SOMMARLOV 2025

För barn och unga i Hägersten-Älvsjö

Programmet:
ung.stockholm/sommarlov-hagersten-alvsjo

Ladda ner broschyren:

Aktiviteter för alla!

Kreativt skapande, utflykter, dans, fotboll, lajv, teater, bad, prova-på-aktiviteter med föreningar hela sommaren!

Fritidsaktiviteter för dig som är ung i Hägersten-Älvsjö stadsdelsområde!

ung_hagersten_alvsjo

Stockholms stad

Fantastisk sommar 2025!

Jo faktiskt - nu är snart sommaren här och det är dags att köra igång alla sommaraktiviteter för barn och unga!

Det är alltid lika roligt när vi kan släppa sommarlovsprogrammet och alla härliga aktiviteter man kan ta del av om man är kvar i stan.
En nyhet för i år är att vi får sommaraktiviteter på ännu ett av torgen i området, Fruängen Centrum. Där drar sommaren igång med **Street Pep** den 16–18 juni - en slags fritidsfestival där lokala föreningar erbjuder prova på-aktiviteter. Aktiviteterna i Fruängen fortsätter i totalt tre veckor med skapandet av ett gemensamt konstverk, ungdomsledda aktiviteter på torget och skönt sommarhäng i samverkan mellan stadsdelsförvaltningens fritidsverksamhet, centrumägaren, kyrkan, biblioteket med flera.

Förra året startade vi ett nytt samarbete mellan stadsdelsnämnden, Riksidrottsförbundet och lokala föreningar som gjorde att vi kunde erbjuda **föreningsdrivna aktiviteter** på olika platser runt om i stadsdelsområdet hela sommaren. Det blev uppskattat och fortsätter även i år i Apelsinparken, Parkleken Kristallen, på Fruängens bollplan, Älvsjö IP och Mälarhöjdens IP. Allt är kostnadsfritt, drop in, kom som du är!

På **sommarplatserna** vid Liljeholmstorget, Älvsjö torg och Liljeholmspontonen bjuder programmet på teater, kultur, återbruk, loppis, pyssel, dans och mycket mer.

Dessutom blir det full fart och många aktiviteter i **parklekarna** och med våra **fritidsgårdar**. Helt nytt för i år är kreativa skapande aktiviteter där du bland annat kan skapa egna karaktärer och kläder i rollspelslajv, mermaid meet up och quadrobics. Och så är det ju väldigt spännande att sprillans nya **Marieviksbadet** öppnar och att **Parkteatern** kommer till Hägerstensåsens amfiteater! Kanske ses vi där i sommar?

Somriga hälsningar
Sara Grolander (MP), ordförande,
Hägersten-Älvsjö stadsdelsnämnd

Hägersten-Älvsjö stadsdelsområde sträcker sig från Liljeholmen i norr till Älvsjö i söder.

Stadsdelsförvaltningen ansvarar bland annat för
- fältassistenter
- ungdomsmottagning
- fritidsverksamhet för ungdomar
- parklekar.

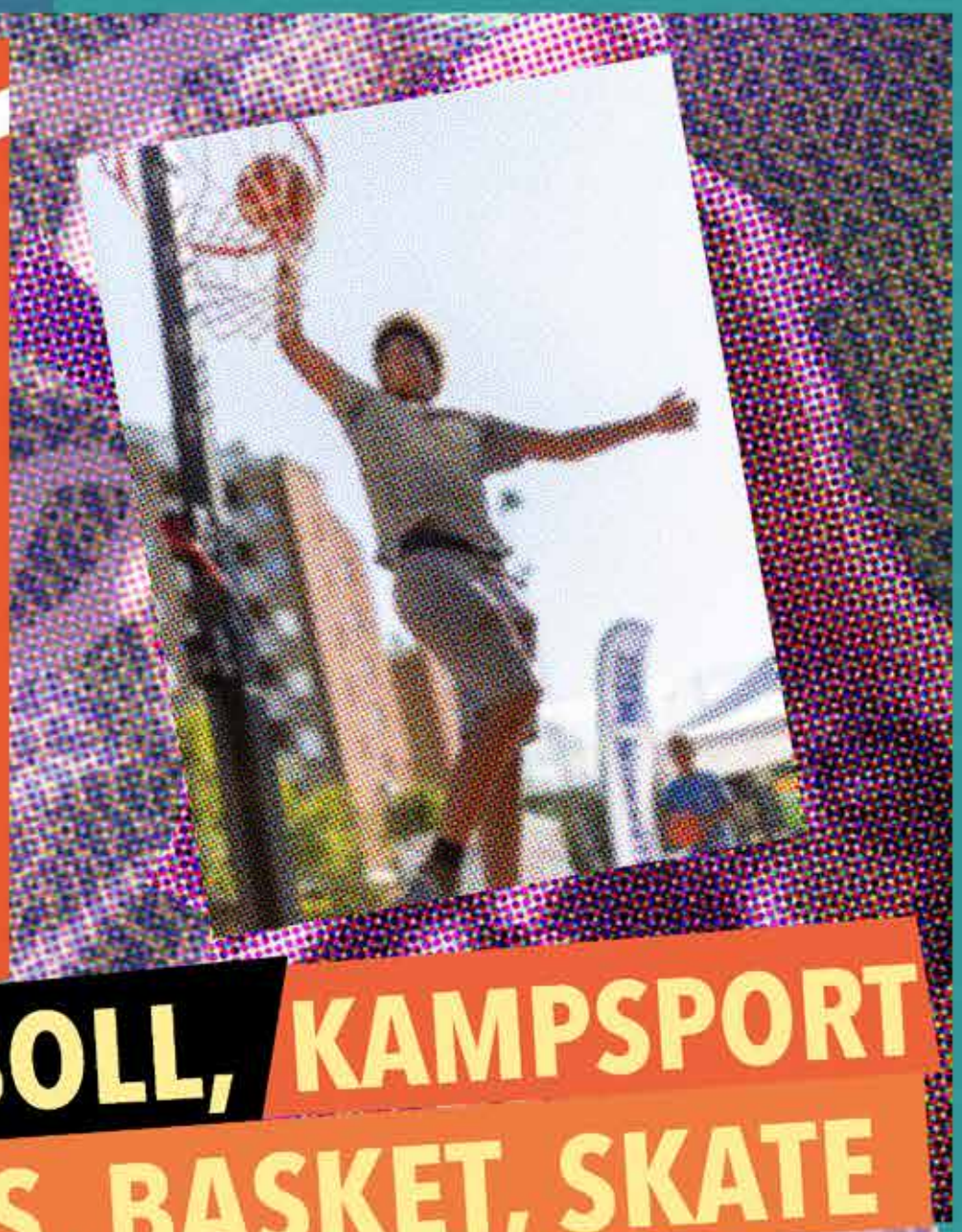
Öppet för dig i sommar!
Ungdomsmottagningen och parklekarna är öppna och fältassistenterna jobbar hela sommaren.
All kontaktinformation, öppettider med mera hittar du på webben: **ung.stockholm** och **parker.stockholm**.

Sommarlovs-programmet: **ung.stockholm/sommarlov-hagersten-alvsjo**

& FRYSHUSET

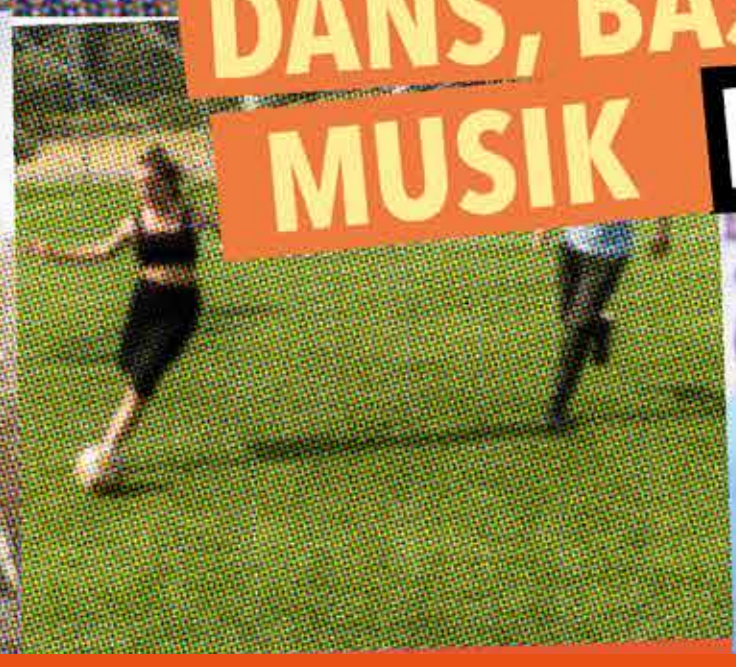
PRESENTERAR

STREET PEP



14:00 - 19:00

FOTBOLL, KAMPSPORT
DANS, BASKET, SKATE
MUSIK M.M.



GRATIS!

PLATS: FRUÄNGEN CENTRUM

16/6-18/6

På uppdrag av
Hägersten-Älvsjö stadsdelsförvaltning,
RF SISU-Stockholm och Fruängen Centrum
Instagram: **@street_pep**

Sommar 2025 i Hägersten-Älvsjö

Vecka 25

Sommar i Fruängen startar med Street pep!

Datum: 16–18 juni
Tid: 14.00–19.00
Plats: Fruängen centrum, torget
Vi kickar igång sommaren med en fritidsfestival för barn och unga! Här kan du testa en mängd sporter och fritidsaktiviteter - helt kostnadsfritt! Ett samarbete mellan Fryshuset, RF-SISU Stockholm, Fruängen Centrum och Hägersten-Älvsjö stadsdelsnämnd.
Se program för Sommar i Fruängen på på nästa sida och **fruangencentrum.se**

Liljeholmens sommartorg

Aktiviteter, pyssel, loppis och evenemang på Liljeholmstorget måndag till fredag klockan 14–18 vecka 25 (ej midsommarafton) och vecka 26!
Ex ur programmet vecka 25:

- Måndag 16 juni **invigning** med DJ Toneld, grilla marshmallows med Friluftsfrämjandet, smycka glashuset. Vi bjuder på pizza till de 100 första!
- Tisdag 17 juni kl. 15 och onsdag 18 juni kl. 16: Gör din egen amigurumi
- 18 juni kl 16: Barnföreställning Clownkalas
- Torsdag 19 juni: Skapa en snygg midsommarkrans, vi har materialet.

Program: **upplev.stockholm/liljeholmstorget**

Sommarfest på Ungdomens hus Älvsjö

Datum: 16 juni
Tid: 16.00–21.00
Plats: Ungdomens hus, Älvsjö Stationsgata 19
För alla 13–17 år. Ingen anmälan.
Mer info på Instagram **@ungdomenshus_alvsjo**

Gröna Lund

Datum: 17 juni
Tid: 15.00–21.00
Plats: Gröna Lund
Följ med fritidsgårdarna i Älvsjö och Fruängen på utflykt till Gröna Lund. För dig som är 14–17 år. Begränsat antal platser så föranmälan krävs, först till kvarn. Anmälan sker via anmälningsformulär som du når via en länk på instagram **@ungdomens-hus_alvsjo**. Länken publiceras vecka 24.

Liljeholmshuset popup

Måndag 16 juni: Trekantsparken vid Liljeholmen C
Tisdag 17 juni: Liljeholmstorget
Onsdag 18 juni: Fruängstorget
Tid: 14.00–16.00
För dig 10–13 år. Liljeholmshusets konstpedagoger dyker upp runt om i stadsdelen under tre veckor i sommar! Kom och skapa och rita på sätt du garanterat aldrig testat förut. Du som går i mellanstadiet på någon av stadsdelens skolor kanske har träffat oss på din fritidsklubb under läsåret. Ingen anmälan. Mer info på instagram **@liljeholmshuset_popup**

Quads-qvällar

Datum: 16, 17 och 18 juni
Tid: 17.00–20.00
Plats: Liljeholmshuset på Katrinebergsbacken 12 och naturen
Ålder: 13–19 år. Kom och träffa andra Quadrobists under tre kvällar! Vi använder roliga verktyg och material i Liljeholmshuset för att skapa gear. Sen beger vi oss ut i naturen!
Föranmälan via sms till 076-122 19 72.
Mer info på Instagram **@liljeholmshuset**

Fotbollsturnering

Datum: Torsdag 19 juni
För dig 14–17 år.
Kostnadsfritt, ingen förkunskap krävs.
För mer information, håll utkik på ungdomsgårdarnas instagram **@ungdomenshus_alvsjo** och **@fruangensmotesplats**

ung.stockholm/sommarlov-hagersten-alvsjo

Stockholms stad

Vecka 26

Liljeholmens sommartorg

Aktiviteter, pyssel, loppis och evenemang på Liljeholmstorget måndag till fredag klockan 14–18 vecka 25 och vecka 26!
Exempel ur programmet vecka 26:

- Måndag 23 juni: Kostnadsfri cykelfix
  Tisdag 24 juni: Ansiktsmålning. Närproducerat med Lilla skafferiet klockan 14-16
- Onsdag 25 juni: Barnföreställning Rim & Ramsor
- Torsdag 26 juni: Öppen mick! Sjung en låt, läs en dikt, ta med balalajkan eller bara dig själv!
- Fredag 27 juni kl 16: Barnföreställning med Trattofon

Program: **upplev.stockholm/liljeholmstorget**

Glassfoto

Datum och tid:
23 juni klockan 17.00–20.00 och
24 juni klockan 13.00–17.00
Plats: Liljeholmshuset på Katrinebergsbacken 12 och ute på stan
Ålder: 13–19 år. Kom och testa matfotografering genom att dokumentera sommarens stora favorit: Glassen! Vi kommer att ha en studiofotografering där ni får lära er några av matfotografernas tips och tricks och bekanta er med kameran för att sedan tillbringa en dag ute på fältet och fota glassar i det vilda. Föranmälan via sms, 076-1221972. Mer info på Instagram **@liljeholmshuset**

Träningscamp, läger på Gålö

Datum: 23–25 juni
Plats: Samling i Alvsjö, Ungdomens hus
För dig 14–18 år. Välkommen till tre dagar fyllda med träning, inspiration och gemenskap i natursköna Gålö. Campen gästas av två sportprofiler inom kampsport, och deltagarna får prova på boxning, kickboxning, BJJ och brottning. Dessutom samarbetsövningar, föreläsningar, god mat, roliga kvällsaktiviteter och boende i mysiga stugor. Begränsat antal platser, först till kvarn. Anmälan sker via anmälningsformulär som du når via en länk på instagram **@ungdomenshus_alvsjo**. Länken publiceras vecka 24.
Frågor? 076-12 21 726.

Mermaid meet up

Datum: 25, 26 och 27 juni
Tid: 17.00–20.00
Plats: Liljeholmshuset på Katrinebergsbacken 12 och stranden
Ålder: 13–19 år. Är du nyfiken på att simma som en sjöjungfru? Vi utgår från tyger och symaskiner och tillverkar egna mermaid-tails som du kan använda resten av sommaren. Vi avslutar veckan med att inviga våra outfits i vatten! Inga förkunskaper krävs.
Föranmälan via sms till 076-122 19 72.
Mer info på Instagram **@liljeholmshuset**

Sommar i Fruängen!

Fruängen Centrum, Fruängstorget

I sommar händer massor i Fruängen.
Vi ses - ta med kompisarna!

Vecka 25: Street pep!

16/6-18/6: Måndag-onsdag klockan 14-18
Fritidsfestival - prova på sporter, träffa föreningar, lyssna på musik...Härliga dagar i centrum!

Vecka 26 och 27: Sommarlovskul med Drömstort

Måndag-onsdag klockan 13.00–16.00
Kostnadsfria aktiviteter för barn och unga. Glädje, kreativitet och gemenskap!

- Måndagar: Bollekar och idrott
- Tisdagar: Pyssel och spel
- Onsdagar: Utmaningar, turneringar

Och mycket mer...

Fritidsbanken kommer på besök vecka 25-27
Prova på konceptet! Vi samlar också in begagnad fritidsutrustning,

Vecka 27: Kulturvecka med fritidsgården Mötesplats Fruängen
Kulturaktiviteter för dig 14–17. Läs mer på instagram: **@fruangensmotesplats**

Sommarcafé med Brännskyrka församling

Sommarhäng och skapande med Fruängens bibliotek

Vill du vara med och göra Fruängen lite härligare?

Gillar du att måla? Var med och bidra till att skapa ett stort konstverk, och lämna ditt eget avtryck i Fruängsgången under sommaren!
Liljeholmshusets konstpedagoger hjälper till och inga förkunskaper krävs. Vi målar under vecka 25-26. Målningen blir sen kvar som ett offentligt konstverk.
Föranmälan: via sms på 076-122 19 72
Plats: Fruängsgången

Läs mer: fruangencentrum.se

Vecka 27, 28, 29, 30 och 31

Aktiviteter med Ungdomens hus och Mötesplas Fruängen

Kostnadsfritt. Fritidsgårdarna har verksamhet efter väder för alla 13-17 år, både drop in och utan anmälan. Exempel på aktiviteter är bad, vattenkrig, picknick, stadsvandring, eller öppen verksamhet inomhus vid dåligt väder. Vi håller till på olika platser i området. För mer information, håll utkik på fritidsgårdarnas instagram: **@ungdomenshus_alvsjo** och **@fruangensmotesplats** där vi uppdaterar vårt schema löpande.

Visste du att Fritidsbanken kommer till Hägersten-Älvsjö?

Hägersten-Älvsjö stadsdelnämnd har tecknat avtal om starta en Fritidsbank till vintern. Där kommer alla kunna låna begagnad fritidsutrustning utan kostnad, vilket ger fler möjlighet till en aktiv fritid. Just nu pågår förberedelserna för fullt. Under sommaren vecka 25-27 tar vi emot utrustning du vill skänka i Fruängen Centrum.

Nyhet: Var med och bygg den digitala fritidsgården Glitch

Innan sommaren lanserade Hägersten-Älvsjö en digital fritidsgård för unga mellan 13–19 år – Glitch! Under juni kommer unga att få vara delaktiga i att utveckla vad den digitala fritidsgården ska innehålla. Under hösten 2025 kommer den att vara öppen för unga att delta på sina villkor, genomt ex chat eller videosamtal. Vill du vara med? Läs mer på instagram **@fruangensmotesplats.** För mer information kontakta **elin.pietras@stockholm.se**

Vecka 30

Jumpyard

Datum: 23 juli
Tid: 16.00–18.00
Plats: Mötesplats Fruängen, Fruängsgången
Begränsat antal platser så föranmälan krävs, först till kvarn. Anmälan sker via anmälningsformulär som du når via en länk på instagram **@ungdomenshus_alvsjo** eller **@fruangensmotesplats** från vecka 24.

Vecka 31

Pride med Lilljeholmshuset och Kaleido

Datum: 29, 30, 31 juli och 1 augusti
Tid: 13.00–17.00

Plats: Gröndalsvägen 41 + Sannadalsparken
Ålder 13–19 år. Liljeholmshusets HBTQ+ grupp Kaleido hänger under pride-veckan. Ett späckat och blandat program i regnbågens alla färger! Vi välkomnar gamla som nya medlemmar, alleys och du som identifierar dig som HBTQ+
Föranmälan via sms till 076-122 19 72.
Mer info på Instagram **@liljeholmshuset**

Cirkussommar med Kulturskolan

31 juli–1 augusti
Tider: 13.00–14.00, 15.00–16.00
Plats: Älvsjöbadet
För dig som är 6 år eller äldre.
Fri entré. Alla kan träna cirkus!
Kulturskolans energifyllda cirkuspedagoger låter barn och unga prova på cirkus.
Vi rör på oss ihop, hoppar och gör volter.

Vecka 32

Älvsjö sommartorg

Aktiviteter, pyssel och evenemang på Älvsjö torg måndag till fredag 4–15 augusti, klockan 14–18 under vecka 32 och vecka 33.
Ur programmet vecka 32:
Torsdag 7 augusti: 14-18 Cykelfix - Ge din cykel på lite extra kärlek!
Fredag 8 augusti: 14-18 Skulptera i lera med kulturföreningen Solan
Program: **upplev.stockholm/alvsjo-torg**

Lajv

Datum och tid:
4 och 5 augusti kl. 13.00-17.00
6 och 7 augusti kl. 17.00-20.00
Plats: Parkleken Kristallen vid Sulvägen i Solberga och ute i Solbergaskogen
Ålder: 13–19 år. Vill du gå på äventyr i en postapokalyptisk fantasy-värld?
Välkommen att testa levande rollspel i Liljeholmshusets regi!

Vi skapar våra egna karaktärer och kostymer för att sedan bege oss ut i skogen på ett episkt uppdrag.
Föranmälan via sms till 076-122 19 72.
Mer info på Instagram **@liljeholmshuset**

ung.stockholm/sommarlov-hagersten-alvsjo

Stockholms stad

Vecka 33

Älvsjö sommartorg

Aktiviteter, pyssel och evenemang på Älvsjö torg måndag till fredag 4–15 augusti klockan 14–18 under vecka 32 och vecka 33.
Ur programmet vecka 33
Måndag 11 augusti: **1**6 Barnföreställning Rim & Ramsor
Tisdag 12 augusti: 14-18 Återbruksworkshop med Mia Lagerman
Onsdag 13-augusti: 14-18 Öppen mick! Sjung en låt, läs en dikt, ta med balalajkan - eller uppträd med något annat du kan!
Torsdag 14 augusti: 16 Barnföreställning med Trattofon
Program: **upplev.stockholm/alvsjo-torg**

Liljeholmshuset Popup

måndag 11 augusti: Älvsjö torg
tisdag 12 augusti:
Trekantsparken, Liljeholmen
onsdag 13 augusti
Kristallenparken, Solberga
torsdag 14 augusti
Sannadalsparken, Gröndal
Tid: 14.00–16.00
För dig 10–13 år. Liljeholmshusets konstpedagoger dyker upp runt om i stadsdelen under tre veckor i sommar! Kom och skapa och rita på sätt du garanterat aldrig testat förut.
Du som går i mellanstadiet på någon av stadsdelens skolor kanske har träffat oss på din fritidsklubb under läsåret. Ingen anmälan. Mer info på instagram **@liljeholmshuset_popup**

Biblioteken

Fruängens bibliotek har öppet tisdagar och torsdagar 11–18 under vecka 26–33.

Älvsjö bibliotek har öppet måndagar och torsdagar klockan 13–17 vecka 26–35.

Telefonplans bibliotek och **Aspuddens bibliotek** är obemannade vecka 26–33

- Telefonplan har meröppet måndag-tisdag klockan 08–21, onsdag-torsdag 11–21, fredagar 10–16.
- Aspudden har meröppet måndag-söndag klockan 11–21.
- Vid meröppet är det obemannat men du kan ändå få tillgång till biblioteket genom att skriva på meröppet-avtal.

Bibliotekslabbet i Liljeholmen har oftast öppet på onsdagar klockan 10-16. I sommar kan du träffa dem i hängmattebiblioteket Biblioambulen på Liljeholmens sommartorg vecka 25-26 där de medverkar klockan 14-17. Sommarstängt vecka 30 och 31.

Gröndals bibliotek stänger för renovering efter midsommar.

Tips: Du vet väl att du som är 6–12 år kan läsa böcker i din surfplatta eller mobil med bibblans app **Bibblix**? Gratis att ladda ner i App Store eller Google Play.

Bibblix

Juni och juli

Outdoor Sessions på Kulturpontonen

Datum: 2-4, 9-11, 16-18, 23-25 och 30 juni, samt 1- 2, 7, 9, 14-16 och 21 juli.

Outdoor Sessions är tillbaka på Kulturpontonen i Liljeholmshamnen. Under juni och juli väntar ett fylligt kulturprogram med allt ifrån liveevenemang och spännande aktiviteter, till öppna pass, dansundervisning, freestyleträning och workshops med internationella gäster. Aktiviteterna är gratis och öppna för alla, nybörjarnivå till avancerad nivå, föranmälan krävs.

Koreografipass
Eftermiddagen börjar med koreografipass på 90 minuter som leds av en lärare. Dessa pass bokas av dansare som vill undervisa och de utformar pass själva utifrån vad de vill dela med sig av för kunskap i varierade stilar. Tid: 16.00–19.00

Freestylepass
Från klockan 19.00 hålls öppna freestylepass till musik i olika stilar och genrer med fokus på fri dansträning. Tid: 19.00–21.00

Anmälan och exakt schema
Besök Outdoor Sessions för att se exakt schema och för att boka din plats på danspassen i sommar.

Läs mer på instagram
@outdoorsessionsthlm

Drop in aktiviteter med lokala föreningar hela sommaren

Kostnadsfria aktiviteter på olika platser i området hela sommaren.
Ingen anmälan eller förkunskaper krävs, kom som du är!
Material till aktiviteten finns på plats.

Prova på-dagar med Street Pep 16/6–18/6

Osäker på vad som är din grej? På Street Pep i Fruängen Centrum vecka 25 klockan 14–19 kan du tröffa alla föreningar och prova på alla sporter på samma ställe!

- Ett samarbete mellan lokala föreningar, Hägersten-Älvsjös stadsdelsförvaltning och RF-SISU Stockholm. Street pep veckan genomförs med stöd från Cavendo, fastighetsägare i Fruängen centrum
- Samordningen i sommar sköts av Förena129, kontakt: 08-508 23 241, 076-122 32 41, insta: **@forena129**
- Alla ledarledda aktiviteter med idrottsföreningar sker vecka 26–34 klockan 14.00–17.00. Mälarhöjden tennis erbjuder två banor för prova på-tennis vecka 27–32 mellan klockan 15.00–16.00.
- Tack till alla deltagande föreningar: KIF Söderort Fotboll, Sannadal Sportklubb Handboll, Impact Kampsport, Älvsjö AIK Fotboll, Capoeira Arte Popular, Spårvägen BTK Bordtennis, Fryshuset Basket, Stockholms Karateklubb, Joga Bonito fotboll, Mälarhöjden IK Tennis.

Drop-in aktiviteter vecka 26–33 klockan 14–17:

PLATS	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG
Apelsinparken					Fryshuset basket Stockholms karateklubb	Joga Bonito fotboll
Kristallparken	Impact kampsport		Spårvägen bordtennis Capoeira Arte Popular	Sannadal handboll		
Älvsjö IP		Älvsjö AIK fotboll				
Fruängen BP		KIF Söderort fotboll	Sannadal handboll	Impact kampsport	KIF Söderort fotboll	

Drop-in prova på tennis vecka 27–32 klockan 15–16:

PLATS	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG
Mälarhöjdens IP Mälarhöjdens tennishall		Mälarhöjdens tennisklubb		Mälarhöjdens tennisklubb

Apelsinparken: Sandalmakarbacken

Kristallparken: Solberga vid parkleken Kristallen, Sulvägen

Älvsjö IP: Älvsjö Idrottsväg 2

Fruängens BP: Vantörsvägen 228

Mälarhöjdens IP: Lotta Svärds gänd 2

ung.stockholm/sommarlov-hagersten-alvsjo

Stockholms stad

För dig upp till 25 år med funktionsvariation

Sommarkollo på Kosmos!

En rolig vecka för dig med funktionsvariation mellan 12 och 25 år.

Vi umgås tillsammans och låter sommaren bjuda på paddling, vandring, boule, kubb, picnic, bakning, skapande och mycket mer. Mysiga sommardagar och chans att träffa nya vänner!
Datum: Vardagar vecka 25, 26 och 27.
Tid: Klockan 10–15.
Plats: Fritidsgården Kosmos, Gröndalsv. 41
Anmälan: Anmäl dig via instagram @kosmoshagersten
Kontakt för frågor: E-post till **hagersten-alvsjo.ungfritid@stockholm.se**

Vi har kvällsöppet på onsdag och torsdag vecka 28. Vecka 32 är det vanliga öppettider igen.

Välkommen till Marieviksbadet

Den 14 juni öppnar Marieviksbadet, Stockholms första stora kajbad, vid Årstaviken i Marievik, nära Liljeholmen.

Hela anläggningen är 3000 kvadratmeter och består av fyra bryggor och tre bassänger.

- En barnbassäng med botten och vattennivå på mellan 80 och 100 cm.
- En bassäng med hopptorn för fartfyllda aktiviteter.
- En 25-metersbassäng för motionssim.

Anläggningen är öppen året om, men under sommaren är badet bemannat med badpersonal för trivsel och skötsel.

Läs mer: **växer.stockholm/marievik**

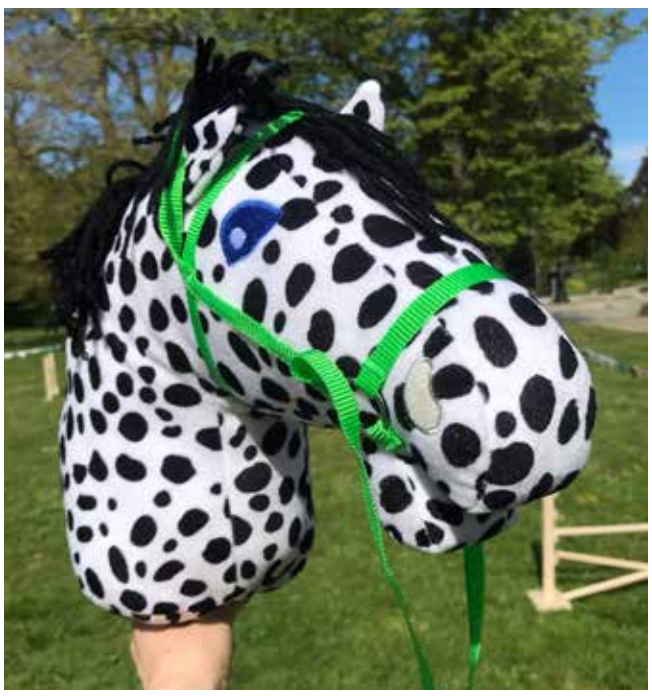
ung.stockholm/sommarlov-hagersten-alvsjo

Stockholms stad

Parklekskul i sommar!

Vi har öppet för dig i sommar

Mer information om parklekarna hittar du på webben via **parker.stockholm.**
Där kan du också se var alla plaskdammar och lekplatser finns.



Aspuddsparkens parklek

Aspudden, korsningen Blommensbergsvägen och Hövdingagatan

Aspuddsparken är en av de största parklekarna med djur i Stockholm - här bor om får, grisar, hästar, getter, höns, kaniner, katter och marsvin! Här finns en stor öppen verksamhet med parkfiket som mittpunkt.

Mer information:
instagram.com/aspuddsparken

Parkleken Lugnet

Västertorp, Isjaktsvägen 35

Parkleken Lugnet ligger i Västertorp. Här finns café, grillplats och många olika lekmöjligheter och aktiviteter för barn och unga. I parken finns en lekplats och en plaskdamm. Sommaren 2025 är delar av lekplatsen avstängd pga ombyggnation, men glasskiosk, toalett och plaskdamm är tillgängliga. Välkommen att låna lekmaterial, svalka dig i plaskdammen, läsa en bok vid myshörnan eller köpa en glass i kiosken.

Öppet under sommaren

Under sommaren öppet måndag till fredag klockan 10.00–17.30.

Fasta aktiviteter vecka 24–34:

- Måndagar: Röris klockan 11.00. Rörelseaktivitet till musik som riktar sig till barn från förskoleålder och uppåt. Alla är välkomna. Ingen föranmälning krävs.
- Onsdagar: Käpphästhoppning klockan 14.00–16.30. Låna eller ta med egen käpphäst och prova vår hoppbana. Banan kan anpassas efter barnets ålder, men lämpar sig främst för skolbarn. Ingen föranmälning krävs.
- Fredagar: Grillning klockan 14.00–16.30. Grillen är tänd och det finns möjlighet att köpa korv, hamburgare eller ta med något eget att grilla.

Mer information:
instagram.com/parklekenlugnet

Parkleken Vippan

Fruängen, Ellen Keys gata 39
Här finns en lekplats, grönytor för lek och bollspel och en plaskdamm.

Öppet under sommaren

Vecka 25–32: mån-fre klockan 10.00–17.00

Parkleken Kristallen

Sulvägen, i kanten av Solbergaskogen

Parkleken har verksamhet året runt och präglas framför allt av alla djur. I parkleken finns djurstall för kaniner, marsvin och höns. Den stora lekplatsen har ett varierat utbud av fast lekutrustning, grönytor för lek och bollspel och en plaskdamm.

Öppet under sommaren

Vecka 24–26: mån-fre klockan 10.00–17.30
Vecka 27–31: mån-fre klockan 10.00–16.30
Vecka 32–39: mån-fre klockan 10.00–17.30

- Alla dagar: Djurfrukost klockan 10.00. Kom och titta!
- Måndagar: Speldag klockan 10–16, t ex frisbeegolf och kubb
- Tisdagar: Kreativa dagen klockan 10–16
- Onsdagar: Veckans lek klockan 14.00
- Fredagar: Grillen tänd klockan 11–15.
- Poolparty klockan 13–15: Blötdjur och discodunk
- 19/6: Midsommarfest, dans kring stången klockan 11.00, hoppborg och 5-kamp.

Mer information:
instagram.com/parklekenkristallen

Plask och lek i plaskdammarna i Vippan och Kristallen

för barn upp till 5 år, vecka 27–32

- Vippan tisdag och fredag 10–12
- Kristallen måndag och onsdag 10–12

Parkteatern kommer till parklekarna!

- Fredag 27 juni klockan 11.00 och 13.00: Större än allt, Parkleken Lugnet
- Onsdag 6 augusti klockan 14.00: Gudarnas Väktare, Parkleken Vippan
- Torsdag 7 augusti klockan 14.00: Gudarnas Väktare, Parkleken Lugnet
- Lördag 16 augusti klockan 14.00: Gudarnas Väktare, Parkleken Kristallen

ung.stockholm/sommarlov-hagersten-alvsjo

Stockholms stad

Stockholms stad

För barn upp till 5 år

Plask och lek

i plaskdammarna Kristallen och Vippan

Tillsammans med vattenvana instruktörer får de minsta barnen prova olika **vatten-lekar** med sång och plask. Medföljande **vuxen** är också välkommen att plaska. Små barn använder **badblöja**.

Ingen föranmälan. Det är gratis att delta.

Varmt välkommen.

Vippans plaskdamm

Ellen Keys Gata 37
Tisdagar och fredagar
kl 10-12

Kristallens plaskdamm

Kristallvägen 114
Måndagar och onsdagar
kl 10-12

Pågår vecka 27-32

Med reservation för dåligt väder, då ställs aktiviteterna in.

Hitta skatepark och parkour

Visste du att det finns flera skateparker i Hägersten-Älvsjö där du kan åka skateboard, bmx eller inlines? Det finns också platser för parkour och till och med en käpphästbana!

Axelsbergs parkourpark
Selmedalsvägen 82

Bergtorpskärrets skejtbana
Mellan Bromsvägen och Långbrodalsvägen

BMX-bana i Älvsjö
Svartlösavägen 119

Fruängens käpphästbana
Elsa Brändströms gata

Johannisdalsparkens skejtbana
Slättgårdsvägen 23, Hägersten

Lugnets skejtbana
Nära Terrängvägen 18

Rullparkens skejtbana
Korsningen Mobilgatan och Telefonvägen

Sjövikskrökens aktivitetsplats
Sjöviksbacken 33

Solbrännans skatepark
I parken Solbrännan mellan Älvsjö centrum och Solberga

Telefonplans skejtramp
Telefonvägen 30

Vintervikens skejtbana
Vinterviksvägen, invid Vintervikshallen

Hela listan:
motionera.stockholm/hitta-skatepark-och-parkourpark

Fältarna finns för dig

Fältassistenterna finns tillgängliga för alla ungdomar i staden. Vi träffar dig som är ung på dina villkor, lyssnar om det är något du vill prata om och hjälper till när det behövs. Hör gärna av dig om du vill ha kontakt.
Mer information: **ung.stockholm/faltassistenterna**
Instagram: **faltarna_ha**

Testa pumptrack i Vippan i sommar!

I år hittar du vår mobila pumptrack på asfaltsytan intill parkleken Vippan i Fruängen (nära Ellen Keys gata 39). Banan kommer stå kvar även efter sommarlovet. En pumptrack, eller pumpspår, är en sorts cykellekplats där du ”pumpar” cykeln runt banan i stället för att trampa. Banan kan användas av barn och vuxna och med de flesta typer av cyklar med tillräckligt breda däck, även om det vanligaste är att köra med mountainbike. Det går också bra att köra med sin kickbike i pumptracken.

Lokal förenings- och aktivitetsguide på facebook

Förutom Stockholms stads aktiviteter som du kan läsa om i den här broschyren ordnar lokala föreningar och verksamheter i Hägersten-Älvsjö också aktiviteter i sommar. Gå gärna med i facebookgruppen **Förenings- och aktivitetsguide Hägersten-Älvsjö,** som är en levande digital anslagstavla som guidar till aktiviteter och föreningar i närområdet! Du som representerar en förening eller ordnar ett arrangemang är välkommen att dela din information i gruppen:
facebook.com/groups/hatillsammans

Sommartorg 2025

Liljeholmstorget 16/6–27/6

Älvsjö torg 4/8–15/8

ALLT ÄR GRATIS!

Loppis, prova-på-aktiviteter, information, underhållning, pyssel ...

HÄLSA PÅ!

Vardagar 14–18

Bokning och program:

upplev.stockholm/liljeholmstorget
upplev.stockholm/alvsjo-torg

Hägersten-Älvsjö stadsdelsförvaltning, Liljeholmstorget Galleria, Företagsgruppen Liljeholmen, JM, Fastpartner, Familjebostäder, Stockholmshem, lokala föreningar och andra som i platssamverkan arbetar tillsammans för ett tryggt, trivsamt och hållbart närområde!

Stockholms stad

Parkteatersommar!

En nyhet för 2025 är att Parkteatern väljer Hägerstensåsens amfiteater i Teaterparken som fast spelplats för en stor av programmet i juli.

Det blir hela fjorton föreställningar som spelas i Teaterparken, av nio olika titlar. Hägersten-Älvsjö stadsdelsnämnd är medfinansiär för att göra det möjligt för parkteatern att komma hit. En av flera satsningar för att aktivera platser i det offentliga rummet under sommaren!

Parkteaterns föreställningar i Hägersten-Älvsjö 2025

Som alltid fri entré och alla är välkomna.

Dag	Datum	Speltid	Föreställning	Spelplats
Lör	14 jun	11.00	Ett rent nöje! Clownen Manne & Co	Vinterviken
Fre	27 jun	11.00	Större än allt	Parkleken Lugnet, Västertorp
Fre	27 jun	13.00	Större än allt	Parkleken Lugnet, Västertorp
Tor	17 jul	18.00	Kabaré Andreas T	Hägerstensåsens amfiteater
Fre	18 jul	18.00	Kabaré Andreas T	Hägerstensåsens amfiteater
Lör	19 jul	18.00	Blandskogsverket	Hägerstensåsens amfiteater
Tis	22 jul	18.00	Titta pappa, en död cirkus!	Hägerstensåsens amfiteater
Ons	23 jul	18.00	Titta pappa, en död cirkus!	Hägerstensåsens amfiteater
Tor	24 jul	18.00	Clarisse Muvemba	Hägerstensåsens amfiteater
Fre	25 jul	18.00	I kroppen min	Hägerstensåsens amfiteater
Lör	26 jul	18.00	I kroppen min	Hägerstensåsens amfiteater
Tis	29 jul	18.00	Allt som vi bär på	Hägerstensåsens amfiteater
Ons	30 jul	18.00	En god en ond en kul	Hägerstensåsens amfiteater
Tor	31 jul	16.00	En god en ond en kul	Hägerstensåsens amfiteater
Tor	31 jul	18.00	En god en ond en kul	Hägerstensåsens amfiteater
Fre	01 aug	18.00	Sörjen som blev	Hägerstensåsens amfiteater
Lör	02 aug	18.00	Sörjen som blev	Hägerstensåsens amfiteater
Ons	06 aug	14.00	Gudarnas väktare	Parkleken Vippan, Fruängen
Tor	07 aug	14.00	Gudarnas väktare	Parkleken Lugnet, Västertorp
Lör	16 aug	14.00	Gudarnas väktare	Parkleken Kristallen, Solberga

Läs mer om Parkteaterns program: **kulturhusetstadsteatern.se/parkteatern**

Gratis utomhusträning på Hägerstensbadet

23 juni- 13 juli

Träna gratis med oss på utebadet. Ingen förbokning krävs.

Tisdagar 09:15-09:45 Vattengympa

- Vi kör ett kort och intensivt träningspass för att hålla värmen uppe!

Tisdagar 10:30-11:05 SmartStart

- En blandning av flera träningsformer ur simhallarnas gruppträningsutbud – upplev flera pass i ett!

Onsdagar 09:00-09:45 Multi

- Kondition och styrka för hela kroppen.

Aktiviteterna ställs in vid regn. För övrig info om gruppträning, se motionera.stockholm/aktivitetsbokningen

Ha en skön sommar, hoppas vi ses!

Stockholms stad

Sommarkurser med Kulturskolan

Lär dig något nytt i sommar!

Kulturskolans sommarlovskurser är korta grund- eller fortsättningskurser.
Kurskatalogen finns på webbplatsen **kulturskolan.stockholm/sommarkurser**

Sommarkurser på Kulturskolan i Bredäng, Gröndal och Hägerstensåsen:

- Bildkonst och pianomusik i sekelskiftets Paris
- Streetbrass och drumline på sommarlov
- Skapa med pensel och piano!
- Illustrera en text med bild och musik
- Musikteater
- En midsommarnattsdröm musikteater
- Kostym och drama

Pris 300-500 kr.
Boka plats: **kulturskolan.stockholm/boka-plats**

Har du en grym idé om ett kulturprojekt?

Vill du anordna en festival, konsert, workshop, utställning eller något annat kul? Visste du att du som är 13–22 kan få stöd och bidrag för att genomföra ett eget kulturarrangemang eller kulturprojekt.

Skriv till oss på Hägersten-Älvsjö stadsdelsförvaltning, **hagersten.alvsjo.ungfritid@stockholm.se**, så hjälper vi dig vidare!

Välkommen till **Liljeholmens ungdomsmottagning**

Katrinebergsbacken 12 (Liljeholmshuset)

Vi har **tystnadsplikt**

Öppettider

Mån 08:00–16:30
Tis 08:30–19:00
Ons–Tor 08:00–16:00
Fre 08:00–15:00
Öppet hela sommaren!

För alla mellan **12 och 22 år**

Det är **gratis** att besöka oss

Drop-in och **tidsbokning**

För att se våra drop-in-tider eller boka tid, skanna QR-koden!

Läs mer: **umo.se**

Barnmorska 08-123 383 55
Kurator 08-508 223 41

Region Stockholm

Stockholms stad

Ha ett härligt sommarlov!

Vi finns för dig som är ung i Hägersten-Älvsjö stadsdelsområde!

ung_hagersten_alvsjo

Hägersten-Älvsjö stadsdelsförvaltning

sdf.hagersten.alvsjo

Stockholms stad