://www.lunkikring.nu)



#### Husby Gård i Husby

Konsthall, café och fina grönområden. Tillgänglig lekplats.

Adress: Husby gård, 164 30 Kista

Kontakt: Kerstin "Piglet" Wikström, 08-751 11 88, [info@husbygard.nu](mailto:info@husbygard.nu),

Hemsida: [www.husbygard.nu](http://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 anpassade lekredskap för barn och unga med rörelsebegränsning.

Personal finns måndag–fredag 09.30–17.45 och lördag–söndag 10.30–17.45

Adress: Nybykroken/Storbyplan

Kontakt: 08-508 01 000

### **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](mailto:anne.hoglund@stockholm.se)

### **Rålambshovs Parklek på Kungsholmen**

Parkleken är en kostnadsfri och öppen verksamhet där 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 bland annat, gungsele och diverse sandleksaker. Vi har en tillgänglighetsanpassad s.k. ”duocykel” där man kan sitta bredvid en pedagog eller annan vuxen som trampar. Inne finns en madrass att lägga på golvet vid lek.

Det finns en tillgänglighetsanpassad WC och skulle det behövas så finns en madrass för blöjbyte på golvet för större barn och vuxna.

Fråga någon i parklekspersonalen så hjälper vi till att ta fram.

Adress: Smedsuddsvägen 6

Kontakt: 08- 508 08 007, Johanna Samuelsson, Lena Schjölin

[ralisparklek.kungsholmen@edu.stockholm.se](mailto:ralisparklek.kungsholmen@edu.stockholm.se)

Facebook: ParklekenRålis

### **Fritidsgården Kuggen, Kungsholmen**

Här kan du äta/fika, pyssla, spela pingis, tv- och dataspel, se på film, få hjälp med läxor, komma med egna idéer eller bara hänga! Alla är välkomna, det finns ramp och det är tillgänglighetsanpassat.

Målgrupp: 12-16 år

Öppet: onsdagar: 15-20 och fredagar 15-23.

Adress: Gjörwellsgatan 13 på skolgården.

Kontakt: Ida Losman, [ida.losman@edu.stockholm.se](mailto:ida.losman@edu.stockholm.se).

Kuggens telefon: 076-120 83 96.

Instagram: @kuggenfritidsgard

## 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](mailto:sussie.johansson@stockholm.se), 08-508 01 299

### Hjuset fritidsgård i Hjulsta

Öppen fritidsverksamhet.

Öppettider: måndag kl.17-21, fredag och lördag kl.17-22.

Tisdag och söndag stängt.

Målgrupp: Ungdomar 13-16 år,

Adress: Hjulsta backar 6, 163 65 Spånga

Kontakt: Maria Zahir, 072-993 06 73 [maria.zahir@rb.seframtiden](mailto:maria.zahir@rb.seframtiden)

### House of Tensta fritidsgård i Tensta

Öppen fritidsgårdsverksamhet.

Tisdag, onsdag och torsdag kl. 16.00–21.00

Fredag 16.00–23.00

Lördag 15.00–23.00

Måndag och söndag stängt

Målgrupp: Ungdomar 13-18 år,

Adress: Tensta plan 8, 163 64 Spånga

Kontakt: Yahye Adulkadir 072-993 06 80 [yahye.abdulkadir@rb.se](mailto:yahye.abdulkadir@rb.se)

### Grottan fritidsgård i Spånga

Öppen fritidsverksamhet.

Måndag, onsdag och torsdag 17.00–21.00 , Fre- lör 18.00–23.00

Tisdag och söndag stängt.

Målgrupp: Ungdomar 13-18 år,

Adress: Adolf Rudbecks väg 21, 163 54 Spånga

Kontakt: Feseha Berhane, 072-993 06 78 [feseha.berhane@rb.se](mailto:feseha.berhane@rb.se)

### Folkan fritidsgård i Spånga

Öppen fritidsverksamhet.

OBS! Folkans fritidsgård har för närvarande öppet endast för riktade verksamheter.

Målgrupp: Ungdomar 13-18 år

Adress: Spångavägen 353,163 55 Spånga

Kontakt: Maria Zahir 072-993 06 73 [maria.zahir@rb.se](mailto:maria.zahir@rb.se)

### Bromsten fritidsgård i Bromsten

Öppen fritidsgårdsverksamhet.

Måndag, onsdag kl. 17.00–21.00(hjusethouse)

Tisdag 17.00–21.00 (funkistisdagar)

Fredag och lördag 18.00–22.00

Torsdag och söndag Stängt

Målgrupp: Ungdomar 13-18 år,

Adress: Rissnavägen 58, 163 42 Spånga

Kontakt: Sabri Us, 076-120 36 85 [sabri.us@stockholm.se](mailto:sabri.us@stockholm.se)

### **Tech Tensta fritidsgård i Tensta**

Techinriktat fritidsgårdsverksamhet.

Tisdag, onsdag och torsdag kl. 15.00–21.00

Fredag 15.00–21.00electricelectr

Lördag 15.00–21.00

Måndag och söndag stängt

Målgrupp: Ungdomar 13-18 år,

Adress: Tensta plan 8, 163 64 Spånga

Kontakt: Franco Rodriguez 076-120 30 43 [franco.marin.rodriguez@stockholm.se](mailto:franco.marin.rodriguez@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 och torsdag 15–20, fredag 15–21

Målgrupp: Ungdomar 13-17 år.

Adress: Duvnäsgratan 14.

Telefonnummer: 08-508 13 458

### **Framtidens Hus**

En kreativ mötesplats för ungdomar att utvecklas och förverkliga sina drömmar.

Framtidens Hus erbjuder meningsfulla fritidsaktiviteter och stöd inom studier

Och arbete. 16–19 år.

Var: Edvard Griegsgången 9, Husby och Bredbyskolan, Bredbyplan 36, Rinkeby

Information: [Framtidenshus@stockholm.se](mailto:Framtidenshus@stockholm.se), 076-12 02 136, Instagram: framtidenshus

### **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 stängt. Onsdag och torsdag kl. 19:00-22:00

Fredag och lördag kl. 19:00-23:30, söndag stängt

Kontakt: 08-508 09 219

Vi finns på Instagram: vasastansungdomsgard

### **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 13:00-21:00

Adress: Engelbrektsgratan 2, i Humlegården

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

## Fritid för alla kontaktpersoner i Stockholms stad

Om du har övergripande frågor kan du kontakta central samordnare: Karin Olsson Sandberg, [karin.olssonsandberg@stockholm.se](mailto:karin.olssonsandberg@stockholm.se) 08-508 27 920

Om du har lokala frågor och/eller bor i nedan stadsdelar kan du kontakta:

<b>Bromma</b>	Annett Olsson	<a href="mailto:annett.olsson@stockholm.se">annett.olsson@stockholm.se</a>
<b>Enskede-Årsta-Vantör</b>	Silvia Schroeder Fozie Ghanbarzadeh	<a href="mailto:silvia.schroeder@stockholm.se">silvia.schroeder@stockholm.se</a> <a href="mailto:fozie.ghanbarzadeh@stockholm.se">fozie.ghanbarzadeh@stockholm.se</a>
<b>Farsta</b>	Anna Persson	<a href="mailto:ann.persson@stockholm.se">ann.persson@stockholm.se</a>
<b>Hägersten-Älvsjö</b>	Miljana Radosavloevic	<a href="mailto:miljana.radosavloevic@stockholm.se">miljana.radosavloevic@stockholm.se</a>
<b>Hässelby-Vällingby</b>	Ellafi Medhi	<a href="mailto:mehdi.ellafi@stockholm.se">mehdi.ellafi@stockholm.se</a>
<b>Kungsholmen</b>	Caroline Löfgren	<a href="mailto:caroline.lofgren@stockholm.se">caroline.lofgren@stockholm.se</a>
<b>Norrmalm</b>	Maryelle Steffansson	<a href="mailto:maryelle.steffansson@stockholm.se">maryelle.steffansson@stockholm.se</a>
<b>Rinkeby-Kista</b>	<i>Kontakta Karin Olsson Sandberg</i>	
<b>Skarpnäck</b>	Sara Sveding	<a href="mailto:sara.sveding@stockholm.se">sara.sveding@stockholm.se</a>
<b>Skärholmen</b>	Rami Hawa	<a href="mailto:rami.hawa@stockholm.se">rami.hawa@stockholm.se</a>
<b>Spånga-Tensta</b>	Kristiina Ozgul	<a href="mailto:kristiina.ozgul@stockholm.se">kristiina.ozgul@stockholm.se</a>
<b>Södermalm</b>	<i>Kontakta Karin Olsson Sandberg</i>	
<b>Östermalm</b>	Alexander Biberfeld Sebastian Dahlén	<a href="mailto:alexander.biberfeld@stockholm.se">alexander.biberfeld@stockholm.se</a>