



ÖSTERSUNDS
KOMMUN
STAAREN TJJELTE



TIPS PÅ

Kultur- och fritids- aktiviteter för barn och unga i Östersund



KULTUR- OCH
FRITIDSFÖRVALTNINGEN
KULTUVRE- JÏH EEJEHTIMMIEREERE ME

Östersunds Kommun, 831 82 Östersund
063-14 30 00 | www.ostersund.se

nestorville.se | originaltryck.se





Vad vill du som barn och ung i Östersunds kommun göra på fritiden?

– Vi vill visa på bredden av utbudet av kultur- och fritidsaktiviteter som finns i Östersunds kommun för barn och unga. Förhoppningsvis kan det hjälpa dig att hitta aktiviteter som du gillar, både saker som du kan göra spontant och som är kostnadsfria. Men även aktiviteter som är organiserade via föreningar och som kostar.

Anna-Carin Svedén, förvaltningschef för Kultur- och fritidsförvaltningen, Östersunds kommun

Alla mår bra av ett aktivt liv och en meningsfull fritid

– Att utvecklas socialt och träffa andra med liknande intressen. Stärka sig själv att upptäcka och våga prova något nytt. Må bra och samtidigt ha roligt tillsammans är extra viktigt för ett bra välmående både psykiskt och fysiskt för alla barn och unga. Det är därför viktigt att vi från politiken medverkar till att utveckla och stötta området ett aktivt liv och en meningsfull fritid.

Pelle Lundgren, ordförande i Kultur- och fritidsnämnden, Östersunds kommun

INNEHÅLL

AKTIVT FÖRENINGSLIV	4-5
SPONTANA AKTIVITETER	6-7
BIBLIOTEK	8-9
KULTURSKOLA	10-11
FRILUFTSLIV	12-13
FRITIDSBANKEN	14-15
MÖTESPLATSER	16-17
BAD	18
CYKEL	19
SKIDOR OCH SKRIDSKOR	20-21
TEATER, CIRKUS, DANS OCH SÅNG	22
MUSEUM OCH DJUR	23

AKTIVT FÖRENINGSLIV

I Östersund hittar du massor av aktiviteter för barn och unga, som genomförs av föreningar och studieförbund i hela kommunen. I Kultur- och fritidsförvaltningens föreningsregister hittar du alla kontaktuppgifter. Kontakta föreningarna och studieförbunden direkt – ofta kan du prova aktiviteten innan du bestämmer dig.

Här hittar du din aktivitet och förening: **Föreningsregister – Interbook (ostersund.se)**

I Östersunds kommun kan du bland annat göra det här tillsammans med föreningslivet:

ALPINT BADMINTON BANDY
BASEBALL BASKET BORDTENNIS
BOULE BOXNING BÅGSKYTTE
CIRKUS CURLING CYKEL DANS DYKNING
FISKE FOTBOLL FRIIDROTT
FRISBEE FÄKTNING GYMNASTIK
HANDBOLL HUNDSPORT HÄSTSPORT
INNEBANDY ISHOCKEY KAMPSPORT
KANOT KLÄTTRING KONSTÅKNING
LÄNGDSKIDÅKNING LÖPNING MUSIK
MÅLA ORIENTERING PARASPORT SCHACK
SCOUTERNA SIMNING SKATEBOARD
SKIDORIENTERING SKIDSKYTTE SKYTTE
SNOWBOARD TEATER TENNIS
TYNGDLYFTNING VATTENGYMNASTIK
VOLLEYBOLL



Skanna koden för
fler tips på aktiviteter

IDROTTER FÖR DIG MED BEHOV AV EXTRA STÖD

Det finns möjligheter till parasport inom flera olika idrotter för personer med rörelsenedsättning, synnedsättning eller intellektuell funktionsnedsättning. Ta kontakt med Parasportförbundet för tips på föreningar som erbjuder parasportverksamhet.

SPONTANA AKTIVITETER



En rolig och äventyrlig friluftaktivitet, vacker natur eller varför inte en spännande kulturell upplevelse. I Östersunds kommun finns något för alla. På kommunens hemsida har vi samlat förslag på aktiviteter som du kan ägna dig åt när du har en ledig dag.

SURFBUKTEN

Bada från badbryggorna och hoppa från badtornet. Spela beachvolley, låna long boards, åk wakeboard i kabelpark eller kom och hyr SUP:ar. Eller bara kom och häng; det finns gräsytor för picnic-filten, sköna stolar och en härlig bungalow.

STREETBASKET

Förutom på flera skolor så finns basketplaner bland annat i Torvalla, Österängsparken och på Körfältet.

DISC- ELLER FOTBOLLSGOLF

En rolig aktivitet för hela familjen. Ta med dig ett set discar eller fotboll och bege dig till någon av de banor som finns i kommunen. Har du inga discar eller boll så kan du låna det gratis på Fritidsbanken.

UPPLEV KONST

Det finns väldigt många konstverk runt om i kommunen. Du kan antingen besöka dessa fysiskt eller titta på dem i vår konstwebb.

VINTERPARKEN

Här finns massor av saker att upptäcka, både för stora och små. Upplev lekland, hockeyplan, vinterbad, grillplatser och solplayan. Och Medvinden förstås, en milslång långfärdsridskobana med fjäl- len i horisonten.



FRÖSÖ SKIDLEK

Kom till Frösös skidparadis – öppet för alla där du kan leka med skidorna på.

TRÄNA VID UTEGYM

Östersund erbjuder flera utegym med olika design och maskiner. Utegymsen är alltid öppna och gratis att använda.

ÅK SKATEBOARD

En skateboardramp finns nära Badhusparken och så har vi pumtracken i Brunflo. Flera av Östersunds skolgårdar har ytor för skateboard. Det finns även en inomhushall med ramper, bowl och streetyta.

GÅ PÅ BIO

I Östersund finns flera olika biografier som erbjuder många olika filmer.

SPELA PADEL, TENNIS ELLER BOWLING

Tennisbanor finns bland annat i Lit, Brunflo samt Björkbacka och Odenvallen Östersund. Padelbanor och bowlingbanor finns också på flertal ställen i kommunen.



SPONTANFOTBOLL

I Östersund finns både anlagda fotbollsplaner och allmänna grönytor lite här och där. Är det ingen föreningsträning på planen är det bara att spela.

BESÖK EN LEKPLATS ELLER PARK

I Östersund finns ett 50-tal kommunala lekplatser och många trevliga parker.

PUMPTRACK

Det finns en asfalterad pumtrackbana på Frösön, en av Sveriges största i Brunflo, och en grusad bana i Torvalla.

BOKA EN IDROTTHALL

Dra ihop ett gäng och spendera en rolig dag i någon av idrotshallarna runt om i Östersunds kommun.

Skanna koden för fler tips på aktiviteter





BIBLIOTEK

På biblioteken i Östersunds kommun kan du låna böcker, tidningar med mera. Besök oss gärna för att få boktips eller för att bara hänga en stund. Slå dig ner i någon av våra sköna fåtöljer, läs en bok eller använd bibliotekets wifi.

Alla våra aktiviteter för barn och unga är gratis. Vi erbjuder till exempel sagostunder, barnteater och babyhäng. Kreativa workshops, författarträffar och kvällar för unga. Kolla in vår webbsida där du kan läsa om allt roligt som händer.

Du hittar **Östersunds bibliotek** på Rådhusgatan i centrala Östersund. Du kan också besöka våra tre områdesbibliotek – **Kastalbiblioteket i Brunflo**, **Torvalle bibliotek** och **Lits bibliotek**.

Stora och lilla biblioteksbussen kommer ut till flera platser runt om i kommunen dit du kan komma och låna böcker. Se hemsidan för plats och tid.





KULTURSKOLA

Tycker du om att måla, fotografera, arbeta med hantverk, dansa eller spela teater. Vill du lära dig att spela ett instrument, sjunga i kör eller göra egna låtar i datorn. Då är **Kulturskolan** något för dig. Vi har konstnärliga kurser på fritiden för alla barn och unga mellan 6 och 20 år och flera olika kurslängder, från terminskurser till lov- och kortkurser. Om du vill får du vara med på konserter, utställningar eller i teaterpjäser för att visa upp vad du har lärt dig.

Kulturskolan drivs av Östersunds kommun. Skolan har egna lokaler på Folkets Hus vid Storsjöbadet och i Lövsta på Frösön. Kulturskolan kommer också ut till många grundskolor, fritidsgårdar och fritidsklubbar.

Läs mer på: ostersund.se/kulturskolan

Det finns även andra privata alternativ till kulturskoleverksamhet i Östersund.



FRILUFTSLIV

Runtom Östersund finns det ett flertal naturnära utflyktsmål. En sväng till Bynäset eller varför inte en promenad kring Lillsjöns naturreservat? Östersund har många utflyktsplatser och naturområden som passar för såväl en fikapaus som träning.

Packa matsäcken och ta med dig familjen eller kompisarna och grilla vid något av våra stads och naturnära vindskydd. Beroende på säsong så går det att vandra eller varför inte ta skidorna? Oavsett vad är det en trevlig aktivitet för familjen.



UPPTÄCK NATURKARTAN

Hitta ditt nästa friluftsäventyr! Naturkartan Östersund är en digital guide där du kan få mer samlad information om natur, vandrings- och cykelleder, friluftslivsaktiviteter och utflyktsmål:

Östersunds kommun – Naturkartan

RASTPLATSER OCH GRILLPLATSER

Östersund har många fina rast- och grillplatser. Njut av en fika eller ta det bara lugnt en stund.

På Naturkartan hittar du information och karta över platserna.



MOTIONSSPÅR, LEDER OCH NATURSTIGAR

Här hittar du information om motions-, cykel och skidspår samt leder och naturstigar, bland annat var de ligger, längder, vindskydd och kartor.

Idrott, fritid och friluftsliv – Östersund.se (ostersund.se)

FISKE

Östersund erbjuder många fina möjligheter till fiske.

Visit Östersund – Östersunds officiella besöksguide (visitostersund.se)



FRITIDSBANKEN

Fritidsbanken fungerar som ett bibliotek, i stället för att låna böcker lånar du olika typer utrustning för idrott och fysisk aktivitet: fotbollsskor, hjälmar, skidor, tält, skridskor, fiskespön, eldrivna terränggående rullstolar och mycket mer.

Så här funkar fritidsbanken

- Alla får låna och allt är gratis.
- Lånetiden är 14 dagar och tanken är att man enkelt ska kunna prova på olika fritidsaktiviteter utan att det kostar något, precis som på ett bibliotek.

Vill du låna utrustning från fritidsbanken?

Besök oss på Zätagränd 5 i Östersund.

Fritidsbanken åker även ut på prova på-turnéer (pep-up)



MÖTESPLATSER FÖR BARN OCH UNGA

FRITIDSKLUBBEN

Fritidsklubben är en öppen och gratis fritidsverksamhet för dig i årskurs 4-6. Det är en trygg och rolig mötesplats för dig som behöver någonstans att gå efter skolan eller på loven. Här kan du träffa kompisar och umgås, äta mellanmål och delta i aktiviteter. Du kan exempelvis spela pingis eller olika spel, se på film, pyssla och skapa och delta i utomhusaktiviteter. På Instagram kan du se vad som händer på klubben.

FRITIDSGÅRDAR

Fritidsgårdarna är öppna verksamheter med olika aktiviteter. Målgruppen är ungdomar från åk 7 tills man gått ut gymnasiet. Här kan du till exempel spela biljard, innebandy, pingis eller TV-spel, dansa, pyssla eller bara fika och umgås med andra och träffa trygga vuxna ledare. På flera fritidsgårdar finns det möjlighet till replokaler för musik och DJ-verksamhet.

Fritidsgårdarnas uppdrag är att skapa en meningsfull fritid utifrån varje individs enskilda förutsättningar, och du får vara med och bestämma vad verksamheten ska erbjuda. Följ fritidsgårdarna på Instagram för att få info om öppettider och om vad som händer på respektive gård.



TINGSHUSET

Tingshuset ligger centralt i Östersund och är en mötesplats med möjlighet att uppleva och skapa kultur. Målgruppen är unga från 16 till 25 år. I huset finns möjlighet att hyra replokal, biosalong samt olika mötesrum. Det finns också ett café, en ateljé och konsertsal. Olika studieförbund, föreningar och organisationer har sina verksamheter i huset, och många unga besöker Ung kultur som är ett samarbete mellan regionen och kommunen. Där kan man träffas och dela med sig av tankar, åsikter och uttryck.



Skanna koden och läs
mer om fritidsgårdar

BAD

BADHUS

På **Storsjöbadet** finns bland annat barnlandskap, vattenrutschbanor, hoppbassäng, motionsbassänger, utomhusbad, bubbel-pooler, relaxavdelning och gym.

På Frösön finns **Östbergbadet**, i Brunflo finns **Brunflobadet** och i Lit hittar du **Litsbadet** i anslutning till Treälvsskolan. Både kommunen och SK Ägir erbjuder simskolor.

BADPLATSER

På **Östersunds kommun – Naturkartan** hittar du populära platser för bad.



CYKEL

Östersund erbjuder cykling oavsett om du gillar landsväg, grus, brant cykling utför, slingrig stig i skogen eller en tur till en skön plats för en fika. Flera sträckor och platser har vacker utsikt över Storsjön och fjällerna. Under vintern skapar lokala cykelhjältar underbara vinterleder för fatbike i skönt vinterlandskap.

För tips på bra cykling hittar du här:

Cykla – Östersund.se (ostersund.se)

Östersunds kommun – Naturkartan

Cykelstigar – Fursteli Gård (fursteligard.se)





SKIDSPÅR

Vad är inte bättre än att ta några varv i ett av våra naturnära skidspår. Eller varför inte på Storsjön när isen har lagt sig? I Östersunds kommun finns det ett flertal olika skidspår med olika svårighetsgrad och längd. Oavsett vad du föredrar finns det skidspår som passar alla!

SKIDBACKAR

Du behöver inte åka till fjällen för att hitta skidbackar. På Frösön hittar du både **Gustavsbergsbacken** och **Ladängen**, som passar såväl den drivne skidåkaren som nybörjaren. I Lit hittar du **Litsbacken** som är en bra barn- och familjebacke.



SKRIDSKOR

När isarna runt Östersund lägger sig på sjöar och vattendrag fylls de snabbt av ivriga skridskoåkare. Men de skridskoåkare som hellre håller sig på land har gott om alternativa isar att åka på. I Östersund finns både ishallar där det erbjuds gratis allmänhetens åkning samt några både större och mindre utomhusisbanor och isrinkar.



TEATER, CIRKUS, DANS OCH SÅNG

Östersunds Teaterverkstad är en amatörteaterförening som har teatergrupper för både barn och vuxna. Här kan du lära dig både att improvisera på scen och skriva texter för teater.

Om du är sugen att prova på cirkus så kanske **Cirkus Kul och Bus** är något för dig. Cirkusskolan ligger på Frösön och där kan man till exempel lära sig akrobatik, klot, lina, trapets och trolleri.

Om du gillar att dansa så finns det flera **dansskolor** att välja mellan. De har lite olika inriktningar så det är bara att du letar dig fram till det du är mest intresserad av.

Dela glädjen i sången tillsammans med andra.
Det finns flera olika **körer** i Östersunds kommun.



MUSEUM

Jamtli är ett perfekt besöksmål för dig som letar efter roliga och lärorika aktiviteter att göra med barn i Östersund där du kan prova att leva i historien. Ute på friluftsmuseet styr du ena stunden Barnens kraftverk och det stora vattenhjulet för att sedan bli kapten på en ångbåt, mejerska i mejeriet eller flottare vid ån. Gör en resa tillbaka i tiden och bli barn på en av Jamtlis gårdar. Klä dig, tala, arbeta och lek som förr. Här kan du kela med djuren och hjälpa till med sysslorna på gården.

På sommaren kan du besöka **Teknikland**, här blandas teknik och militärhistoria med lek och upptäckarglädje. Utställningar, aktiviteter och restaurang.

Gaaltje är ett samiskt museum. Utställningarna berättar om samisk historia och beskriver synen på nutid och framtid ur ett samiskt perspektiv.

På **Östersunds stadsmuseum** kan du ta del av Östersunds utveckling genom från liten stad med inflyttade hantverkare, till en modern stad i samband med järnvägens ankomst.



DJUR OCH KULGÅRDEN

Djur och kulgården är en ideell föreningsdriven gård där alla är välkomna att umgås med våra djur, borsta hästar, klappa kanin, träffa nya vänner eller hitta på andra aktiviteter. Att vistas på gården är helt gratis.

Vi har grisar, får, hästar, en kanin, en åsna och en katt för dig som älskar djur. Du kan lära dig om djurhantering, grundläggande ridning och självlärd har vi ridning för funktionshindrade på våra fantastiska hästar.