

SOMMARLOV 2017



SOLNA STAD

Äntligen sommarlov!

Välkommen till årets upplaga av Solna stads sommarprogram för barn och unga. Här har vi samlat in massor av erbjudanden från stadens verksamheter och föreningsliv. Du ser också när bibliotek, parklekar och fritidsgårdar är öppna under lovet. Vi hoppas att alla kan hitta något intressant att förgylla sommarlovet med.

Behåll det här programbladet under hela lovet, och håll gärna koll på solna.se/sommarlov. Där informerar vi om eventuella ändringar och nyheter under sommaren.

Redan sista skolveckan händer det grejer, som ni ser på det här uppslaget, inte minst avslutningshelgen. Sedan bara fortsätter det. Det finns alltid något att göra!

Ha ett härligt sommarlov!



Mulle Meck-biblioteket

Sommarbiblioteket i Mulle Meck-parken håller öppet hela sommaren. Välkommen att låna böcker, sitta på bibliotekets altan och läsa för barnen eller gå på sagostunder. Biblioteket hittar du i Mulle Meck-lekparken i Järvastaden i Norra Solna.

Öppettiderna finns tillsammans med övriga öppettider på nästa uppslag.

GÅ OCH BADA!

Längst bak i programmet finns en gratis badbiljett som gäller till sista juni!
Du missar väl inte att använda den?



Behöver du lära dig simma?

Se www.ss04.för simskolor i Solna.

Sommarfest

Hagalundsparken ståler som vanligt till med en sommarfest - en perfekt tjuvstart på sommarlovet!

Det blir musik, dans och underhållning från scenen av lokala artister. Mat köper man från grillen. Hoppborg, hinderbana, popcorn saknas inte heller!

Välkomna allihop!

NÄR: Lördag 3 juni klockan 14-22.

VAR: Hagalundsparken, Blomgatan 5

VEM: 0-100 år **INFO:** 08-746 39 04

ARR: Kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

TJUVSTART!
Festlig uppvärmning
med sommarkänsla
inför sommarlovet!

Skolavslutningsfest

Kom till Skytteholmsparken och fira att sommarlovet äntligen är här! Vi har ett fullspäckat program fyllt av roliga aktiviteter. Hos oss hittar du hoppborg och hinderbana, såpad stock, levande får, öppet café och ansiktsmålning.

I år arrangerar vi "Scenen är din". Det betyder att vem som helst kan anmäla sig för ett framträdande på vår öppna scen. Känn dig fri att göra vad du vill - dans, teater, musik eller varför inte en rolig historia? Du bestämmer.

Vi bjuder också på livemusik för att fira att sommarlovet har börjat.

NÄR: 9 juni klockan 11.00-17.00 **VAR:** Skytteholmsparken **VEM:** 0-100 år. **ANMÄLAN:** Vill du vara med på "Scenen är din"? Anmäl dig till Skytteholmsparken senast den 5 juni. Telefon: 08-746 39 09 **INFO:** skytteholmsparken.se, 08-746 39 09, membran.nu **ARR:** Kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

AVSLUTNING!
Solnas skolelever
går på sommarlov
fredag 9 juni.

SOMMARBIBLIOTEKET

I sommar flyttar biblioteket ut!

Håll utkik efter oss i Skytteholmsparken och i parker och lekplatser runtom i Bergshamra. Kom och låna böcker, få ett boktips eller lyssna på en saga.

Vid dåligt väder är ni istället välkomna att besöka oss inne på biblioteket.

**Bergshamra vecka 26 och 33,
måndag-torsdag klockan 13-15**

**Skytteholmsparken vecka 26 och 32,
måndag-torsdag klockan 13-15**

REGNBIO

Det spelar ingen roll om solen skiner eller regnet öser ner - alla väder är bra väder för att se på film! Kom på regnbio på bibblan i sommar, nya filmer varje torsdag. Rekommenderas från 4 år i vuxens sällskap. Ingen anmälan behövs.

Varje torsdag 29/6 till 3/8, kl 14
Biblioteket i Solna C, Lilla Lila

Sommarens öppettider

HÄNG MED!

Ändringar, uppdateringar, och påminnelser kan dyka upp på solna.se/sommarlov och Solna stads facebookside.

	v 24 12-18 juni	v 25 19-25 juni	v 26 26/6- 2/7	v 27 3-9 juli	v 28 10-16 juli	v 29 17-23 ju
Skytteholmsparken Fritidsklubb, tonårsverksamhet, bemannad parklek, café	Mån 9-18, tis-fre 9-20, lör 11-18	Mån 9-18, tis-tor 9-20				Mån L
Hagalundsparken Fritidsklubb, tonårsverksamhet, bemannad parklek, café	Mån 8-18, tis-tor 8-22, fre 8-23, lör 18-23. (Stängt midsommarafton & midsommardagen)					Verksamheter
Q-lan Fritidsklubb, café, utemiljö.						
Torpet Tonårsverksamhet	Mån-tis 8-18, ons-tor 8-22, fre 8-23, lör 18.30-23.00					15-22 Verksam
Byparken Fritidsklubb, bemannad parklek, tonårsverksamhet.	Måndag-fredag 8-23	Mån-ons 8-23, tor 8-21.				Verksamhet
Pampasparken Fritidsklubb, bemannad parklek	Verksamheten förlagd till Skytteholmsparken. F					
Frösunda fritidsklubb	Måndag-fredag 8-18					Ve
Frösunda Ungdomscafé	Fredag-lördag 19-23					Verk
Ulriksdals fritidsklubb	Mån-fre 8-18					Verks
Gula Villan Fritidsklubb	Mån-tor 8-18					Verksamhet
Hannebergsparken Fritidsklubb, bemannad parklek	Verksamheten förlagd till andra					
Solna Ungdomscafé Från 15 år	Måndag-lördag 17-2					
Black Sheep Kulturverksamhet, tonåringar	Mån-tor 15-22		Måndag-fredag 10-18			
Biblioteket Solna C	Måndag-fredag 10-19 LÖ					
Bergshamra bibliotek	Mån 10-17, tis 12-17, ons 12-19, tor 10-19, fre 12-17, lör 11-15 MERÖPPET från 8.00 till öppning. (Stängt midsommarafton & -dagen)					
Ulriksdalsskolans bibliotek	Tisdag & torsdag 14-17					
Mulle Meck-biblioteket	Lör-sön 12-15					

Skytteholmsparken - hela familjens stadspark.

Kom och fika på Skytteholmsparkens härliga veranda, soffa i solstolar, ta en vilostund i hängmattan eller prova vår fina lekpark.

Café, bollpitch, skateramp, parkour, plaskdamm, basketkorgar, låna grill, utegym, utlåning av bollar och spel.

Var med på allt som vi hittar på under sommaren.

Öppettider: se tabell nedan.

www.skytteholmsparken.se

facebook.com/skytteholmsparken



	v 30 24-30 juli	v 31 31/7-6/8	v 32 7-13 aug	v 33 14-20 aug
Måndag-fredag 9-20 Lördag 11-18			Mån 9-18, tis-fre 9-20 Lör 11-18	
Öppettid förlagd till Skytteholmsparken.		Mån 8-18, tis-tor 8-22, fre 8-23, lör 18-23.		
Måndag-fredag 8-18 Stängt midsommarafton.				
Endast tonårsverksamhet. Öppettiden dagtid förlagd till Q-lan.			Mån-tis 8-18, ons-tor 8-22, fre 8-23, lör 18.30-23.00	
Öppettid förlagd till Skytteholmsparken. Parkleken obemannad.			Måndag-fredag 8-23	
Parkleken obemannad.			Måndag-fredag 8-18	
Öppettiden förlagd till Q-lan.			Måndag-fredag 8-18	
Öppettiden förlagd till övriga öppna tonårsanläggningar.				
Öppettiden förlagd till Q-lan.			Mån-fre 8-18	
Öppettid förlagd till Skytteholmsparken.			Mån-fre 8-18	
Öppettid i parker. Parkleken obemannad.			Mån-fre 8-18	
Stängt (Stängt midsommarafton och midsommardagen)				
Stängt.			Måndag 10-18	
Lördag 11-17 (Stängt midsommarafton & midsommardagen)				
Stängt vecka 28-31			Mån 10-17, tis 12-17, ons 12-19, tor 10-19, fre 12-17, lör 11-15 MERÖPPET från 8.00 till öppning.	
Stängt v 26-31			Tisdag & torsdag 14-17	
Tisdag-söndag 11-15				Lör-sön 12-15

Sommaröppet språkcafé

Talar du svenska som andraspråk och vill träna din svenska? Vi har språkcafé med svenskspråkig samtalsledare hela sommaren.

NÄR: Måndagar till och med 22 augusti klockan 17.00-18.30. **VAR:** Biblioteket i Solna centrum, Vardagsrummet. **ARR:** Kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Crossfit

Crossfit för barn och ungdomar. Kom och träna utomhus med oss och få en rolig och bra träning.

NÄR: Måndag, onsdag, torsdag klockan 18.00-19.30. **VAR:** Blue Hill, Hagalundsgatan. **VEM:** 8-17 år. **ANMÄLAN:** bluehilldans@gmail.com **INFO:** www.bluehill.se **ARR:** Blue Hill KF i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Kampsport för barn

Vi tränar koordination, styrka och kondition på ett fartfyllt och roligt sätt.

NÄR: Måndag, onsdag, torsdag klockan 18-19. **VAR:** Blue Hill, Hagalundsgatan. **VEM:** 8-12 år. **ANMÄLAN:** bluehilldans@gmail.com **INFO:** www.bluehill.se **ARR:** Blue Hill KF i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Thaiboxning för ungdomar

Vi tränar koordination, styrka och kondition på ett fartfyllt och roligt sätt.

NÄR: Måndag, onsdag, torsdag klockan 19.15-20.45. **VAR:** Blue Hill, Hagalundsgatan. **VEM:** 13-18 år. **ANMÄLAN:** bluehilldans@gmail.com **INFO:** www.bluehill.se **ARR:** Blue Hill KF i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Mix Do Budo (Modern Mixed Martial Arts)

Prova på en modern och allsidig svensk multikampkonst, med slag, spark, kast, nedtagningar, markkamp och lås. Träningen förbättrar rörlighet, flexibilitet, kondition, snabbhet, styrka och koordination.

NÄR: Tisdagar klockan 18.30-20.00 fr.o.m. 13 juni t.o.m. 15 augusti. **VAR:** Hagahusets gymnastiksal, Klövervägen 2. **VEM:** Från 12 år. **ANMÄLAN:** <http://mixdobudo.se/anmalan> **INFO:** www.mixdobudo.se, 073-731 99 11. **ARR:** Solna Gongkwon KK i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Möt Youtubestjärnan LakiDoris

Kom till Bergshamra bibliotek och lyssna på Lovisa Karlsson, mer känd som LakiDoris, en av de mest framgångsrika svenska videobloggarna på Youtube! Hennes kanal har i skrivande stund över 260 000 prenumeranter och hennes klipp har totalt 39 miljoner visningar. Lovisa kommer att berätta om sin väg till att bli Youtubestjärna och om sitt mål att bryta normer med hjälp av humor. Hon kommer även att dela med sig av tips och trix till de som vill komma igång med sin egen Youtubekanal och prata om vad som är bra att tänka på om man ska klara sig ute i vloggvärlden.

NÄR: Onsdag 14 juni klockan 15.00-16.30 **VAR:** Bergshamra bibliotek **ANMÄLAN:** Skriv till bergshamra.biblioteket@solna.se. **ARR:** Kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

AL HAKAWATI historieberättaren - Syriska sagor och legender

En dagdröm som blir verklighet, en livslögn att riskera livet för och en svart anka med glupsk aptit. Hör folksagor från Syrien i denna sprakande föreläsning på arabiska och svenska. Berättelserna är insamlade i syriska flyktingläger i Libanon, Jordanien och Syrien. Berättare är Ahmed Alaydi och Agnes Branting eller Peter Hagberg.

NÄR: 14 juni klockan 14.00 **VAR:** på gården till Olle Olsson Hagalund-museet, Spetsgatan 2

VEM: Lämplig för årskurs 4–gymnasiet, samt familjer, nyanlända och SFI-elever.

ARR: Kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Prova på konståkning

Föreningen Solna Konståkning erbjuder gratis prova-på tillfällen under två sommarveckor. Verkar det kul med konståkning finns möjlighet att anmäla sig till vår populära skridskoskola som drar igång i september.

NÄR: Måndag-fredag klockan 17.00-17.50. (Även vecka 32.) **VAR:** Ulriksdals IP, ishall 2,

Kolonnvägen. **VEM:** 8-16 år **ANMÄLAN:** Senast 10 juni till ina.andre@telia.com.

INFO: www.solnak.se.

Kick-off för Sommarboken!

Biblioteken i Solna drar igång Sommarboken med glassfika, pyssel och en massa bra boktips. Passa på att ladda med böcker att läsa under lovet. Läs en eller flera böcker i sommar. Om du vill kan du skriva en eller flera bokpresentationer till Sommarboken så får du en fin bokpresent i slutet av sommaren. Alla som är med i Sommarboken får en egen goodie-bag full med roliga prylar. Och missa inte Sommarbokskalaset i slutet av sommaren - se vecka 34!

NÄR: Måndag 12 juni klockan 15–16 **VAR:** Bergshamra bibliotek samt biblioteket i Solna centrum. **ARR:** Kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Renovera möbler

Att renovera möbler på en enkel nivå kan vara väldigt roligt. Tanken är att de möbler vi arbetar med ska inredas i våra lokaler på Black Sheep. Renovering kan till exempel bestå av att slipa, måla och byta ut tyg på stolar, bord, soffor eller fåtöljer.

NÄR: Måndag 12 juni klockan 10.00 – fredag 16 juni.

VAR: Black Sheep, Gelbgjutarevägen 7 **VEM:** Från 15 år **ANMÄLAN:** Senast fredag 2 juni till mathias.johansson@solna.se. Ange "renovera möbler" samt namn, ålder, telefonnummer, epost.

INFO: mathias.johansson@solna.se **ARR:** Kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Skapa i betong, gips och lera!

Prova att skapa, gjuta och göra former i betong, gips och lera.

NÄR: 13–15 juni klockan 13–16 **VAR:** Q-lans fritidsgård, Hjärtstigen 1 (vid

Bergshamraskolan) **VEM:** 10–19 år **INGEN ANMÄLAN.** **INFO:** 08–746 39 07, q-lan@solna.se

ARR: Kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Träna kondition och styrka på Q-lan

På Q-lan kan du under sommarlovet skaffa ett gratis träningskort och under dagtid träna i våra välutrustade träningslokaler. Här finns löpband, crosstrainer och cyklar för konditionsträning. Det finns också maskiner för styrketräning och bra möjligheter att träna med fria vikter. Om du skaffar ett träningskort så kommer du att få en tröja att träna i.

NÄR: Alla vardagar från och med 12 juni till och med 18 augusti, klockan 9.00-17.30.

VAR: Q-lans fritidsgård, Bergshamraskolan, Hjortstigen 1. **VEM:** Från årskurs 8 upp till 19 år. För att få vara i konditionslokalen måste du gå minst i årskurs åtta. För att få vara i styrketräningslokalen måste du gå minst i årskurs nio. Är man under 18 år måste målsman godkänna vår ansvarsförbindelse innan man kan börja träna. Är man över 18 kan man godkänna den själv. **ANMÄLAN:** Ingen föransmälan, men första gången måste du komma in på Q-lan och skaffa kort hos personalen. Sedan kan du träna hur mycket du vill under öppettiderna. **INFO:** q-lan@solna.se, 08-746 39 07. **ARR:** Kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Luftgevärsskytte

Prova på hur riktigt tävlingsskytte med luftgevär går till. Du får enkel instruktion och får sedan skjuta själv. Du sitter vid ett bord och har ett stadigt stöd under geväret. Du skjuter provskott för att ställa in siktet och fortsätter med ett antal "tävlingsskott". Tycker du det är roligt kan du göra om det igen. Eller komma tillbaka en annan gång. Säsong för luftgevärsskytte är annars höst och vinter.

NÄR: 13-15 juni klockan 17-19 **VAR:** Fridhemsskolans källare, Blomgatan 3. Skyttat på platsen. Trappa utan handikappanpassning. **VEM:** 8-18 år. **INGEN FÖRANMÄLAN.**

INFO: Ulf 076-123 71 35, Ingemar 073-716 43 85, Mikael 070-845 77 81, skytte@bromma-solnaskf.se, www.bromma-solnaskf.se **ARR:** Bromma-Solna skytteförening i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Sommarparty

Ett party för dig barn, ungdom med funktionsvariationer. Du kommer med korttids, fritidshem, fritidsklubb, boende eller vårdnadshavare. Kostnadsfria aktiviteter: häst-o-vagn, baka pannbröd, tipspromenad, ansiktsmålning, klapphage med djur, måla med mera.

NÄR: Fredag 16 juni klockan 13-16. **VAR:** Kvarnparken. Noragårdsvägen 27, Danderyd.

VEM: Från 10 år **ANMÄLAN & INFO:** anna-lena.norager@solna.se

ARR: Solna stad, Danderyd kommun och Täby.

Filmskapardagar – lär dig att göra film

Under en dag får du tillsammans med andra deltagare och med stöd av filmpedagoger, träda in i filmens värld, utmana fantasin och lära dig att göra en egen film. Målet är att du skall lära dig mer om film som ett sätt att berättas dina egna historier. Vi hoppas kunna bjuda på en spännande och rolig dag som både ger kunskap och fina sommarminnen!

NÄR: Måndag-fredag 12-16 juni, klockan 9.00-15.00 **VAR:** UnCUT - ung filmproduktion, Gelbgjutarevägen 7 **VEM:** 10-12 år. Att delta kostar inget, men platserna är begränsade och vid uteblivet deltagande utan avbokning tas en avgift på 300 kronor ut. **ANMÄLAN:** Senast fredag 2 juni via info@uncutfilm.se eller på telefon 08-746 33 17. Meddela vilken av dagarna som anmälan avser. Ange gärna alternativa dagar om det går. OBS! Kursen hålls under en dag. **INFO:** info@uncutfilm.se, www.uncutfilm.se/hem/filmskapardagar, 08-746 33 17 **ARR:** Kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Disco

Disco för ungdomar från 15 år och uppåt som behöver extra stöd. Fika till försäljning under kvällen.

NÄR: Fredag 16 juni klockan 18.30–21.00. Danderydsgården. **VAR:** Noragårdsvägen 27.

INFO: anna-lena.norager@solna.se **ARR:** Solna stad, Danderyd kommun och Täby.

Prova på sportdans!

Dansa som i Let's Dance! Under prova på-dagarna lär du dig grunderna i flera av danserna från Let's Dance. Dans är också en idrott och ett bra komplement till dina andra idrotter som fotboll och ishockey med flera. Solna Sportdanskлубb hjälper barnen till en sundare livsstil och lägger grunden för ett bra självförtroende. Vårt fokus är glädje i träningen och en framtid med livslångt idrottande.

NÄR: Tisdag–onsdag 13–14 juni klockan 19.00–20.00 **VAR:** Hagahuset, Klövervägen 4. **VEM:** 8–18 år **ANMÄLAN:** Anmälan görs till inger.tornblom@telia.com, 0705-21 21 44. **INFO:** FaceBook: Solna Sportdanskлубb, idrottonline.se/SolnaSDK-Danssport/. **ARR:** Solna Sportdanskлубb i samarbete med Solna stad.

Stand Up Dancehall Camp

Dancehall är en energisk, rolig och kreativ dansstil som ursprungligen kommer från den lilla ön Jamaica i Karibien. Under denna vecka får vi hela tio dansklasser med några av Jamaicas bästa dansare som gästar Hagalund under tre dagar och lär oss allt om Dancehall. Kom och dansa med oss!

NÄR: Fredag–söndag. Detaljer meddelas vid anmälan. **VAR:** Blue Hill dansstudio, Hagalundsgatan. **VEM:** 8–17 år. **ANMÄLAN:** bluehilldans@gmail.com **INFO:** www.bluehill.se **ARR:** Blue Hill KF i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Gymnastiska sommarläger

Under fem dagar ska barnen träna intensivt, lära och prova på olika typer av gymnastiska övningar. Alla är välkomna!

NÄR: Söndag–torsdag 18–22 juni. Grupp 1: 9–13 år klockan 13.00–14.30. Grupp 2: 7–8 år klockan 14.45–16.00. Grupp 3: 5–6 år klockan 16.15–17.15.

VAR: Skytteholmsskolans gymnastiksal.

ARR: Solnagymnasterna i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Sommaröppet språkcafé

Talar du svenska som andraspråk och vill träna din svenska? Vi har språkcafé med svenskspråkig samtalsledare hela sommaren.

NÄR: Måndagar till och med 22 augusti klockan 17.00–18.30. **VAR:** Biblioteket i Solna centrum, Vardagsrummet. **ARR:** Kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Träna kondition och styrka på Q-lan

På Q-lan kan du under sommarlovet träna gratis på dagtid i Q-lans välutrustade träningslokaler. I lokalerna finns löpband, crosstrainer och cyklar för konditionsträning. Se tidigare uppslag (vecka 24) för detaljer.

Dans och akrobatik

Välkommen att dansa Afrobeat, Waacking och prova på akrobatik.

NÄR: Måndag-onsdag klockan 18-21 **VAR:** Blue Hill dansstudio, Hagalundsgatan.

VEM: Från 13 år. **ANMÄLAN:** bluehilldans@gmail.com **INFO:** www.bluehill.se

ARR: Blue Hill KF i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Mix Do Budo (Modern Mixed Martial Arts)

Prova på en modern och allsidig svensk multikampkonst, med slag, spark, kast, nedtagningar, markkamp och lås. Träningen förbättrar uthållighet, flexibilitet, kondition, snabbhet, styrka och koordination.

NÄR: Tisdagar klockan 18.30-20.00 från och med 13 juni till och med 15 augusti.

VAR: Hagahusetets gymnastiksal, Klövervägen 2. **VEM:** Från 12 år.

ANMÄLAN: <http://mixdobudo.se/anmalan> **INFO:** www.mixdobudo.se, 073-731 99 11.

ARR: Solna Gongkwon KK i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Midsommarfirande i Byparken

Vi tjuvstartar midsommarfirandet! Vi klär stängen 9.00-10.30 och gör kransar. 10.30 blir det stångresning och därefter dans och lekar till Skördegillets spelmanslag. Efter dansen sitter vi tillsammans i gräset och fikar. Medtag egen fikakorg och gärna blommor att klä kransarna med.

NÄR: Onsdag 21 juni klockan: 9-12 **VAR:** Byparken, Göran Perssons väg 34 **VEM:** 0-100 år

INFO: byparken@solna.se, 08-746 39 01 **ARR:** Kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad

Midsommarfirande i Hagalundsparken

Kom och plocka blommor och dansa runt midsommarstången med oss, när vi värmer upp så här en dag före den riktiga midsommarafton. Vi plockar blommor, gör kransar och klär stängen. Dansen börjar ungefär klockan 11. Efter dansen bjuder vi på saft/kaffe och kaka/bullar

NÄR: Torsdag 22 juni klockan: 10-12 **VAR:** Hagalundsparken, Blomgatan 5 **VEM:** 0-100 år

INGEN FÖRANMÄLAN. INFO: 08-746 39 04 **ARR:** Kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad

Friddrottsträning på Bergshamra IP

AIK Friddrott erbjuder ungdomar att prova på olika friddrottsgrenar. Vi tränar löpning, häcklöpning, längdhopp, samt några olika kastgrenar.

NÄR: Måndag-torsdag 19-22 juni klockan 10-14 **VAR:** Bergshamra IP

VEM: Killar och tjejer födda 2002-2005 **INFO & ANMÄLAN:** senast 9 juni till anders.nyberg@aik.se, 0760-50 36 64 **ARR:** AIK Friddrottsförening i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Tisdagshäng på bibblan

Kom och se på film, spela spel, prata böcker eller bara häng. Under fyra tisdagar i sommar har vi öppet tisdagshäng. Vi bjuder på fika.

NÄR: Tisdag 20 juni klockan 16-18. Även 4/7, 1/8, 15/8. **VAR:** Biblioteket i Solna centrum.

VEM: Ungdomar från 13 år och uppåt. **INGEN FÖRANMÄLAN.**

Sommaröppet språkcafé

Talar du svenska som andraspråk och vill träna din svenska? Vi har språkcafé med svenskspråkig samtalsledare hela sommaren.

NÄR: Måndagar till och med 22 augusti klockan 17.00-18.30. **VAR:** Biblioteket i Solna centrum, Vardagsrummet. **ARR:** Kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Spontanfotboll Hagalund 2017

Alla pojkar och flickor i åldrarna 7-20 år är välkomna att spela spontanfotboll vecka 26-29, både aktiva och nybörjare. Det enda man behöver tänka på är att komma på rätt tid (se tider nedan), så delar ledarna upp lag inför matcherna. Tävlingar med priser från Nike och även Fair-play pris kommer att delas ut under dessa veckor.

NÄR & VEM: Måndag-fredag. 7-12 år klockan 13-16. 13-20 år klockan 16-19.

VAR: Hagalundspitchen, en tillfällig bollplan som läggs ovanför Willys i Hagalunds centrum.

INGEN FÖRANMÄLAN. INFO: jonas.sjoland@vasalundsif.se, katarina.h.nilsson@hotmail.com.

ARR: Vasalunds IF i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Åk skridskor på sommarlovet!

Skating & Dance Academy erbjuder ett roligt och proffsigt konståkningsläger med topptränare i ishallen på Ulriksdals IP. Vi lär ut grunderna i skridsko- och konståkning. För äldre tonåringar och nyanlända har vi skridskor i större storlekar och hjälmar att låna. Åldersanpassad träning. Ett ispass och ett fyspass per dag i fem dagar.

NÄR: Måndag-fredag 26-30 juni. **VAR:** Ulriksdals IP, ishall 1, Kolonnvägen. **VEM:** Killar o tjejer 6-18 år. **ANMÄLAN:** Senast 15 juni till info@skateacademy.se. **INFO:** info@skateacademy.se

ARR: Skating & Dance Academy i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningen.

Testa fäktning!

Testa fäktning, en sport byggd på teknik, styrka och snabbhet. Under ett tvåtimmarspass utmanas din balans, reaktion och tekniska förmåga.

NÄR: Måndag-fredag 26-30 juni. Pass 1 klockan 10-12, 8-11 år. Pass 2 klockan 13-15, från 12 år. Ta med långbyxor, inneskor, vattenflaska och frukt. **VAR:** Hagalundsskolan Klövervägen 2. Ingång mot Södra långgatan. **VEM:** från 8 år. **ANMÄLAN:** Fritidsgrupper föränmäls

på info@engarde.se **ARR:** En Garde Fäktförening i Solna, i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Dancehall Kidz Camp

Under fem dagar får du lära dig grunderna i Dancehall. Lunch och annat skoj ingår. Eventuellt blir det en uppvisning sista dagen för er som vill.

NÄR: Måndag-fredag klockan 9-15 (men häng gärna kvar till 15.30) **VAR:** Blue Hill dansstudio, Hagalundsgatan. **VEM:** 8-12 år. **ANMÄLAN:** bluehilldans@gmail.com **INFO:** www.bluehill.se

ARR: Blue Hill KF i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Urban Art

Under fem dagar får du lära dig grunderna i grafitti. Vi börjar med penna och papper och avslutar veckan med att måla med sprayfärg. Eventuellt blir det en utställning sista dagen.

NÄR: Måndag-fredag 12-16 juni klockan 13.00-15.30 **VAR:** Blue Hill dansstudio, Hagalundsgatan. **VEM:** 10-15 år. **ANMÄLAN:** bluehilldans@gmail.com **INFO:** www.bluehill.se

ARR: Blue Hill KF i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Mix Do Budo (Modern Mixed Martial Arts)

Prova på en modern och allsidig svensk multikampkonst, med slag, spark, kast, nedtagningar, markkamp och lås. Träningen förbättrar rörlighet, flexibilitet, kondition, snabbhet, styrka och koordination.

NÄR: Tisdagar klockan 18.30-20.00 fr.o.m. 13 juni t.o.m. 15 augusti. **VAR:** Hagahusets gymnastiksal, Klövervägen 2. **VEM:** Från 12 år. **ANMÄLAN:** <http://mixdobudo.se/anmalan>
INFO: www.mixdobudo.se, 073-731 99 11. **ARR:** Solna Gongkwon KK i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Lär dig vika origami!

Vi lär dig olika tekniker och sätt att vika papper till figurer eller föremål!

NÄR: Tisdag–torsdag 27–29 juni klockan 13-16. **VAR:** Q-lans fritidsgård, Hjortstigen 1 (vid bergshamraskolan) **VEM:** 10–19 år **ANMÄLAN:** Föranmälan krävs ej **INFO:** 08-746 39 07, q-lan@solna.se **ARR:** Kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Träna kondition och styrka på Q-lan

På Q-lan kan du under sommarlovet träna gratis på dagtid i Q-lans välutrustade träningslokaler. I lokalerna finns löpband, crosstrainer och cyklar för konditionsträning. Se tidigare uppslag (vecka 24) för detaljer.

Sommarläger i Rånäs

Följ med på ett sommarläger med bad, fiske, grillkvällar och lek i den vackra Roslagsnaturen. Det finns en frisbeegolf-bana, fotbollsplan och andra möjligheter till lek och aktiviteter. Badstranden ligger runt knuten.

PERIOD 1

NÄR: Period 1, 25 st, Måndag–Torsdag 26–29 juni **VAR:** Rånäs, Rimbo www.ranasok.se
VEM: Barn födda 2005-2007 som är simkunniga (200 m). **AVGIFT:** 600 kr. **ANMÄLAN** görs till gunnel.fristal@solna.se, 08-746 15 58. Mer information via fritidsledarna i parklekar och på gårdar. Senaste anmälningsdag 6 juni. **ARR:** Kultur- & fritidsförvaltningen, Solna stad.

PERIOD 2

NÄR: Period 2, 25 st, Torsdag–Söndag 29 juni–2 juli **VAR:** Rånäs, Rimbo www.ranasok.se
VEM: Barn födda 2005-2007 som är simkunniga (200 m). **AVGIFT:** 600 kr. **ANMÄLAN** görs till gunnel.fristal@solna.se, 08-746 15 58. Mer information via fritidsledarna i parklekar och på gårdar. Senaste anmälningsdag 6 juni. **ARR:** Kultur- & fritidsförvaltningen, Solna stad.

Prova på golf med proffs från AIK GK

AIK Golf vill göra golfsporten mer tillgänglig för alla. Vi erbjuder därför en oförglömlig introduktionsvecka på Rotebros GK. Kursen är öppen för alla! På plats finns proffs från AIK GK, herr- och damlag, som kommer att gå igenom grundläggande teoretisk fakta, grunderna i puttning, chipping, bunkerslag och utslag. Vare sig man har hållit i en golfklubba innan eller inte, så är man välkommen på denna aktivitet.

NÄR: Måndag–fredag 26–30 juni klockan 10.00–14.00. **OBS:** Lunch medtages!
VAR: Rotebro golfbana Bisslinge gård **VEM:** Alla mellan 6–18 år. Kursen vänder sig till alla, oavsett förkunskap. Kan du mycket, lite eller ingenting om golf spelar ingen roll - ni kommer att ha kul och lära er mycket oavsett. **ANMÄLAN:** till golf@aik.se. Ange namn, födelsedata, eventuellt golf-ID, samt telefonnummer. Märk anmälan med "sommarvecka" **INFO:** golf@aik.se **ARR:** AIK GK i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningen.

Sommaröppet språkcafé

Talar du svenska som andraspråk och vill träna din svenska? Vi har språkcafé med svenskspråkig samtalsledare hela sommaren.

NÄR: Måndagar till och med 22 augusti klockan 17.00-18.30. **VAR:** Biblioteket i Solna centrum, Vardagsrummet. **ARR:** Kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Teaterläger

Om du har ett intresse för skådespeleri är detta läger någonting för dig! Under fyra dagar får du chansen att få en större inblick i hur skådespeleri fungerar. Du kommer att få prova på improvisationsteater, scenframställning, röstövning, samt få chansen att skapa din egen clown. Om du drömmer om att stå på en stor scen i framtiden är detta ett perfekt tillfälle att öva på att känna sig mer bekväm med sitt skådespeleri.

NÄR: Måndag-torsdag 3-6 juli kl 9.00-11.30 **VAR:** Skytteholmsparken
VEM: Årskurs 4-6 **ANMÄLAN:** Senast 26 juni till Skytteholmsparken: 08-746 39 09.
ARR: Kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Spontanfotboll Hagalund 2017

Alla pojkar och flickor i åldrarna 7-20 år är välkomna att spela spontanfotboll vecka 26-29, både aktiva och nybörjare. Läs mer under samma rubrik på uppslaget för vecka 26!

NÄR & VEM: Måndag-fredag. 7-12 år klockan 13-16. 13-20 år klockan 16-19.
VAR: Hagalundspitchen, en tillfällig bollplan som läggs ovanför Willys i Hagalunds centrum.
INGEN FÖRANMÄLAN. INFO: jonas.sjoland@vasalundsif.se, katarina.h.nilsson@hotmail.com.
ARR: Vasalunds IF i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Mix Do Budo (Modern Mixed Martial Arts)

Prova på en modern och allsidig svensk multikampkonst, med slag, spark, kast, nedtagningar, markkamp och lås. Träningen förbättrar rörlighet, flexibilitet, kondition, snabbhet, styrka och koordination.

NÄR: Tisdagar klockan 18.30-20.00 fr.o.m. 13 juni t.o.m. 15 augusti. **VAR:** Hagahusets gymnastiksal, Klövervägen 2. **VEM:** Från 12 år. **ANMÄLAN:** <http://mixdobudo.se/anmalan>
INFO: www.mixdobudo.se, 073-731 99 11. **ARR:** Solna Gongkwon KK i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Prova på amerikansk fotboll

Är du stark? Är du snabb? Är du en bra lagkamrat?

I sommar har du chansen att prova på en sport just för dig. Amerikansk fotboll är den ultimata lagsporten där man spelar för varandra på planen. Det är en kontaktsport med hårda och snabba tacklingar. Låter detta spännande? Kom ner till Bergshamra IP i sommar och gå på nybörjarträningar med Solna Chiefs.

Träningarna kommer fokusera på grundtekniker i sporten, som att tacklas, blocka, fånga, kasta och springa. Dessa tekniker kommer tränas utan skydd mestadels, men du får också möjlighet att prova med skydd. Det man behöver ta med själv i utrustningsväg är ett eget tandskydd.

NÄR: Tisdagar och torsdagar i juli, klockan 16-18. **VAR:** Bergshamra IP **VEM:** Tjejer o killar, 10-18 år **ANMÄLAN & INFO:** Anmäl er gärna till info@solnachiefs.se senast den 25 juni
ARR: Solna Chiefs i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningen.

Tisdagshäng på bibblan

Kom och se på film, spela spel, prata böcker eller bara häng. Under fyra tisdagar i sommar har vi öppet tisdagshäng. Vi bjuder på fika.

NÄR: Tisdag klockan 16–18. Även 20/6, 1/8, 15/8. **VAR:** Biblioteket i Solna centrum. **DEM:** Ungdomar från 13 år och uppåt. **INGEN FÖRANMÄLAN.**

Skapa i papper maché!

Skapa fritt i papper maché och papperslera. Du kan tillverka allt från en skål till ett fantasidjur med denna miljövänliga teknik!

NÄR: Tisdag–torsdag 4–6 juli klockan 13–16 **VAR:** Q-lans fritidsgård, Hjortstigen 1, (vid bergshamraskolan) **DEM:** 10–19 år **INGEN FÖRANMÄLAN.** **INFO:** 08–7463907, q-lan@solna.se **ARR:** Kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Träna kondition och styrka på Q-lan

På Q-lan kan du under sommarlovet träna gratis på dagtid i Q-lans välutrustade träningslokaler. I lokalerna finns löpband, crosstrainer och cyklar för konditionsträning. Se tidigare uppslag (vecka 24) för detaljer.

Sommaröppet språkcafé

Talar du svenska som andraspråk och vill träna din svenska? Vi har språkcafé med svenskspråkig samtalsledare hela sommaren.

NÄR: Måndagar till och med 22 augusti klockan 17.00–18.30. **VAR:** Biblioteket i Solna centrum, Vardagsrummet. **ARR:** Kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Spontanfotboll Hagalund 2017

Alla pojkar och flickor i åldrarna 7–20 år är välkomna att spela spontanfotboll vecka 26–29, både aktiva och nybörjare. Läs mer under samma rubrik på uppslaget för vecka 26!

NÄR & DEM: Måndag–fredag. 7–12 år klockan 13–16. 13–20 år klockan 16–19.

VAR: Hagalundspitchen, en tillfällig bollplan som läggs ovanför Willys i Hagalunds centrum.

INGEN FÖRANMÄLAN. **INFO:** jonas.sjoland@vasalundsif.se, katarina.h.nilsson@hotmail.com.

ARR: Vasalunds IF i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Mix Do Budo (Modern Mixed Martial Arts)

Prova på en modern och allsidig svensk multikampkonst, med slag, spark, nedtagningar, markkamp och lås. Träningen förbättrar rörlighet, flexibilitet, kondition, snabbhet, styrka och koordination.

NÄR: Tisdagar klockan 18.30–20.00 fr.o.m. 13 juni t.o.m. 15 augusti. **VAR:** Hagahusets gymnastiksal, Klövervägen 2. **DEM:** Från 12 år. **ANMÄLAN:** <http://mixdobudo.se/anmalan>

INFO: www.mixdobudo.se, 073-731 99 11. **ARR:** Solna Gongkwon KK i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Prova på amerikansk fotboll

I sommar har du chansen att prova på en ny sport. Amerikansk fotboll är den ultimata lagsporten. Läs mer på uppslaget för vecka 27.

NÄR: Tisdagar och torsdagar i juli, klockan 16–18. **VAR:** Bergshamra IP **DEM:** Tjejer o killar, 10–18 år **ANMÄLAN & INFO:** till info@solnachiefs.se senast 25 juni

ARR: Solna Chiefs i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningen.

Batik- och textilfärgning

Prova att färga tyg och plagg! Färga något nytt eller ge liv åt något gammalt igen. Vi erbjuder material att färga men det går även att ta med egna plagg/tyg i ljusa färger.

NÄR: Tisdag–torsdag 11–13 juli klockan 13-16. Även vecka 29. **VAR:** Q-lans fritidsgård, Hjortstigen 1, (vid Bergshamraskolan) **VEM:** 10–19 år **INGEN FÖRANMÄLAN.**
INFO: 08-746 39 07, q-lan@solna.se. **ARR:** Kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Skapa med återvinning

NÄR: Tisdag-torsdag 11–13 juli klockan 13.00. **VAR:** Skytteholmsparken
VEM: 10–12 år **INGEN FÖRANMÄLAN.** **INFO:** 08-746 39 09, skytteholmsparken@solna.se
ARR: Kultur- & fritidsförvaltningen, Solna stad.

Träna kondition och styrka på Q-lan

På Q-lan kan du under sommarlovet träna gratis på dagtid i Q-lans välutrustade träningslokaler. I lokalerna finns löpband, crosstrainer och cyklar för konditionsträning. Se tidigare uppslag (vecka 24) för detaljer om åldersgränser, öppettider, med mera.

Sommaröppet språkcafé

Talar du svenska som andraspråk och vill träna din svenska? Vi har språkcafé med svenskspråkig samtalsledare hela sommaren.

NÄR: Måndagar till och med 22 augusti klockan 17.00–18.30. **VAR:** Biblioteket i Solna centrum, Vardagsrummet. **ARR:** Kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Spontanfotboll Hagalund 2017

Alla pojkar och flickor i åldrarna 7–20 år är välkomna att spela spontanfotboll vecka 26–29, både aktiva och nybörjare. Läs mer under samma rubrik på uppslaget för vecka 26!

NÄR & VEM: Måndag-fredag. 7–12 år klockan 13-16. 13–20 år klockan 16–19.
VAR: Hagalundspitchen, en tillfällig bollplan som läggs ovanför Willys i Hagalunds centrum.
INGEN FÖRANMÄLAN. **INFO:** jonas.sjoland@vasalundsif.se, katarina.h.nilsson@hotmail.com.
ARR: Vasalunds IF i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Träna kondition och styrka på Q-lan

På Q-lan kan du under sommarlovet träna gratis på dagtid i Q-lans välutrustade träningslokaler. I lokalerna finns löpband, crosstrainer och cyklar för konditionsträning. Se tidigare uppslag (vecka 24) för detaljer om åldersgränser, öppettider, med mera.

Batik- och textilfärgning

Prova att färga tyg och plagg! Färga något nytt eller ge liv åt något gammalt igen. Vi erbjuder material att färga men det går även att ta med egna plagg/tyg i ljusa färger.

NÄR: Tisdag–torsdag 18–20 juli klockan 13–16. Även vecka 28. **VAR:** Q-lans fritidsgård, Hjortstigen 1, (vid Bergshamraskolan) **VEM:** 10–19 år **INGEN FÖRANMÄLAN.**
INFO: 08-7463907, q-lan@solna.se. **ARR:** Kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Skapa med återvinning

NÄR: Tisdag–torsdag 18–20 juli klockan 13.00. **VAR:** Skytteholmsparken

VEM: 10–12 år **INGEN FÖRANMÄLAN.** **INFO:** 08-746 39 09, skytteholmsparken@solna.se

ARR: Kultur- & fritidsförvaltningen, Solna stad.

Mix Do Budo (Modern Mixed Martial Arts)

Prova på en modern och allsidig svensk multikampkonst, med slag, spark, kast, nedtagningar, markkamp och lås. Träningen förbättrar rörlighet, flexibilitet, kondition, snabbhet, styrka och koordination.

NÄR: Tisdagar klockan 18.30–20.00 fr.o.m. 13 juni t.o.m. 15 augusti. **VAR:** Hagahusets gymnastiksal, Klövervägen 2. **VEM:** Från 12 år. **ANMÄLAN:** <http://mixdobudo.se/anmalan> **INFO:** www.mixdobudo.se, 073-731 99 11. **ARR:** Solna Gongkwon KK i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Prova på amerikansk fotboll

Är du stark? Är du snabb? Är du en bra lagkamrat? I sommar har du chansen att prova på en sport just för dig. Amerikansk fotboll är den ultimata lagsporten. Läs mer på uppslaget för vecka 27.

NÄR: Tisdagar och torsdagar i juli, klockan 16–18. **VAR:** Bergshamra IP **VEM:** Tjejer o killar, 10–18 år **ANMÄLAN & INFO:** Anmäl er gärna till info@solnachiefs.se senast den 25 juni **ARR:** Solna Chiefs i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningen.

Sommaröppet språkcafé

Talar du svenska som andraspråk och vill träna din svenska? Vi har språkcafé med svenskspråkig samtalsledare hela sommaren.

NÄR: Måndagar till och med 22 augusti klockan 17.00–18.30. **VAR:** Biblioteket i Solna centrum, Vardagsrummet. **ARR:** Kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Mix Do Budo (Modern Mixed Martial Arts)

Prova på en modern och allsidig svensk multikampkonst, med slag, spark, kast, nedtagningar, markkamp och lås. Träningen förbättrar rörlighet, flexibilitet, kondition, snabbhet, styrka och koordination.

NÄR: Tisdagar klockan 18.30–20.00 fr.o.m. 13 juni t.o.m. 15 augusti. **VAR:** Hagahusets gymnastiksal, Klövervägen 2. **VEM:** Från 12 år. **ANMÄLAN:** <http://mixdobudo.se/anmalan> **INFO:** www.mixdobudo.se, 073-731 99 11. **ARR:** Solna Gongkwon KK i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Prova på judo!

Förutom den allsidiga träning man får i judo vad gäller balans, kroppskontroll och smidighet så bygger sporten mycket på ömsesidig respekt mellan de tränande, ledarna, motståndarna och alla medmänniskor. Vi kommer att lära ut grunderna i judo.

NÄR: V. 30 24/7–28/7, varje dag mellan 11.00–13.00 **VAR:** I Solna judoklubbs träningslokal, Ankdammsgatan 23 i Solna. **VEM:** Vi tar emot barn i åldrarna 7–12 år.

ANMÄLAN: info@solnajudo.se senast 16 Juli. Där kan ni även fråga efter mer information. En vecka innan start skickar vi ut närmare information till deltagarna. **ARR:** Solna judoklubb i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Prova på amerikansk fotboll

Är du stark? Är du snabb? Är du en bra lagkamrat? I sommar har du chansen att prova på en sport just för dig. Amerikansk fotboll är den ultimata lagsporten. Läs mer på uppslaget för vecka 27.

NÄR: Tisdagar och torsdagar i juli, klockan 16–18. **VAR:** Bergshamra IP **VEM:** Tjejer o killar, 10–18 år **ANMÄLAN & INFO:** Anmäl er gärna till info@solnachiefs.se senast den 25 juni **ARR:** Solna Chiefs i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningen.

Skapa med läder

NÄR: tisdag-torsdag 25–27 juli **VAR:** Skytteholmsparken **VEM:** 10–12 år **INGEN FÖRANMÄLAN:** Föranmälan krävs ej. **INFO:** 08-746 39 09, skytteholmsparken@solna.se **ARR:** Kultur- & fritidsförvaltningen, Solna stad.

Träna kondition och styrka på Q-lan

På Q-lan kan du under sommarlovet träna gratis på dagtid i Q-lans välutrustade träningslokaler. I lokalerna finns löpband, crosstrainer och cyklar för konditionsträning. Se tidigare uppslag (vecka 24) för detaljer om åldersgränser, öppettider, med mera.

Sommaröppet språkcafé

Talar du svenska som andraspråk och vill träna din svenska? Vi har språkcafé med svenskspråkig samtalsledare hela sommaren.

NÄR: Måndagar till och med 22 augusti klockan 17.00–18.30. **VAR:** Biblioteket i Solna centrum, Vardagsrummet. **ARR:** Kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Dagläger på segelskutan Constantia

Följ med till Mälarens härliga stränder, där vi badar, äter och har mysigt med nya och gamla vänner på vårt vackra gamla skepp. Soppa och mackor, saft/fika och bullar serveras.

Ingen föranmälan men max 30 deltagare per dag - var ute i god tid om vädret är vackert! Minst fem deltagare för att dagens resa ska bli av.

NÄR: Måndag–fredag 31 juli–4 augusti klockan 10–16. **VAR:** Samling 15 minuter före avgång på Huvudsta Strand 8, där CONSTANTIA har sin hemmahamn. **VEM:** 10–20 år.

INFO: info@constantia.se, 0705–77 32 33, alt. 0708–17 84 70

ARR: Stiftelsen Solnaskutan i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Luftgevärsskytte i Fridhemsskolan

Prova på hur riktigt tävlingsskytte med luftgevär går till. Du får enkel instruktion och får sedan skjuta själv. Du sitter vid ett bord och har ett stadigt stöd under geväret. Du skjuter provskott för att ställa in siktet och fortsätter med ett antal ”tävlingsskott”. Tycker du det är roligt kan du göra om det igen. Eller komma tillbaka en annan gång. Säsong för luftgevärsskytte är annars höst och vinter.

NÄR: Tisdag-torsdag 1–3 augusti klockan 17–19. Även vecka 32. **VAR:** Fridhemsskolans källare, Blomgatan 3. Skyttat på platsen. Trappa utan handikappanpassning. **VEM:** 8-18 år. **INGEN FÖRANMÄLAN.** **INFO:** Ulf 076-123 71 35, Ingemar 073-716 43 85, Mikael 070-845 77 81, skytte@bromma-solnaskf.se, www.bromma-solnaskf.se **ARR:** Bromma-Solna skytteförening i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningen.

Mix Do Budo (Modern Mixed Martial Arts)

Prova på en modern och allsidig svensk multikampkonst, med slag, spark, kast, nedtagningar, markkamp och lås. Träningen förbättrar uthållighet, flexibilitet, kondition, snabbhet, styrka och koordination.

NÄR: Tisdagar klockan 18.30–20.00 fr.o.m. 13 juni t.o.m. 15 augusti. **VAR:** Hagahusets gymnastiksal, Klövervägen 2. **VEM:** Från 12 år. **ANMÄLAN:** <http://mixdobudo.se/anmalan>
INFO: www.mixdobudo.se, 073-731 99 11. **ARR:** Solna Gongkwon KK i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Friidrottsträning på Bergshamra IP

AIK Friidrott erbjuder ungdomar att prova på olika friidrottsgrenar. Vi tränar löpning, häcklöpning, längdhopp, samt några olika kastgrenar.

NÄR: 31 juli–4 augusti klockan 10–14 **VAR:** Bergshamra IP
VEM: Killar och tjejer födda 2002–2005 **INFO & ANMÄLAN:** senast 9 juni till anders.nyberg@aik.se, 0760–50 36 64 **ARR:** AIK Friidrottsförening i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Träna kondition och styrka på Q-lan

På Q-lan kan du under sommarlovet träna gratis på dagtid i Q-lans välutrustade träningslokaler. I lokalerna finns löpband, crosstrainer och cyklar för konditionsträning. Se tidigare uppslag (vecka 24) för detaljer om åldersgränser, öppettider, med mera.

Tisdagshäng på bibblan

Kom och se på film, spela spel, prata böcker eller bara häng. Under fyra tisdagar i sommar har vi öppet tisdagshäng. Vi bjuder på fika.

NÄR: Tisdag klockan 16–18. Även 20/6, 4/7, 15/8. **VAR:** Biblioteket i Solna centrum. **VEM:** Ungdomar från 13 år och uppåt. **INGEN FÖRANMÄLAN.**

Musikläger på Studio 32

Att spela musik tillsammans med andra är både kul och utvecklande. Vi har arrangerat musikläger under många år och det är alltid lika kul att se hur musik växer fram samtidigt som deltagarna lär känna varandra och det är inte ovanligt att man fortsätter att både spela musik och umgås även efter lägret. Fika och lunch ingår.

NÄR: Måndag–fredag 7–11 augusti klockan 10–16 varje dag + avslutningskonsert sista dagen cirka 18–19. **VAR:** Studio32, Ankdammsgatan 32 **VEM:** 13–16 år (10–12-åringar i mån av plats). **ANMÄLAN:** musik.stockholm@studieframjandet.se - begränsat antal deltagare!
INFO: Håkan Granat, 070-4247048 **ARR:** Studieförbundet i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningen.

Prova på konståkning

Föreningen Solna Konståkning erbjuder gratis prova-på tillfällen under två sommarveckor. Verkar det kul med konståkning finns möjlighet att anmäla sig till vår populära skridskoskola som drar igång i september.

NÄR: Måndag–fredag 7–11 augusti klockan 17.00–17.50. (Även vecka 24.)
VAR: Ulriksdals IP, ishall 2, Kolonnvägen. **VEM:** 8–16 år **ANMÄLAN:** lina.andre@telia.com.
INFO: www.solnak.se. **ARR:** Solna Konståkning i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Sommaröppet språkcafé

Talar du svenska som andraspråk och vill träna din svenska? Vi har språkcafé med svenskspråkig samtalsledare hela sommaren.

NÄR: Måndagar till och med 22 augusti klockan 17.00–18.30. **VAR:** Biblioteket i Solna centrum, Vardagsrummet. **ARR:** Kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Mix Do Budo (Modern Mixed Martial Arts)

Prova på en modern och allsidig svensk multikampkonst, med slag, spark, kast, nedtagningar, markkamp och lås. Träningen förbättrar rörlighet, flexibilitet, kondition, snabbhet, styrka och koordination.

NÄR: Tisdagar klockan 18.30–20.00 fr.o.m. 13 juni t.o.m. 15 augusti. **VAR:** Hagahusets gymnastiksal, Klövervägen 2. **VEM:** Från 12 år. **ANMÄLAN:** <http://mixdobudo.se/anmalan> **INFO:** www.mixdobudo.se, 073-731 99 11. **ARR:** Solna Gongkwon KK i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Luftgevärsskytte i Fridhemsskolan

Prova på hur riktigt tävlingsskytte med luftgevär går till. Du får enkel instruktion och får sedan skjuta själv. Se vecka 31 för mer info.

NÄR: Tisdag–torsdag 8–10 augusti klockan 17–19. **VAR:** Fridhemsskolans Källare, Blomgatan 3. Skyttat på platsen. Trappa utan handikappanpassning. **VEM:** Lämplig ålder är 8–18 år. **ANMÄLAN:** Föranmälan krävs ej. **INFO:** Ulf 076-123 71 35, Ingemar 073-716 43 85, Mikael 070-845 77 81. skytte@bromma-solnaskf.se, www.bromma-solnaskf.se **ARR:** Bromma-Solna skytteförening.

Fotboll och fans med Arne Norlin

Hör författaren Arne Norlin berätta om sina fotbollsböcker, bland annat den populära Fans-serien. Arne är dessutom en fotbollsnörd som gärna berättar om varför målvakter inte ska chansa på straffar och hur de stora lagen bär sig åt för att vässa sina trupper. Till sist blir det en fotbollsfrågesport – med pris till vinnaren. Så saml ihop dina fotbollskunskaper och passa på att träffa en riktig fotbolls författare!

NÄR: Torsdag 10 augusti klockan 13.00–14.00 **VAR:** Biblioteket i Solna centrum. **ANMÄLAN:** anmalanbibliotek@solna.se.

Träna kondition och styrka på Q-lan

På Q-lan kan du under sommarlovet träna gratis på dagtid i Q-lans välutrustade träningslokaler. I lokalerna finns löpband, crosstrainer och cyklar för konditionsträning. Se tidigare uppslag (vecka 24) för detaljer om åldersgränser, öppettider, med mera.

Sommaröppet språkcafé

Talar du svenska som andraspråk och vill träna din svenska? Vi har språkcafé med svenskspråkig samtalsledare hela sommaren.

NÄR: Måndagar till och med 22 augusti klockan 17.00–18.30. **VAR:** Biblioteket i Solna centrum, Vardagsrummet. **ARR:** Kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Res i tiden med Dan Höjer

Författaren Dan Höjer besöker Ulriksdalssskolans bibliotek och berättar om sina böcker och om hur det är att vara författare. Dan har skrivit den spännande bokserie Stoppa Greven. Boken handlar om Hampus och Emma som kan resa i tiden, och råkar ut för ett spännande äventyr på liv och död. Bokserien utspelar sig i Solna och Sundbyberg – och om du undrar hur det var här förr, då ska du komma och höra på Dan Höjer!

NÄR: Tisdag 15 augusti klockan 14.00 **VAR:** Ulriksdalssskolans bibliotek

ANMÄLAN: anmalanbibliotek@solna.se

Tisdagshäng på bibblan

Kom och se på film, spela spel, prata böcker eller bara häng. Under fyra tisdagar i sommar har vi öppet tisdagshäng. Vi bjuder på fika.

NÄR: Tisdag 15 augusti klockan 16–18. Även 20/6, 4/7, 1/8. **VAR:** Biblioteket i Solna centrum.

VEM: Ungdomar från 13 år och uppåt. **INGEN FÖRANMÄLAN.**

Mix Do Budo (Modern Mixed Martial Arts)

Prova på en modern och allsidig svensk multikampkonst, med slag, spark, kast, nedtagningar, markkamp och lås. Träningen förbättrar rörlighet, flexibilitet, kondition, snabbhet, styrka och koordination.

NÄR: Tisdagar klockan 18.30–20.00 fr.o.m. 13 juni t.o.m. 15 augusti. **VAR:** Hagahusets gymnastiksal, Klövernvägen 2. **VEM:** Från 12 år. **ANMÄLAN:** <http://mixdobudo.se/anmalan> **INFO:** www.mixdobudo.se, 073-731 99 11. **ARR:** Solna Gongkwon KK i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Träna kondition och styrka på Q-lan

På Q-lan kan du under sommarlovet träna gratis på dagtid i Q-lans välutrustade träningslokaler. I lokalerna finns löpband, crossstrainer och cyklar för konditionsträning. Se tidigare uppslag (vecka 24) för detaljer om åldersgränser, öppettider, med mera.

Familjevisning och kreativ verkstad

Hälsa på i Olle Olssons spännande turkosa hus, upptäck hans konst och inspireras att skapa i den lilla ateljén. Fika i det mysiga kaféet, eller på gården om solen skiner.

NÄR: Söndag 20 augusti klockan 13–16 **VAR:** Spetsgatan 2 **VEM:** Passar från 5 år och uppåt.

ARR: Kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Gör egna dansfilmer

Tillsammans med filmare Helene Berg och dansare Amanda Norlander testar vi olika sätt att göra dans och film samtidigt. Vi koreograferar, dansar, filmar och redigerar. I mindre grupper gör vi en egen dansfilm. Dagen avslutas med att vi tittar på alla filmerna tillsammans.

NÄR: Torsdag 17 augusti klockan 9.30–14.00 inkl 1 timmes lunch. **VAR:** Skytteholmsparken

VEM: ÅK 4–6 **ANMÄLAN:** Senast 15 augusti till Amanda Norlander på info@withinart.se.

Begränsat antal platser, först till kvarn. **INFO:** info@withinart.se, 070-4992284, withinart.se, createmotion.se. **ARR:** WithinArt och CREATE MOTION, i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

”Bio hos Olle”

NÄR: Tisdag–torsdag 15–17 augusti klockan 14.00. **VAR:** Spetsgatan 2 **VEM:** Från 6 år.
ANMÄLAN: Begränsat antal platser, bokning krävs! Kontakta nina.nykvist@solna.se. Frukttika ingår! **ARR:** Kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Gymnastiska sommarläger

Under fem dagar tränar barnen intensivt, lär sig och provar på olika typer av gymnastiska övningar. Alla är välkomna!

NÄR: Måndag–fredag 14–18 augusti. Grupp 1: 9-13 år klockan 13.00-14.30. Grupp 2: 7-8 år, klockan 14.45-16.00. Grupp 3: 5-6 år, kl 16.15-17.15. **VAR:** Skytteholmsskolans gymnastiksal.
ARR: Solnagymnasterna i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

SKOLSTART!
 Solnas skolelever
 börjar skolan igen
 måndag 21 augusti



Sommaröppet språkcafé

Talar du svenska som andraspråk och vill träna din svenska? Vi har språkcafé med svenskspråkig samtalsledare hela sommaren.

NÄR: Måndagar till och med 21 augusti klockan 17.00–18.30. **VAR:** Biblioteket i Solna centrum, Vardagsrummet.
ARR: Kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.

Sommarbokskalas

Vi avslutar Sommarboken med ett kalas där vi fikar, pratar böcker och gör egna bokmärken. Om du vill, kan du lämna in en eller flera presentationer av böcker som du har läst under sommaren, så får du en bokpresent. Kanske kommer just en av dina presentationer att publiceras på bibliotekets webbsida. Om du inte kan komma på Sommarbokskalaset kan du lämna in dina presentationer på Bergshamra bibliotek, Ulriksdals bibliotek eller biblioteket i Solna centrum när som helst till och med torsdag 31 augusti, så får du din bokgåva på en gång.

NÄR: Onsdag 23 augusti klockan 15–16 **VAR:** Bergshamra bibliotek och biblioteket i Solna centrum.
ARR: Kultur- och fritidsförvaltningen, Solna stad.



Den stora idrottsfesten kommer tillbaka till Hagaparken.

Söndag 10 september genomförs Idrottens dag för femte året i rad.

Förutom att prova på över 50 olika idrotter denna dag, kan alla som är födda 2005-2011 springa Prins Daniels lopp.

Du hittar all info om Idrottens dag på rf.se/hagaparken.

Häng också med på Facebook (Idrottens dag i Hagaparken) och på Instagram (@idrottensdag, #idrottensdag).

Djurläger på Augustendals 4H-gård

Fem veckor på sommarlovet kan man komma på dagläger hos djuren på Augustendal. Det är populära dagar som brukar bli fullbokade fort - först till kvarn!

Vi lär oss om de olika djuren på gården, så som hästar, får, getter, kaniner, höns och katter. Du får prova på att promenera med djuren, åka häst och vagn, kaninhoppning och mycket annat skoj!

För dig som är 7-12 år. För anmälan, priser med mera, se www.augustendals4h.se.



Sommarteater!

Augustendalsteaterns sommarprogram hittar du på www.teatersat.se.

SOMMAR TIPS

AIK Summer Camp är ett försäsongsläger för innebandyspelande killar och tjejer födda 2002-2008. Under båda veckorna gästas campen av spelare från AIK's SSL-lag. Träningen genomförs i Solnahallen måndag-fredag. Anmälan sker på aikshop.se. För mer info kontakta summercamp@aik.se.

AIK Summer Camp Vecka 31 (31/7-4/8)

För innebandyspelare födda 2005-2008

Denna vecka riktar sig till spelare som är födda mellan 2005 och 2008. Vi erbjuder ett starkt och beprövat koncept där du som innebandyspelare får möjlighet att utvecklas individuellt samtidigt som du träffar en massa nya kompisar. Veckan leds av duktiga och erfarna instruktörer.

AIK Summer Camp Elit Vecka 32 (7-11/8)

För innebandyspelare födda 2002-2004

Nytt för 2017's AIK Summer Camp Elit är att lägret nu innehåller övernattninng vilket möjliggör en fantastisk vecka med extra mycket innebandy. Denna vecka riktar sig till alla spelare som är födda 2002-2004, oavsett utvecklingsnivå. Att namnet innehåller Elit har endast att göra med att träningen är hård och håller en mycket hög kvalitet, det har inget med urval av spelare att göra. Lägret är den perfekta uppstarten på säsongen för dig som har innebandy som passion. Fokus ligger på individuell utveckling och erbjuder högkvalitativ träning. Det blir en tuff och intensiv vecka som är ett självklart val för dig som vill utvecklas och samtidigt få en bra start på säsongen. Tillsammans med välutbildade tränare, föreläsare och fystränare ger vi dig en stabil grund inför kommande utmaningar.

AIK SPORTS CAMP FEM SPORER PÅ FEM DAGAR

FOTBOLL, BASKET, INNEBANDY, HANDBOLL, FRIIDROTT

AIK SPORTS CAMP 2017

Under sommaren 2017 erbjuder AIK flickor och pojkar födda mellan 2005-2010 att uppleva och testa på idrotter tillsammans på Skytteholms IP/Solnahallen.

Upplägget är enkelt: under en vecka får du testa på en sport per dag mellan 10-15 med instruktörer och ledare från AIK-sektionerna. Starta sommaren med glädjefyllt träning tillsammans med oss!

v.24 12-16 juni (1981 kr)

v.26 26-30 juni (1981 kr)

Anmälan sker via www.AIKshop.se.
För mer info: aiksportscamp@gmail.com.

AIK Sports Camp genomförs i samarbete med AIK Handboll, AIK Fotboll, AIK Basket, AIK Friidrott och AIK Innebandy (arrangör)

Bada ut i sommar

Huvudstabadet och Svedenbadet håller öppet hela sommarlovet klockan 9-19.

Stängt bara på midsommarafton och midsommardagen.

Klipp ut kupongen så får du ett gratis dopp!

BeFair bjuder på ett gratis bad!

Mot inlämnande av denna kupong får du bada gratis vid ett av våra bad.

Gäller endast det tryckta programmet!

Huvudstabadet och Svedenbadet

Giltig 20 maj- 30 juni 2017

www.huvudstabadet.com

www.svedenbadet.com



BeFair



Häng med på webben,
så missar du inga ändringar
eller uppdateringar av
sommарprogrammen!

solna.se/sommarlov

Frågor om programmen besvaras av kontaktpersonerna
för respektive verksamhet - se programtexterna.



solna.se/kontakt

08-746 10 00