

Bra Fritid

Information från Luleå kommuns fritidsförvaltning

Vi gör bra fritid ännu bättre!

**Badhusen har massor
med nyheter på gång**

Full fart på fritidsgårdarna

**"Din egen lots till Luleå
skärgård" - Den populära
skärgårdsboken tillbaka**

Nr 3 - 2012

Badhusen har massor med nyheter på gång

Vuxensimträning

Är du simkunnig men vill utveckla din simteknik? Då kan vi erbjuda dig simträning i olika grupper.

Du får tillfälle att bättra på din simteknik utifrån dina förutsättningar och mål. Oavsett om det handlar om att bli snabbare, att lära dig ett nytt simsätt eller att få bättre teknik som motionssimmare.

Pontusbadet

Tisdagar 18.30-19.30 Nybörjare
Torsdagar 18.30-19.30 Fortsättning
Gammelstads badhus
Onsdagar 20.00-21.00
(nybörjare och fortsättning).

Vuxensimskola

Behöver du lära dig simma?

Vuxensimskola på Gammelstads badhus vecka 3-13 med uppehåll vecka 9 för sportlov. Tid och dag, se www.lulea.se under december. Anmälan och info på **tfn 45 40 90**



Vattengympa

Hertsö badhus

Aqua 45 onsdagar 07.30
Aqua 45 fredagar 14.00

Råneå badhus

Aqua 30 tisdagar 11.00
Aqua 45 torsdagar 19.30

Nyheter i januari

Crossfit Aqua

I januari har du möjlighet att prova på ett tufft vattenpass där man blandar styrka och kondition. Målet är att kunna uppnå så många repetitioner som möjligt under en viss tid.

I januari utökar vi aquapassen på våra badhus.

Mer information om alla våra nyheter kan du läsa om på nätet www.lulea.se i december.

Boka ditt barnkalas på badhusen i Luleå

Varför inte låta alla barnen bada och ha skoj på sitt barnkalas? Nu kan du boka in barnkalasen på något av våra badhus och dessutom få framdukat mat eller fika.

Personalen på simhallen dukar fram och städar undan då ni är klara. Det finns framtaget tre olika paket där bad, pizzaslice, tårta och dricka ingår i olika omfattningar.

För att boka, ta kontakt med respektive badhus.

Välkommen på kalas!

Simskolor på badhusen

Pontusbadet

Tisdagar :
16.30-17.15 Plask och lek (från 4 år)
17.15-18.00 Simskola (från det år barnet fyller 6)
Start vecka 3
10 tillfällen med uppehåll vecka 9 för sportlov.

Anmälan och info på **tfn 45 32 72**

Hertsö badhus

Intensivsimskola start vecka 3
16.30-17.15 Simskola
17.15-18.00 Simskola
(från det år barnet fyller 6)
10 tillfällen: mån-fre vecka 3-4

Anmälan och info på **tfn 45 38 73**

Gammelstads badhus

Intensivsimskola på Gammelstads badhus vecka 46-47. Mer info på hemsidan.

Intensivsimskola start vecka 6
16.30-17.15 Simskola
17.15-18.00 Simskola
(från det år barnet fyller 6)
10 tillfällen: mån-fre vecka 6-7

Anmälan och info på **tfn 45 40 90**

Råneå badhus

Intensivsimskola start vecka 5
16.30-17.15 Simskola
17.15-18.00 Simskola
(från det år barnet fyller 6)
10 tillfällen: mån-fre vecka 5-6

Anmälan och info på **tfn 0924-104 71**

Allmänhetens åkning



Allmänhetens åkning i våra ishallar under vintern

Allmänhetens åkning innebär att på tider enligt nedan kan vem som helst som vill åka skridskor komma till någon av Luleås ishallar.

Gammal som ung, pojke eller flicka, nybörjare och proffs, alla är välkomna. Vissa tider när det är allmänhetens åkning är det tillåtet att ha puck och klubba och vissa tider är det inte det. (se tiderna här nedan)

COOP ARENA C-hallen

Tisdagar 14.30-15.45

Med puck och klubba

Torsdagar 14.30-15.45

Med puck och klubba

Söndagar 11.00-12.45

Utan puck och klubba

COOP ARENA D-hallen

Tisdagar 14.30-15.30

Utan puck och klubba

Torsdagar 14.00-15.30

Utan puck och klubba

SUNDERBY ISHALL

Måndagar 14.00-15.00

Utan puck och klubba

Onsdagar 14.00-15.00

Utan puck och klubba

Måndagar 15.00-15.50

Med puck och klubba

Onsdagar 15.00-15.50

Med puck och klubba



15 000 kronor till årets idrotts- och ungdomsledarstipendium

Luleå kommuns fritidsnämnd delar varje år ut två stipendier för att stimulera dels aktiva idrottsutövare och dels ledare inom barn- och ungdomsverksamhet.

Stipendiesumman är **15 000 kronor för varje stipendium**. Stipendium kan sökas/föreslås av enskild person eller förening och kan tilldelas den eller de som är bosatta inom Luleå kommun.

Senast den 1 november 2012 ska du som vill nominera någon till fritidsnämndens idrottsstipendium och ungdomsledarstipendium gå in på adressen: www.lulea.se/fritid-stipendium och där föreslå stipendiat.

Du kan även skicka ett vanligt brev till Fritidsnämnden, Luleå kommun, 971 85 Luleå. Brevet måste innehålla motivering med namn, adress och tel till den föreslagna stipendiaten.

För mer information kontakta Carina Anehagen, tfn 0920-45 56 07



Skärgårdsboken – "Din lots till Luleå skärgård"

I Luleå kommun finns det ca. 3.000 båtplatser fördelat på ca. 40 småbåtshamnar och utöver dessa finns mängder av privata bryggor och stränder där båtägare förtöjer sina båtar.

För de som inte har tillgång till egen båt trafikeras Luleå skärgård av flera olika passagerarbåtar med en kapacitet på upp till 170 passagerare per tur. För tretton år sedan lanserades den populära skärgårdsboken, och nu är det dags igen.

Den här gången med nytryck där texterna och bilderna är uppdaterade mot dagens skärgård. I boken "Din lots i skärgården" kan du läsa Göran Wallin och Anders Westerbergs spännande texter om norra skandinavians största skärgård med 1312 stycken öar.

Skärgårdslotsen beskrivs skärgården särdrag i koncentrerad form, Från de mest intressanta öarnas specifika karaktär, historia och kultur. Boken presenterar också sjökortsanvisningar, typografibeskrivningar och servicesymboler på samma karta. Allt för att du skall kunna "navigera" dig enkelt och säkert fram till de upplevelser som Luleå skärgård erbjuder.

Boken finns till försäljning på Luleå Turistbyrå i Kulturens Hus.

Priset för boken är 795:- inkl moms. Upplagan är 1.000 st.

Full fart på Fritidsgårdarna



Fritidsförvaltningen har sedan sommaren alla fritidsgårdar i kommunal regi. Gårdarna är öppna för dig som är 13 år och uppåt. Verksamheten riktar sig i första hand till dig mellan 13-19 år. Mötesplatserna på Tuna och Sunderbyn har blivit fritidsgårdar igen.

Det innebär att det även där arbetar två personal. Läs mer om gårdarnas verksamhet, personalen som arbetar där och vilka öppettider som gäller på respektive ställe på webbplatsen www.lulea.se/fritidsgardar



Du kan även Gilla gårdarnas facebook-sidor och hålla dig uppdaterad om vad som är på gång.

Håll lite extra utkik på vad som händer under höstlovet!

Ungdomens Hus drivs även i fortsättningen av Luleå kommun i samarbete med Luleå Domkyrkoförsamling.

Blixten är en fritidsgård för dig i alla åldrar med funktionsnedsättning. På Blixten har vi några spännande lördagar framför oss!

Cityträffen är en mötesplats för unga vuxna (18 - 30 år) med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning.

Motorgården drivs av SHRA Luleå (Swedish Hot Rod Association). Till Motorgården kan du komma som är intresserad av att skruva och meka med bilar, mopeder, mm eller om du vill genomföra större och mindre reparationer eller modifieringar av ditt fordon. Vår uppgift är bland annat att hyra ut verkstadsplatser och ge goda mektips till dig.

Har du idéer och vill vara med och påverka fritidsgårdarnas och verksamhetens innehåll? Prata med personalen eller kontakta ansvarig för den öppna fritidsverksamheten på Fritidsförvaltningen, Ung i Luleå: Liselotte Wallin. Tfn 0920-45 56 06 eller e-post: liselotte.wallin@fritid.lulea.se

Alla fritidsgårdar vill ha en mycket god föräldrakontakt, till våra besökare. Har du som förälder/målsman någon synpunkt eller fundering - hör av dig till oss på gården.

Välkommen att besöka oss :)

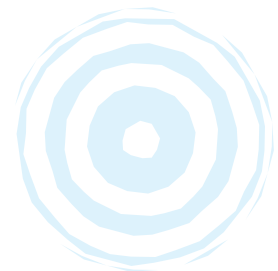


Snart hittar du fritid och idrott via "Upplev & Göra"

Luleå Kommun har under 2012 startat igång ett intressant projekt där webbplatsen www.lulea.se ses över och i och med detta så planeras det för en ny design, nya funktioner och på detta sätt en mer tillgänglig webbplats för besökare.

- Webbplatsen kommer bli mer inriktad på dig som besökare, få en bättre navigation och en luftig design. Vi kommer även ta fram funktioner för mobila besökare så att våra besökare kan ta del av informationen på lulea.se vart de än är med allt från mobiltelefon, surfplatta till dator, säger Andreas Johansson, projektledare för lulea.se.

Fritid och idrott kommer framöver att finnas under fliken Upplev & Göra där all information om aktiviteter och anläggningar i kommunen kommer finnas. Den nya versionen av lulea.se är planerad att släppas i mitten av februari.



Fritidschefen hälsar!

Höstsäsongen är i full gång och snart nalkas även vintersäsongen på våra anläggningar. Under vintern har vi massor med nyheter på gång på våra badhus med allt från barnkalas till simträningar. Basketmatcherna i Arcushallen har börjat och vi ser nu fram emot en spännande idrottsvinter.



Helén Wiklund Wårell, Fritidschef



LULEÅ KOMMUN
Fritidsförvaltningen

Tidningen "Bra Fritid" delas ut till samtliga hushåll i Luleå kommun. Adress: Luleå kommun, Fritidsförvaltningen, 971 85 Luleå. E-post: fritid@lulea.se Ansvarig utgivare: Helén Wiklund Wårell.

Layout och produktion: Fritidsförvaltningen, Pär Johansson

Foto: Michaela Fahleson, Hans Funck, Pär Johansson, Lena Hedberg, Luleå Kommun

Tryck: GTC Luleå, Distribution: Svensk Direktreklam

Läs mer om fritidsförvaltningens verksamheter på www.lulea.se/fritid