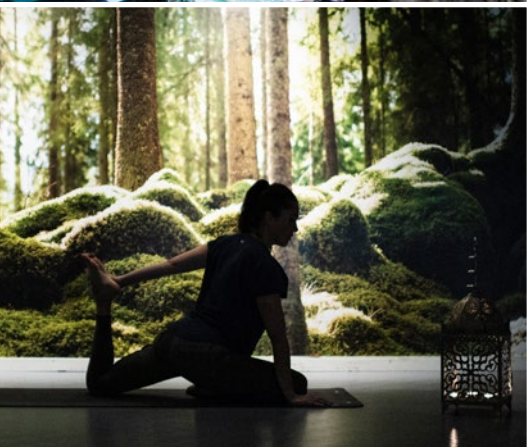




• FÖR BARN OCH UNGA •

Här hittar du massor att göra på fritiden!



Huddinge



Vad gör du helst på fritiden?

Visste du att du som är ung har 22 timmars fritid per dygn? Jo, så är det faktiskt, i alla fall om du räknar på ett helt år. Räkna in årets alla dagar med helger och lov och slå ut tiden i skolan på dem, så blir det i snitt 22 lediga timmar varje dygn. Alla Huddinges barn och unga ska ha möjlighet till en aktiv och meningsfull fritid – det är vad vi i Huddinge kommun siktar på, tillsammans med vårt fantastiska föreningsliv.

Kanske vill du prova på en idrott, spela instrument, dansa, gå på fritidsgården eller sluka böcker på din fritid? Allt detta och mycket mer finns närmare än du anar!

Här hittar du allt som du som är ung i Huddinge kan göra på fritiden.

Vem vet, kanske får du också nya kompisar på köpet?



Eva Laine
Ordförande i kultur- och fritidsnämnden



Alla Huddinges
barn och
unga ska ha
möjlighet till
en aktiv och
meningsfull
fritid





Innehållsförteckning

AKTIVITETER	6
Mycket kul med föreningslivet	6
FRITIDSGÅRDAR	7
Besök en av våra fritidsgårdar!	7
PARKLEK	8
Rådsparken – parklek med djur	8
KULTUR	9
Kulturskolan Huddinge	9
Kultopia – kulturhus för unga	10
Teater – familjeföreställningar	11
Parksommar	11
Konst och skapande	12
Bibliotek Huddinge	13
SIMMA, BADA & MOTIONERA	14
Simhallar	14
Badplatser	15
LOVAKTIVITETER	16
Roligt med familjen under loven	16
FRILUFTSLIV	17
Friluftsliv och utegym	17
Visättra IP – utomhusaktiviteter för alla	18
Flottsbro friluftsområde	19
Skridskor – allmänhetens åkning	20
EXTRA STÖD	21
Aktiviteter för dig med behov av extra stöd	21

Mycket kul med föreningslivet

I Huddinge hittar du massor av aktiviteter för barn och unga, som genomförs av över 100 föreningar och studieförbund i hela kommunen. Det kan till exempel handla om idrott, kultur eller natur och friluftsliv. I Kultur- och fritidsförvaltningens föreningsregister hittar du alla kontaktuppgifter. Kontakta föreningarna och studieförbunden direkt – ofta kan du prova aktiviteten innan du bestämmer dig.

Här hittar du din aktivitet och förening: huddinge.actorsmartbook.se

Du kan söka på aktivitet, område och ålder för att hitta det just du är intresserad av.

Kontakt: kulturfritid@huddinge.se

I Huddinge kan du bland annat göra allt det här tillsammans med föreningslivet:



Gymnastik



Musik



Bordtennis



Innebandy



Teater



Skateboard



Friidrott



Kampsport



Konståkning



Basket



Ishockey



Mountainbike



Fotboll



Boxning



Bågskytte



Brädspel



Handboll



Simning



Scouting



Tennis



Dans



Ridsport



Badminton



BMX

Kontakta
föreningarna direkt,
ofta kan du prova
aktiviteten innan du
bestämmer dig.

Besök en av våra fritidsgårdar!

Huddinge kommuns fritidsgårdar är öppna verksamheter där du är välkommen som du är.

Hos oss kan du träffa nya vänner, möta trygga vuxna ledare, få hjälp med läxor, delta i tävlingar och vara med på andra roliga aktiviteter.

Under loven åker vi ofta på större kostnadsfria utflykter som utförsäkning, nöjesparker och äventyrsbad. På våra fritidsgårdar kan du skapa egna idéer och vara med och bestämma vad verksamheten erbjuder. Alla nya besökare välkomnas med en presentation och rundvandring.



Glömsta fritidsgård

INSTAGRAM: [@glomsta_fritidsgard](#)

TELEFON: 070-198 39 51

ADRESS: Bergavägen 9, Huddinge

Segeltorps fritidsgård

INSTAGRAM: [@torpetungdom141](#)

TELEFON: 070-198 78 61

ADRESS: Chronas väg 12, Segeltorp

Skogås (Torget) fritidsgård

INSTAGRAM: [@torget142](#)

TELEFON: 08-535 347 46

ADRESS: Skogåstorget 13, Skogås

Skogås (Slussen) fritidsgård

INSTAGRAM: [@slussen142](#)

TELEFON: 08-535 347 46

ADRESS: Skogåstorget 13, Skogås

Vårby fritidsgård

INSTAGRAM: [@varby.ungdom143](#)

TELEFON: 070-198 59 38

ADRESS: Vårby allé 26–30, Vårby

Flemingsberg (Grantorp) fritidsgård

INSTAGRAM: [@ungzon_yc](#)

TELEFON: 070-249 97 22

ADRESS: Röntgenvägen 17, Huddinge

Visättra (Panncentralen) fritidsgård

INSTAGRAM: [@ungzon_yc](#)

TELEFON: 070-198 28 72

ADRESS: Visättravägen 34, Huddinge

Utsälje fritidsgård öppnar under 2024



Rådsparken

– parklek med djur

Rådsparken är en parklek med djurhållning som drivs i öppen form och är inriktad på barn i förskole- och skolåldern. I våra stall bor det åsnor, får, getter, marsvin, kaniner, höns, ankor och en katt som behöver daglig tillsyn och skötsel. Det innebär att vi har öppet 365 dagar om året.

På vår hemsida huddinge.se/radsparken kan du se öppettiderna för fiket, grillen och utlåning av lekmaterial. Där hittar du även information om våra djurklubbar och annat kul i parken.

INSTAGRAM:
[@radsparken](https://www.instagram.com/radsparken)

TELEFON:
08-535 309 79

E-POST:
radsparken@huddinge.se

ADRESS:
Rådsvägen 17, Huddinge



Kulturskolan Huddinge

Hos oss får du dansa, spela instrument, göra film, skapa med färg och form, sjunga, producera musik, spela teater och mycket mer! Vi har konstnärliga kurser på fritiden för alla barn och unga mellan 5 och 22 år och flera olika kurslängder, från terminskurser och lov- och kortkurser till prova-på enstaka dag eller drop-in. Vi har kurser på vardagar och på helger. Alla aktiviteter inom vår verksamhet Öppen Kulturskola är dessutom kostnadsfria!

Du får själv vara med och påverka dina lektioner. Tillsammans med din pedagog utvecklar du konstnärlighet och teknik. I gruppen är det lätt att inspireras av varandra och du som vill får också möjlighet att uppträda i olika sammanhang! Kulturskolan har egna lokaler i Huddinge Centrum, Skogås och Vårby gård. Du hittar oss också ute på skolor, bibliotek, fritidsgårdar och idrottshallar. Dansa, spela instrument, lär dig film- och musikproduktion eller utvecklas inom teater och musikal – vad vill just du göra?

Här hittar du alla kurser: huddinge.se/kulturskolan

Öppen Kulturskola hittar du varje vecka i olika delar av Huddinge. Testa cirkus, film/animation, dans och olika instrument. Det är kostnadsfritt, ingen förkunskap krävs och du behöver oftast inte föranmäla dig. Öppen Kulturskola ges ofta i samarbete med andra verksamheter som bibliotek, fritidsgårdar, idrottshallar och vissa skolor. Vi vill underlätta för dig genom att erbjuda verksamhet nära där du bor eller går i skolan.

Här hittar du Öppen Kulturskola:

huddinge.se/kulturskolanhuddinge/oppen-kulturskola



INSTAGRAM:

[@kulturskolanhuddinge](https://www.instagram.com/kulturskolanhuddinge)

E-POST:

kulturskolan@huddinge.se

ADRESS:

Kulturskolan i Huddinge,
Paradistorget 4, 5 tr,
Huddinge

*Under 2024 flyttar
Kulturskolan i Huddinge
till Paradistorget 16.*

Kulturskolan i Skogås,
Storvretsvägen 60, Skogås

Kulturskolan i Vårby,
Vårby allé 16, Vårby gård



Kultopia

– kulturhus för unga

Kultopia erbjuder musik- och konstverksamhet för unga 13–25 år. Här finns replokaler, danssal, konstateljé, studior och en stor konserthall. Du kan komma på öppna kurser, event eller vara med i den öppna verksamheten. Du behöver inte ha instrument eller material, och det mesta är kostnadsfritt!

INSTAGRAM:
[@kultopiahuddinge](https://www.instagram.com/kultopiahuddinge)

HEMSIDA:
[Huddinge.se/kultopia](https://huddinge.se/kultopia)

E-POST:
kultopia@huddinge.se

ADRESS:
Sjödalsvägen 46,
Huddinge

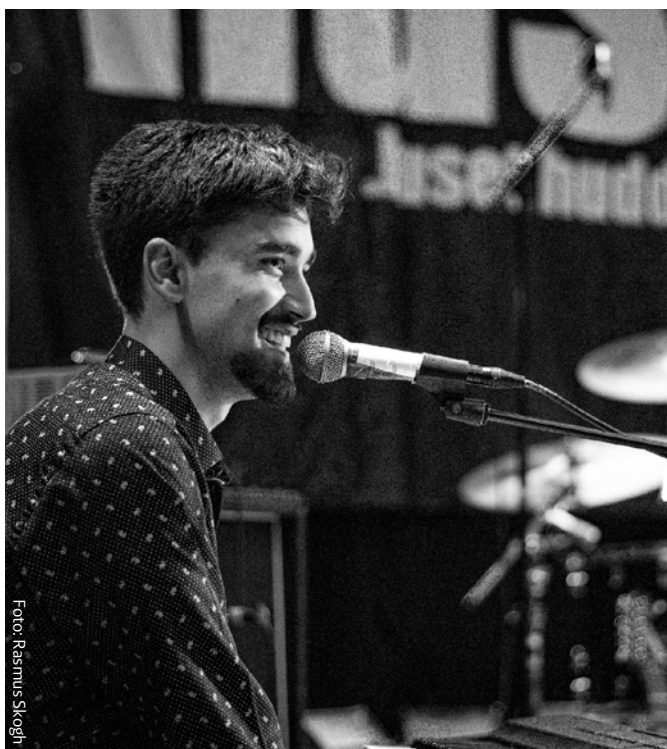


Foto: Rasmus Skogh



Foto: Hillevi Boström



Foto: Hillevi Boström



Foto: Linda Wallenkint

Teater

– familjeföreställningar

Varje termin kan du ta del av teaterföreställningar för barn och familj runt om i hela Huddinge!

Här hittar du det aktuella programmet: huddinge.se/barnkultur

Parksommar

Under sommaren flyttar vi ut i parkerna med Parksommar som erbjuder föreställningar för hela familjen i en park nära dig.

Här hittar du programmet: huddinge.se/parksommar



Konst och skapande

På Fullersta Gård och Vårby bibliotek med Barnkonsten kan du se utställningar och själv prova på att skapa i olika konstformer. Här hittar du återkommande konstverkstäder med professionella konstpedagoger under vardagar, helger och skollov.

Konstverkstäder i Huddinge:

Konsthallen Fullersta Gårds konstverkstad

INSTAGRAM: [@fullerstagard](#)

HEMSIDA: [fullerstagard.se](#)

TELEFON: 08-535 357 20

E-POST: fullerstagard@huddinge.se

ADRESS: Fullersta Gårdsväg 18, Huddinge

Vårby bibliotek med Barnkonsten

TELEFON: 08-535 357 76

E-POST: varby.bibliotek@huddinge.se

ADRESS: Vårby allé 26, Vårby gård

Skogås bibliotek

TELEFON: 08-535 348 80

E-POST: skogas.bibliotek@huddinge.se

ADRESS: Skogåstorget 7–9, Skogås



Bibliotek Huddinge

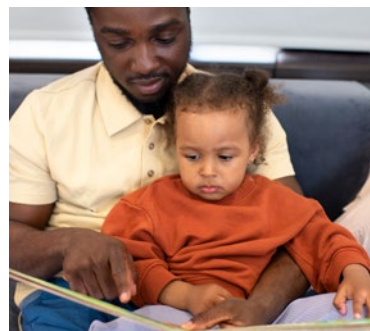
På biblioteken i Huddinge kan du låna böcker, tidningar, TV-spel och filmer. Här finns studieplatser, datorer och rum för skapande. Vi ordnar också kreativa workshops, film- och bokklubbar, pyssel och mycket annat.

Med ditt bibliotekskort får du tillgång till appar där du kan streama film och läsa eller lyssna på e-böcker.

Alla våra tjänster och aktiviteter är kostnadsfria. Du hittar oss i centrala Huddinge, Flemingsberg, Segeltorp, Skogås och Vårby.

Läs mer på: bibliotek.huddinge.se

INSTAGRAM:
[@bibliotekhuddinge](https://www.instagram.com/bibliotekhuddinge)



Besök Huddinges olika bibliotek:

Huddinge huvudbibliotek

TELEFON: 08-535 305 00

E-POST: huvudbiblioteket@huddinge.se

ADRESS: Kommunalvägen 28 A, Huddinge

Flemingsbergs bibliotek

TELEFON: 08-535 337 22

E-POST: flemingsbergs.bibliotek@huddinge.se

ADRESS: Ebba Bååts torg 20, Flemingsberg

Segeltorps bibliotek

TELEFON: 08-535 330 60

E-POST: segeltorps.bibliotek@huddinge.se

ADRESS: Häradsvägen 252, Segeltorp

Skogås bibliotek

TELEFON: 08-535 348 80

E-POST: skogas.bibliotek@huddinge.se

ADRESS: Skogåstorget 7–9, Skogås

Vårby bibliotek med Barnkonsten

TELEFON: 08-535 357 76

E-POST: varby.bibliotek@huddinge.se

ADRESS: Vårby allé 26, Vårby gård



Simhallar

Välkommen till Huddinges simhallar!

Här kan du simma, leka, träna vattengympa och annan grupp-träning, gå på simskola och mycket mer.

I Huddinge finns tre simhallar – en i centrala Huddinge, en i Skogås och en i Vårby.

Huddingehallen

INSTAGRAM:
[@ huddingeallen](#)

HEMSIDA:
huddinge.se/huddingeallen

ADRESS: Gymnasietorget 2,
Huddinge

Vårby simhall

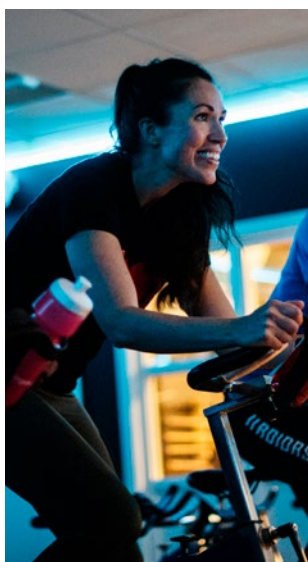
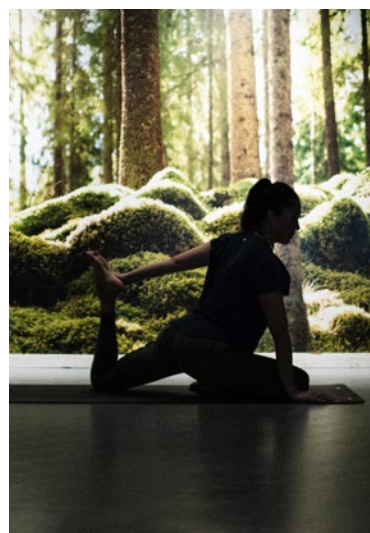
HEMSIDA:
sodertornsim.se/varby

ADRESS: Vårby allé 30,
Vårby gård

Skogåshallen

HEMSIDA: skogashallen.com

ADRESS: Laduvägen 2,
Skogås



Badplatser

Bada från en sandstrand, brygga eller klippa. I Huddinge finns det många fina badplatser för dig som längtar efter ett dopp!

Alla badplatser hittar du på: naturkartan.se/huddinge



Huddinges alla badplatser:

Affärsviken,
Kvarnsjön/Gladö

Badudden,
Drevviken/Skogås

Flottsbrobadet,
Albysjön

Gömmarbadet,
Gömmaren

Kråkviksbadet,
Långsjön/Snättringe

Lännabadet,
Drevviken/Lötsjön, Länna

Mörtviksbadet,
Drevviken/Skogås

Nyboviksbadet,
Kvarnsjön/Gladö

Ringsättrabadet,
Orlängen/Vidja

Sjöängsbadet,
Drevviken/Skogås

Stortorpsbadet,
Drevviken/Skogås

Sundbybadet,
Orlängen

Vårbybadet,
Vårbyfjärden/Mälaren

Roligt med familjen under loven

För dig som njuter av lediga dagar händer det massor av kul runt om i hela Huddinge! Här finns något för både barn, unga och hela familjen under sport-, påsk-, sommar-, höst- och jullov.

I vår lovkalender hittar du programmet inför varje lov:

huddinge.se/lov

Sommartorg

Sommartorgen är öppna bemannade platser fyllda med lovverksamhet för barn och unga. Torgen hittar du i Flemingsberg, Skogås och Vårby gård varje sommar. Hos oss kan prova på olika aktiviteter som spel, lekar, pyssel, konst, musik, tävlingar, ha kul och träffa kompisar. Drop-in och fri entré!

huddinge.se/lov



Friluftsliv och utegym

Huddinge har många naturreservat att ströva i, motionsslingor att springa i och utegym att träna på. Välkommen ut i det fria!

Naturkartan

På Naturkartan hittar du lätt ut i Huddinges stora naturområden och får tips på slingor och platser att besöka: naturkartan.se/huddinge

Tycker du om att röra på dig i ett spår?

Alla motionsspår i kommunen finns på huddinge.se, sök på Elljusspår och motionsspår eller gå in på: huddinge.se/fritid-natur-och-kultur/motion-och-idrott

Utegym

Utegymsmen är tillgängliga för alla, året om och är fria att använda. Det finns 10 utegym runt om i kommunen. Här hittar du dem: huddinge.se/utegym



Visättra IP

– utomhusaktiviteter för alla

Visättra sportcenter är ett stort idrottskluster i Huddinge kommun. Precis intill anläggningen ligger BMX-hallen Capital Bike Park.

På Visättra IP kan du spela bandy, hockey, fotboll, beachvolleyboll, streetbasket, åka konståkning och mycket mer. Här finns också motions- och skidspår, boulebana, discgolfbana, utegym och en entré till Flemingsbergsskogens naturreservat. Det finns även möjlighet att boka en skridskokälke för alla som vill prova på.

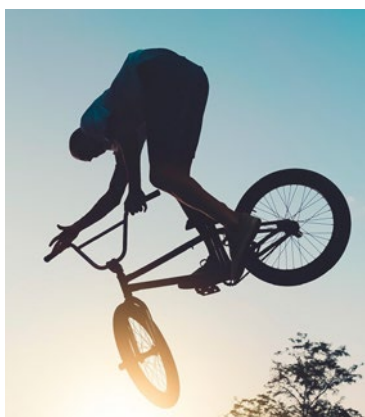
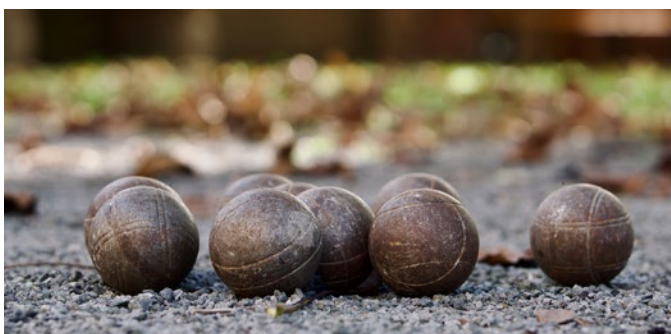
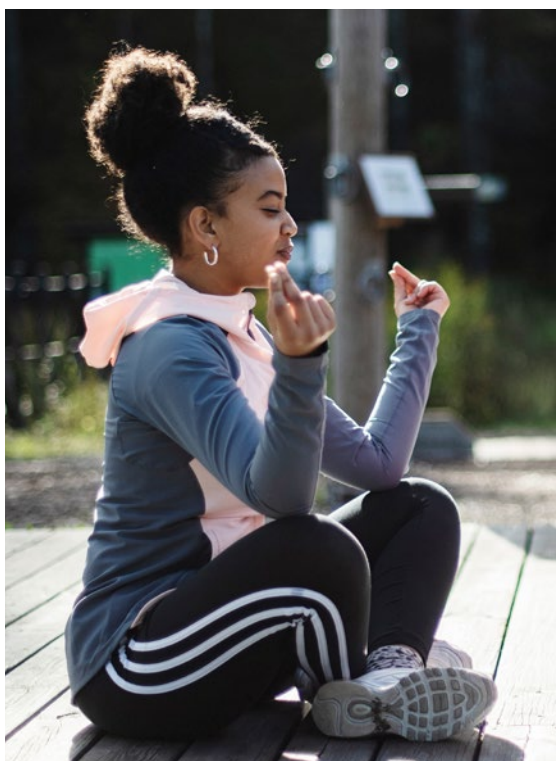
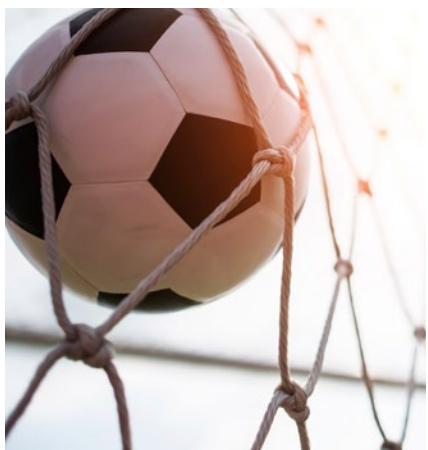
INSTAGRAM:

[@visattrasportcenter](https://www.instagram.com/visattrasportcenter)

HEMSIDA: huddinge.se/visattrasportcenter

ADRESS:

Kvarnängsvägen 12,
Visättra



Flottsbro friluftsområde

I Flottsbro finns regionens högsta skidbacke, ett naturbad, vandringsleder, lekplatser och många andra friluftsmöjligheter som är öppna för dig året runt. Här kan du till exempel åka utförsåkning på vintern och cykla i Flottsbro bikepark eller köra downhill cars på sommaren.

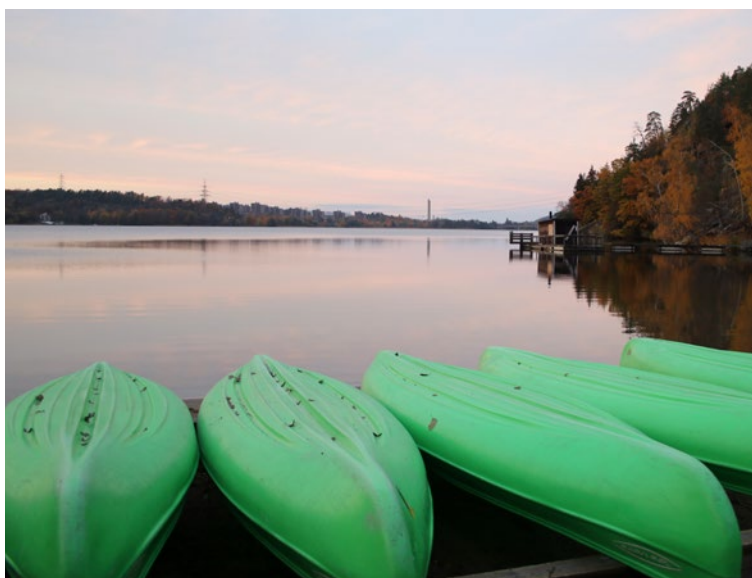
INSTAGRAM: [@flottsbro](https://www.instagram.com/flottsbro)

TELEFON: 08-535 327 00

HEMSIDA: flottsbro.se

ADRESS:

Häggstavägen 20,
Huddinge



Skridskor – allmänhetens åkning

I Huddinge kommun hittar du flera ishallar där du kan åka skridskor kostnadsfritt under allmänhetens åkning.

Här hittar du tider för allmänhetens åkning:

huddinge.se/allmanhetensakning

Skridskoåkning på sjöisar

På flera av sjöarna i Huddinge kan du åka skridskor under vintertid. Tänk på att isen är olika tjock på olika platser och vid olika tillfällen. Du åker alltid på egen risk, så använd säkerhetsutrustning som isdubbar, ispik, visselpipa och livlina. Åk gärna tillsammans med någon. Läs mer om issäkerhet på issakerhet.se



Allmänhetens åkning:

Björkängshallen,
Stuvsta

Segeltorpshallen,
Segeltorp

Stortorpshallen och
Lilla isbanan, Trångsund

Visättrahallen och
Visättra bandyplan,
Flemingsberg

Sjöisar som plogas:

Orlängen (vid Sundby)
3 km lång bana.

Långsjön
1,6 km lång slinga.
Påfarter är vid
Långssjöbadet och
Strandängstigen.

Magelungen
Cirka 2 km skridskobana.
Påfarter vid
Farstastrandsbadet och
Ekshäradsgatan.

Drevviken
Här finns en rundisbana,
totalt 20 km.
Påfarter vid Stortorpsbadet,
Sjöängsbadet, Badudden
och Mörtviksbadet.



Aktiviteter för dig med behov av extra stöd

Via Fritidsnätet hittar du med funktionsnedsättning roliga aktiviteter anpassade för dina behov, i Huddinge och resten av Stockholms län. Det finns kulturaktiviteter, idrottsaktiviteter, parasport och mycket annat att välja på.

Här hittar du din aktivitet: fritidsnatet.se

Inom Kulturskolan Huddinge finns Kulturlyftet som anpassar undervisningen för att möta dina behov av extra stöd. Tveka inte att höra av dig till: kulturskolan@huddinge.se

Om du har frågor eller vill få regelbundna tips om sådana aktiviteter kan du vända dig till: kulturfritid@huddinge.se







Beställare: Kultur- och fritidsförvaltningen

Utgåva: 2023-12

Produktion: Blomquist Communication, 2023

Tryck: Ljungbergs Tryckeri, 2023

Foto omslag: Anna Z Ek, Gabriel Ugglå, Maja Brand

Foto inlaga: Anna Z Ek sid 8, 9, 13, 15, 16, 17, 18, 20, 21 Gabriel Ugglå sid 19

Huddinge kommun sid 9, 12, 19, 20 Freepik sid 13, 20

Maja Brand sid 2, 4, 7, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 22 Unsplash sid 9, 18

Illustrationer sid 6: Freepik och Blomquist Communication

