



# Fritid i Österåker

Hösten/Vinter 2022

För dig med  
funktionsvariation



# Roligt att göra i Österåker

För dig med funktionsvariation

Österåker kommun samarbetar med föreningar, organisationer och andra kommuner för att skapa möjligheter för alla att ha en aktiv och meningsfull fritid!

Här har vi samlat aktiviteter som i dagsläget finns i Österåker speciellt för dig. Vi rekommenderar också att du gör dig bekant med Fritidsnätet.se där vi uppdaterar aktiviteter och evenemang mer kontinuerligt under året.

Önskar du kontakt med oss på kommunen:

Tel: 08-540 817 00



# Träffas i Österåker

Österåker har några fina träffpunkter.  
Kanske passar någon av dem just dig?



## CAFE FRITID

En träffpunkt för dig med intellektuell funktionsnedsättning, som är 18år+. Här träffas vi och umgås. Kvällarna kommer innehålla musik, film, spel, sport, umgänge och en massa kul. Fika finns att köpa.

När: Onsdagar jämna veckor.

Tid: 18.30 – 20.30

Var: Caféet på Friidrottsarenan

## CAFE MÅSEN:

En träffpunkt för dig med intellektuell funktionsnedsättning, som är 18år+. Här träffas vi och umgås, fikar & lyssnar på Live Musik. Fika finns att köpa.

När: 14 Sep, 12 Okt, 23 Nov, 7 Dec

Tid: 18.30 – 20.30

Var: Knopens lokaler, Smedbyvägen 2.

## GOSEN:

Klubben för dig med särskilda behov. Här träffas vi för att prata om livets frågor, om tro och bibelns berättelser. En gång i månaden har vi Gosen-gudstjänst och varje vår gör vi en utflykt till något roligt ställe. Vi sjunger, spelar och fikar.

När: Måndagar

Tid: 17.30 – 19.00

Var: Åkersberga Kyrkligt Centrum, Bergavägen 13

# Träffpunkter:

## RUFFEN:

Ruffen är en träfflokal i centrala Åkersberga för dig med psykisk funktionsnedsättning. Ruffen har öppet alla vardagar, året runt. Du behöver inget biståndsbeslut för att vara med på aktiviteterna.

När: Måndag & Torsdag: 9.00–15.00

Tisdag, Onsdag, Fredag: 10.00–15.00

Var: Ruffen, Storängsvägen 7, Åkersberga



## BRYGGAN:

Bryggan är en träfflokal för dig som är mellan 18 och 35 år med en psykisk funktionsnedsättning. Lokalen ligger centralt på Storängsvägen i Åkersberga och har öppet varje onsdag.

När: Onsdagar

Tid: 17.00–20.00

Var: Storängsvägen 7, Åkersberga

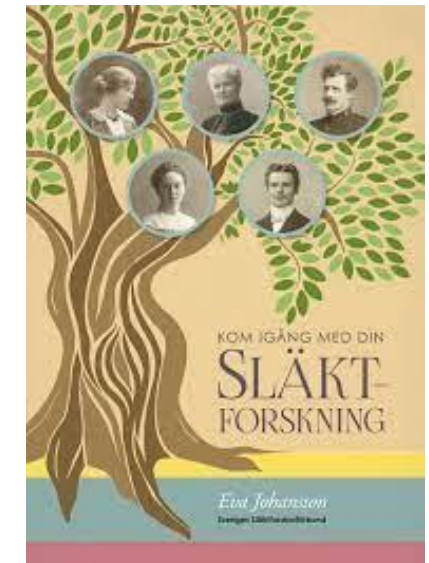
## BIBLIOTEKET:

Biblioteket har många olika stöd och aktiviteter, för att veta mer gå in på:  
<https://bibliotek.osteraker.se/>

Södra Roslagens släktforskarförening är en träff öppen för alla vuxna. Med jour på lördagar, då erfarna släktforskare hjälper till med sökandet. Fördel är om man har lite datorkunskap. Här släktforskar man individuellt men i grupp. Har ingen personal utan har man assistans behov, så behöver denna följa med och stötta.

För mer information, maila: [ingalillt@hotmail.com](mailto:ingalillt@hotmail.com)

Var: Biblioteket, Storängstorget 4



## FRITIDSGÅRDARNA:

Vi tror på ungas egen kapacitet och uppmuntrar till delaktighet och egna initiativ. Du som besöker oss ska känna att du är med och påverkar utbudet av aktiviteter – det är din fritidsgård!

Fritidsgårdarna finns för dig från årskurs 7 till den dagen du fyller 19 år. Fritidsgårdsenheten är HBTQI certifierad och en inkluderande verksamhet.

I Österåker finns fyra fritidsgårdar att välja bland;

Bergagården 08-540 815 38

Ljusterögården 08-540 815 58

Tråsättragården 08-540 815 58

Solskiftesgården 08-540 815 59

För mer information: <http://www.fritidsgardarna.se/>



Fritidsgården Solskiftet

Från v.34 öppnar vi kvällar igen.

På onsdagar brukar flera av särskolans elever mötas upp hos oss. Välkommen!



# Café Fritid

Café Fritid är en träffpunkt för dig med Intellectuell Funktionsnedsättning och som är 18år+.

Här kan du träffa vänner, prata, ha kul, få information om aktiviteter, samt önska fritidsaktiviteter och om du vill självklart delta i kvällens aktivitet.

Ålder: Från 18år

Var: Cafét på Åkersberga Friidrottsarena. Hackstav. 41

När: Onsdagar jämna veckor. – Se schema bredvid

Tid: 18.30 – 20.30

Kontakt: 08-540 817 42

Välkommen!!



Träffen för dig som vill umgås, pyssla, sjunga, prova på aktiviteter, lek, spel och annat kul. Fika att köpa.

18år+

Välkommen till Café Fritid varannan onsdag under Hösten.

## Hösten 2022

- 24 Aug **Höststart**
- 7 Sep **Träffas**
- 21 Sep **Träffas**
- 5 Okt **Träffas**
- 19 Okt **Träffas**
- 2 Nov **Halloween**
- 16 Nov **Träffas**
- 30 Nov **Julpyssel**
- 14 Dec **Julfest**

Detta finns på Cafét för den som vill:

- Musik
- Kortlek, Kubb, Spel
- Pyssel
- Bollar, racket, mm
- Önska aktivitet
- Fika
- En massa annat kul

Vi som jobbar är Sara & Milena  
Välkomna!!!



Var: Åkersberga Friidrottsarena, Hackstavägen 41 (Cafét)

När: Onsdagar jämna veckor

Tid: 18.30 – 20.30

Kontakt: 08-540 817 42

# Café Måsen

Café Måsen är en social och rolig träff som sker en gång i månaden för dig som är 21år och äldre.

Här träffas vi, har trubadur kvällar, bingokvällar, fikar och umgås.

Ålder: Från 21år

Datum: 14sep, 12okt, 23nov, 7dec

Tid: 18.30 – 20.30

Plats: Knopens lokaler, Smedbyvägen 2, Åkersberga

Telefon: 070-835 66 62



Knopens lokaler på Smedbyvägen 2



Hösten 2022

Fri entré

Öppet

18:30-20:30

Fika att köpa

14:e September Trubadurafteon

12:e Oktober Bingo

23:e November Trubadurafteon

7:e December Trubadurafteon

Välkomna önskar  
Bibbi och Dessan

Tfn. Bibbi 070-835 66 62

# Svenska Kyrkan - Gosen

Välkommen till klubben för dig med funktionsnedsättning. Namnet "Gosen" har vi hämtat från Gamla Testamentet. Här träffas vi för att prata om livets frågor, om tro och bibelns berättelser. Vi sjunger, spelar och fikar. Gosen är den bästa platsen, tycker vi!

GOSEN – den bästa platsen

Du är gränslös Du är nära Du är ljus och jag är Din Amen

Ålder: från 13år

När: Måndagar: kl: 17.30 – 19.00

Plats: Bergavägen 13

Telefon: 08- 540 845 00

Kostnad: fritt. Ring innan och boka



# Fysisk aktivitet

För dig som gillar att röra på dig



# Idrott/Fysisk Aktivitet



## Friskis & Sveltis

Friskis koncept Enkel Jympa och Enkel Spinn. Kom och prova!

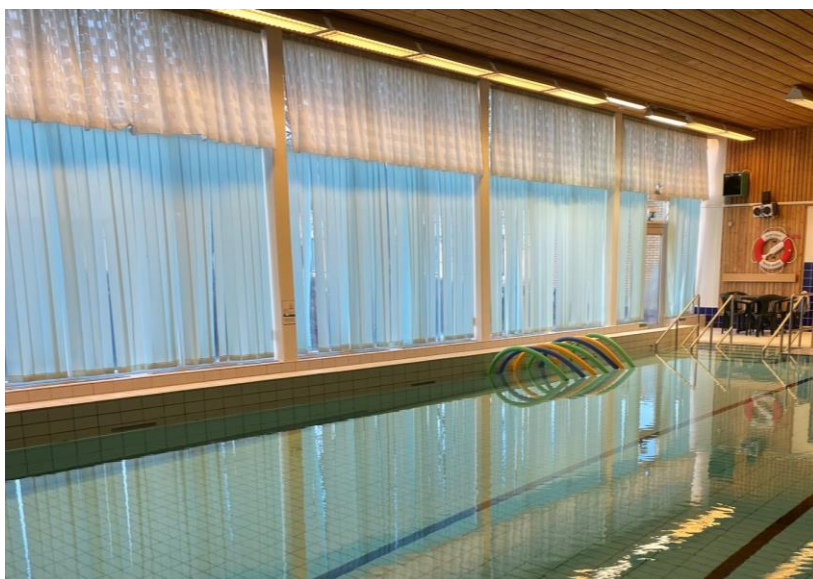
Ålder: från 11år

Tid: Tisdagar: Enkel Jympa: 15.30

Onsdagar: Enkel Spinn: 15.30

Var: Storängstorget 26, Åkersberga

Frågor/anmälan: 08- 540 671 17



## Solskiftesbadet

Bada i Solskiftets 33gradiga, varma, härliga pool. Kom och prova!

Ålder: från 11år – Simkunnig eller kunna bottna

Tid: Vecka 36-50. Lördagar: 10.00 – 11.30

Var: Solskiftesvägen 8, Åkersberga

Frågor/anmälan: 0737-88 96 64



# Idrott/Fysisk Aktivitet

## Special Olympics Innebandy

Special Olympics har spelat innebandy/Floor Hockey på Solskiftesskolan under lång tid. För dig med intellektuell funktionsnedsättning. Innebandy är en sport som passar många. Kom och prova!

Ålder: från 11år

Tid: Tisdagar: 19.00-20.00

Var: Solskiftesskolan idrottshall

Frågor/anmälan: Bertil: 0708-97 06 83



## Ackers Innebandy

Ackers har Innebandy på söndag förmiddagar och tisdag eftermiddagar för dig med intellektuell funktionsnedsättning. Vi är ett härligt gäng som spelar och har kul!

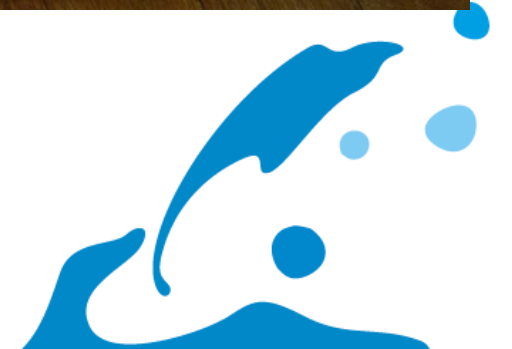
Ålder: Barn & ungdom

Tid: Söndagar: 10.00-11.00 & Tisdagar 16.00-17.00

Var: \*Åkersberga sporthall, Hackstavägen 43

\*Österåkers Multiarena

Frågor/anmälan: Ackers: 0704- 99 09 05



# Idrott/Fysisk Aktivitet

## Roslagens Juijitsuklubb Ki Gen Sen

Vi tränar ett effektivt självförsvar med mycket seriösa förtecken. Inga tävlingar, inga elitsatsningar. Bara sund, långsiktig träning i god kamratanda. För dig med NPF, integrerad verksamhet. Kom på drop-in eller boka innan om du vill.

Ålder: Från 5år (barn, ungdom och vuxen grupper)

Tid: Måndagar, Tisdagar, Torsdagar

Plats: Sågvägen 31, Åkersberga

Frågor/anmälan: Erik 0730-410513 Email: erik@jiujitsu.se



## Åkersberga Samuray Karate klubb

Att börja träna Karate är aldrig försent och ditt barn kan börja redan som 5 åring. Vi erbjuder en förstklassig variationsrik träning ledd under Sensei Ray Young en legend inom Svensk Karate och en av de främsta Karateinstruktörerna. Provträning: Du som är nyfiken kan komma och provträna i någon av föreningens klubbar, kostnad är 100 kr för 4 ggr (gäller både vuxna som barn)

Ålder: från 5år

Tid: Fråga vid anmälan

Plats: Solskiftesskolan & Skärgårdsstadskolan

Frågor/anmälan: Ray Young: 0735356981



和道流

ÅKERSBERGA

**SAMURAI** KARATE CLUB

# Idrott/Fysisk Aktivitet

## Vattengympa - Sörasimhall

Älskar du också vatten? Vattenträning blir mer populärt för varje år, och det är lätt att förstå varför. Att använda vattnet som motståndskraft får dina muskler att jobba hårt, men på ett skonsamt sätt. Många muskelgrupper tränas under ett och samma pass och du kan jobba både förebyggande och rehabiliterande.

Tid: se Söra simhalls hemsida

Plats: Luffarbacken 84, Åkersberga

Frågor/anmälan: 073-788 96 64



## Fröidrott

Åkersberga Sportklubb håller till på Fröidrott arenan i Åkersberga och sysslar med fröidrott och längdåkning. Hör av dig om du är intresserad att prova på och kanske börja med fröidrott eller åka skidor. Vi vill gärna höra ifrån dig.

Ålder: från 6år

Tid: Ring/maila för förfrågan

Plats: Hackstavägen 41, Åkersberga

Frågor/anmälan: 0768-788617 eller mejl: [info@akersbergask.se](mailto:info@akersbergask.se)



# Kul app'ar som gör att man vill röra på sig

- Hitta ut – Orientering, Hitta kontroller runt om i Österåker
- Zombie Run – motivation till att springa
- Pokemon go – Ut och samla
- Telias app Pep - rörelse ger surf
- Stegräknare – samla steg
- Geocaching – skatt jakt
- Turf – Orientering och ”Herre på täppan”
- Svampguiden – Ut och hitta svamp





# Kultur & Natur



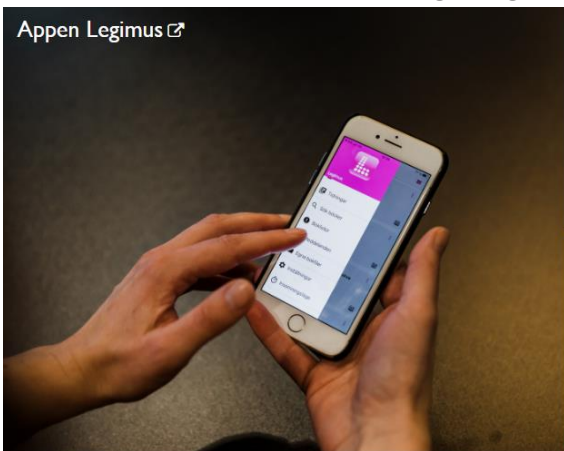
# Biblioteket

Här hittar du bibliotekets resurser för dig som har en läsnedsättning, bland annat information om talböcker, lättlästa böcker och böcker med stor stil.

Biblioteket har många hjälp medel att ta del av.

- Digital vägledning
- E-böcker
- Strömmande film
- Anpassade böcker
- Evenemang

Österåkers Bibliotek, Storängstorget 4, Åkersberga. Tel: 08-540 814 00



Appen Legimus [↗](#)

Riksteatern Crea [↗](#)

Riksteatern Crea producerar banbrytande scenkonst på svenskt teckenspråk.

Appen Be My Eyes [↗](#)

Ett globalt nätverk av seende volontärer som hjälper folk med nedsatt syn.

Livsbild [↗](#)

Livsbild är en digital insamling av berättelser om att leva med funktionsnedsättning.

Jag är berättaren [↗](#)

Lättlästa böcker med personliga berättelser om att vara hbtq och funkis.



# Djur & Natur

## Skånsta Ryttare



Välkommen till ridskolan som lär för livet!

Ett av Skånsta Ryttares motto är "Ridning för alla". Det betyder att alla, oavsett ålder eller kön ska kunna få plats i vår verksamhet. För att kunna leva upp till mottot är även vårt hästbestånd anpassat så att det ska finnas en häst "för alla". Det innebär hästar som spänner över alla åldrar, hästar som är anpassade för olika behov, samt ryttare som befinner sig på olika kunskapsnivåer.

Vi har individanpassade rid grupper som leds av utbildade handikapp ledare med mångårig erfarenhet av ridning och tävlingsverksamhet för funktionsnedsatta.

När: Fredagar  
Plats: Gamla Sjökarbyvägen 2  
Tel: 0706-28 98 28  
Ålder: från 7år

## Scouterna



Österåkers scoutkår finns i Åkersberga

Alla ledare i Österåkers scoutkår är frivilliga resurser. Ledarna har tillgång till, och uppmuntras att gå utbildningar i ledarskap samt fördjupande kurser för barn med NPF-diagnoser, vi anpassar verksamheten efter barnets individuella behov.

I våra grundaktiviteter skall alla medlemmar kunna delta oavsett funktionsvariation. Utöver grundaktiviteterna låter vi scouternas individuella behov styra för att möta alla barn och ungdomars behov av utmaningar.

Välkommen att kontakta oss  
Tel: 073-3501133  
Plats: Backsippevägen 7, Åkersberga  
Ålder: från 7år

Andra aktörer inom Djur & Natur, med ej fasta grupper:



Hjälmsättra Ryttare: 070-728 08 19

Plats: Hjälmsättra Gård

Ålder: från 7år

Roo gården Ridning: 08-543 533 78,

Plats: Roo Gård 2

Ålder: från 7år

Lappdals gård: 08-540 20 344, 070-699 89 92

Plats: Lappdals Gård

Ålder: från 7år

# Natur

## FRILUFTSFRÄMJANDET:

En lokalförening med över 1000 medlemmar i Åkersberga med omnejd! Häng med oss ut! Som lokalavdelning erbjuder vi härliga naturupplevelser genom en mängd små och stora friluftsäventyr! Allt från barnverksamheten Skogsmulle och skogens värld till turer bland skog, vatten och fjäll. Våra aktiviteter leds alltid av utbildade ledare som gör turerna säkra, njutbara, spännande och utvecklande. Det spelar ingen roll om du är nybörjare eller inbiten fantast – våra grupper anpassas alltid efter deltagarna och vi erbjuder gemenskap såväl som utmaningar för de riktigt äventyrliga.

### Klättra

Friluftsförbundet Österåker gillar klättring och därför har Du möjlighet att klättra med oss. NY KLÄTTERVÄGG i nya Multiarenan - superroligt!

Vi har bokat klätterväggen i multiarenan tre kvällar i veckan, med start september 2022. Planering pågår för fullt och äventyr med info kommer inom kort nedan. Kom gärna ner och prata med oss på Kanalens dag 28/8 2022 för mer info, alternativt gå in på vår hemsida, Friluftsförbundet Österåker.

Nybörjare som erfarna välkomna! Vi har rep, selar och ett antal klätterskor. Ta gärna med egna om du har. Är du ännu inte medlem så finns ändå möjlighet att komma ner och testa klättring. Vi tar in föranmälda i första hand, men välkomnar nya klättrare.

Välkomna önskar ledarna i Friluftsförbundet Österåker!

Friluftsförbundet Österåker fokuserar på:

- \*Kajakpaddling
- \*MTB
- \*Långfärdsskridsko
- \*Klättring
- \*Barnverksamhet som Knytte, Mulle, Strövarna och Frilufsarna.



## Kultur & Nöje

# Funkis Festivalen

Funkisfestivalen är Sveriges största melodifestival för dig över 15 år inom LSS. Tycker du om att sjunga och stå på scenen är detta din möjlighet att få bli stjärna för en kväll eller kanske flera tillfällen.

För att få vara med i Funkisfestivalen behöver du bo, gå i skola eller arbeta i kommunen, ha en LSS insats och vara 15år fyllda.

Vill du vara med i Funkis Festivalen 2023?

Audition: 29sep kl: 16.00-19.00, Fyren Åkersberga C  
Österåkers Delfinal: Tors 19 Januari 2023, Berga Teater

Kontakt: [maria.alvo@osteraker.se](mailto:maria.alvo@osteraker.se)

Vinnaren i Österåkers Funkis Festival 2022

SOFIA STENKRONA



# Dans, Sång, Teater

## LIVAT ARTISTSKOLA:

Hos oss kan du prova på att sjunga, spela instrument, spela teater, dansa och måla/skapa samt podda (spela in program). Aktiviteterna passar alla åldrar och oavsett vilken funktionsvariation du har, det viktiga är att du är nyfiken på något av ovanstående.

Vi har aktiviteter där du träffar andra som kanske inte har funktionsvariation, men har även musik, sång och dans på fredagar kl. 14.00-15.00 för alla med funktionsvariation.

Ledsagare kan alltid följa med och även förälder eller annan person.

Livat Artistskola

Linda Rapp

0708-197132

[linda@livatartistskola.se](mailto:linda@livatartistskola.se)

Stationsgränd 24, 1 trappa (portkod 1140)

Vi har öppet från kl. 14.00-21.00 måndag-fredag

Vi har öppet lördagar från kl. 11.00-14.00



# Tips på kul och bra app'ar



- Salta Friends – Prat om funktionsvariationer och att bryta fördomar. Med massa intressanta gäster.



- Funka Olika – Podden om livet med en funktionsnedsättning



- Funktions Vardag – NPF och om att leva med dem



- Funktionsrättspodden – Funktionsrätt Stockholmslän – diskussioner om intressepolitik och samverkan i region Stockholm

## App'ar för anhöriga:

- Funkismorsorna – pod för dig som är funkis mamma
- Funkispappor – pod för dig som är funkis pappa



## Hitta fler aktiviteter:

- [Fritidsnätet.se](https://www.fritidsnätet.se)
- [Parasport.se/Stockholm](https://www.parasport.se/Stockholm)
- [Parame.se](https://www.parame.se)

Österåker Kommun

Kultur & Fritidsförvaltningen

08-540 817 00

