



Tips för din fritid

Våren 2020

Aktiviteter för oss med funktionsnedsättning



Jan–jun
2020

Kalender • Våren 2020

JANUARI

5 Söndag

MÄSSA

Lina Kyrka
10.00–11.30



12 Söndag

KUL MED BOLL

Brunnsängshallen
15.00–16.00



15 Onsdag

ONSDAGSCAFÉ

Allaktivitetshuset,
Saltskog
18.00–20.30



19 Söndag

KUL MED BOLL

Brunnsängshallen
15.00–16.00



22 Onsdag

ONSDAGSCAFÉ

Allaktivitetshuset,
Saltskog
18.00–20.30



24 Fredag

DANS PÅ TROMBON

Stadshuset
19.00–22.00



26 Lördag

MUSIKCAFÉ I BIBBLAN

Luna Kulturhus,
Södertälje
stadsbibliotek
13.30–15.00



29 Onsdag

ONSDAGSCAFÉ

Allaktivitetshuset,
Saltskog
18.00–20.30



30 Torsdag

PROVA PÅ:

FRISKIS&SVETTIS

Svalängsvägen 1,
Södertälje
16.00–17.00



31 Fredag

DISCOKVÄLL

Allaktivitetshuset,
Barrtorpsvägen
19.00–21.00



FEBRUARI

2 Söndag

MÄSSA

Lina Kyrka
10.00–11.30



2 Söndag

VINTERKUL

Gillberga friluftsgård
13.00–15.00



5 Onsdag

ONSDAGSCAFÉ

Allaktivitetshuset,
Saltskog
18.00–20.30



7 Fredag

DANS PÅ TROMBON

Stadshuset
19.00–22.00



12 Onsdag

ONSDAGSCAFÉ

Allaktivitetshuset,
Saltskog
18.00–20.30



14 Fredag

DISCOKVÄLL

Allaktivitetshuset,
Barrtorpsvägen
19.00–21.00



15 Lördag

MUSIKCAFÉ I JÄRNA

Församlingshemmet
13.30–15.00



16 Söndag

VINTERSPORT

Tveta friluftsgård
11.00–15.00



19 Onsdag

ONSDAGSCAFÉ

Allaktivitetshuset,
Saltskog
18.00–20.30



21 Fredag

DANS PÅ TROMBON

Stadshuset
19.00–22.00



28 Fredag

PUB-KVÄLL I JÄRNA

Församlingshemmet
19.00–21.00



MARS

1 Söndag

MÄSSA

Lina Kyrka
10.00–11.30



4 Onsdag

ONSDAGSCAFÉ

Allaktivitetshuset,
Saltskog
18.00–20.30



6 Fredag

DANS PÅ TROMBON

Stadshuset
19.00–22.00



7 Lördag

SKAPARVERKSTAD

Konsthallen, Södertälje
stadsbibliotek
12.00–14.30



8 Söndag

MUSIKCAFÉ I BIBBLAN

Luna Kulturhus,
Södertälje
stadsbibliotek
13.30–15.00



11 Onsdag

ONSDAGSCAFÉ

Allaktivitetshuset,
Saltskog
18.00–20.30



18 Onsdag

ONSDAGSCAFÉ

Allaktivitetshuset,
Saltskog
18.00–20.30



20 Fredag

DANS PÅ TROMBON

Stadshuset
19.00–22.00



25 Onsdag

ONSDAGSCAFÉ
Allaktivitetshuset,
Saltskog
18.00–20.30



27 Fredag

DISCOKVÄLL
Allaktivitetshuset,
Barrtorpsvägen
19.00–21.00



28 Lördag

MUSIKCAFÉ I JÄRNA
Församlingshemmet
13.30–15.00



APRIL

1 Onsdag

ONSDAGSCAFÉ
Allaktivitetshuset,
Saltskog
18.00–20.30



3 Fredag

DANS PÅ TROMBON
Stadshuset
19.00–22.00



9 Söndag

MÄSSA
Lina Kyrka
17.30–19.30



15 Onsdag

ONSDAGSCAFÉ
Allaktivitetshuset,
Saltskog
18.00–20.30



17 Fredag

DANS PÅ TROMBON
Stadshuset
19.00–22.00



20 Måndag

TRÄNA TILLSAMMANS
Södertälje IP
18.00–19.00



22 Onsdag

ONSDAGSCAFÉ
Allaktivitetshuset,
Saltskog
18.00–20.30



24 Fredag

DISCOKVÄLL
Allaktivitetshuset,
Barrtorpsvägen
19.00–21.00



27 Måndag

TRÄNA TILLSAMMANS
Södertälje IP
18.00–19.00



29 Onsdag

ONSDAGSCAFÉ
Allaktivitetshuset,
Saltskog
18.00–20.30



MAJ

3 Söndag

MÄSSA
Lina kyrka
10.00–11.30



4 Måndag

TRÄNA TILLSAMMANS
Södertälje IP
18.00–19.00



6 Onsdag

ONSDAGSCAFÉ
Allaktivitetshuset,
Saltskog
18.00–20.30



8 Fredag

DANS PÅ TROMBON
Stadshuset
19.00–22.00



10 Söndag

PROVA PÅ FOTBOLL
Brunnsängshallen
15.00–16.00



11 Måndag

TRÄNA TILLSAMMANS
Södertälje IP
18.00–19.00



13 Onsdag

ONSDAGSCAFÉ
Allaktivitetshuset,
Saltskog
18.00–20.30



17 Söndag

PROVA PÅ FOTBOLL
Brunnsängshallen
15.00–16.00



18 Måndag

TRÄNA TILLSAMMANS
Södertälje IP
18.00–19.00



24 Söndag

PROVA PÅ FOTBOLL
Brunnsängshallen
15.00–16.00



27 Onsdag

ONSDAGSKVÄLL
Gillberga friluftsgård
18.00–20.00



29 Fredag

DISCOKVÄLL
Allaktivitetshuset,
Barrtorpsvägen
19.00–21.00



31 Söndag

FOTBOLLSFEST 2020
Brantbrinks IP, Botkyrka
Heldag



JUNI

3 Onsdag

ONSDAGSKVÄLL
Gillberga friluftsgård
18.00–20.00



12 Fredag

**MÖT SOMMAREN
PÅ BERGET**
Torekällberget
18.30–21.00



7 Söndag

MÄSSA
Lina kyrka
10.00–11.30



10 Onsdag

ONSDAGSKVÄLL
Gillberga friluftsgård
18.00–20.00




Tips för din fritid • Våren 2020

MÄSSA MED TECKENSTÖD



Välkomna till en mässa med stödtecken i Lina kyrka, då vi bland annat sjunger olika psalmer. **ARRANGÖR:** Svenska kyrkan, Lina församling




DATUM OCH TEMA:

- 5/1 De tre vise männen
 - 2/2 Uppenbar Livets ljus
 - 1/3 Att välja Gud
 - 9/4 Nattvarden, efter
mässan serveras soppa.
OBS! kl. 17.30–19.30
 - 3/5 Vägen till livet
 - 7/6 Fader, Son och Ande
-  10.00–11.30
 Lina kyrka,
Tegelbruksvägen 6

KUL MED BOLL






Vi träffas under våren i en gymnastiksal och har kul med bollen i centrum. **ARRANGÖR:** Södertälje fotbollsförening

-  12/1, 19/1
-  15.00–16.00
-  Brunnsångshallen,
Häradsvägen 8, Södertälje

ANGELS






Träffpunkt för ungdomar och vuxna. Vi fikar, pratar om livet och tron. Aktiviteter, t.ex. pyssel, lek eller se på film. Vi avslutar med en sångstund och andakt. Gruppen medverkar också på olika vis vid Linamässan.
www.svenskakyrkan.se/sodertalje

-  Torsdagar jämna veckor,
start 23/1
-  17.30–19.30
-  Lina kyrka, Tegelbruksvägen 6, Södertälje

ALLSÅNGSCAFÉ I BIBBLAN



Allsång och musik för alla, Frederic i Andersson. Kom i god tid och köp ditt fika så att du inte missar programmet. **ARRANGÖR:** Södertälje kommun.

-  26/1, 8/3
-  13.30–15.00
-  Luna kulturhus, Södertälje
stadsbibliotek, Café Blå

ONSDAGSCAFÉ





Mötesplats för oss med en funktionsnedsättning där vi umgås runt olika aktiviteter, träffar kompisar och har roligt tillsammans. Onsdagskvällar 18.00–20.30.

ARRANGÖR: FUB Södertälje/Nykvarn, Studieförbundet Vuxenskolan

DATUM OCH TEMA:

- 15/1 Välkomstdisco
- 22/1 Bingo/Disco
- 29/1 Egna uppträdanden
- 5/2 Yrkeskväll
- 12/2 Alla hjärtans-dag
- 19/2 Hälsokväll
- 26/2 Inget Onsdagscafé 26/2**
- 4/3 Hälsokväll
- 11/3 Konstkväll
- 18/3 Egna uppträdanden
- 25/3 Gympa
- 1/4 Påsktema
- 8/4 Inget Onsdagscafé 8/4**
- 15/4 Melodifestivalkväll
- 22/4 Bingo/Disco
- 29/4 Vårtema
- 6/5 Egna uppträdanden
- 13/5 FUB-kören

-  18.00–20.30
-  Allaktivitetshuset, Saltskog,
Barrtorpsvägen 1A



Dans på Trombon

Fredagar på Trombon.
Arrangör: FUB Södertälje/Nykvarn,
Studieförbundet Vuxenskolan.

- 📅 24/1 Ankies
- 7/2 Take Five
- 21/2 Music Men
- 6/3 Reminders
- 20/3 Gideons
- 3/4 Effect
- 17/4 Hans Rytterström
- 8/5 Maximalt
- 🕒 19.00–22.00
- 🏠 Stadshuset, Nyköpingsvägen 26
- 💰 140 kr



Träna tillsammans!

Gå, lunka eller löp i "Kusens Backe" med Anders och Lotta.

Vi möts för att träna tillsammans för att kanske delta på Scaniamilen. Eller kanske bara träna för att må bra.

📅 20/4, 27/4, 4/5, 11/5, 18/5

🕒 18.00–19.00

🏠 Samling Södertälje IP, bakom Rosenborgsskolan



FRISKIS & SVETTIS



Träning för alla åldrar och funktionsnedsättningar. Assistent/anhörig uppmuntras att delta kostnadsfritt. Ta med inomhusskor, mjuka kläder och vattenflaska. *Gratis första gången.* **ARRANGÖR:** Friskis&Svettis

- Torsdagar, start 30/1, enkel styrketräning kl. 16.00–17.00
- 275 kr/termin + medlemskap 200 kr/kalenderår
- Svalängsvägen 1, Södertälje

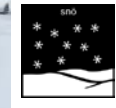
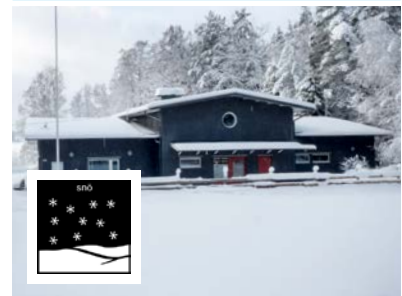
DISCOKVÄLLAR



Fem fredagskvällar. Fika och snacks finns att köpa. **ARRANGÖR:** FUB Södertälje/ Nykvarn, Studieförbundet Vuxenskolan.

- 31/1, 14/2, 27/3, 24/4, 29/5
- 19.00–21.00
- Allaktivitetshuset, Saltskog, Barrtorpsvägen 1A, ingång ovanvåningen
- 75 kr

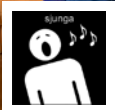
VINTERKUL PÅ GILLBERGA



Friluftsförbundet tänder grillen och det blir en mängd olika vinteraktiviteter. Ta med matsäck och fika. **ARRANGÖR:** Friluftsförbundet, Södertälje.

- 2/2
- 13.00–15.00
- Gillberga friluftsgård

ALLSÅNGSCAFÉ I JÄRNA



Allsång och musik för alla, med Frederic Andersson. **ARRANGÖR:** Svenska kyrkan, Järna Studieförbundet SENSUS, Södertälje kommun

- 15/2, 28/3
- 13.30–15.00
- Församlingshemmet, Järna, Kyrkvägen 10

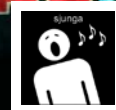
VINTERSPORT PÅ TVETA



En dag för alla Södertäljebor. Flera föreningar finns på plats med massor av vinteraktiviteter! Friluftsförbundet medverkar med bl.a. sittande skridskoåkning och snölek. **ARRANGÖR:** Friluftsförbundet i samarbete med föreningslivet i Södertälje.

- 16/2
- 11.00–15.00
- Tveta friluftsgård

PUB-KVÄLL I JÄRNA



Pubkväll med Active orkester på församlingshemmet Järna. Det blir full fart med musik- och underhållning och tillfälle till dans. Alkoholfri dryck och fika finns att köpa. **ARRANGÖR:** Svenska kyrkan, Järna Studieförbundet SENSUS, Södertälje kommun

- 28/2
- 19.00–21.00
- Församlingshemmet, Järna Kyrkvägen 10

Tips för din fritid • Våren 2020

ÖPPEN SKAPARVERKSTAD



Möt flera konstpedagoger och skapa tillsammans i konsthallens verkstad. Konstutställningen i Nova konstgång. **ARRANGÖR:** Södertälje kommun.

📅 7/3

🕒 12.00–14.30

🏠 Konsthallens verkstad,
Södertälje stadsbibliotek

PROVA PÅ: FOTBOLL



Fotboll är kul för alla och är ett bra tillfälle att träffa nya och gamla kompisar. Alla kan och får vara med. Vi delar upp oss i olika grupper utifrån ålder och tidigare erfarenhet av fotboll.

ARRANGÖR:

Södertälje fotbollsförening.

📅 10/5, 17/5, 24/5

🕒 15.00–16.00

🏠 Brunnsäng IP,
Brunnsängsvägen 6

ONSDAGSKVÄLLAR



Grillen tänds, tipspromenad, prova på olika aktiviteter vid varje tillfälle. **ARRANGÖR:** FUB Södertälje/Nykvarn, Studieförbundet Vuxenskolan.

🕒 27/5, 3/6, 10/6

🕒 18.00–20.00

🏠 Gillberga friluftsgård

FOTBOLLSFEST 2020



Söndagen den 31 maj anordnas den stora fotbollsfesten, på Brantbrinks IP, Botkyrka. Alla kan vara med på sina villkor. Det viktigaste är inte att vinna utan ha roligt tillsammans. Fotboll, bollekar, musik, dans och underhållning för spelare och publik.

📅 31/5

🏠 Brantbrinks IP, Tullinge
Flottiljvägen 60

MÖT SOMMAREN PÅ BERGET



Dans på Berget med häftig musik. Fika, läsk, korv m.m.

📅 12/6

🕒 18.30–21.00

🏠 Torekällberget, Råby Hage

🎫 50:-

ÄVENTYRS DAG



Upplivedag för alla med en mängd olika aktiviteter på Eklundsbadet i Södertälje. Samtidigt genomförs Äventyrsloppet – ett motionslopp på 800 m eller 1,5 km.

📅 6/9

🕒 11.00–15.30




🏠 Eklundsbadet friluftsområde



Gå en kurs i vår!




Studieförbundet Vuxenskolans kurser, våren 2020

Qigong

-  Tisdagar, start 28 januari
-  18.00–19.30
-  SV Södertälje, Saltsjöгатan 3






Dator – nybörjare och fortsättning

- Nybörjare:*
-  Torsdagar, start 27 februari
 -  15.00–16.30
 -  SV Södertälje, Saltsjöгатan 3






Tisdagsvännerna

-  Tisdagar, start 4 februari
-  16.00 – 18.15
-  SV Södertälje, Saltsjöгатan 3






Dans på Rönneberga




- Grupp 1:*
-  Tisdagar, start 28 januari
 -  17.30–19.00
 -  Rönneberga bygdegård






Grupp 2:

-  Tisdagar, start 28 januari
-  19.00–20.30
-  Rönneberga bygdegård




Mellangrupp:

-  Torsdagar, start 27 februari
-  17.00–18.30
-  SV Södertälje, Saltsjöгатan 3

Fortsättning:




-  Torsdagar, start 27 februari
-  18.30–20.00
-  SV Södertälje, Saltsjöгатan 3

Föreläsning

- Anders Andrae berättar och visar bilder om skogsturer runt om Södertälje
-  Onsdag, start 15 april
 -  16.30–17.30
 -  SV Södertälje, Saltsjöгатan 3






Bowling

-  Onsdagar, start 12 februari
-  17.30–19.45
-  Södertälje bollhall






Hälsospåret

-  Onsdagar, start 29 januari
-  18.30–19.30
-  SV Södertälje, Saltsjöгатan 3



Vandring – Telgehus, en stadsnära fornborg

- Längd: 5 km
Underlag: Asfalt och hårt grus
Rullstol eller rullator går bra.
Toalett: Nej
-  Lördag, start 18 april
 -  13.00–16.00
 -  100 kronor



ANMÄLAN OBLIGATORISK. För mer information och anmälan gå in på vår hemsida www.sv.se/stockholmslan eller ring växeln 08-120 551 00.

Kontakta föreningen

Södertälje kommun har ett rikt föreningsliv. Här är några föreningar som anordnar aktiviteter för personer med funktionsnedsättning:

FÖRENING	AKTIVITET	KONTAKT	WEBBPLATS
Södertälje simsällskap	Simsport	Sportkontoret, 08-550 304 44 info@sss.se	www.sss.se
Södertälje bågskytteförening	Bågskytte	Kansli bågskytte@sodertalje-bf.se	www.sodertalje-bf.se
Södertälje teateramatörer	Teater	Per Sörås, 072-234 07 25 pergeorgs@icloud.com	www.sta.nu
Tälje Skog och Ungdom	Ridning	Weronica Öberg, 070-601 89 44 stallbergtorp153@gmail.com	www.stallbergtorp.se
Kallfors golfklubb	Golf	Lars Allensten, 070-760 98 65 19lallen71@gmail.com	www.kallfors.com
Telge SIBK	Innebandy	Eva Bratland, 070-864 11 06 eva.bratland@telia.com	www.telgesibk.se
Södertälje HIF	Idrott/bad	Gunnel Nilsson, 073-755 91 07 gunnelnilsson007@hotmail.com	
Friskis&Svettis	Friskvård	Towa Schedvins, 073-588 65 88 towa@sodertalje.friskissvettis.se	www.sodertalje.friskissvettis.se
FUB, Södertälje/Nykvarn	Träffpunkt	Kansli, 08-550 352 69 fub.sodertalje.nykvarn@outlook.com	www.sodertalje.fub.se
Friluftsförbundet	Friluftsliv	Ewa Palm, 073-320 76 42 ewa.palm@friluftsförbundet.se	www.friluftsförbundet.se/ sodertalje
Svenska kyrkan	Ungdomsgrupper	Ylva Evensen, 08-550 913 60 ylva.Evensen@svenskakyrkan.se	www.svenskakyrkan.se/ sodertalje
	Körsång	Laila Larsson, 070-567 3537 laila.larsson@svenskakyrkan.se	www.svenskakyrkan.se/ jarna-vardinge
Team Södertälje Bowling	Bowling	Mats Gustafsson, 073-380 78 66 muttemhg@hotmail.se	www.bollhallen.se
Södertälje Basketbollklubb	Basket	Andreas Enberg, 070-231 13 32 andreas.enberg@sbbk.se	www.sbbk.se
Södertälje FF	Fotboll	Linda Pekkarinen, 070-092 25 98 linda.pekkarinen@me.com	www.sodertaljeff.se
JAM dansstudio	Dans	Jaana Rundberg, 070-918 14 32 jaana.rundberg@abf.se	www.jamdansstudio.se
Södertälje ridklubb	Ridning	Anna Smolander, 08-550 361 00 anna@srk.se	www.srk.se
Södertälje gymnastik & sportförening	Gymnastik	Peter Wahlström, 08-550 623 34 peterparagymnastiksgsf@gmail.com	www.sgsf.se
Pershagen sportklubb	Innebandy	Micaela Liljestrand, 073-142 54 99 micaela.liljestrand@hotmail.com	www.laget.se/ pershagenssportklubb
Södertälje lokala kennelklubb	Hundaktiviteter	Margita Jonsson, 073-649 56 17 margita.jonsson@hotmail.com	www.sodertaljekk.se

Fritidsnätet

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

Fritidsnätet är en webbtjänst för att hitta fritidsaktiviteter för barn, ungdomar och vuxna med funktionsnedsättning i Stockholms län. Ett samarbete mellan flera kommuner inklusive Södertälje, samt Habilitering

& Hälsa i Stockholms län. Här kan du enkelt sortera fram de fritidsaktiviteter som just du är intresserad av, oavsett var du bor, vilka behov du har eller hur gammal du är.
www.fritidsnatet.se





Kontakta oss för fler tips:

Christofer Martinson

08-523 014 01, christofer.martinson@sodertalje.se
Kultur- och fritidskontoret, Södertälje kommun

FUB
08-550 352 69

Stadsbiblioteket
08-523 020 80

Luna biljettcentrum
08-523 030 80



**Södertälje
kommun**

Kultur- och fritidskontoret, Södertälje kommun

Besök: Stadshuset, Nyköpingsvägen 26, Södertälje

Tel: 08-523 010 00 (Kontaktcenter)

E-post: kontaktcenter@sodertalje.se

www.sodertalje.se