

2020



AKTIVITETSKATALOG

## DENNA KATALOG GES UT AV NÄTVERKET



---

Nätverket Fritid för alla bildades 2002 och består av representanter från ideella föreningar, organisationer och Uppsala kommun och omsorgsnämnden.

Nätverket bygger på att deltagande föreningar bidrar med sin kunskap och samarbetar runt fritids- och kulturfrågor.

### Nätverket vill

- uppmärksamma att det finns ett stort behov av fungerande fritidsalternativ för funktionshindrade i Uppsala.
- utöka möjligheterna för funktionshindrade att delta i fritids- och kulturaktiviteter av olika slag. Nätverket vill utveckla samarbetet mellan föreningar och organisationer så att man kan utbyta kunskap och erfarenhet.
- samordna utbildningar och genom information hjälpa organisationer att aktivt kunna erbjuda funktionshindrade delaktighet i sina verksamheter.

### Vad gör Fritid för alla?

- Erbjuder föreningar och organisationer möjligheter att utbyta erfarenhet och kunskaper inom området.
  - Arrangerar Fritid för alla-dagen en gång om året för att visa vilka fritidsaktiviteter som finns i Uppsala. Där finns chans att hitta och prova fritids- och idrottsaktiviteter.
  - Administrerar information hemsidan [www.fritidforalla.se](http://www.fritidforalla.se) där man kan hitta aktiviteter, föreningar och organisationer och annan intressant information.
  - Ger ut denna aktivitetskatalog som listar fritids- och kulturaktiviteter som riktar sig till personer med funktionsnedsättning att delta.
-



**För mer information om nätverket Fritid för alla**

besök vår hemsida

**[www.fritidforalla.se](http://www.fritidforalla.se)**

eller kontakta oss:

**[info@fritidforalla.se](mailto:info@fritidforalla.se)**



# IDROTT

## Fyrisfjädern Badmintonklubb Uppsala

### FYRISFJÄDERNS SPECIAL OLYMPIANS

Träningsgrupper för individer med neuropsykiatrisk eller intellektuell funktionsnedsättning.

GRUPP 1 - kl 10.00-11.00 (rörelsehindrade, nedsatt syn eller hörsel, Downs Syndrom, förstånds-nedsättning/utvecklingsstörning). I denna grupp jobbar vi individuellt med varje enskild elev och försöker anpassa träningen i bästa möjliga mån utefter varje individs enskilda behov. Träningen fokuserar främst på att utveckla motorik, koordination, balans, öga-/handavstånd och samarbete. Vi ser gärna att assistenter och ledsagare är med och deltar i träningarna, som stöd till deltagarna.

GRUPP 2 - kl 11.00-12.00 (autism, asperger, adhd, språkstörning) Dessa träningar är gruppanpassade och där deltagarna spelar tillsammans med varandra inom gruppen. Träningarna bygger på fysisk aktivitet och att utveckla deltagarnas badmintonkunskaper såväl som det sociala samspelet. Assisterter och ledsagare förväntas inte delta i själva träningen, men uppmuntras att vara det vid behov.

### FYRISFJÄDERNS PARA-BADMINTON

Träningsgrupper för individer med fysisk funktionsnedsättning. GRUPP 3 - kl 12.30-14.00 (protes, amputerade, kortväxta, CP-skada, annan fysiska funktionsnedsättning) Träningarna riktar in sig mot individer med fysiskt handikapp. Teknik och taktik inom badminton samt fysisk utveckling är i fokus. GRUPP 4 - 12.30-14.00 (rullstolsburna) Här riktar vi in träningen mot individer som sitter i rullstol. Teknik och taktik inom badminton samt fysisk utveckling är i fokus. KOSTNAD Att träna i våra Special Olympics- eller Parabadmintongrupper kostar 800:- per termin. I detta pris ingår lån av racket och bollar. Utöver det har vi en medlemsavgift som gäller för ett år på 300:-

Läs mer på [www.fyrisfjadern.se/Para-badminton](http://www.fyrisfjadern.se/Para-badminton) eller kontakta Jens Eriksson:  
jens.eriksson@fyrisfjadern.se, 070-679 75 5

**Adress:** Badmintonstigen 1, 75333 Uppsala

**Hemsida:** [www.fyrisfjadern.se](http://www.fyrisfjadern.se)

**Kontakt:** [parabadminton@fyrisfjadern.se](mailto:parabadminton@fyrisfjadern.se)

## Wing Chun Uppsala

### WING CHUN KUNG FU

Självförsvarssystem skapat av en kvinna för 350 år sedan i Kina. Konflikthantering från det lilla till den fysiska konflikten. Målet är hälsa både fysiskt och mentalt. Vi blandar teori med träning. Vi samarbetar med FUB och vuxenskolan. Vi kan komma ut till er vid intresse.

**Adress:** Allis Sylveniusgatan 8, Uppsala

**Hemsida:** [www.wingchun uppsala.se](http://www.wingchun uppsala.se)

**Kontakt:** [kontakt@wingchun uppsala.se](mailto:kontakt@wingchun uppsala.se)

# IDROTT

## Storvreta Innebandyklubb

### STORVRETA IBK ÖRNARNA

Storvreta IBK är en av världens största innebandyföreningar. SIBK Örnarna tränar, spelar matcher och åker på cuper. Vi har två lag som spelar seriespel. I vår startgrupp tar vi under hela säsongen emot nya spelare i mån av plats. Det spelar ingen roll om du är nybörjare eller har spelat innebandy länge. Från startgruppen "slussas du vidare" till våra andra träningsgrupper.

Träningar hålls på IFU Arena och Fyrishov.

Läs mer på vår hemsida [storvretaibk.se](http://storvretaibk.se) eller på Örnarnas egna sida [laget.se/ornarna](http://laget.se/ornarna)

**Adress:** Ärentunavägen 1, 743 30 Storvreta

**Hemsida:** [www.storvretaibk.se](http://www.storvretaibk.se)

**Kontakt:** [kansli@storvretaibk.se](mailto:kansli@storvretaibk.se)

## Uppsala Handikappidrott

Föreningen har att erbjuda Basket, Fotboll, Bowling och Boccia. Finns även bad och vattengymnastik för rörelse och konditionsträning samt simskola och simträning för barn i åldern 5-25 år.

På vår hemsida under fliken sektioner hittar man all nödvändig info och i aktivitetskalendern.

**Adress:** Fyrishov, Idrottsgatan 2, 753 33 Uppsala

**Hemsida:** [www.idrottonline.se/UppsalaHi](http://www.idrottonline.se/UppsalaHi)

**Kontakt:** [uppsalahi@telia.com](mailto:uppsalahi@telia.com)

## Föreningen Funki-Skating Sverige

Välkommen till Föreningen Funki-Skating Sverige. Här kan du prova på att åka skridskor med med fall-skydd. NoFall Funki är ett pedagogiskt koncept för anpassad fysisk aktivitet och träning på is för personer med funktionsvariationer. Vi använder, med stor framgång, anpassade hjälpmedel som hindrar fall och ökar tryggheten. Utrustningen ger frihet på isen utan att åkaren behöver riskera fallskador. Träningsformen är rolig och stimulerande och är också bra för balansen och tränar stora muskelgrupper.

**Adress:** Erikssundsvägen 131, 193 91 Sigtuna

**Hemsida:** [www.nofall.se](http://www.nofall.se)

**Kontakt:** [mari.anzen@tekniskfantasi.se](mailto:mari.anzen@tekniskfantasi.se)

# IDROTT

## Norrtälje Funktionell Fitness

Välkomna till Norrtälje Funktionell Fitness! Här erbjuder vi cross och funktionell fitness för personer med funktionsnedsättning.

**Adress:** Albert Engströms gata 1 C Norrtälje

**Hemsida:** [www.crossfitnorrtalje.com](http://www.crossfitnorrtalje.com)

**Kontakt:** [Linn.emmoth@norrtalje.se](mailto:Linn.emmoth@norrtalje.se)

## Sigtuna Vattenskidklubb

Sigtuna Vattenskidklubb välkomnar alla, oavsett ålder, kön, läggning, etnicitet och handikapp! Vi åker vattenskidor på en eller två skidor! Om det inte fungerar att åka skida så kan du få en härlig åktur i ring bakom vår hästkraftstarka båt, passar en eller två personer samtidigt. Vi har all utrustning, våtdräkter och flytvästar för alla storlekar. Prova-på-åk som gäst kostar 200 kr. Vi erbjuder grillplats, en liten badstrand, bord för eget fika samt en härlig gemenskap! Handikappanpassad toalett finns i anslutning till klubben. Är det fint väder är vi oftast på klubben, vi du vara säker på om vi är där, så kontakta oss först.

**Adress:** Vibyvägen 6, Sigtuna

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

**Kontakt:** [nicklas.sigtuna@gmail.com](mailto:nicklas.sigtuna@gmail.com)

## Bälinge Ryttaförening

Välkommen till vår ryttaförening! Här erbjuder vi handikappridning men även möjligheten att bara få umgås med våra underbara hästar. Kontakta oss för mer information.

**Adress:** Bälinge ryttaförening, Bemersberg 3 743 82 Bälinge

**Hemsida:** [www.balingerf.se](http://www.balingerf.se)

**Kontakt:** [balingeryttaforening@gmail.com](mailto:balingeryttaforening@gmail.com)

## Öregrundsgk

Kom och prova på att spela golf hos oss, vi har öppet alla dagar i veckan mellan 08.00-16.00. Vi erbjuder lektioner och spel på vår korthålsbana där det är möjligt att spela utan medlemskap. Anmäl innan ankomst så vi kan ta fram anpassad utrustning för er funktionsnedsättning.

**Adress:** Sandviks Gård, 742 91 Östhammar

**Hemsida:** [www.oregrundsgk.com](http://www.oregrundsgk.com)

**Kontakt:** [info@oregrundsgk.com](mailto:info@oregrundsgk.com)

# IDROTT

## Älvkarleby Golfklubb

Välkommen att prova på golf hos oss. Älvkarleby Gk möter er med sakkunniga ledare till en upplevelse anpassad för alla. Vi tillhandahåller utrustning för olika behov och nivåer. Tillgång till övningsområde med range, puttningen och enkel teknikbana. Paragolfbil finns att låna för den som vill prova på att spela på bana efter egen förmåga. Allt är gratis.

**Adress:** Västanåvägen 5. 814 94 Älvkarleby

**Hemsida:** [www.alvkarlebygk.com](http://www.alvkarlebygk.com)

**Kontakt:** [info@alvkarleby.com](mailto:info@alvkarleby.com)

## GF Uppsala flickorna

Barn gymnastik i samarbete med habiliteringen. Grupperna är för närvarande fulltecknade och i ett uppstartskede men på sikt är målsättningen att starta fler grupper. Kontakta Habiliteringen vid intresse att delta i barn gymnastiken.

**Adress:** Idrottsgatan 2, Uppsala

**Hemsida:** [www.gfuppsalaflickorna.se](http://www.gfuppsalaflickorna.se)

**Kontakt:** [info@gfuppsalaflickorna.se](mailto:info@gfuppsalaflickorna.se)

## Bowlingklubben BK Style

Bowling alla åldrar med funktionsnedsättning Onsdagar en grupp kl.16.30 - kl.17.55 grupp nr, 2 kl.18.00 - Kl. 19.25 vi börjar 1/9 - 30/11 2018 börjar nästa termin 5/1 - 29/5 2019 spelar km. där alla får priser & fester vid olika högtider Nu är medlems avgiften är 300kr per säsong då ingår licens Sedan 300 kr. månaden för spelet ingen extra kostnad för aktiviteter vi gör utöver

**Adress:** Idrotts huset. Torggatan 2, 74949 Enköping

**Hemsida:** [www.idrottonline.se/BKStyle-Bowling](http://www.idrottonline.se/BKStyle-Bowling)

**Kontakt:** [bowlingklubbenbkstyle@hotmail.com](mailto:bowlingklubbenbkstyle@hotmail.com)

## Bältinge-Jumkil Skytteförening

Välkommen till Bältinge-Jumkils Skytteförening! Hos oss finns det möjlighet att skjuta luftgevär, även om du har fysiska, psykiska eller kognitiva funktionsnedsättningar. Vi gör vårt bästa för att anpassa träning och utrustning för dig, så att du också får uppleva glädjen av ett förbättrat resultat.

**Adress:** Lundgårdsvägen 2

**Hemsida:** [www.idrottonline.se/Baltinge-JumkilSkF-Skyttesport](http://www.idrottonline.se/Baltinge-JumkilSkF-Skyttesport)

**Kontakt:** [balingejumkilsskytteforening@hotmail.com](mailto:balingejumkilsskytteforening@hotmail.com)

# IDROTT

## Uppsala Studenters IF

USIF har många rullstolstennisspelare som tränar regelbundet året om.

Vi spelar/tränar: (gäller HT2019)

måndagar 07.00-9.00

tisdagar 09.00-11.00

onsdagar 07.00 – 9.00

torsdagar 13:00-15:00

fredagar 08.00-09.00 (fysträning start v.39)

fredagar 09.00-11.00

Rullstolstennis följer SvTFs regler, med ett undantag: bollen får studsas två gånger innan den returneras. Den andra studsan (om man väljer att använda sig av den), kan alltså vara utanför banans markeringar.

Kontakta Peter Rejmer om du vill vara med och träna eller prova på rullstolstennis.

**Adress:** Torgny Segerstedts allé 2, Uppsala

**Hemsida:** [www.usif.se](http://www.usif.se)

**Kontakt:** [peter.rejmer@usif.se](mailto:peter.rejmer@usif.se)

## Uppsala IF Friidrott

### LÖPTRÄNING MED HJÄLP AV RACERUNNINGCYKLAR FÖR BÅDE BARN OCH VUXNA

I IFU Arena på onsdagar kl 15.30-17.00. Kostnad är 950kr/termin. Anmälan görs på: <https://borja.uiffriidrott.se> Kommer: Friidrott för alla - friidrottsträning för barn med funktionsmedsättning. I IFU Arena på söndagseftermiddagar. Planerad uppstart under hösten 2019, mer info kommer på vår hemsida.

**Adress:** Råbyvägen 77, Uppsala

**Hemsida:** [www.uiffriidrott.se](http://www.uiffriidrott.se)

**Kontakt:** [kansli@uiffriidrott.se](mailto:kansli@uiffriidrott.se)

## Ronja FK (Ronjabollen)

### ALLA KAN SPELA FOTBOLL

Hösten 2019 startar vi ett projekt där alla har möjlighet att få spela fotboll. Vi vänder oss till barn mellan (ca) 7-12 år med intellektuell funktionsnedsättning. Vi som är tränare har lång erfarenhet av att spela fotboll, träna barn i fotboll och att möta barn med funktionsnedsättning. Träningarna kommer att ha en tydlig struktur där övningarna är återkommande och bildstöd används. Det är kostnadsfritt att delta.

**Adress:** IK Uppsala Fotboll Sportfältsvägen 3 754 19 Uppsala

**Hemsida:** [www.uppsalafotboll.se](http://www.uppsalafotboll.se)

**Kontakt:** [julia.lyckberg@gmail.com](mailto:julia.lyckberg@gmail.com)



# IDROTT

## Fyrisgården Idrottsklubb

### FYRISGÅRDEN IDROTTSKLUBB ERBJUDER SOCIAL IDROTT FÖR ALLA!

På Fyrisgården har vi länge sysslat med idrott för alla. I över tio år har vi erbjudit innebandy, fotboll och dans för personer med funktionsnedsättning. Sedan 2018 bedriver vi vår idrottsverksamhet genom vår idrottsavdelning – Fyrisgården IK. Hos oss är alla välkomna!

#### INNEBANDY

Varje måndag och fredag erbjuder vi dig möjligheten att spela innebandy med oss på Fyrishov!

På måndagar kan du, helt kostnadsfritt som medlem, träna med andra innebandyintresserade och duktiga ledare. Vi går i samlad trupp från Fyrisgården till Fyrishov, hall B och tränar mellan 15.30-16.30

På fredagar har vi en introduktionsgrupp till innebandy där barn i åldrarna 8-12 år med funktionsnedsättning kan spela innebandy i en mindre grupp, tillsammans med erfarna och duktiga ledare. I denna introduktionsgrupp kan du prova på gratis upp till fyra tillfällen, därefter tillkommer en avgift för fortsatt träning. Träningen pågår mellan 16.00-17.00 i Fyrishov, hall A & F.

#### FOTBOLL

På onsdagar kan du hänga med och träna fotboll med Fyrisgården! Som medlem tränar du kostnadsfritt med oss på Fyrishov och på utomhusplaner. Träningen pågår mellan 15.30-16.30.

#### ALLA FÅR DANSA

Alla får dansa är en introduktionsgrupp i dans för barn 8-12 år med funktionsnedsättning. Prova att dansa i liten grupp med duktiga ledare. De som vill kan sedan fortsätta ytterligare 8 gånger (mot avgift). Läs mer och anmäl dig här!

#### SHOWDANS

I Fyrisgårdens showdansgrupper får du öva på dans- och scenrutiner. Showdansgrupperna dansar en bredd av olika sorters danser som visas upp vid olika tillställningar. I nuläget finns två showdansgrupper som övar varje fredag tillsammans med vår danspedagog.

#### ZUMBA

På torsdagar har du möjligheten att ta del av Zumba på Camp Fyrisgården. Från 15.30-16.30 dansar vi loss inne på fritids tillsammans med Fyrisgården IKs alldeles egna zumbaledare.

**Adress:** Svartbäcksgatan 58, Uppsala

**Hemsida:** [www.fyrisgarden.se](http://www.fyrisgarden.se)

**Kontakt:** [exp@fyrisgarden.se](mailto:exp@fyrisgarden.se)

# IDROTT

## Segelflygarna Uppsala Flygklubb

Vi är en segelflygklubb och har ett segelflygplan som är anpassat för personer med funktionsvariation. Vi flyger aktivt från april-september om vädret tillåter det, primärt på helgerna men det går även flyga under veckan. Under hösten och vintern underhåller vi våra flygplan och annan materiel. Vi har utbildning, både för grundcertifikat och vidareutbildning. Man kan även göra prova på flygning.

Lättaste sättet att komma i kontakt med oss är via vår mejl: [ufk.segel@gmail.com](mailto:ufk.segel@gmail.com)

**Adress:** Sundbro 425 743 81 Bälinge

**Hemsida:** [www.idrottonline.se/SegelflygarnaUppsalaFK-Flygsport](http://www.idrottonline.se/SegelflygarnaUppsalaFK-Flygsport)

**Kontakt:** [ufk.segel@gmail.com](mailto:ufk.segel@gmail.com)

VILL DU ATT DIN FÖRENING

SKA SYNAS HÄR?

KONTAKTA OSS!

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



# FRITID & KULTUR

## Svenska kyrkan

### **TOPPENKÖR, - EN KÖR FÖR ALLA SOM VILL OCH TYCKER OM ATT SJUNGA.**

Åldern är blandad från åk 6 och uppåt. Vi sjunger varannan torsdag i Tunabergskyrkan. Den 29 augusti kl. 15.30 startar höstens kör. Kören fungerar i samarbete med Fyrisgården. Det är gratis att vara med. Konfirmationsgruppen "HÄR ÄR JAG". Här både pratar, pysslar, sjunger och leker vi. Jul och påsk, dop och gudstjänst, skratt och sorg, djur och natur - det är många saker vi hinner med att funderar över tillsammans i vår konfirmationsgrupp.

### **KONFIRMATION, GRATIS, I SVENSKA KYRKAN VÅRTERMINEN 2020.**

Vi träffas varannan torsdag i Tunabergskyrkan på eftermiddagstid med start 19 september. FUNKA-gudstjänster med små och stora. Här är det upplevelse, musik, rörelse och bild som får träda fram, dvs inga långa läsningar eller predikningar. Bildstöd används under gudstjänsten. Efteråt serveras enkel lunch. Höstens FUNKA-gudstjänster är 20 oktober kl. 10.00, 14 november kl 13.30 (gudstjänst i kulturveckan), 17 november kl. 10.00 och 24 dec kl. 11.00 (samling vid julkrubban).

Frågor om Toppenkören:

Anna Maria Lund, församlingspedagog,  
018-430 37 72

Frågor om konfirmation och gudstjänster:

Kristina Åkerman, teckenspråkspräst  
018 -430 37 74

**Adress:** Tunabergskyrkan, Tunagatan 29, Uppsala

**Hemsida:** [www.svenskakyrkan.se/upsala](http://www.svenskakyrkan.se/upsala)

**Kontakt:** [kristina.akerman@svenskakyrkan.se](mailto:kristina.akerman@svenskakyrkan.se)

## FUB Uppsala

FUB Uppsala är föreningen för barn unga och vuxna med utvecklingsstörning. Vår inre ring heter Draget. De ordnar med många aktiviteter. Idag finns Café Draget på måndagar kl 18-20.30, Draget för barn på lördagar jämna veckor kl 10-11 och FUB danser vissa fredagar. Se mer i vår kalender. Vi ordnar även med resor och utflykter och med Disco på Grand två gånger om året. FUB Uppsala driver också projektet Ge makten vidare och är med i ungdomsprojektet Volymen på max.

Kontakta Pia Ek, ordförande i FUB Uppsala för mer information.

**Adress:** Kungsgatan 64, Uppsala | Café Draget är på Kålsängsgränd 10A, Draget för barn i Korskyrkan i Uppsala, FUB danserna är i Gränbyskolans matsal. Discot är på Grand.

**Hemsida:** [www.fub.se/lokalt/fub-upsala/](http://www.fub.se/lokalt/fub-upsala/)

**Kontakt:** [pia.ek@telia.com](mailto:pia.ek@telia.com)

# FRITID & KULTUR

## Stockholm Roslagens järnvägar

Vi kan erbjuda tågresa med historiskt ångtåg! Längst Uppsala fina gröna områden ut till Marielund och vidare till thuns i faringe! Vill man inte åka långt så rekommenderar vi att man åker till Marielund där vi säljer egen gjord fika! För sedan ta tåget tillbaka till Uppsala central!

**Adress:** Stationsgatan 11 75340 Uppsala

**Hemsida:** [www.lennakatten.se](http://www.lennakatten.se)

**Kontakt:** [info@srjmf.se](mailto:info@srjmf.se)

## Uppsala Allmänna Schacksällskap

Välkommen till vårt schacksällskap! Här kan du prova på att spela schack och få information om schack.

**Adress:** Storgatan 11, Uppsala. Tillgängliga lokaler, vi finns på flera platser i Uppsala

**Hemsida:** [uass.se](http://uass.se)

**Kontakt:** [bo45nyberg@gmail.com](mailto:bo45nyberg@gmail.com) / 0708 21 60 57

## Gränby 4H-gård

Vår gård är öppen för alla att besöka. På gården kan ni hälsa på våra fina djur och uppleva bongårdsdyllan. Gården är öppen året om 9-16 på vardagar och 9-15 på helger och det kostar inget att besöka oss. Djuren du kan träffa på gården är hästar, kaniner, höns, får, getter, grisar, kossor, ankor och katter. Välkomna!

**Adress:** Norra Gränbyvägen 20, Uppsala

**Hemsida:** [www.4h.se/granby/](http://www.4h.se/granby/)

**Kontakt:** [aktivtetsledare.granby@4h.se](mailto:aktivtetsledare.granby@4h.se)

## Vox Vigor - en nättidning

Nättidningen Vox Vigor är en tidning för alla med psykisk ohälsa. De flesta som arbetar med tidningen har egen erfarenhet av att må dåligt. Här finns chans att dela med sig av sina egna upplevelser genom att skriva insändare, debattinlägg, berättelser med mera. Eller kanske fotografera? Redaktionen erbjuder gratis kurser i webbskrivande och fotografering för alla som är intresserade av att medverka i tidningen. Till nättidningen Vox Vigor, som ägs av Studieförbundet och finansieras av Arvsfonden, har det knutits en förening, Vision Vox Vigor. Här har vi samkväm då vi diskuterar tidningen och planerar dess framtid. Nya medlemmar välkomnas. Vi har för närvarande ingen medlemsavgift.

**Adress:** Aktivitetshus Pepparn, Årstagatan 14, Uppsala

**Hemsida:** [voxxvigor.se](http://voxxvigor.se)

**Kontakt:** [info@voxxvigor.se](mailto:info@voxxvigor.se)

# FRITID & KULTUR

## Bibliotek Uppsala

På Bibliotek Uppsala finns program som kallas Funkis\*. Det betyder att programmet passar bra för unga och vuxna med kognitiva funktionsnedsättningar. Plus alla andra nyfikna förstås! Vi har program varje vecka, och allt är gratis. Lokalen är Skattkammaren på Stadsbiblioteket om det inte står något annat.

Kommande aktiviteter, evenemang och information hittar du på [www.bibliotek uppsala.se/funkis](http://www.bibliotek uppsala.se/funkis)

**Adress:** Svartbäcksgatan 17, Uppsala

**Hemsida:** [www.bibliotek uppsala.se](http://www.bibliotek uppsala.se)

**Kontakt:** [jonna.knutsson@ uppsala.se](mailto:jonna.knutsson@ uppsala.se)

## Föreningen FUB-gården

Välkommen till Föreningen FUB-gården! Vi erbjuder flertalet aktivitetsdagar utomhus och läger under lov för personer med funktionsnedsättning. Under sommaren anordnar vi rekreationsveckor för vuxna personer och lägervistelser för barn och ungdom med funktionsnedsättning. Vistelsen på Tallkrogen omfattar sju dagar förutom "Sensomardagar" som är en femdagars vistelse. Vi har också en upplevelseträdgård, minigolf och många fler aktiviteter. Välkommen till oss! Besök [www.tallkrogen-fub.se](http://www.tallkrogen-fub.se) för mer information.

**Adress:** Tallkrogen 6, Uppsala

**Hemsida:** [www.tallkrogen-fub.se](http://www.tallkrogen-fub.se)

**Kontakt:** [info@tallkrogen-fub.se](mailto:info@tallkrogen-fub.se)

## Friluftsförbundet

Vi på Friluftsförbundet erbjuder guidade promenader för alla åldrar. Kontakta oss genom att skicka ett mail till  [uppsala@friluftsförbundet.se](mailto: uppsala@friluftsförbundet.se) och få mer information.

**Adress:** Dag Hammarskjölds väg 240, Uppsala

**Hemsida:** [www.friluftsförbundet.se/ uppsala](http://www.friluftsförbundet.se/ uppsala)

**Kontakt:**  [uppsala@friluftsförbundet.se](mailto: uppsala@friluftsförbundet.se)

## Autism & Aspergerföreningen Uppsala län

Vi erbjuder alla våra medlemmar (alla åldrar) att delta i arrangemangen utan kostnad:

- 1) Dagläger en eller två långhelger varje sommar med många olika aktiviteter och roliga lekar för våra medlemmar.
- 2) Dagsutflykter t.ex. till Furuvik eller Tom Tits m.fl. för våra medlemmar.
- 3) Julpyssel och julfest för våra medlemmar.

**Adress:** Kungsgatan 64 Uppsala

**Hemsida:** [www.autism.se](http://www.autism.se)

**Kontakt:**  [info. uppsala. autismasperger@gmail.com](mailto: info. uppsala. autismasperger@gmail.com) / 0734 33 32 31



# FRITID & KULTUR

## Café Trädgården

På torsdagar har Grand riktad fritidsverksamhet för högstadie- och gymnasieungdomar i behov av särskilt stöd.

### För vilka?

Ungdomar i behov av särskilt stöd i högstadie- och gymnasieålder (13-21 år)

Medlemmarna har med sig ledsagare, föräldrar, eller personal från korttidsboende/boende. En del kommer själva.

### När?

Grands medlemscafé är öppet på torsdagar från kl 15. Aktiviteten för kvällen startar klockan 18 och fram till dess är det caféhäng på övervåningen.

### Vad kostar det?

Det är gratis att vara medlem på Café Trädgården. Medlemskapet förnyas årsvis.

### Aktiviteter?

Nästan varje tillfälle erbjuds någon särskild aktivitet. Det kan vara till exempel konserter, spel, pyssel, disco, karaoke, dans eller prova på att spela musik. Eftersom Grand har en kulturprofil jobbar vi mycket med att våga ta plats på scenen, men vi erbjuder även bland annat ljud- och ljus-teknikkurser, discon och olika hälsoaktiviteter. Oavsett tema för kvällen står alltid caféet på övervåningen öppet för den som bara vill komma och ta en fika och umgås med kompisar.

**Adress:** Trädgårdsgatan 5

**Hemsida:** [grand.uppsala.se/cafetradgarden/](http://grand.uppsala.se/cafetradgarden/)

**Kontakt:** [inana.selenius@upsala.se](mailto:inana.selenius@upsala.se)

VILL DU ATT DIN FÖRENING

SKA SYNAS HÄR?

KONTAKTA OSS!

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

# FRITID & KULTUR

## Uppsala Kulturförening

Uppsala Kulturförening erbjuder ett flertal aktiviteter, såsom skivverkstad, teaterhistoria, musikhistoria, lyssnarcirkel, filosoficirkel, museibesök, teaterbesök, samkväm med teman, dagsturer till kulturellt intressanta ställen. Det mesta är gratis, ibland kan det vara självkostnadspris. Årsavgiften är femtio kronor.

**Kontakt:** uppsalakultur@gmail.com / 0768 916 500

## Hjärnkoll Uppsala län

Hjärnkoll Uppsala län är en förening som arbetar med att öka öppenhet om psykisk ohälsa. Det gör vi genom att våra engagerade och kunniga hjärnkollambassadörer i alla åldrar föreläser om sina egna erfarenheter av psykisk ohälsa. De leder utbildningar, startar diskussioner och arrangerar caféer. På somrarna erbjuder vi kostnadsfria badutflykter. Dessutom anordnar vi varje år Galenfestivalen i Stads-trädgården som passar alla. Besök vår hemsida för mer information.

**Adress:** Östra Ågatan 93

**Hemsida:** [www.hjarnkoll-uppsalalan.se](http://www.hjarnkoll-uppsalalan.se)

**Kontakt:** [info@hjarnkoll-uppsalalan.se](mailto:info@hjarnkoll-uppsalalan.se) / 076-790 95 68





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

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