

KULTUR OCH FRITIDSTIPS

AKTIVITETER FÖR DIG SOM BEHÖVER EXTRA STÖD
I HANINGE, NACKA OCH TYRESÖ 2024/2025



tyresö kommun



NACKA
KOMMUN



Haninge
kommun

MÖTESPLATSER

Vill du umgås med kompisar och träffa nya vänner så finns det olika möjligheter i Haninge, Nacka och Tyresö. På Fritidsnätet (se länk på baksidan av foldern) kan du läsa mer om olika alternativ. Hitta ett sätt som passar dig!

TYRESÖ OCH HANINGE

Passalen är en ideell förening som stöttar dig med behov av extra stöd till kommunernas öppna fritidsutbud. Tillsammans med Passalens ledare kan du besöka fritidsgårdar, bibliotek, kulturverksamhet, kulturskola, föreningar och andra fritidsverksamheter.

HANINGE

Lilleken är en öppen mötesplats i centrala Haninge för ungdomar i åldern 13–21 år i behov av extra stöd när det gäller att vara social och umgås med andra. Onsdaxklubben är en träffpunkt för dig som är över 18 år med en funktionsnedsättning.

Haninge har fem bibliotek där kan du hitta aktiviteter för alla åldrar.

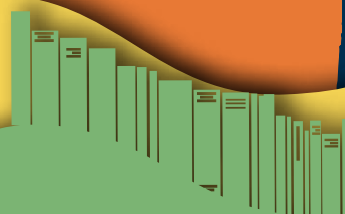
TYRESÖ

Tyresö kommun har två öppna träffpunkter, Bergfotens fritidsgård för unga och Träffpunkt Myggan för vuxna.

Biblioteken i Tyresö är öppna för alla och erbjuder olika aktiviteter och program under året.

NACKA

I Björknäs, Fisksätra och Älta finns träffpunkter för dig med särskilda behov. I centrala Nacka hittar du Tillgänglighetsforum och Nackas sex folkbibliotek som ligger tillgängligt placerade i alla kommundelar och har ett stort utbud för alla.



IDROTT, MOTION OCH FRILUFTSLIV

Det finns många olika sätt att idrotta och motionera på. Du kan spela tillsammans med andra i ett lag eller idrotta ensam. På Fritidsnätet kan du läsa mer om olika alternativ. Hitta ett sätt som passar dig!

HANINGE

I Haninge finns det ett antal föreningar som bedriver olika typer av parasportverksamhet. Allt från Cheerleading, kampsport och dans, till elinnebandy. Om du behöver hjälp eller är osäker på vilken idrottsaktivitet som passar just dig eller vill veta mer erbjuder Haninge kommun tillsammans med Parasport Stockholm personlig vägledning.

Maxingeslingan finns i Rudans friluftsområde i Handen. Det är en belyst motionsslinga som är anpassad för dig med rörelse- och synnedättning. Det finns också tillgängliga grill- och fiskeplatser i anslutning till Maxingeslingan.

NACKA

För dig som vill idrotta finns föreningar som erbjuder cheerleading, skridskoåkning, rullstolsbasket och elhockey. För dig som vill röra på dig utomhus finns parasegling, paragolf och löpning med ledare och flera tillgängliga motionsspår och utegym.

Flera av Nackas friluftsområden och badplatser har anpassningar för att du som har rörelsenedsättning ska kunna träna och bada.

TYRESÖ

I Tyresö finns det flera föreningar som erbjuder parasport i sin verksamhet till exempel handboll eller bowling. Om du vill motionera på egen hand så finns det motionsspår och utegym på flera platser.

Tyresö har många platser att upptäcka; naturområden för friluftsliv, närliggande natur med plats för lek, häng och motion samt vatten som bjuder in till bad och båtliv.

Använd Naturkartan för att hitta vandringsleder, grillplatser, fiske- miljöer, sevärdheter, tillgänglighetsinformation och mycket mer.

KULTUR OCH EVENEMANG

Kulturen ska vara en mötesplats för alla. Du kan både titta och lyssna på vad andra gör eller vara med och skapa själv. På Fritidsnätet kan du läsa mer om olika alternativ. Hitta ett sätt som passar dig!



KULTUR OCH MUSIK

Hos Kultur- och musikskolor i respektive kommun kan du delta i individuella kurser utefter dina behov, vi har både anpassade och inkluderade kurser.

FUNKISFESTIVALEN

Funkisfestivalen är Sveriges största melodifestival för personer över 15 år med kognitiv eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning inom LSS.

Deltagarna sjunger en egen låt eller en annan låt/cover och ackompanjeras av en liveorkester. En vinnare utses i varje deltagande kommun som sedan går vidare till final. Mer information om respektive kommuns deltävling hittar ni på fritidsnatet.se.



PROVA-PÅ DAGAR

I september varje år arrangeras Tyresöfestivalen. Det är ett bra tillfälle att träffa föreningar och prova på vad de har att erbjuda.

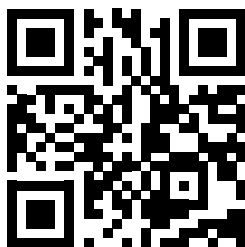
I oktober arrangeras prova-på aktiviteter i Tollare sporthall i Nacka med parasporter, kultur- och fritidsaktiviteter.

Stockholm stad arrangerar i februari varje år en Fritid- och framtids-mässa för dig som är 7-25 år och har en funktionsnedsättning.



Fritidsnätet

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



**Scanna QR-koden och hitta fler aktiviteter
för dig på fritidsnatet.se.**



Har du frågor är du välkommen att kontakta respektive kommun.

tyresö kommun



TYRESÖ
08-578 291 00
fritid@tyreso.se

NACKA
KOMMUN 

NACKA
08-7180 80 00
info@nacka.se



Haninge
kommun

HANINGE
08-606 70 00
kulturfritid@haninge.se