



# Prova olika idrotter – hitta din favorit!

**Idrottslyftet för dig mellan 7–16 år. Nu kan du prova på 20 olika idrotter genom Idrottslyftet!**



*Idrottslyftet Järfälla är ett samarbete mellan skolor, idrottsföreningar och Kultur och Fritidsenheten.*

Kanske funderar du på hur det skulle vara att fäkta, spela basket eller tennis?

Idrottslyftet ger dig möjlighet att prova på olika idrotter för att se vilken som passar dig bäst.

De medverkande idrottsföreningarna i Idrottslyftet Järfälla erbjuder simning, kanot, orientering, badminton, basket, bowling, boule, tennis, fäktning, spinning och jympa, varpa, bangolf, friidrott, karate, daidojuku karate, bordtennis, golf, idrottslek, casting.

Bra motionsvanor ökar koncentrationsförmågan, gör dig piggare, friskare, starkare och ger bättre ork både fysiskt och psykiskt.

### 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, 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 FÖRÄLDER

### Skolan avsätter tid till Idrottslyftet

Elever mellan 7 och 16 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 och utveckla verksamheten upp i åldrarna, samt 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 de ordinarie idrottstimmarna i Idrott och Hälsa.

### Syftet är att

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

*Idrottslyftet Järfälla är ett samarbete mellan skolor, idrottsföreningar och Kultur och Fritidsenheten.*

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](http://www.jarfallabasket.se)

Komet Badminton  
[www.bmkkomet.se](http://www.bmkkomet.se)

Järfälla Kanot och Rodd  
[www.jarfallakanot.se](http://www.jarfallakanot.se)

Hässelby Friidrott  
[www.hskfriidrott.com](http://www.hskfriidrott.com)

Järfälla Karate  
[www.jarfallakarate.se](http://www.jarfallakarate.se)

Friskis & Sveltis Järfälla  
[www.friskissveltis.se/jarfalla](http://www.friskissveltis.se/jarfalla)

Bele Barkarby Bordtennis  
[www.belebarkarby.se/bordtennis](http://www.belebarkarby.se/bordtennis)

Järfälla Bangolf  
[www.jarfallabangolf.se](http://www.jarfallabangolf.se)

Järfälla Simsällskap  
[www.jarfallasim.org](http://www.jarfallasim.org)

Järfälla Tennis  
[www.jarfallatennis.se](http://www.jarfallatennis.se)

Playbowl Club  
[www.newbowl.se/jakobsberg](http://www.newbowl.se/jakobsberg)

Björkeby skolans IF  
[www.bjorkebyskolan.se](http://www.bjorkebyskolan.se)

DaidoJuku Karateklubb  
[www.daido.se](http://www.daido.se)

Järfälla Orienteringsklubb  
[www.jarfallaok.se](http://www.jarfallaok.se)

IF Triangeln Varpa  
Martin Lundgren 08-896041

Järfälla IF  
<http://hasse-gympan.info.se>

Jakobsbergs Fäktklubb  
[www.jakobsbergsfk.org](http://www.jakobsbergsfk.org)

Bro Bälsta Golfklubb  
[www.brobalstag.se](http://www.brobalstag.se)

Jakobsbergs Sportfiskeklubb  
[www.jsfk.se](http://www.jsfk.se)

Riddaren Bordtennisklubb  
[www.idrottonline.se/jarfalla/riddarenbtk-bordtennis](http://www.idrottonline.se/jarfalla/riddarenbtk-bordtennis)

## Externa samarbetspartners Ängsjölyftet

Barkarby-Skälby Scoutkår  
[www.bask-scoutkar.se](http://www.bask-scoutkar.se)

Kallhäll Scoutkår  
[www.kallhallscout.se](http://www.kallhallscout.se)

Jakobsberg Scoutkår  
<http://sites.google.com/site/jkbscout>



*Järfälla Kommun*

