

Vad händer på Träffstugan?

På Träffstugan kan du träffa dina vänner, hänga i kafét, spela spel och vara dig själv. Vi erbjuder även ett antal möjligheter att prova på och fördjupa sig i musik, teater och idrott.

Studion

I vår studio bedrivs längre projekt där våra besökare skriver och producerar egen musik. Du kan även få "prova på" att spela in musik om du vill se ifall det är något som intresserar dig.

DJ-skola

På onsdagar kan man få lära sig att vara DJ på riktigt. Ta gärna med egen musik. När du blivit tillräckligt bra får du ett DJ-körkort och kan spela själv på något av våra discon.

Teater

På måndagar så träffas teatergruppen för repetitioner. Varje hösttermin startar ett nytt teaterprojekt som mynnar ut i en föreställning i juni. Föranmälan krävs.



En mötesplats för dig mellan 7 -25 år med en funktionsnedsättning

Träffstugan är en fritids- och ungdomsgård i Sköndal som ligger i södra Stockholm. Hit är du som är mellan 7 och 25 år och har en funktionsnedsättning välkommen.

Det är gratis att vara delaktig i Träffstugans verksamhet, med vissa undantag för utflyktsaktiviteter som till exempel dagsutflykter till Gröna Lund och liknande.

Våra lokaler är anpassade för personer med rörelsenedsättning. Personalen som arbetar på Träffstugan har alla erfarenhet av att arbeta med barn och ungdomar med olika funktionsnedsättningar.

Öppettider:

Måndag: 14.30-18.00

Tisdag: 14.30 - 21.00

Onsdag: 14:30-21.00

Torsdag: 17.00-21.00 (från 15 år)

Fredag em: 14.00-17.30 (åk 1 till åk 9)

Fredag kväll: 18.00-22.30

Söndag: 11.00-16.00 (från 7 år)



Träffstugan

Mötesplatsen för unga med funktionsnedsättning



Adress: Gråhundsvägen 82c, 128 62, Sköndal

Telefon: 08-93 38 60, 076-129 37 91

Facebook: www.facebook.com/traffstugan

Mail: marie.erdman.wehinger@stockholm.se



Stockholms
stad

Träffstugan

En del av Idrottsförvaltningen,
Stockholms stad



Träna med Träffstugan på Beckis

Träffstugan bedriver aktiviteter med fokus på fysisk aktivitet för personer med funktionsnedsättning. Detta gör vi på Beckomberga sim- och idrottshall. På tisdagar är det öppen verksamhet mellan klockan 16.30-18.00. Onsdagar är det Box mellan 16.30-17.30. På torsdagar är det cirkelträning klockan 17.30-ca 19.00. Vi är även på plats i gymmet för stöttning och instruktioner tisdagar och onsdagar 14.00-16.00 samt torsdagar 14.00-16.00.

Funktionsnedsättning och fysisk aktivitet

Studier visar att ungdomar med funktionsnedsättning deltar i fysiska aktiviteter i mindre utsträckning än andra grupper i samhället. Ett aktivt liv med meningsfull fritid är minst lika viktig för dig med funktionsnedsättning.



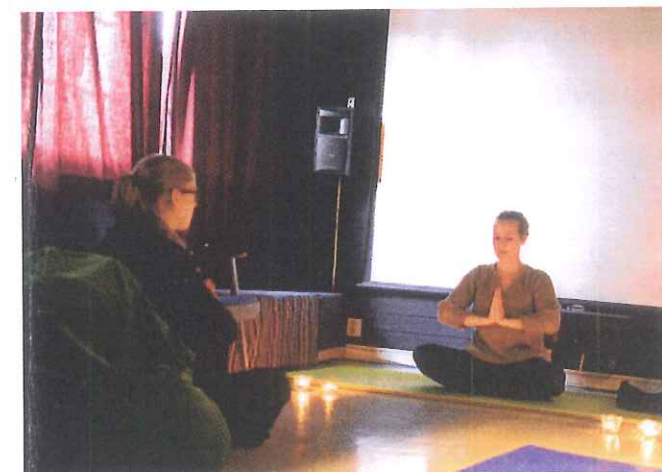
Eftersom Träffstugan tillhör Idrottsförvaltningen i Stockholms stad erbjuder vi ett brett utbud av träningsmöjligheter med utbildade instruktörer. Många av dessa är dessutom gratis.

Öppen verksamhet

På tisdagar har vi öppen verksamhet och provar på olika former av träning, sport och lek. 16.30-17.30.

Din träning och fysisk aktivitet på recept.

På Träffstugan finns flera utbildade gyminstruktörer och ledare utbildade i FAR. Prata med oss så kan vi tillsammans hitta den bästa träningsformen för dig.



Välkommen till Träffstugan och
Idrottsförvaltningen!