

# Fritidsverksamhet i Uppsala

för personer med funktionsnedsättning



*Fritid för alla!*

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



Katalogen bekostas av UAK, Kontoret för barn,  
ungdom och arbetsmarknad, Uppsala kommun.

## Katalogen ges ut av



Nätverket Fritid för alla bildades 2002 och består av representanter från ideella föreningar, organisationer, Uppsala kommun och Barn- och ungdomshabiliteringen. Nätverket bygger på att deltagande föreningar bidrar med sin kunskap och samarbetar runt fritids- och kulturfrågor.

### VAD VILL NÄTVERKET FRITID FÖR ALLA?

- Öka utbudet av fritids- och kulturaktiviteter för personer med funktionsnedsättning.
- Underlätta för personer med funktionsnedsättning att hitta fritidsaktiviteter.
- Underlätta för föreningar att anordna aktiviteter där personer med funktionsnedsättning kan delta.
- Samordna utbildningar och föra ut kunskaper som föreningarna kan behöva för att aktivt kunna erbjuda delaktighet i sina verksamheter.

### VAD GÖR FRITID FÖR ALLA?

- Träffas för att utbyta erfarenhet och kunskaper.
- Arrangerar Prova-på dagen en gång om året för att visa vilka fritidsaktiviteter som finns i Uppsala. Där finns chans att hitta och prova-på roliga aktiviteter.
- Administrerar information på hemsidan [www.fritidforalla.se](http://www.fritidforalla.se)
- Ger ut Aktivitetskatalogen som listar fritids- och kulturaktiviteter som aktivt välkomnar personer med funktionsnedsättning att delta.
- Leder projekt såsom "Fritidscoacher" som hjälper och coachar personer med funktionsnedsättning till aktivitet.

## Titta in på Fritid för allas hemsida!

### Här kan du som har en funktionsnedsättning få tips på fritidsaktiviteter som finns i Uppsala

- Du kan välja att söka efter aktivitet eller förening i vår sökfunktion!
- Du kan ladda ner Aktivitetskatalogen som PDF-fil.
- Missa inte att gå in på Nyheter! Där hittar du saker som är på gång t. ex. arrangemang av olika slag.
- Varje år arrangerar nätverket en "Prova-på dag". Syftet med denna dag är att personer med funktionsnedsättning ska få tillfälle att prova på olika fritidsaktiviteter och etablera kontakt med föreningar och andra aktörer.
- Som förening/organisation har ni möjlighet att informera på hemsidan om aktiviteter eller arrangemang som ni har på gång!

För mer information om Fritid för alla kontakta gärna samordnare  
Erika Erkstam, Fyrisgården  
tel: 018-23 87 44  
e-post: [erika@fyrisgarden.se](mailto:erika@fyrisgarden.se)  
Ulrica Backlund, Fyrisgården  
tel: 0727-23 07 74  
e-post: [ulrica.backlund@fyrisgarden.se](mailto:ulrica.backlund@fyrisgarden.se)

# HÄR HITTAR DU...

## Bollsport sidan 6



- Innebandy med Storvreta IBK
- Bowling på Fyrishov
- Badminton med Fyrisfjädern
- Fotboll med UHI
- Fotboll med Upsala IF
- Bocciaträning med UHI
- Basket med UHIs, Red Stars
- Rullstolsbasket med KFUM Uppsala Basket
- Tennis med UTK
- Golf på Söderby GK

## Övrig sport sidan 6



- Fäktning med Upsala Fäktförening
- Luftpistolskjutning med Uppsala Modern Femkamp
- Simskola med UHI
- Simträning med UHI
- Motionssimning med UHI
- Gymnastik med UHI
- Vattengympa med UHI
- Bågskytte med UHI
- Trampolin med KFUM Uppsala Trampolin
- Bassängträning med Reumatikerföreningen
- Vattengympa med Uppsala Fibromyalgiförening
- Sporta med FUB-Alert
- Jympa med Friskis & Svettis Uppsala
- Ridsport med Bälinge ryttaförening, Gimo Ridklubb, Håbo Ridklubb, Lagga Fältrittklubb, Lurbo Ridklubb, Tierps Ryttaförening

## Musik sidan 9



- Spela och sjung med Esters Musik
- Den tysta replokalen med Sensus
- Musik med Bilda
- Funktionsinriktad Musikterapi
- AMV- anpassad musikverksamhet med Bilda studieförbund
- Musikterapi och Instrumentalundervisning med kommunala Musikskolan

## Dans sidan 10



- Rullstolsdans med UHI
- Rullstolsbugg med UHI
- Dans med FUB Draget
- Showdans på Fyrisgården
- Disco med Fyrisgården

## Konst sidan 10



- Uppsala konstmuseum
- Bror Hjorths Hus
- Akvarellmålning m Reumatikerföreningen.

## Teater sidan 10



- Teater med Aktiv ungdom
- Dramalek med Labanskolan

## Schack sidan 11



- Uppsala Allmänna Schacksällskap

## Natur sidan 11



- Sportfiske med Upsala IF
- FUB-gården Tallkrogen
- Fika vid vatten!
- Tropiska växthus
- Biotopia
- Grillplatser och natur

## Läger sidan 11



- Tallkrogen
- Ridläger Lurbo Ridklubb
- Dagläger på KFUM Alnäs
- RBU Uppsala

## Arrangemang sidan 12



- Uppsala Stadsmission: Soppmässa
- Kulturveckan av, med och för människor med utvecklingsstörning
- Kultur i vården

## Kurser/Utbildning sidan 12



- Gå i cirkel med Vuxenskolan
- TSS kurser med HRF
- Föreläsningar med SeSam
- Lusthuset
- Gamla Uppsala museum
- Lån av böcker Uppsala Stadsbibliotek
- Svenska Kyrkan: Vill du Konfirmera dig?
- Aktiviteter på Gränden, Uppsala Stadsmission
- Kurser med Studieförbundet

## Träffas sidan 15



- Grand café
- Fritidsgårdar
- Fredagsmys på Fyrisgården
- Torsdagsträff på Frälsningsarmén
- Musikpub
- FUB Dragets Öppet hus - Café Draget
- Café Fantasia på Fyrisgården
- Dialogforum - Säg vad du tycker!
- Mötesplatsen
- Volontärarbete

**PROVA-PÅ DAGEN**  
**lördag 1 september**  
**kl. 15-18, Fyrisshov**  
**med efterföljande**  
**disco kl. 18-21**  
**på Fyrisgården**

**Kom och hitta**  
**aktiviteter att göra**  
**på fritiden!**

**För att hitta fritids-**  
**aktiviteter i Uppsala**  
**besök: [www.fritidforalla.se](http://www.fritidforalla.se)**

**och sök bland aktiviteter**  
**som erbjuds. Föreningar kan**  
**lägga in info om kommande**  
**grupper och evenemang!**

# Bollsport



## Innebandy med Storvreta IBK

Storvreta IBK är en av världens största innebandyföreningar. SIBK Örnarna tränar, spelar matcher och åker på cuper. Vi har två lag som spelar seriespel. Vi vill starta upp fler lag, gärna med spelare i åldern 13 - 18 år. 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.

Tid: Måndagar kl. 17-18 i Gränbyskolan.

Ålder: Killar och tjejer 13 år och uppåt, med funktionsnedsättning.

Anmälan och information: Innan du kommer första gången måste du anmäla dig. Ring till Janne Rosander tel: 018-34 32 71 eller Kent Hagel tel: 070-3113751.

E-post: kansli@storvretaibk.se

Hemsida: [www.laget.se/StorvretalBK\\_Ornarna](http://www.laget.se/StorvretalBK_Ornarna)

## Bowling på Fyrishov

Lär dig spela bowling under erfaren ledning tillsammans med andra. Du får möjlighet att knyta kontakter, öka din rörelseförmåga samt träna koordination och koncentration. För vuxna med funktionsnedsättning.

Tid: Måndagar kl. 17-20.

Plats: Bowlinghallen på Fyrishov.

Vid frågor och anmälan kontakta Per Johansson, mobil: 0770-93 31 44 eller e-post: [per.johansson@frosunda.se](mailto:per.johansson@frosunda.se). Se hemsidan [www.frosunda.se](http://www.frosunda.se) för mer information.

## Badminton med Fyrisfjädern

Lär dig spela badminton med erfaren ledare. Det finns möjligheter att prova-på. På plats finns Jens Eriksson som har stor erfarenhet av att leda ungdomar och vuxna i badminton. Racket och boll finns att låna gratis.

Ålder: från 10 år.

Plats: Fyrisfjädern badmintonhall.

Tid: varje lördag mellan kl. 11.00-12.00.

Information och kontakt samt anmälan: Jens Eriksson mobil: 0706-79 75 51, e-post: [jens.eriksson@fyrisfjadern.se](mailto:jens.eriksson@fyrisfjadern.se). I din anmälan vill jag gärna veta dina behov för träning. Din anmälan kan du även göra via Fyrisgården. Kostnad: 350:-/termin.

## Fotboll med UHI

Träningar och matcher för tjejer och killar tillsammans.

Ålder: Från 13 år.

Plats: B-hallen på Fyrishov /Lötenplan.

Tid: Söndagar kl. 19.00-20.00 / tisdagar kl. 17.00-18.00.

Kostnad: Medlemsavgift 300 kr för enskild person/år eller 400 kr för familj/år, samt kostnader vid matcher och resor.

Information: Håkan Andersson tel: 018-26 06 27 eller UHI kansli tel: 018-23 23 00, e-post: [uppsalahi@telia.com](mailto:uppsalahi@telia.com), hemsida: [www.uhi.nu](http://www.uhi.nu).

## Fotboll med Upsala IF

Från och med april till september kommer vi träna fotboll 1 gång/vecka i Ekebyområdet. Välkommen att prova på!

Info: Conny Sveijer, e-post: [conny.sveijer@live.se](mailto:conny.sveijer@live.se) [www.upsalaif.com](http://www.upsalaif.com).

## Bocciaträning med UHI

Lär dig spela boccia med matcher och tävlingar.

Ålder: Från 16 år.

Plats: D-hallen på Fyrishov.

Tid: Tisdagar kl. 15.00-17.00 / torsdagar kl. 15.00-17.00.

Kostnad: Medlemsavgift 300 kr för enskild person/år eller 400 kr för familj/år.

Information: UHI kansli, tel: 018-23 23 00, e-post: [uppsalahi@telia.com](mailto:uppsalahi@telia.com), hemsida: [www.uhi.nu](http://www.uhi.nu).

## Basket med UHIs Red Stars

Träningar och matcher för tjejer och killar tillsammans.

Ålder: Från 13 år.

Plats: B-hall på Fyrishov.

Tid: söndagar kl. 17.00-18.00.

Kostnad: medlemsavgift 300 kr för enskild person/år eller 400 kr för familj/år, samt kostnader vid matcher och resor.

Information: Anders Jonsson, tränare för Uppsala Baskets herrlag tel: 0709-46 47 14 eller UHI kansli 018-23 23 00, e-post [uppsalahi@telia.com](mailto:uppsalahi@telia.com), hemsida: [www.uhi.nu](http://www.uhi.nu).

## Rullstolsbasket med KFUM Uppsala Basket

Vi vill gärna bli fler så kom och spela med oss! Löpande intag under terminen.

Ålder: från 12 år.

Plats: Gränbyskolans gymnastiksal.

Tid: Lördagar kl. 12.00-13.30.

Information: fritidsledare Niklas Rossi tel: 018-611 68 06.

## Tennis med UTK

Du lär dig spela tennis med erfarna ledare från Uppsala tennisklubb. Du tränar koncentration och koordination. Möjlighet finns att låna tennisracket om du inte har egen.

Ålder: från 10 år och uppåt.

Plats: UTK-hallen i Gränby, Tennisvägen 1.

Tid: Söndagar kl. 10.00-12.00.

Kostnad: 995 kr för 15 tillfällen.

Information: Obaida Alramahi tel: 018-21 20 66. e-post: [obaida@utk.se](mailto:obaida@utk.se).

## Golf på Söderby GK

Träna golf tillsammans med andra som har funktionshinder. Ej vinterhalvåret.

Ålder: Barn och ungdomar från 7 år.

Plats: Söderby GK.

Anmälan och information: Fredrik Hedlund 070-6583151. <http://www.soderbygk.se/web/traningstider/>

# Övrig sport



## Fäktning med Upsala Fäktförening

Plats: Fyrishov, fäktningsslokalen.

Tid: Söndagar kl. 13.00-14.30.

Information: Kristina Persson tel: 018-611 68 73.

Aktiviteten har utgått

## Luftpistolskjutning med Uppsala Modern Femkamp

Vi skjuter med luftpistol under 1 timme på tavla och/eller fallmål. Kostnaden 80 kr/gång inkluderar tillgång till luftpistoler, ammunition och tavor/fallmål.

Ålder: Du ska vara över 16 år

Plats: Fyrishov Hall G.

Dag och tid: torsdagar 10.15-11.15 och 11.15-12.15.

Kostnad: 80 kr/gång

Kontakt för mer information: Lennarth Pettersson 070-3010577, e-post: lennarth.pettersson@telia.com.

## Simskola med UHI

Lär dig simma och dyka efter egen förmåga samt ta simmärken. Vi har tre grupper.

Ålder: 5-18 år.

Plats: Fyrishov.

Tid: Tisdagar kl 15.00-15.45, onsdagar kl 16.45-17.30 samt onsdagar kl. 18.00-18.45.

Kostnad: Medlemsavgift 300 kr för enskild person/år eller 400 kr för familj/år samt terminsavgift 700 kr/termin, 15 gånger.

Information: UHI kansli, tel: 018-23 23 00, e-post: uppsalahi@telia.com, hemsida: www.uhi.nu.

## Simträning med UHI

Fortsättningsgrupper för dig som redan kan simma. Du får möjlighet att prova på olika simsätt. Vi har två grupper i simhallen och en grupp i undervisningsbassängen.

Ålder: 5-18 år i simhallen, från 9 år i undervisningsbassängen.

Plats: Fyrishov.

Tid: Tisdagar kl. 15.30-16.15, onsdagar kl. 19.00-20.00 samt torsdagar kl. 15.15-16.00.

Kostnad: Medlemsavgift 300 kr för enskild person/år eller 400 kr för familj/år samt terminsavgift 700 kr/termin, 15 gånger.

Information: UHI kansli, tel: 018-23 23 00, e-post: uppsalahi@telia.com, hemsida: www.uhi.nu.

## Motionssimning med UHI

För dig som vill träna motionssimning. Tre banor är bokade där du i lugn och ro kan simma i din egen takt. Denna aktivitet är ej ledarledd utan du sköter dig själv.

Ålder: Från 16 år.

Plats: Fyrishov

Tid: Onsdagar kl 20.00-21.00

Kostnad: Medlemsavgift 300 kr för enskild person/år eller 400 kr för familj/år samt terminsavgift 700 kr/termin.

Information: UHI kansli, tel: 018-23 23 00, e-post: uppsalahi@telia.com, hemsida: www.uhi.nu.

## Gymnastik med UHI

Vi har två grupper där den tidigare är för dig som vill ha lite lättare gymnastik.

Ålder: Från 16 år.

Plats: UAS, avd 170

Tid: Måndagar kl. 17.00 och kl. 18.00-19.00

Kostnad: Medlemsavgift 300 kr för enskild person/år eller 400 kr för familj/år samt terminsavgift 150 kr/termin.

Information: UHI kansli, tel: 018-23 23 00, e-post: uppsalahi@telia.com, hemsida: www.uhi.nu.

## Vattengympa med UHI

### Vattengympa specialgrupp.

Ålder: Från 16 år.

Plats: Träningsbassängen på Fyrishov.

Tid: Onsdagar kl. 17.00-18.00.

Kostnad: Medlemsavgift 300 kr för enskild person/år eller 400 kr för familj/år samt deltagaravgift 80 kr per deltagare/gång och 80 kr per ledsagare/gång.

Information: UHI kansli, tel: 018-23 23 00, e-post: uppsalahi@telia.com, hemsida: www.uhi.nu.

### Vattengympa tempererad

Ålder: Från 16 år.

Plats: Undervisningsbassängen på Fyrishov.

Tid: Onsdagar kl. 17.30-18.15 och kl. 18.15-19.00.

Kostnad: Medlemsavgift 300 kr för enskild person/år eller 400 kr för familj/år samt deltagaravgift 80 kr per deltagare/gång och 80 kr per ledsagare/gång.

Information: UHI kansli, tel: 018-23 23 00, e-post: uppsalahi@telia.com, hemsida: www.uhi.nu.

### Vatenträning, motion

Plats: Almunge Sporthall.

Tid: Torsdagar kl. 17.45-19.15.

Kostnad: Medlemsavgift/terminsavgift 300 kr enskild person eller 400 kr för familj.

Information: UHI kansli, tel: 018-23 23 00, e-post: uppsalahi@telia.com, hemsida: www.uhi.nu.

## Bågskytte med UHI

Träna koordination och kroppsuppfattning samtidigt som du utvecklar kunskapen i bågskytte.

Ålder: 10-19 år.

Plats: E-hallen på Fyrishov.

Tid: Onsdagar kl. 15.30-16.30.

Kostnad: Medlemsavgift 300 kr för enskild person/år eller 400 kr för familj/år samt terminsavgift 300 kr/termin.

Information: UHI kansli, tel: 018-23 23 00, e-post: uppsalahi@telia.com, hemsida: www.uhi.nu.

## KFUM Uppsala Trampolin

Hos oss är alla välkomna på sina villkor. Trampolin (studs-matta) är en individuell sport där du tränar kondition, styrka och balans på ett roligt sätt!

Ålder: Barn, både killar och tjejer, i åldern 8-13 år.

Plats: Tiundaskolans gymnastikhall.

Tid: Måndagar mellan 19.00-20.45.

Information: tel: 018-15 63 01, annelie@upsala.kfum-kfum.se

## Träning med Reumatiker-föreningen Uppsala Knivsta

### Bassängträningsgrupper, 10 st. träning 1g/v.

Plats: Akademiska sjukhusets bassäng.

Kostnad: 850kr/ledarledd.

Plats: Kungsgårdets bassäng.

Kostnad: 700kr/ledarledd, 250kr/egenträning.

Plats: Samariterhemmets bassäng.

Kostnad: 650kr/ledarledd, 250kr/egenträning.

Priser gäller för en termin. Medlemskap på 250kr/år i Reumatikerförbundet krävs. Anmälan görs på tel: 018-56 09 00.

### Sittgympa, träning 1g/v.

Plats: Kungsgatan 62, våning 5, hiss finns.

Kostnad: 150kr/ledarledd. Medlemskap i en till HSO-ansluten förening krävs.

## Vattengympa med Uppsala Fibromyalgiförening

Under våren 2011 kommer vi att ha två vattengymnas-tikpass i varmvattensbassäng på Fyrishov. Välkommen till träning och samvaro!

Plats: Fyrishov.

Tid: Måndagar 14.00-15.00, onsdagar 15.00-16.00.

Information: kassör Birgitta Lång, tfn 018-35 25 15. [www.fibromyalgi.se](http://www.fibromyalgi.se).

Kostnad: Medlemsavgift i Uppsala Fibromyalgiförening 200 kr, Bassäng-hyra, ledararvode 900:-

## Sporta med FUB-Alert

FUB-Alert bedriver idrott för funktionshindrad ungdom som har svårt att delta i lagidrotter och målinriktad täv-lingsidrott. FUB-Alert erbjuder ungdomar att delta efter egen förmåga i lustfyllda aktiviteter. FUB-Alerts program är idag: Prova-på-idrott, innebandy, fotboll, redskaps-banor m.m., där alla kan delta.

Plats: Korskyrkans motionshall, Väktargatan 2D,

Tid: Lördagar kl.12.00-13.00.

Information: Hans Wirén tel: 018-46 20 62.

## Jympa med Friskis & Svettis Uppsala

En jympa med enkla rörelser och mycket glädje! Jympan leds av ledare med speciellt engagemang för målgrup-pen och med förmåga att skapa trygghet och glädje. Många deltagare har assistenter som hjälper till på pas-set. Assistent, anhörig eller annan intresserad är välkom-men att vara med kostnadsfritt.

Ålder: Enkeljympa 12 år och uppåt.

Plats: F&S Ultuna, Ullsväg 22B.

Tid: se schema på hemsidan: [www.upsala.friskissvettis.se/schema](http://www.upsala.friskissvettis.se/schema)

Kostnad: Enkeljympa 250 kr per termin eller 50 kr per gång, alltid årsavgift 100 kr/ medlem.

Arrangör: Friskis & Svettis Uppsala.

Kontaktperson: Verksamhetsledare Ingrid Hovstadius tel: 018-55 84 91.

## Ridsport

Ridning är en sport, en hobby och en livsstil och alla kan göra det på sitt sätt. Ridning är en allsidig träning där många muskelgrupper aktiveras. Dessutom är ridning en möjlighet till social samvaro med hästen, närhet till natu-ren och naturupplevelser. I Uppland finns många möjlig-heter för ryttare med funktionsnedsättning att få både social samvaro med hästar och bra ridträning. Dessutom anordnas varje år tävlingar för ryttare med funktionsned-sättning.

Information: [www.ridsport.se/uppland](http://www.ridsport.se/uppland).

## Bälinge ryttarförening

Lektioner för ryttare med funktionsnedsättning sker i grupp och lektionerna leds av ridskolans personal. För att kunna rida hos Bälinge Ryttarförening måste varje person ha med sig en egen ledare/assistent som kan hjälpa till med hästen.

Fritidsgrupp i ridning. Plats: Bremersberg, Skuttunge.

Tid: Torsdagar kl. 16.30.

Kostnad: 155 kr/ggn, betalning terminsvis.

Information: För mer information kontakta Bälinge Ryttarförening via tel. 018-37 41 26 eller via e-post: [ridskolan@upsala.com](mailto:ridskolan@upsala.com)

## Gimo Ridklubb

Lektioner för ryttare med funktionsnedsättning sker en-skilt eller i grupp och lektionerna leds av tilläggsutbildad personal. På anläggningen finns tillgång till uppsittnings-ramp och handikappanpassad toalett. På anläggningen finns hästar i alla storlekar.

För mer information, veckodag, tid och prisuppgifter, kontakta Gimo Ridklubb via tel. 0173-419 90, e-post: [gimoridklubb@telia.com](mailto:gimoridklubb@telia.com), prata med JennyMy Borgman.

## Håbo Ridklubb

Ridning och hästskötsel på anläggning godkänd av svenska ridsportsförbundet med välutbildade, erfarna instruktörer.

Plats: Yttergran, Lundby.

Tid: Ridning under hela vårterminen mån-lör.

För mer information kontakta Håbo Ridklubb tel. 0171-533 28 eller e-post: [ridskolan@haboridklubb.se](mailto:ridskolan@haboridklubb.se). Hemsida: [www.haboridklubb.se](http://www.haboridklubb.se).

## Lagga Fältrittklubb

Lektioner för ryttare med funktionsnedsättning sker en-skilt eller i grupp och lektionerna leds av tilläggsutbildad personal. Stallet, läktaren och cafeterian är handikappan-passade och det finns även en handikappanpassad toa-lett. På anläggningen finns tillgång till uppsittningsramp och takmonterad lift. Ridskolan har sadlar som är anpas-sade för ryttare med funktionsnedsättning (vacumsadlar) och sadlar som rymmer två ryttare (tandemsadlar) samt specialsadlar. Hästarna på Lagga fältrittklubb är mycket vana med ryttare med funktionsnedsättning.

Vi har inga åldersgränser. Vid behov ska ledsagare medfölja och kunna leda hästen. För mer information, veckodag, tid och prisuppgifter, kon-takta Mia eller Eva Öberg på Lagga ridskola, telefon 018-38 40 82 eller 38 42 53 eller e-post: [lagga.ridskola@telia.com](mailto:lagga.ridskola@telia.com).

## Lurbo Ridklubb

Lektioner för ryttare med funktionsnedsättning sker en-skilt eller i grupp och lektionerna leds av tilläggsutbildad och undersköterskeutbildad personal. För att kunna rida hos Lurbo Ridklubb bör varje person ha med sig en egen ledare/assistent som kan hjälpa till med hästen. Stallet och toaletter är handikappanpassade och på anläggning-en finns tillgång till uppsittningsramp.

Vi kan ta emot ryttare i alla åldrar. För mer information, veckodag, tid och prisuppgifter kontakta Lurbo Ridklubb, Ebba Wik tel. 018-40 15 40 eller via e-post: [lurbo.personal@telia.com](mailto:lurbo.personal@telia.com). [www.lurbork.se](http://www.lurbork.se).

## Tierps Ryttarklubb

Lektioner för ryttare med funktionsnedsättning sker i grupp. På anläggningen finns tillgång till uppsittnings-ramp, handikappanpassad toalett och cafeteria.

Ryttare från 6 år är välkomna. För mer information och prisuppgifter kontakta Tierps Ryttarklubb via tel. 0293-129 03 eller via e-post: [tirk@telia.com](mailto:tirk@telia.com).

# Musik



## Spela och sjung med Esters Musikverksamheter

Studieförbundet Vuxenskolan har f.n. ca 80 funktionshindrade deltagare som varje vecka deltar i olika musikaktiviteter. De flesta av våra deltagare har en utvecklingsstörning och är från ca 17 år och uppåt. Alla musikcirklar är avgiftsfria och går i vår musikstudio i Hågaby. De flesta går eftermiddagar och kvällar, men det finns även grupper på dagtid. Till VT 2010 erbjuder vi platser i nedanstående grupper.

### Körsång - "Esters Stämband"

Vår kör har idag över 20 medlemmar, men vi vill gärna bli ännu några fler. Vi söker dig som älskar att sjunga och vill göra det tillsammans med andra. "Esters Stämband" ger varje termin minst en konsert. Vi träffas på måndagar kl. 17.00 - 19.30. Kontakta körledare Maria!

### Prova på att spela i band

I den här cirkeln får du prova hur det känns att spela i ett band. Vi bekantar oss med olika instrument och lär oss att sjunga i mikrofon. Efter var och ens förmåga spelar vi tillsammans i grupp. Vi samtalar om vad det kan innebära att vara medlem i ett band. Syftet med cirkeln är att få TESTA att spela och samtidigt ha roligt tillsammans. Kontakta cirkelledare Yaki Petersohn-Shilo för mer info!

### Ming-musik

För dig som men inte har några förkunskaper i musik, men ändå vill spela i grupp tillsammans med andra. Ming-instrument är roliga instrument som alla kan lära sig spela - direkt, utan att öva. Om du vill veta mer, kontakta Maria!

### Rock/pop-band

Du som kan spela ett instrument är välkommen att söka in till något av våra rock/pop-band: Phil's Riders of the Storm, Baby Chickens & Esters Orkester. Hör av dig till Ted om du vill veta mer!

### Gitarrkurs för psykiskt sjuka

Gitarrkurs på grundläggande nivå. Vi spelar och sjunger tillsammans, du får lära dig spela gitarr från grunden. Syftet är att på ett enkelt och trevligt sätt lära sig att kompa låtar. Du behöver inga förkunskaper, men bör ha tillgång till en akustisk gitarr. Vi är en liten grupp som träffas torsdagar 15.15-17.15. Kontakta Ted!

Mer info finns på Vuxenskolas hemsida: <http://www.sv.se>  
Om du vill anmäla dig eller har frågor, kontakta våra ledare:  
Ted tel: 070-170 60 02. e-post: [ted@estersmusik.se](mailto:ted@estersmusik.se)  
Yaki tel: 073-569 78 70. e-post: [yaki@estersmusik.se](mailto:yaki@estersmusik.se)  
Maria tel: 070-170 60 03. e-post: [maria@estersmusik.se](mailto:maria@estersmusik.se)

## Sensus erbjuder: Den Tysta Replokalen!

En replokal som är anpassad för alla som vill spela rockmusik, men fortfarande vill ha en behaglig ljudvolym att vistas i! All musik som spelas hörs genom lurar. Alltså blir det minimalt akustiskt ljud. Detta gäller såväl trummorna och keyboarden, som gitarren och basen. Vill du eller nån du känner prova? Hör av dig till staffan.ljunggren@sensus.se eller ring 018-66 19 58. Mer information finns på [www.musikwebben.se](http://www.musikwebben.se) och på [www.sensus.se](http://www.sensus.se)

Måndag - fredag, dag- och kvällstid. Alla åldrar.  
Med rockskoledare: 650 kr för 10 ggr á 45 minuter.  
Grupp om 3 utan rockskoledare: Kostnadsfritt.

## Bilda erbjuder: Spela i ett band och hyr replokal!

Anpassade replokaler i Katakomb, Uppsala Missionskyrka. Hit kan du som vill spela i band eller du som vill öva att spela på egen hand komma. Replokalerna har automatiska dörröppnare och hiss ner till källaren. Det finns även en digital "tyst" replokal för dig som har en hörselnedsättning, eller vill undvika hörselnedsättningar. Vi erbjuder popskola för tjejer och killar där du kan få spela med en lärare.

För mer information: Linda Brandemark på Studieförbundet Bilda tel: 0701-89 10 85, e-post: [linda.brandemark@bilda.nu](mailto:linda.brandemark@bilda.nu)

## Musikterapi

Funktionsinriktad Musikterapi, med FMT-Uppsala, individuellt. För dig som vill förhöja och utveckla t.ex. kontakt, motorik, Kroppskontroll, emotion och olika förmågor. För alla åldrar. Bokas enligt överenskommelse. Mer information se hemsidan, välkommen!

Plats: Verkmästarg. 20A, bv/gavel.  
Tider bokas enligt överenskommelse.  
Kontakt: Henrik Forslund.  
e-post: [fmut uppsala@hotmail.com](mailto:fmut uppsala@hotmail.com), hemsida: [www.fmut uppsala.se](http://www.fmut uppsala.se).

## AMV- anpassad musikverksamhet

Anpassad musikverksamhet med FMT-Uppsala, i samarbete med Studieförbundet Bilda. Man sjunger och spelar roliga och utvecklande aktivitetssånger i grupp. Materialet som används är specialskrivet och har utformats av en musikterapeut enligt FMT.

Kontakt: Henrik Forslund.  
e-post: [fmut uppsala@hotmail.com](mailto:fmut uppsala@hotmail.com), hemsida: [www.fmut uppsala.se](http://www.fmut uppsala.se).

## Musikterapi och Instrumentalundervisning med kommunala Musikskolan

Ålder: Musikterapi från 6 år. Instrumentalundervisning varierar åldern beroende på instrument.  
Plats: Musikskolan, Skolgatan 51. Ämneskurs kan även fås på en del av kommunens grundskolor.  
Tid: Vi följer skolans läsår.  
Kostnad: Musikterapi 650 kr. Ämneskurs, enskild instrumentalundervisning 1 200 kr. Gäller elever under 20 år.  
Information: Musikskolans exp 018-727 20 80 må, on-fr 10.00-11.30 samt 13.30-15.00, tisdagar 13.30-15.00.  
Se även hemsidan [www.musikskolan.uppsala.se](http://www.musikskolan.uppsala.se)

# Dans



## Rullstolsdans med UHI

För dig som har flerfunktionshinder och sitter i rullstol. Träna din kropp på ett roligt och lustfyllt sätt. Vi dansar enklare danser till varierad musik. Det är viktigt att du har en stående danspartner med dig.

Plats: D-hallen, Fyrishov.

Tid: Måndagar jämna veckor kl. 10.00-11.00.

Kostnad: Medlemsavgift/terminsavgift 150 kr.

Information: UHI kansli, tel: 018-23 23 00, e-post: uppsalahi@telia.com, hemsida: www.uhi.nu.

## Rullstolsbugg m.m. med UHI

Dansa bugg och andra danser. För dig som har funktionshinder och sitter i rullstol.

Plats: D-hallen på Fyrishov.

Tid: Söndagar jämna veckor kl. 13.00-15.00.

Kostnad: Medlemsavgift 300 kr för enskild person/år eller 400 kr för familj/år samt terminsavgift 100 kr.

Information: Helena Wall tel: 018-42 08 73, 070-777 50 86,

e-post: helenamariawall@hotmail.com eller UHI kansli,

tel: 018-23 23 00, e-post: uppsalahi@telia.com, hemsida: www.uhi.nu.

## Dans med FUB Draget

Du är hjärtligt välkommen till danser anordnade av FUB Draget – de utvecklingsstördas egen styrelse. Fikaförsäljning finns.

Plats: Vaksalaskolans matsal.

Tid: kl. 18.00-21.30. Program se: [www.uppsala.fub.se/Draget](http://www.uppsala.fub.se/Draget).

Inträde 60 kr medlem, 80 kr icke medlem.

Information: Katarina Wennerberg, tel. 018-30 16 99.

## Showdans på Fyrisgården

Dansglädje med allt från streetdance till orientalisk dans. Grupperna jobbar gemensamt fram både dansrörelser och scenshow och har regelbundet bejublade framträdanden.

Plats: Fyrisgården, Svartbäckgatan 58.

Tid: Söndagar kl. 14.00-15.00, 15.30-16.30, 17.00-18.00.

Kostnad: 900 kr för 12 ggr. Medlemsavgift på 100 kr per år tillkommer.

Information: Fyrisgården tel: 018-23 87 44,

exp@fyrisgarden.se, [www.fyrisgarden.se](http://www.fyrisgarden.se).

## Disco med Fyrisgården

En gång i månaden anordnar ungdomarna i Fyrisgårdens Discogrupp disco för ungdomar från 13 år med funktionsnedsättning.

Plats: Fyrisgården.

Datum se hemsidan: [www.fyrisgarden.se](http://www.fyrisgarden.se) Öppet kl 17-21.

Kostnad: 40 kr. Information: Fyrisgården, tel: 018-23 87 44,

exp@fyrisgarden.se, [www.fyrisgarden.se](http://www.fyrisgarden.se).



# Konst



## Uppsala Konstmuseum

Uppsala konstmuseum har sina lokaler i Uppsala slott sedan 1995. På museets tre utställningsplan visas svensk, regional och internationell samtidskonst, Upsala-Ekeby keramik och konst ur den egna samlingen samt Uppsala universitets konststudiesamling.

En lördag i månaden är det Familjelördag, skapande aktiviteter för barn i museet verkstad, oftast utifrån teman i aktuell utställning. Verksamheten leds av erfaren konstpedagog och är gratis. För alla barn från 4 år med föräldrar. Vi bjuder på saft och kakor. Drop-in.

Besöksadress: Slottet, ingång E. Konstmuseet reception: 018-727 24 82. Programfolder kan laddas ner från [www.uppsala.se](http://www.uppsala.se)

## Bror Hjorths Hus:

### Familjevisning med skapande verkstad

Första söndagen i varje månad kl 12.30 ges en familjevisning av Bror Hjorths Hus eller den tillfälliga utställningen. Visningen följs av en drop-in verkstad kl 13-16. Visningen och verkstaden leds av en konstpedagog som berättar om konsten och materialen som används i verkstaden.

Visningar för synskadade med taktila hjälpmedel, och för kognitivt funktionshindrade, kan bokas. Öppet: tors-sön kl 12-16.

Norbyvägen 26, Uppsala tel: 018-56 70 30. [www.brorhjorthshus.se](http://www.brorhjorthshus.se).

Entré: 40 kr. Fri entré på fredagar. Fri entré t o m 18 år.

## Akvarellmålning med Reumatikerföreningen Uppsala Knivsta

Kamratcirkel i akvarellmålning för medlemmar i en HSO-ansluten förening. Gratis med en egenavgift för material. Ej ledarledd.

Plats: Kungsgatan 64.

För mer information kontakta HSO tel: 018-56 09 00.

# Teater



## Teater med Aktiv ungdom

Aktiv Ungdom Uppsala är en förening med fritidsverksamhet för killar och tjejer i t. ex. teater, cirkusskola, dans, lovverksamhet med mera. I Teatergruppen jobbar vi med kroppen, har kul, gör drama och improvisationsövningar tillsammans med musik. Ledaren använder tecken som stöd och har gedigen utbildning och erfarenhet av barn/ungdomar med funktionsnedsättning.

Plats: Sävjaskolans samlingsal.

Tid: Tisdagar kl 18.00

Kostnad: 6 x 1 tim 350 kr.

Anmälan: Aktiv Ungdom Uppsala, tel: 018-15 13 44.

e-post: [aktiv.ungdom@tele2.se](mailto:aktiv.ungdom@tele2.se),

hemsida: [www.uppsala.aktiv-ungdom.se](http://www.uppsala.aktiv-ungdom.se).

## Dramalek

för funktionshindrade barn 4-7 år enligt Sherbornemetoden där alla kan delta på sina egna villkor.

Tid: Ring för datum! se även [www.labanskolan.se](http://www.labanskolan.se).  
Plats: Labanskolan. Levertinsgatan 31.  
Begränsat antal platser, - ingen avgift.  
Anmälan på tel: 018-50 50 70 eller  
e-post: [labanskolan@telia.com](mailto:labanskolan@telia.com).

# Schack



## Uppsala Allmänna Schacksällskap

Arrangör/Förening: Olika schackklubbar.

Ålder: från 7 år till pensionärer.  
Plats: Olika att välja på.  
Tid: Olika att välja på.  
Kontaktperson: Bo Nyberg, tel: 018-52 43 20  
e-post: [bo.nyberg@home.se](mailto:bo.nyberg@home.se).  
Kostnad: Låg (ca 10 - 40 kronor per tillfälle beroende på aktivitet).

# Natur



## Sportfiske med Uppsala IF

Prova på att följa med på en fisketur med Uppsala IF's fiskeexpert! Vi fiskar antingen från land eller båt, det bestämmer ni! Följ med ut på en minnesvärd upplevelse, vi har all utrustning och båt. Utmana mamma och pappa om vem som fångar största fisken! Vi kommer jag gädda, abborre eller gös! Fisketuren varar 2-4 timmar eller efter överenskommelse! Kostnadsfritt!

Kontakta Conny Sveijer för anmälan och mer info på e-post [conny.sveijer@live.se](mailto:conny.sveijer@live.se) Mer info finns på [www.upsalaif.com](http://www.upsalaif.com)

## FUB-gården, Tallkrogen

Turer i trädgården med sinnesträning och motorisk träning i Upplevelseträdgården. Utedagar för sarskolan med olika inslag av friluftsliv såsom fiske, kanotning, skridskor, spark. Fin natur och fantastiska upplevelser.

För mer information se: [www.tallkrogen-fub.se](http://www.tallkrogen-fub.se) eller kontakta Kristina Viking tel: 0707-27 03 02.

## Fika vid vatten!

Plats: Åk till Wik och ät ditt fika i naturparken. Handikappanpassad torrtoalett. handikapparkering och anpassat fikabord finns.

Information om badet vid Wik finns även i tillgänglighetsguiden (tillgänglighetsguiden.uppsala.se). Eller ring Biotopia tel: 018-727 63 70.

## Tropiska växthuset - Uppsalas enda regnskog

Upplev ljuset och den fuktiga värmen i Tropiska växthuset. Känn dofterna av orkidéer och andra exotiska växter. Se hur banan, kaffe och kakao växer. På sommaren kan du också fika under äppelträden på mysiga Café Victoria.

Plats: Botaniska trädgården, Tropiska växthuset, Villavägen 8  
Tid: Tisdag till fredag 9-15, lördag och söndag 12-15.  
Övriga öppettider se [www.botan.uu.se](http://www.botan.uu.se)  
Kostnad: vuxna 40 kr, årskort 200 kr, följeslagare gratis. Möjlighet att boka visning på [bokning@botan.uu.se](mailto:bokning@botan.uu.se), kostnad 400 kr+entréavgift.

## Upptäck Uppland på Biotopia!

Här finns något för både stora och små. Besök gölgrodan i ytterstergården eller lyssna på ugglornas hoande i vintermörkret. Se hur jorden såg ut för 500 miljoner år sedan och vilka som levde här då. Du kan även ta en fika i caféet eller stanna till i Biotopias entré. Här får du hjälp att hitta ut till Upplands natur.

Plats: Biotopia ligger i Vasaparken, på Vasagatan 4 i Uppsala.  
Ordinarie öppettider: Tisdag - Fredag: 9-17. Lördag - Söndag: 11-17.  
Fri entré. Information: [www.biotopia.nu](http://www.biotopia.nu). Tel: 018- 727 63 70.

## Ut och grilla på en fin och tillgänglig plats i naturen!

Upplandstiftelsen och Uppsala kommun erbjuder natursköna platser! Åk till Dalkarskärret i Hammarskog eller till Viltvattnet i Vedyxa öster om Uppsala.

Vid både Dalkarskärret och Viltvattnet finns handikappanpassad torrtoalett, grillbord och fikabord.

Se information på [www.smultronstallen.nu](http://www.smultronstallen.nu). Info om Viltvattnet finns även under Lunda - Vedyxa friluftsmarker i tillgänglighetsguiden (tillgänglighetsguiden.uppsala.se). Eller ring Biotopia tel: 018-727 63 70.

# Läger



## Tallkrogen

Under sommaren anordnar vi 8 olika semestervistelser för personer med funktionsnedsättning, från 10 år och uppåt. Gå in på hemsidan [www.tallkrogen-fub.se](http://www.tallkrogen-fub.se) för att se tider för de olika lägren eller ring 018-370302 så skickar vi information.

## Läger Lurbo Ridklubb

Kontakta föreningen för uppgifter om lägerverksamhet.

Information: Lurbo Ridklubb, Ebba Wik tel: 018-40 15 40,  
e-post: [lurbo.personal@telia.com](mailto:lurbo.personal@telia.com), [www.lurbork.se](http://www.lurbork.se).

## Dagläger på KFUM Alnäs

Upplevelsen, rörelsen och gemenskapen står i centrum för oss. För oss är det viktigt att våra besökare får prova nya aktiviteter och stärka självkänslan både individuellt och i grupp. Här på Alnäs står ledare, instruktörer och

annan personal redo att välkomna er för en minnesvärd vistelse med skratt, lek, idrott och avkoppling.

Ålder: 9-18 år.

Plats: KFUM Alnäs

### Lägerperioder 2012

Aktivitets/seglarläger vecka 20:

17-19 maj, kl 10.00–15.00. Kostnad 150 kr.

Aktivitetsläger vecka 24:

16-17 juni, kl. 10.00–15.00. Kostnad 100 kr

Aktivitetsläger/seglarläger vecka 33:

17-19 augusti, fredag kl. 16-19 lördag-söndag kl. 10-15 kostnad 150 kr.

Anmälan görs till Kristina Eklund på KFUM Alnäs 0708-30 12 72. Betala kontant första lägerdagen. För frågor kontakta Kristina eller e-post: katharina.lundgren@telia.com.

## RBUPpsala

en förening som är till för funktionshindrade barn, ungdomar och deras familjer. Vi försöker påverka politiska beslut som rör våra medlemmar och arrangerar också aktiviteter, såsom läger, prova på-dagar och andra trevliga aktiviteter. Ett av våra mest populära läger är är förlagt ute på Ekolsnäs där vi under tre till fyra sommarveckor genomför olika aktiviteter, såsom paddling, segling och annat som hör sommaren till. Under några dagar i början av augusti ordnar föreningen ett ridläger hos Vansbro Ryttarsällskap i Dalarna. Här får både barn och vuxna, nybörjare som erfarna, rida utifrån sin förmåga och sitt kunnande.

Som medlem i RBUPpsala får du alltså får du alltså tillfälle att träffa andra familjer i samma situation, knyta nya band och ha kul ihop.

För mer information och kontakt uppgifter, gå in på [www.upsala.rbu.se](http://www.upsala.rbu.se) eller maila till [upsala@rbu.se](mailto:upsala@rbu.se).

# Arrangemang

## Uppsala Stadsmission inbjuder till Soppmässa – middag, gudstjänst, fika

Ålder: Alla åldrar.

Plats: Samariterhemmets kyrka.

Tid: Torsdagar från kl. 18, gudstjänst kl. 19.

Kostnad – ingen, men den som vill och kan ger en gåva på 20 kr för maten. Ingen föranmälan behövs.

Arrangör: Uppsala Stadsmission och Uppsala domkyrkoförsamling.  
e-post: [stadsmissionen@samariterhemmet.se](mailto:stadsmissionen@samariterhemmet.se)

## Kulturveckan av, med och för människor med utvecklingsstörning

Arrangör: Uppsala kommun/Kultur i världen samornar veckan.

Ålder: för grundskoleelever från 7 år och vuxna

Tid: hösten 2012. Information: tel: 018-727 17 20.

## Kultur i världen

ordnar diverse kulturevenemang t ex konserter och teater. Gå in på [www.upsala.se](http://www.upsala.se) - kultur och fritid - kultur i världen, där finns all information!

Information: tel: 018-727 17 20.

# Kurser utbildning



## Gå i cirkel med Studieförbundet Vuxenskolan:

### Nyttan med internet

Umgås med vänner och hitta nya via sociala medier som t ex Facebook. Bloggar, twitter och YouTube, hur funkar det? Betala räkningar, deklarera och handla på internet, törs man göra det? Allt och lite till som du kan ha nytta av vid datorn.

Ledare: Mats Elmeskog. Avgift 400 kr, 6 träffar

### Yoga/Mindfulness för att må bra

För dig med erfarenhet av psykisk ohälsa/funktionsnedsättning. Yoga och Mindfulness kan vara värdefulla verktyg i din återhämtning och också fungera förebyggande. Vi har två grupper, en på tisdagar kl 10.00 och en på torsdagar kl 13.15.

Ledare: Lena Nilsson. Avgift 400 kr, 8 träffar

### Höj din självkänsla med Bubbla

Här får du möjlighet att delta i en samtalssgrupp, där du med tillsammans med gruppen arbetar med att bygga upp självkänsla, förbättra dina relationer och öka din självkänedom. Bubbla är ett material med intressanta bilder att diskutera kring. Vi avslutar varje träff med fika.

Ledare: Ann Nyström. Avgift: 275 kr, 7 kvällsträffar

### Hitta din dröm

Har din neuropsykiatriska funktionsnedsättning har tagit en del av makten över ditt liv? Då kan en cirkel med materialet Din egen makt vara för dig. Du får redskap att hitta dina drömmar, ta kontroll och få en bättre livskvalité. Ledare med egen erfarenhet av psykisk ohälsa/funktionshinder som numera är Attitydambassadörer och tagit ett stort kliv framåt. Vi avslutar varje träff med fika.

Ledare: Helen Schöningg Fahlén och /eller Pia Røjdeby.  
Ingen avgift. 7 träffar.

### Keramik för att må bra

Att kropp och själ hör ihop det vet vi och att arbeta med händerna kan göra att man mår bättre både psykiskt och

fysiskt vet vi också. Vill du testa att arbeta med lera i vår lokal på Munkgatan 5, nära Svandammen?

Ledare: Camilla Svanström. Avgift 400 kr, 6 träffar

## Sticka för att må bra

Nybörjare eller van stickare? Alla kan vara med.

Ledare: Eva-Lotta Staffas. Avgift 400 kr, 6 träffar

## Anmälan till ovanstående studiecirkel görs till Studieförbundet Vuxenskolan 018-102370.

## TSS för nybörjare

Studiecirkel i TSS för nybörjare för hörselskadade som vill lära sig visuell kommunikation med tecken för personer med svenska som första språk. Även för föräldrar med hsk barn och barn med Cochlea-implantat.

Anmälan: HRFs Vuxendövförening i Uppsala eller HSO Uppsala, Kungsgatan 64, 753 18 Uppsala. Telefon HRF: 018-56 09 28. Texttelefon: 018-56 09 09, Fax: 018-56 09 01, E-post: kansliet@hrf- uppsala.se.

## Föreläsningar med SeSam (Se lärande organisationer i samverkan)

SeSam vänder sig i första hand till de som arbetar med och för människor med olika funktionshinder i Uppsala län samt människor som har ett funktionshinder och deras närstående. Alla intresserade är välkomna i mån av plats. Hela programmet finns på [www.sesam uppsala.se](http://www.sesam uppsala.se)

Kontakt och information: Uppsala Föreningsråd, SeSam 018-14 49 14.

## Lusthuset

Lusthuset ska ge lust att uppleva utforska och upptäcka i en anpassad och kravlös miljö. Vi erbjuder sinnesstimulans för personer med begränsade möjligheter till upplevelser på egen hand ute i samhället. Alla åldrar är välkomna till lusthuset! Lusthuset är en verksamhet som bedrivs av Uppsala kommun Vård och bildning.

Plats: Seminariegatan 32.

Öppettider: måndag – torsdag klockan 9.00-15.45, fredag klockan 9.00-15.00, telefon tid mån-fre kl. 8.00-16.00.

Kontaktpersoner: Nancy Tuvevson, Sigrid Johansson.

Kostnad: 30 kr boende i Uppsala kommun, 50 kr boende i annan kommun. Engångskostnad på 750:- för en introduktionskurs som medföljaren ska gå. Om man vill komma på studiebesök så finns möjlighet på torsdag eftermiddagar för en kostnad av 125 kr per person.

Information: Tel: 018-727 71 51. E-post: [lusthuset@ uppsala.se](mailto:lusthuset@ uppsala.se)

## Gamla Uppsala museum

Gamla Uppsala – en av Nordens mest kända och sägenomspunna fornlämningsmiljöer. Här finns ett spännande museum för både gamla och unga besökare. Lär dig mer om Uppsalas historia, titta på fynd i utställningen, lek i vår barnhörna eller titta närmare på vikingarnas resor i Norden på våra publika datorer. Alla är välkomna!

Plats: Gamla Uppsala museum, Disavägen, 754 40 Uppsala.

Se öppettider på hemsidan.

Kontakt: 018-23 93 00 / 23 93 12, [www.raa.se](http://www.raa.se).

e-post skickas via formulär på hemsidan ovan.



## Lån av böcker på Uppsala Stadsbibliotek

Plats: Stadsbiblioteket

Tid: se bibliotekets öppettider på [www. uppsala.se](http://www. uppsala.se).

Talboken tel: 18-727 17 70, LL-Böcker (lättläst) och eventuell visning av biblioteket ring Karin Engström tel: 018-727 17 33.

## Svenska Kyrkan: Vill du Konfirmera dig?

Gottsunda kyrka erbjuder Konfirmation till dig som går i Särskolan. Vill du veta mer ring Margarethe Fagerlind Präst i Gottsunda församling telefon 018-43 03 814.

Ålder: 14-20 år.

## Aktiviteter på Gränden, Uppsala Stadsmission

Dragarbrunnsgatan 69 (hiss finns på baksidan)

Samtliga aktiviteter är förlagda till Gränden och riktar sig till alla åldrar. I de flesta cirklar är det självkostnadspris som gäller – om man däremot skapar något som man skänker till Gränden (att sälja vidare) så är det kostnadsfritt. Gränden tillhör Uppsala Stadsmission.

Kontaktperson: Kristina Lohikangas eller Ulrika Jernstedt tel: 018-56 40 30.

## Caféet

öppet måndag till fredag kl. 11-16.

## Vävning

Tid: Måndag - torsdag utan ledare kl. 11.00 – 15.00.

Ledare Britta Gunsarfs.

## Handarbete

Vi syr och handarbetar inför Grändens dag.

Tid: Måndagar kl. 12.30-14.30.

Ledare Christina Thyr.

## Utegrupp på Mariehem

Tid: Varje tisdag kl 11-15. Om man är med och "jobbar" är det kostnadsfritt, annars kostar resan 30 kr och maten 40 kr. Avfärd från Gränden.

Ledare Roger Ånestad.

## Pyssel och smyckestillverkning

Man tar med sig något som man vill pyssla med och gör det i gemenskap med andra.

Tid: Fredagar kl. 11.00-13.00.

Ledare Kristina Lohikangas.

## Födelsedagsfirande

Tid: Sista tisdagen varje månad kl. 14.00.

## Skapa egna gratulationskort

Tid: Torsdagar, kl. 13-15.

Ledare Christina Thyr.

## Kulturella dagträffar

Tid: Varannan onsdag, jämna veckor kl. 13.30– 14.30  
(se hemsidan för aktuellt program). Ledare David Termén.

## Litteraturcirkel

Tid: Varannan onsdag, jämna veckor kl. 14.00 – 15.30.  
Ledare Ulrika Jernstedt.

## Sånggrupp

Alla kan vara med!

Tid: Torsdagar kl. 13.45–14.30.  
Ledare Yvonne Gustafsson.

## Skrivargrupp

Tid: Fredagar kl. 11.00–12.30.  
Ledare Rose-Marie Windell.

## Samtal inför söndagens bibeltexter

Tid: Fredag kl. 13.30–15.00.  
Ledare Göran Söderman.

## Kurser med Studieförbundet: Matlagning

Vi träffas på tisdagar och lagar god och hälsosam mat ihop. Efteråt äter vi vår middag tillsammans. Att laga mat är inte bara något vi måste för att överleva, utan också ett sätt att umgås: Ett kul tillfälle som också ger kraft!

Ta gärna med en någon som kan stötta dig, en coach eller någon som du kan repetera med hemma. Maten ingår i kursavgiften.

Plats: Tunabergsskolan hemkunskapsal

Tid: Tisdagar 16.15-18.30

Ledare: Camilla Rosmar

Kostnad: 400kr /5gångar

Kursstart: 14 februari

Anmälan och information: Studieförbundet, Sandra Jansson, tel: 018-194600, eller e-post: [sandra.jansson@studieforamjandet.se](mailto:sandra.jansson@studieforamjandet.se)

## Datakurs nybörjare

För dig som känner dig ovan eller osäker med en dator. Här väcker vi nyfikenheten och leker oss fram. Vi provar olika saker som en dator kan hjälpa oss med, men provar också att spela spel och ta reda på intressanta saker på internet.

Ålder: från 16 år.

Plats: Studieförbundet, Portalgatan 2 ingång A1

Ledare: Kjell Hultgren

Tid: Onsdag 17.00-18.30

Kostnad: 350 kr/10 gånger

Kursstart: 14 februari –första gången är en pröva-på gång!

Anmälan och information: Studieförbundet, Sandra Jansson, 018-194600, eller e-post:, eller mejla: [sandra.jansson@studieforamjandet.se](mailto:sandra.jansson@studieforamjandet.se)

## Datakurs fortsättare

För dig som använt datorer en del men vill lära dig mer. Du får lära dig mer om hur olika skriv och räkneprogram kan hjälpa dig bättre, eller hur internet kan användas för att klara sig bättre i livet. Du får lära dig hur du kan lära dig mer om dina intressen, hittar information eller håller kontakt med kompisar t ex.

Ålder: från 16 år.

Plats: Studieförbundet, Portalgatan 2 ingång A1

Ledare: Kjell Hultgren

Tid: Torsdagar 17.00-18.30

Kostnad: 350 kr/10 gånger

Kursstart: 16 februari –första gången är en pröva-på gång!

Anmälan och information: Studieförbundet, Sandra Jansson, 018-194600, eller e-post: [sandra.jansson@studieforamjandet.se](mailto:sandra.jansson@studieforamjandet.se)

## Skrivarkurs

Kursen för dig som gillar att skriva -eller är nyfiken på att skriva! Vare sig du skriver mycket hemma eller hellre gör skrivövningar på plats, här finns utrymme till att prova dig fram i trevligt sällskap.

Ålder: från 16 år.

Plats: Studieförbundet, Portalgatan 2 ingång A1

Ledare: Klara Krantz

Tid: Tisdagar 17.00-18.30

Kostnad: 350 kr/5 gånger

Kursstart: 14 februari

Anmälan och information: Studieförbundet, Sandra Jansson, 018-194600, eller e-post: [sandra.jansson@studieforamjandet.se](mailto:sandra.jansson@studieforamjandet.se)

## Hjärngymna

Kursen för dig som gillar eller är nyfiken på att skriva. Vare sig du skriver mycket hemma eller hellre gör skrivövningar på plats, här finns utrymme till att prova dig fram i trevligt sällskap.

Ålder: från 16 år.

Plats: Studieförbundet, Portalgatan 2 ingång A1

Ledare: John Henrohn

Tid: varannan onsdag, kl 14.00 – 16.00

Kostnad: 350 kr/8 gånger

Kursstart: 15 februari

Anmälan och information: Studieförbundet, Sandra Jansson, 018-194600, eller e-post: [sandra.jansson@studieforamjandet.se](mailto:sandra.jansson@studieforamjandet.se)

## Hund för alla

På en Hund för alla-kurs får du möjlighet att umgås med hundar på ett enkelt och tryggt sätt. Du får bland annat lära dig hur man umgås med en hund, hundens signaler, daglig skötsel av hunden med mera.

Plats: Uppsala hund- och aktivitetscenter, Björkgatan 4, Uppsala.

Anmälan och information: Studieförbundet, Sandra Jansson, 018-194600, eller e-post: [sandra.jansson@studieforamjandet.se](mailto:sandra.jansson@studieforamjandet.se)

Under våren 2012 har vi Prova-på sportfiske samt startar en grupp i Dans, rytm och rörelse och naturgrupper med tema odling eller naturupplevelse.

**Vill du gå en kurs i något annat ämne? Hör av dig till: Studieförbundet, Sandra Jansson, tel: 018-194600, eller e-post: [sandra.jansson@studieforamjandet.se](mailto:sandra.jansson@studieforamjandet.se)**

# Träffas



## Grand café

En öppen fritidsverksamhet för dig i högstadie- och gymnasieåldern (13-21 år). Delta i olika aktiviteter som pyssel, spela spel, spela musik, disco, konserter, träffa kompisar m.m. Du kan köpa fika för billig peng och umgås med andra. Hör av dig så berättar vi mer!

Plats: GRAND, Trädgårdsgatan 5.

Tid: Torsdagar kl. 17.30–20.30.

Kostnad: 100 kr per år.

Ta med dig någon om du behöver hjälp. För program, frågor eller bli medlem kontakta tel: Sarah Wennbom, e-post: sarah.wennbom@uppsala.se. [www.grand.uppsala.se](http://www.grand.uppsala.se).

## Eriksberg, Björklinge och Bältinge fritidsgård

Hos oss har vi extra resurser för dig med funktionsnedsättning. Här kan du hitta på saker att göra. Vi har även 18 andra gårdar du är välkommen till! Se gärna på Uppsala kommuns hemsida! [www.uppsala.se](http://www.uppsala.se).

Information: Erik Lundevall tel: 727 79 39.

## Fredagsmys på Fyrisgården

öppen fredagsgård vissa helger för alla ungdomar oavsett om man har en funktionsnedsättning eller inte. Det arrangeras aktiviteter och finns plats för spontana infall.

Plats: Fyrisgården, Svartbäcksgatan 58.

Tid: se datum på [www.fyrisgarden.se](http://www.fyrisgarden.se)

Information: Fyrisgården tel: 018–23 87 44, [exp@fyrisgarden.se](mailto:exp@fyrisgarden.se), [www.fyrisgarden.se](http://www.fyrisgarden.se).

## Torsdagsträff på Frälsningsarmén

en caféträff för daglediga, med kort andakt, gemenskap kring kaffeborden och besök av "dagens gäst". OBS! Teckenspråkstolk finns som tolkar allt för den grupp döva som brukar delta.

Ålder: Vuxna.

Plats: Frälsningsarmén S:t Persgatan 20 Uppsala.

Tid: Torsdagar kl. 13.00–14.30.

Kostnad: Frivillig kaffekollekt.

Kontaktperson: Anna-Lena Hjerpe, tel: 018-13 13 07.

## Musikpub

Musikpub för vuxna med utvecklingsstörning. På puben kan man lyssna på musiker som uppträder, spela sina favoritskivor eller sjunga till karaoke.

Ålder: Vuxna.

Plats: Grand, Trädgårdsgatan 5.

Tid: Onsdagar kl. 18.00–21.00.

Arrangör: V&B/Kultur, Uppsala Kommun.

Information: Karin Hedvall, tel: 018–727 17 20, [karin.hedvall@uppsala.se](mailto:karin.hedvall@uppsala.se).

## FUB Dragets Öppet hus - Café Draget

Öppet hus arrangeras av Draget – de utvecklingsstördas egen styrelse. Kom och fika för en billig peng och umgås med andra.

Plats: St Pergatan 21,1 trappa upp.

Tid: Måndagar kl. 18.00–21.00.

Information: Lis Andersson tel: 018-34 14 28.

## Café Fantasia på Fyrisgården

Klubb-kvällsverksamhet för unga med funktionsnedsättning. Ta med ledsagare om du behöver hjälp. Terminens program finns på [www.fyrisgarden.se](http://www.fyrisgarden.se).

Plats: Fyrisgården, Svartbäcksgatan 58.

Tid: Tisdagar kl. 18.00–20.45.

Information: Fyrisgården tel: 018–23 87 44, [exp@fyrisgarden.se](mailto:exp@fyrisgarden.se), [www.fyrisgarden.se](http://www.fyrisgarden.se).

## Dialogforum - Säg vad du tycker!

Ungdomar, politiker och tjänstemän får möjlighet att samtala om hur det är att vara ung i Uppsala och hur det är att ha en funktionsnedsättning.

Plats: Fyrisgården, Svartbäcksgatan 58.

Tid: se hemsidan [www.fyrisgarden.se](http://www.fyrisgarden.se).

Information: Fyrisgården tel: 018–23 87 44, [exp@fyrisgarden.se](mailto:exp@fyrisgarden.se), [www.fyrisgarden.se](http://www.fyrisgarden.se).

## Mötesplatsen

På Mötesplatsen träffas Uppsalas ungdomar, politiker och tjänstemän. Ungdomarna lyssnar på dem som bestämmer för att få reda på hur saker ligger till. De som bestämmer lyssnar för att deras beslut blir bättre då. Mötesplatsen arrangeras av Barnombudsmannen i Uppsala.

Plats: Grand, Trädgårdsgatan 5.

Information: [www.motesplatsen.net](http://www.motesplatsen.net), 018-69 44 99,

e-post: [info@motesplatsen.net](mailto:info@motesplatsen.net)

## Volontärarbete

Är du intresserad av att vara volontär? En volontär eller frivillig som det också kallas kan göra en mängd olika sorters volontäruppdrag. Det finns volontärer som är domare under tävlingar, hjälper andra med sina läxor, innebandytränare, delar ut flyers på stan, säljer rättvisemärkta varor, planerar och jobbar med festival och andra event. Det finns ett smörgåsbord av ideella uppdrag som bara väntar på att bli hittade av rätt volontär!

Vill du veta mer om vad det innebär att vara volontär och hitta lediga uppdrag i Uppsala - gå in på [www.volontarbyran.org](http://www.volontarbyran.org).

**Ni som vill finnas med i Aktivetskatalogen, hör av er till Fritid för alla, se sidan 3 i katalogen.**

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

