

VÄRT ATT VETA

# FRITID

FÖRENINGSLIV  
IDROTT  
FRITIDSGÅRDAR

LOVERKSAMHET  
FRITID FÖR UNGA MED  
FUNKTIONSNEDSÄTTNING

Mer information om vad som finns att  
göra på fritiden hittar du på

[nacka.se/fritid](https://nacka.se/fritid)



**NACKA**  
KOMMUN



## IDROTTA NÄR DU VILL

Här kan vem som helst idrotta när som helst!

- Multisportanläggningar finns vid Sickla skola och Stavsborgsskolan i Älta.
- En multiarena med konstgräs finns vid Järla skola.
- Konstgräs för spontanfotboll finns på Henriksdalsberget, i Alphyddan, Fisksätra, Lännbo och Orminge.

## NACKA SKATEBOARDPARK

Nacka skateboardpark ligger vid Nacka idrottsplats, ovanför läktaren vid den stora konstgräsplanen. Parken är ungefär 750 kvm och byggd helt i betong. I parken finns en streetdel med bland annat räcken, trappa, boxar, banks, curbs och eurogap samt en tredelad pooldel med djup på 1,2–2,5 meter. Parken passar både nybörjare och mer avancerade tävlingsåkare.

## ÖPPEN IDROTT I SPORTHALL

På lördagskvällar kan du som är mellan 13 och 17 år droppa in på öppna aktiviteter i Fisksätra sporthall eller Orminge sporthall. Ledare finns på plats och det kan bli fotboll, basket eller innebandy. Du som kommer är med och bestämmer. Ingen anmälan behövs.

## FRITIDSGÅRDAR OCH TRÄFFPUNKTER FÖR UNGDOMAR

Fritidsgårdarna är mötesplatser mest för dig mellan 13 och 17 år. Här kan du hänga, koppla av och vara med kompisar. Du kan välja att göra ingenting eller vara med på någon aktivitet. Du kan spela musik, idrotta, dansa, surfa, spela spel eller skapa. Ofta händer det något extra kul på fredagskvällarna, till exempel disco, rockkväll eller temakväll med matlagning. Du kan prata med fritidsledarna om det mesta. Vill du arrangera något kan fritidsledarna hjälpa dig att förverkliga dina idéer eller hjälpa dig med vart du ska vända dig.

Fritidsgårdarna har öppet varje eftermiddag efter skolan och de flesta vardagskvällar. Du kan komma och gå som du vill, men det finns några självklara regler som alla måste ställa upp på. För att alla ska känna sig trygga krävs till exempel ett schysst uppträdande.

Träffpunkterna är ungdomskaféer där man också kan hänga med kompisar och kanske vara med på något kul som händer. Även här finns det schyssta vuxna som lyssnar på dig.





## FRITIDSGÅRDAR

### Älta fritidsgård

Nu i nya lokaler i Älta centrum, tel. 718 77 50  
Mån–tis 14.00–17.00, ons, tors 14.00–21.30,  
fre 13.00–23.00, sön 16.00–20.00

### Henriksdals fritidsgård Glada Henkan

Mitt i området, vid fotbollsplanen, tel. 718 79 96  
Mån, ons, tors 14.00–17.00, 18.00–21.30, tis 14.00–17.00,  
fre 13.00–17.00, 18.00–23.00

### 2:ans fritidsgård vid Forum

Röda huset mellan Forum och Nacka stadshus,  
tel. 718 75 87  
Mån, ons, tors 14.00–21.30, tis 14.00–17.00,  
fre 13.00–23.00

### Björknäs fritidsgård

Centralplan i Björknäs, tel. 718 86 93  
Mån 14.00–17.00, tis, ons, tors, 14.00–21.30,  
fre 13.30–23.00

### Folkans fritidsgård i Orminge centrum

Boo Folkets Hus, tel. 747 72 12  
Mån 16.30–21.30, tis–tors 14.00–21.30, fre 14.00–23.00

### Fisksätra fritidsgård

Vid Fisksätra skola, tel. 718 83 91  
Mån, ons, tors 14.00–22.00, tis 14–17, fre 14.00–24.00

### Saltsjöbadens fritidsgård

Vid Saltsjöbadens centrum, tel. 718 82 65  
Mån, ons, tors 14.00–22.00, tis 14.00–17.00,  
fre 13.00–23.00

### Träffpunkt Velamsund

En mötesplats för ridintresserade och andra.  
Fiket i stallet på Velamsund.  
Mån–tors 18.00–20.00

### Träffpunkt Alphyddan

En mötesplats för dansintresserade och andra.

### Dansstudion i Alphyddan

Mån–tors 17.00–20.00

### Tjejverkstan

En mötesplats för flickor.  
Järlahuset  
Tis–fre 14.00–18.00

Med reservation för ändringar.

# GÅ OCH BADA

Nackas två simhallar erbjuder motionssimning, familjebad, barnbassäng, bastu, simskola, märkestagning, simma till lugn musik och vattengymnastik.

För att få bada utan vuxen ska man vara minst 10 år och simkunnig.

När simhallarna är stängda för allmänheten pågår ofta andra aktiviteter där. Bland annat finns flera simklubbar som ordnar aktiviteter.

## ÄR DU MELLAN 10 OCH 15 ÅR? TESTA KLUBB AQUA PÅ NÄSTA LOV!

Utmana kompisarna i äventyrligt kajakrace, tävla med ditt snabbaste på den uppblåsbara hinderbanan, gå på spännande skattjakt, prova att jympa till bra musik och delta i roliga tävlingar med bra priser! Klubb Aqua är ett säkert kort för alla badglada som vill ha kul på, under och i vattnet på skolloven!

## KVINNOBAD PÅ NÄCKENBADET

En fredag i månaden kl. 17.00–20.00 har Näckenbadet öppet bara för kvinnor och flickor. Under den här tiden finns

det bara kvinnlig personal i simhallen. Du kan motions-simma, simträna, skaffa dig mer vattenvana eller leka med dina barn. Vanlig entréavgift.

## SIMSKOLA

Simskolan pågår en dag i veckan under åtta veckor. Kursstart sker två gånger per termin och under maj och juni ordnas intensivkurser. Barnen får gå två kurser per år. Simskolan drivs av olika anordnare på uppdrag av Nacka kommun. Alla barn har olika förutsättningar och utvecklas i sin egen takt vilket innebär att vissa behöver gå flera kurser under flera år.

## Badavgifter

Vuxen	50 kronor
Barn och ungdom 7–19 år	25 kronor
Familj	75 kronor

Det finns även olika rabattkort

### NACKA SIMHALL TFN 718 87 67

Måndag	6.15–21.00
Tisdag	10.00–16.00
Onsdag	6.15–21.00
Torsdag	6.15–16.00
Fredag	6.15–20.00
Lördag	12.00–17.00
Söndag	12.00–17.00

### NÄCKENBADET I SALTSJÖBADEN TFN 718 82 96

Måndag	6.15–15.00
Tisdag	6.15–21.00
Onsdag	6.15–15.00
Torsdag	10.00–21.00
Fredag	6.15–19.00
Lördag	11.00–16.00
Söndag	11.00–16.00



Kom ihåg  
att ta med  
eget hänglås

Du kan bada, duscha, basta och byta om en timme efter kassans stängning.

# ÅKA SKRIDSKOR

Från och med höstlovet till och med sportlovet är de konstfrusna isbanorna öppna för allmänheten under vissa tider. Då är alla som vill åka skridskor välkomna. Under vissa tider för allmänheten är även åkning med klubba tillåten. Använd alltid hjälm!

## ALLMÄNHETENS ÅKNING I ISHALLARNA TILL OCH MED 4 MARS

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
ÄLTA ISHALL - utan klubba		18.00–19.00	13.30–14.30			12.00–14.45	
ÄLTA ISHALL - med klubba				13.30–14.30			12.00–14.45
NACKA IP ISHALL - utan klubba		16.00–16.45					11.30–14.00
NACKA IP ISHALL - med klubba		18.00–18.45					
NACKA IP BLÅA TÄLTET - utan klubba		9.30–12.30	9.30–12.30	9.30–12.30	9.30–12.30 16.00–17.30	13.15–16.45	
NACKA IP BLÅA TÄLTET - med klubba		13.00–15.30	13.00–15.30	13.00–15.30	13.00–15.30		15.00–17.45
BJÖRKNÄS ISLADA - utan klubba	16.00–17.00		14.15–15.30			12.00–13.00	9.00–10.00
BJÖRKNÄS ISLADA - med klubba	17.00–18.00					13.00–14.00	10.00–11.00
SALTSJÖBADENS ISHALL - utan klubba		14.30–15.30		17.15–18.15		14.00–16.00	
SALTSJÖBADENS ISHALL - med klubba				18.15–19.00	14.30–15.30		14.00–16.00

- Under skollov gäller andra utökade tider. Öppettider kan även förändras i samband med arrangemang eller tävlingar. Alla ändringar kommer att anslås på [nacka.se](http://nacka.se) minst en vecka i förväg.
- Björknäs utebana är endast öppen när vädret tillåter. Innan banan öppnar för säsongen krävs en väderprognos som visar att det blir stabilt kyligt väder.
- Kommunen plogar också skridskobanor på några av kommunens insjöar så fort isen är tillräckligt tjock. När det finns is så hittar du också en aktuell israpport med information om isens tjocklek på [nacka.se](http://nacka.se).
- Det finns också några grusplaner som spolas när det är tillräckligt kallt. Information om var dessa finns hittar du på [nacka.se](http://nacka.se).



# KUL PÅ LOV

Det finns mycket kul att göra när man är ledig från skolan. Inför varje skollov samlar vi tips på aktiviteter, utflykter och läger för alla barn och ungdomar. All information hittar du på [nacka.se](http://nacka.se) under Fritid & Natur.

Många föreningar och andra aktörer ordnar lovaktiviteter på idrottsanläggningar, simhallar, fritidsgårdar, bibliotek, kulturhus och andra platser. På loven brukar alla mellan 9 och 19 år kunna prova på olika idrotter, teater, skapande eller dans. Det kan även bli tävlingar, turneringar, fester, konserter, läger, utflykter och annat.

## **SOMMARDAGLÄGER**

På sommaren ordnar kommunen dagläger på Hellasgården och i Velamsund. Där kan barn i skolår 3–6 vara med på aktiviteter som bad, paddling, friluftsliv, fiske, idrott och skapande. Det finns också öppen sommarverksamhet dit man kan komma när man vill och vara med på olika aktiviteter. Här lånar vi även ut badleksaker och annat. Öppen sommarverksamhet finns på Fisksätra

holme och vid Bagarsjön i Boo. Även föreningslivet ordnar olika sommarläger. Sommarlovsprogrammet delas ut till alla i skolår 3–6 i mitten av april.

## **KOLLO**

Kollo innebär nya kompisar, spännande upplevelser och massor av skoj! Varje sommar får ett antal barn och ungdomar i skolår 4–8 möjlighet att åka på kollo. Under 8–14 sommardagar bor de på en kollogård och får vara med på bad, grillkvällar, fotboll, disco, pyssel, äventyrslekar, hajk, mys, galna upptåg, båtliv, fiske och mycket annat. Information om kollo 2012 kommer på [nacka.se](http://nacka.se) i början av februari. Ansökan om plats ska göras senast i början av mars.



# FRITID FÖR DIG SOM BEHÖVER EXTRA STÖD

Alla ska få göra roliga saker, träffa nya kompisar och vara tillsammans med andra på fritiden. Därför är det viktigt att det finns fritidsaktiviteter och mötesplatser för de som har någon form av funktionsnedsättning.

## FRITIDSGÅRD

Under våren 2012 planerar kommunen att öppna 2:ans fritidsgård vid Nacka Forum på söndagar för personer med utvecklingsstörning. Även på Sickla fritidsgård ordnas en del fritidsaktiviteter kvällstid för unga med funktionsnedsättning, till exempel scouting och disco.

## NACKA HANDIKAPPIDROTT

Nacka HI är en idrottsförening för personer med funktionsnedsättning. Föreningen bedriver träning, tävling och läger på flera nivåer för personer med olika funktionsnedsättning. Läs mer på [nackahi.se](http://nackahi.se)

## UPP & NER OCH HÄRS & TVÄRS

Skuru IK ordnar Upp & Ner-jympa och Härs & Tvärs-handboll.

## HUND FÖR ALLA

Nacka Brukshundsklubb och Studieförbundet ordnar kursen Hund för alla. Här får man lära sig mer om hundar och leka, kela och umgås med hundar ute i naturen. Läs mer på [nackabk.com](http://nackabk.com)



Tips på fler aktiviteter hittar du på [nacka.se](http://nacka.se)



# FÖR FÖRENINGSLIDARE

Visste du att det finns en särskild webbplats för dig som är ledare, tränare, funktionär, styrelseledamot eller föreningskonsulent i Nacka? Där hittar du allt du behöver, till exempel information om föreningsbidragen eller länkar till olika ansökningsblanketter.

## FÖRENINGSBIDRAG

Nacka kommun ger bidrag till föreningar med barn och ungdomsverksamhet för åldersgrupperna 4–20 år och handikappföreningar. Ekonomiskt stöd ges även till kulturprogram som föreningar arrangerar. Regler för ekonomiskt stöd till föreningar och ansökningsblanketter finns på [nacka.se](http://nacka.se), fliken För dig som är föreningsledare.

## HYR TIDER I ANLÄGGNINGAR FÖR IDROTTS- OCH FRITIDSAKTIVITETER

Föreningar kan hyra idrottsanläggningar, möteslokaler och andra anläggningar för sina aktiviteter. Kommunen hyr även ut utrustning för arrangemang.

## MER STÖD TILL FÖRENINGSLIVET

Föreningar, verksamheter och andra aktörer kan få hjälp att marknadsföra aktiviteter, främst på skolloven, som är öppna för barn och ungdomar.

Varje höst anordnas kurser i hjärt- och lungräddning med hjälp av automatiska hjärtstartare, så kallad defibrillator.



Efter kursen finns möjlighet att låna en defibrillator i samband med större arrangemang. Defibrillatorer finns även i simhallarna och i några större idrottshallar.

Föreningar som ordnar verksamhet för personer med funktionsnedsättning kan ansöka om särskilt stöd för detta.

I Nacka stadshus kan föreningar få hjälp med tryckning och råd och tips om originalframställning. Kontakta Servicecenter, Nacka stadshus, telefon 718 92 50. Besöksadress till tryckeriet är Granitvägen 15.

## FÖRENINGSLIDARHELG 2012

Boka redan nu in 10–11 november. Föreläsningar, workshops, diskussioner, information, inspiration, mingel och underhållning.

## VILL NI BLI EN UTMÄRKT FÖRENING I NACKA?

Nacka kommun och SISU Idrottsutbildarna vill stödja kommunens föreningar att utveckla verksamheten. Utmärkt förening vänder sig till alla typer av föreningar som bedriver barn- och ungdomsverksamhet.

Utmärkt förening är en metod och en möjlighet att utveckla föreningens verksamhet så att den blir mindre sårbar, tryggare för medlemmarna och samtidigt får lättare att hitta samarbetspartners, sponsorer och ledare. Utmärkt förening innehåller föreningsledarhelger med utbildningar och diskussioner för ledare, tränare, funktionärer, styrelsen och anställda. Dessutom finns en verktygslåda på webben med tips på aktiviteter och metoder. De föreningar som väljer att vara med bestämmer själva sin ambitionsnivå. Om man deltar får man inspiration, ny kunskap, nya insikter och kontaktnät. Efter ett år kan föreningen få kvalitetsutmärkelsen Utmärkt förening i Nacka.

Utmärkt  
förening

i Nacka



# FRITIDSANLÄGGNINGAR

I Nacka finns runt om i kommunen en mängd idrotts- och fritidsanläggningar som föreningslivet och andra aktörer kan hyra. I en del anläggningar ordnas även öppen verksamhet. Några av fotbollsplanerna har tider då vem som helst kan komma och spela spontanfotboll. Även ishallarna har öppet för allmänheten vissa tider.

## NACKA BYGGER NYA ANLÄGGNINGAR!

Under 2011 har flera nya idrottsanläggningar öppnat. Sickla gymnastikhall är anpassad för gymnastik, cheerleading och nycirkus. Skuru sporthall och Tollare bollhall passar för olika bollsporter som till exempel handboll och basket. Tollare bollhall passar även för handikappidrott. Både Älta och Saltsjöbadens fritidsgårdar har flyttat in i nya lokaler under 2011 i respektive centrum.

De kommande åren planerar vi för:

- nya fotbollsplaner med konstgräs vid Sickla gymnastikhall och på Saltsjöbadens idrottsplats
- nytt hus med verksamhetslokaler och omklädningsrum vid Saltsjöbadens idrottsplats, som ersätter den gamla paviljongen
- upprustning av Myrsjö idrottsplats i Orminge som ska få en BMX- och skateboardpark, multisportanläggning och fotbollsplan med konstgräs
- ny sporthall i Älta
- ridanläggning vid Källtorp söder om Hellasgården
- näridrottsplatser för spontanidrott och umgänge i Fisksätra och Älta

## I NACKA FINNS

- 2 idrottsplatser för friidrott
- 3 naturgräsplaner för 11-manna fotboll
- 6 konstgräsplaner för 11-manna fotboll
- 2 grusplaner för 11-manna fotboll
- 6 grusplaner för 7-manna fotboll
- 1 konstgräsplan för 5-manna fotboll
- 1 grusplan för 5-manna fotboll
- 2 mindre konstgräsplaner för spontanfotboll
- 3 näridrottsplatser för spontanidrott, multisportanläggningar
- 1 skateboardpark i betong
- 1 dirtbikebana
- 13 sporthallar varav en är specialanpassad för gymnastik och cheerleading
- 2 golfbanor
- 3 kommunala allmänna tennisbanor
- 16 motionsspår
- 3 vandringsleder
- 5 ishallar
- 1 konstfrusen isbana utomhus
- 14 mindre naturisbanor
- 6 sjöar med plogade skridskobanor
- 2 slalombackar med liftanläggning
- 1 rodelbana
- 2 ridanläggning
- 7 fritidsgårdar för ungdomar
- 3 mindre föreningsdrivna träffpunkter
- 2 simhallar
- 23 friluftsbad



Mer information om anläggningarna finns på [nacka.se](http://nacka.se)



# SÅ HÄR JOBBAR

## NACKA KOMMUN MED FRITID

**Fritidsnämnden** vill främja att det finns ett brett utbud av aktiviteter, anläggningar och mötesplatser på fritiden. Fritidsnämnden är ansvarig för idrotts- och fritidsanläggningar, simhallar, fritidsgårdar, lovverksamhet för unga, kollo, lekplatser och stöd till föreningslivet. Nämnden beslutar bland annat om finansiering av verksamheter och mål för dessa, om bidrag till föreningar samt om investeringar i nya anläggningar för fritidsområdet. Nämnden ger kontantstöd till föreningar som har verksamhet på fritiden för barn och unga 4–20 år, för personer med funktionsnedsättning och pensionärer. Nämnden ansvarar också för att allmänheten får information om nämndens ansvarsområde.

**Tjänstemannaorganisationen för fritid** har bland annat i uppgift att stödja politikerna. Tjänstemän förbereder politikernas frågor och ser till att besluten genomförs. Enheten arbetar med strategisk planering och utvecklingsfrågor inom fritidsområdet. I arbetsuppgifterna ingår även att följa upp, utvärdera och granska verksamheter och anläggningar.

Enheten upphandlar vissa delar av verksamheten och ger andra delar i uppdrag till kommunens egen produktion.

Medarbetarna är Fritidsnämndens experter på fritid, idrott, föreningsliv, anläggningar och planering. Enheten ska också vara ett stöd för Nackas föreningar och fördelar tider i anläggningar, ger bidrag till föreningarna och arbetar med föreningsutveckling. Enheten arbetar även med satsningen Idrottslyftet där skolor och föreningar samarbetar för att ge fler möjlighet att prova på olika idrotter.

**Enheten Drift och underhåll Idrott** svarar för den dagliga skötseln av idrottsanläggningarna och simhallarna.

**Fritidsgårdarna** drivs på uppdrag av Fritidsnämnden, dels i kommunal regi av enheter inom verksamhetsområdet Förskola, Fritid och Skola, dels i fristående regi av Boo Folkets Hus. Flera föreningar anordnar öppen fritidsverksamhet på uppdrag av Fritidsnämnden.

### FRITIDSNÄMNDEN

Nämnden sätter upp mål och finansierar verksamheten.  
Nämnden beslutar om investeringar inom fritidsområdet.

### TJÄNSTEMANNAORGANISATION FÖR FRITID

Huvudmannagruppen Fritid upphandlar, beställer och följer upp tjänster, service, verksamhet och investeringar.  
Gruppen bereder och verkställer nämndens ärenden och arbetar med utveckling och strategiska frågor.  
Gruppen granskar och följer upp hur verksamheter och anläggningar fungerar.  
Gruppen ger föreningar stöd och fördelar föreningsbidrag samt fördelar tider till föreningar i olika idrotts- och fritidsanläggningar.  
Gruppen sammanställer information om fritid till allmänheten.

### DRIFT OCH UNDERHÅLL VERKSAMHETSANORDNARE

Driftsenheter och utförare svarar för drift, underhåll och skötsel av anläggningar och anordnar verksamheter på uppdrag av nämnden.





För telefonnummer samt anläggningars och verksamheters öppettider, se [nacka.se/fritid](http://nacka.se/fritid)

## MÅL FÖR FRITIDSNÄMNDEN

God kommunal service

Kommuninvånarna ska ha tillgång till en mångsidig verksamhet på sin fritid.

Besökare på kommunens fritidsanläggningar ska anse att dessa har hög kvalitet med avseende på anläggningens tillgänglighet och funktionalitet, personalens bemötande och kompetens samt besökarens möjlighet till delaktighet och inflytande.

Stor valfrihet

Kommunens invånare ska kunna ägna sig åt ett rikt och varierat utbud av aktiviteter på kommunens fritidsanläggningar.

God livsmiljö och långsiktigt hållbar utveckling

Föreningslivet ska stödjas så att de arbetar med värdegrundsfrågor och medvetet ledarskap.

Trygg och säker kommun

Fritidsanläggningarna ska vara trygga.

Effektivt resursutnyttjande

Kommunens fritidsanläggningar ska utnyttjas maximalt.

För att även flickor ska uppleva att de får god service och stor valfrihet vill Fritidsnämnden arbeta för att det byggs fler anläggningar för flickors fritidsintressen. Ett annat prioriterat område är ungas eget inflytande i fritidsaktiviteter, föreningar och mötesplatser. För att öka ungas inflytande ska unga bjudas in till dialog vid planeringen av till exempel nya mötesplatser och spontanidrottsplatser.

För Fritidsnämnden är det också viktigt att fortsätta stödja föreningar som utvecklar aktiviteter och främjar fritiden för barn och unga med funktionsnedsättning. Nämnden vill också vara med och påverka när nya områden planeras så att medborgarnas behov av motion, rörelse och mötesplatser tillgodoses.

# MER ATT SE OCH GÖRA

**Vill du eller dina barn vara med på någon regelbunden aktivitet, kanske träna någon idrott, rida eller spela teater?**

I Nacka finns idrottsföreningar, scouter, kulturföreningar, hobbyföreningar, föreningar som ägnar sig åt djur, friluftorganisationer, idéburna organisationer, handikappföreningar, studieförbund, etniska föreningar, ungdomsråd och religiösa församlingar. På kommunens webbplats finns ett föreningsregister som uppdateras kontinuerligt. Där finns också en evenemangskalender fylld med tips på aktiviteter.

På [nacka.se](http://nacka.se) hittar du information om lekplatser, utflyktsmål och vad man kan hitta på ute i naturen. Där finns också information om musikskolor, kulturkurser och bibliotek!

## FRITID

FÖRENINGSLIV

IDROTT

SIMHALLAR

FRITIDSGÅRDAR OCH ANNAN ÖPPEN VERKSAMHET

LOVVERKSAMHET – PROGRAM, PROVA PÅ,  
LÄGER OCH KOLLO

FRITID FÖR PERSONER MED FUNKTIONSNEDSÄTTNING

LEKPLATSER OCH NÄRIDROTTSPLATSER FÖR  
SPONTANA AKTIVITETER

Fritidsaktiviteter

Rekreation och motion

Upplevelser och erfarenheter

Engagemang

I denna folder har vi samlat en del information om vad man kan göra på fritiden. Mer information finns på Nacka kommuns webbplats [www.nacka.se/fritid](http://www.nacka.se/fritid)