

Gör av med energi på lovet!

Visste du att bakgrunden till det som idag är sportlov var att spara på uppvärmningskostnader och minska smittspridning på vintern? Sportlovet har funnits i över 70 år och i år känns anledningarna från förr mer aktuella än någonsin. Nuförtiden förknippas sportlovet mest med återhämtning, vintersport eller andra roliga aktiviteter – sätt att samla och göra av med energi.



Staden ordnar massor av aktiviteter
för sportlovslediga barn och ungdomar!

ung.stockholm/sportlov

Kroppen mår bäst av rörelse varje dag!

Höj pulsen - en timme om dagen

Det bästa för barn och unga, 6–17 år, är att vara fysiskt aktiva, så att pulsen och andningen ökar, i minst 60 minuter per dag. En promenad är bra!



Låt musklerna jobba - tre gånger i veckan

Bli svettig och ansträng musklerna tre gånger i veckan, till exempel genom lek, organiserad träning eller på idrotten i skolan.



Hjälp till att minska stillasittandet

Vi vuxna behöver hjälpa till. Om barnen får in rörelsepauser i vardagen så mår de bättre, blir piggare och får lättare att koncentrera sig. Dessutom har aktiva barn lättare att somna, bättre självkänsla och upplever mindre stress.



Lite är bättre än inget!

Tänk på att all fysisk aktivitet främjar hälsan hos barn och unga.

5 hälsofrämjande tips

inför lovet och i vardagen

1

Ge barnet
din fulla upp-
märksamhet
en stund
varje dag

2

Uppmuntra
rörelse! Hitta
en rörelse-
form som ditt
barn gillar

3

Rör på er
tillsammans-
promenera,
simma, kör
träningsspass
hemma

4

Peppa
barnet att
vara utomhus
i dagsljus
varje dag

5

Hjälp till att
hitta en
fritids-
aktivitet där
barnet trivs

Vill du ha hjälp att hitta till en aktivitet eller träningsform som passar just ditt barn. Klicka på länkarna för mer information om vad Stockholms stad erbjuder.

Träning för barn och ungdomar motionera.stockholm/barnunga

Lovkurser och aktiviteter kulturskolan.stockholm.se

Kalendarium och verksamheter för unga ung.stockholm

Sportlov i Enskede-Årsta-Vantörs stadsdelsförvaltning

Det arrangeras många roliga aktiviteter under sportlovet 2023.

Fotboll

Är du mellan 13-17 år, kom och spela fotboll. Mycket glädje och trygga vuxna på plats. Kostnadsfri aktivitet. Kontakta oss på Östberga fritidsgård ifall du har frågor, på 076-121 40 36.

När: 24 februari och 3 mars, kl 19.30–21.00

Var: Östbergaskolans idrottshall, Östbergabackarna 51.

Trolleri i Bandängen

Jonas trollkarl underhåller både stora och små i Parkleken Bandängen, Bandhagen.

När: 27 februari, kl 10 och 13.

Var: Bandängens parklek, Björksundsslingan 41.

Djurvisning

Kom och träffa våra söta djur. Tisdagen 28 februari är det djurvisning i Bandängens parklek. Hjärtligt välkomna!

När: 28 februari, kl 10 och 14.

Var: Bandängens parklek, Björksundsslingan 41.

Utmaning i Snabbhet

Samla poäng genom att klara av olika utmaningar som kräver att du är snabb och har snabb reaktionsförmåga.

Gratis aktivitet och ingen föransmälning krävs. 13-17år

Vid frågor ring Högdalens fritidsgård: 0761214559

När: 1 mars, kl. 16-20

Var: Högdalens fritidsgård, Skebokvarnsvägen 289

Dans

Kom och prova på dans med ledare. Kom och testa dans i olika former med ledare. Ålder 13-17 år. Gratis.

När: 1 mars, kl 17-18

Var: Dalens fritidsgård, Dalgränd 14

Bakning

Kom och baka med oss. Kl 18.00 bakar vi tillsammans med en bagare. Ålder 13-17 år. Gratis.

När: 1 mars, kl 18-19

Var: Dalens fritidsgård, Dalgränd 14

Bingo

Kom och delta på bingo i fritidsgården, roliga priser kommer att delas ut. Är du mellan 13-17 år, kom och delta på bingo. Aktiviteten kommer att hållas av föreningen Vi tar plats. En aktivitet som har varit väldigt uppskattad. Kontakta oss på Östberga fritidsgård ifall du har frågor, på 076-121 40 36.

När: 1 mars

Var: Östberga fritidsgård

Bandängen cup

Kom och delta i Bandängens fotbollscup i Högdalshallen.

Kontakta parkleken i Bandängen så får du mer information.

När: 1 mars

Var: Bandängens parklek, Björksundsslingan 41.

Bowling

Vi går och bowlar. Begränsat antal platser. Föransmälning krävs. Anmäl dig senast 20 februari till mariana.montecinos@stockholm.se. Samling utanför Örby fritidsgård, Gamla Huddingevägen 425. Aktiviteten är kostnadsfri.

När: onsdag 1 mars, kl 15.00–17.00

Var: Örby fritidsgård, Gamla Huddingevägen 425

Fiske i Rudan med grillning

Följ med oss på en friluftsdag ute i naturen.

Vi samlas utanför Östberga kulturhus, Östbergatorget 14 klockan 11. Ta med varma kläder! Anmälan görs senast 20 februari till Ali Abdu. Aktiviteten är kostnadsfri och det är begränsat antal platser. E-post: ali.abdu.mohamed@stockholm.se

När: 2 mars 2023, kl. 11.00-15.00

Plats: Östberga fritidsgård, Östbergatorget 14

Studio/musikproduktion

Kom och arbeta i vår musikstudio med oss. Vi arrangerar en workshop och arbetar med musikproduktion i vår studio.

Ålder: 13-17 år. Gratis.

När: 2 mars, kl 16-17

Var: Dalens fritidsgård, Dalgränd 14

Boxning och fysträning

Lär dig boxas. Kom och prova på boxning och fysträning med en tränare. Ålder: 13-17 år. Gratis.

När: 2 mars, kl 16-17

Var: Dalens fritidsgård, Dalgränd 14

Utmaning i Klurighet

Samla poäng genom att klara av olika utmaningar som kräver att du är bra på problemlösningar.

Gratis aktivitet och ingen föransmälning krävs. 13-17år

Vid frågor ring Högdalens fritidsgård: 0761214559

När: 2 mars, kl. 16-20

Var: Högdalens fritidsgård, Skebokvarnsvägen 289

Teaterworkshop

Gillar du att spela teater? Kom och var med på en teaterworkshop. Vi improviserar och skriver manus. Ålder: 13-17 år. Gratis.

När: 3 mars, kl 18-19

Var: Dalens fritidsgård, Dalgränd 14

Fiske i Rudan med grillning

Följ med oss på en friluftsdag ute i naturen. Samling utanför örby fritidsgård, Gamla Huddingevägen 425, kl 11. Begränsat antal platser. Ta med varma kläder. Aktiviteten är kostnadsfri. Anmälan görs senast 20 februari till mariana.montecinos@stockholm.se

När: onsdag 2 mars, kl 11.00–15.00

Var: Örby fritidsgård, Gamla Huddingevägen 425

Pingsturnering

Utmana dina vänner i en pingsturnering. Föransmälning. Kontakta parkleken i Bandängen för mer information och anmälan.

När: 3 mars kl 10

Var: Bandängens parklek, Björksundsslingan 41.

Skridskor i Kungsan

Följ med oss på en härlig skridskokväll i Kungsträdgården. Ta med varma kläder! Aktiviteten är kostnadsfri. Mer info kring aktiviteten får du vid anmälan. Begränsat antal platser. Anmälan görs senast 20 februari till mariana.montecinos@stockholm.se

När: onsdag 3 mars, kl 18.00–21.00

Var: Enskede Fritidsgård, Stockholmsvägen 30

Bowling med Östberga fritidsgård

Samling i Östberga kulturhus, Östbergatorget 14

Är du mellan 13-17 år, kan du anmäla dig hos oss till bowlingen i Årsta parthallar.

När: 3 mars

Var: Samling: Östberga fritidsgård

Utmaning i Uthållighet

Samla poäng genom att klara av olika utmaningar som kräver att du har bra uthållighet och är envis.

Gratis aktivitet och ingen föransmälning krävs. 13-17år

Vid frågor ring Högdalens fritidsgård: 0761214559

När: 4 mars, kl. 19-22

Var: Högdalens fritidsgård, Skebokvarnsvägen 289

Besök parklekarna

- Stamparken
- Bandängen
- Rågsveds parklek
- Parkleken Stacken
- Backens parklek



Stockholms
stad

www.ung.stockholm/sportlov

Enskede-Årsta-Vantörs stadsdelsförvaltning