

Idrottslyftet Järfälla



Prova olika idrotter – hitta din favorit!

Idrottslyftet är för dig mellan 7-20 år. Nu kan du prova på 26 olika idrotter genom Idrottslyftet.



Idrottslyftet Järfälla är ett samarbete mellan skolor, idrottsföreningar och Kultur - och fritidsförvaltningen.

Kanske funderar du på hur det skulle vara att fäkta, spela tennis eller bowla? Idrottslyftet ger dig möjlighet att prova på olika idrotter för att se vilken som passar dig bäst. Bra motionsvanor ökar koncentrationsförmågan, gör dig piggare, friskare, starkare och ger bättre ork både fysiskt och psykiskt.

De medverkande idrottsföreningar i Idrottslyftet Järfälla erbjuder:

Badminton	·	Casting	·	Ishockey	·	Motorsport
Bangolf	·	Fotboll	·	Idrottslek	·	Orientering
Basket	·	Friidrott	·	Jympa	·	Simning
Bordtennis	·	Fäktning	·	Kampsport	·	Skidor
Boule	·	Golf	·	Kanot	·	Spinning
Bowling	·	Gång	·	Karate	·	Tennis
Bågskytte	·		·		·	Varpa

Ängsjölyftet

En del i Idrottslyftet Järfälla är Ängsjölyftet. Ängsjö friluftsgård erbjuder i samarbete med föreningar och skolor aktiviteter i form av orientering, scouting, casting, varpa, boule, gång, friidrott, bågskytte, paddling, fiske, samarbetsövningar mm.

När du provat och vill veta mer

Kontakta skolans kontaktperson som kan ge dig mer information om Idrottslyftet och idrottsföreningarna. Kontaktuppgifter till idrottsföreningarna hittar du på baksidan. De kan berätta mer om vilka grupper och tider som kan passa dig.

INFORMATION TILL DIG SOM ÄR FÖRÄLDER

Skolan avsätter tid till idrottslyftet

Elever mellan 7 och 20 år får, genom idrottslyftet, möjligheten att prova på en rad olika idrottsaktiviteter under skolåret. Huvudinriktningen är att öppna dörren till idrotten för fler barn och ungdomar samt att utveckla verksamheten upp i åldrarna och utbilda ledare. Allt arbete ska utgå från jämställdhets- och jämlikhetsperspektiv.

Så här fungerar det

En ledare för en idrottsförening kommer till ditt barns skola och låter eleverna prova den idrotten. Ibland får eleverna åka till föreningens lokal.

Föreningen ger eleverna en lekfull idrottstimme och mer information om när föreningen har träningar. Dessa verksamheter sker utanför det ordinarie ämnet Idrott och Hälsa.

Syfte

Syftet är att uppmuntra eleverna till mer rörelse med hjälp av idrottsrörelsens olika föreningar. Genom att alla elever får prova på olika idrotter blir de kanske nyfikna och inspirerade till att börja idrotta i en förening på fritiden. Att idrotta i förening ger gemenskap, glädje och grundläggande sunda motionsvanor.

Idrottslyftet Järfälla är ett samarbete mellan skolor, idrottsföreningar och Kultur- och Fritidsförvaltningen.

Samordnare Idrottslyftet Järfälla

Annica Dahlborn,
annica.dahlborn@jarfalla.se

Kommunkontakt

Eva Jönsson-Järnstad,
eva.jonsson-jarnstad@jarfalla.se



Kontakta den förening du är intresserad av

Järfälla Basket
www.jarfallabasket.se

Järfälla Simsällskap
www.jarfallasim.org

Järfälla Kanot och Rodd
www.jarfallakanot.se

Järfälla Tennis
www.jarfallatennis.se

Järfälla Karate
www.jarfallakarate.se

FC Järfälla
www.fcjarfalla.se

Järfälla Orienteringsklubb
www.jarfallaok.se

IF Triangeln Varpa
Martin Lundgren 08-896041

Järfälla IF
www.jarfallaif.se

Jakobsbergs Fäktklubb
www.jakobsbergsfk.org

Riddaren Bordtennisklubb
www.riddarenbtk.se

Jakobsbergs Sportfiskeklubb
www.jsfk.se

Järfälla Motorklubb
www.jarfallamk.se

BeleBarkarby Bordtennis
www.belebarkarby.se/bordtennis

Järfälla Shaolin KungFu club
rebwar_shali@hotmail.com

Järfälla Skidklubb
www.jarfallaskidklubb.se

Friskis & Sveltis Järfälla
www.friskissveltis.se/jarfalla

GongKwon Kampsportklubb
www.swedengk.com

Playbowl Club
www.newbowl.se/jakobsberg

Björkeby skolans IF
www.bjorkebyskolan.se

Västerorts Hockey
www.vasterortshockey.se

Kallhälls FF
www.kallhallsff.se

Komet Badminton
www.bmkkomet.se

Bro Bålsta Golfklubb
www.brobalstagk.se

Edessa Syrianska KIF
Aziz Alkass 073-637 64 53

Kungsängens Bågskytteklubb
[http://www2.idrottonline.se/
KungsangensBSK-Bagskytte/](http://www2.idrottonline.se/KungsangensBSK-Bagskytte/)

Externa samarbetspartners Ångsjölyftet

Barkarby-Skälby Scoutkår
www.bask-scoutkar.se

Kallhäll Scoutkår
www.kallhallscout.se

Viksjo Scoutkår
[http://ssf.scout.se/birka/scoutkarer/
viksjo-scoutkar](http://ssf.scout.se/birka/scoutkarer/)



JÄRFÄLLA KOMMUN