

Datum:
2014-02-17—21

SPORTLOV 2014

Ystads kommun



TACK alla sportlovsarrangörer!

En hel vecka till aktiviteter

Sportlovet bjuder på möjligheter att pröva på aktiviteter som du kanske aldrig tidigare gjort.

Välj bland t. ex. fäktning, pingis, friidrott, skytte, hoppborgar, ridning, volleyboll, fotboll, handboll, schack, tennis, matlagning, radioflygplan, disco, golf, pyssel och mycket annat.

Det finns något för alla.

Stjärnkock

för en dag!

Tema: Mexikansk mat

Serviceenheten Ystads kommun

Plats: Hemkunskapslokalen
Norreportskolan

Datum: mån.-tors. 17-20 februari

Tid: kl. 9.30 - 13.30

Ålder: åk 4-7

Anmälan: senast 12/2 till

Jessica Aaltonen, 0411-57 71 55, eller
jessica.aaltonen@ystad.se

Avgift: 60 kr, betalas på plats

Vi firar 10-års jubileum med mat från
Mexico som vi lagar och äter tillsam-
mans. Du får en receptfolder och en
gåva med dig hem.

Välkomna!

Örums Nygård

Gårdshotell

Spa & Konferens

Kom och bada i vår spaavdelning

Med 32° pool, bubbelpool och bastu.

Plats: Örums Nygård

Datum: mån.-fre. 17-21 februari

Tid: mån.-tors. kl. 9 - 16, fre. 9-12

Ålder: För alla åldrar men är man un-
der 14 år måste man bada i vuxet säll-
skap.

Avgift: 0-14 år 60 kr/pers.

15 år och äldre 100 kr/pers.

Anmälan: Telefon nr.0411-524080 el-
ler via mail info@orumsnygard.se

Fika finns till försäljning

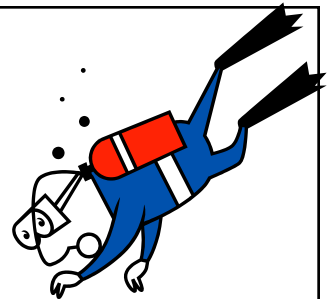
Välkomna!

Prova på en annorlunda sport!

**Aktivitet: "Undervattensrugby, spelteknik"
anpassad för nybörjare**

Plats: Fritidsbadet i Ystad

Tid: onsdag 19/2 kl. 19.30-20.45, ålder: från 14 år,
ingen anmälan, ingen avgift.



God simkunnighet krävs för alla deltagare.

Begränsat med utrustning för utlåning, "först till kvarn" gäller.

Välkomna!

Ystads Dykarsällskap Nautilus

Sportlovsdisco

Med musik och discokula!

Dans och lekar

Plats: Scoutgården, Ridgatan 5

Datum: onsdag 19/2

Tid: kl. 18.30 - 20

Ålder: Årskurs 2-5

Avgift: 20 kr

Discokiosk med läsk och snacks

Ingen föränmälan

Anpassat för funktionshindrade

Välkomna!

Ystads scoutkår

Byt, köp och sälj!

Vintersports- och friluftsprylar

Ta chansen att byta dina gamla skridskor mot en vandringsryggsäck eller byt dina miniskidor mot en skidjacka etc.

Dessutom information om scouting för dem som är intresserade.

Plats: Scoutgården, Ridgatan 5

Datum: Mån. 17/2

Tid: kl. 15-18

Anpassat för funktionshindrade

Välkomna!

Ystads scoutkår

Volleyboll

För barn och ungdom.

Barnen delas in i grupper efter förmåga.

Plats: Västervånghallen

Datum: tis. 18/2

Tid: 5-7 år kl. 10 - 11, 8-9 år kl. 11 - 12

10-13 år 12 - 13

Ålder: 7 - 12 år

Ingen föränmälan

Ingen avgift

Ej anpassat för funktionshindrade.

Välkomna!

Ystads Volleybollsklubb

Luftgevärsskytte

Prova på luftgevärsskytte

Plats: Sporthallen Löderup

Datum: tors. o fre. 20/2 o 21/2

Tid: kl. 15 - 18.30

Ålder: Födda 2005 och tidigare

Avgift: 10 kr

Ingen föränmälan

Ej anpassat för funktionshindrade.

Välkomna!

Löderups Skyttekår

Handboll

Handboll för tjejer. Prova på att spela handboll.

Plats: Bollen, gamla sporthallen.

Datum: mån. 17/2 och tors. 20/2

Tid: kl. 10 - 11.30.

Ingen avgift, ingen föränmälan,

ej anpassat för funktionshindrade.

Ålder: 6-9 år

Välkomna!

YIF Handboll

Schack

Prova på att spela schack

Plats: Lancasterskolan

Tid: tors. 20/2 kl. 17 - 18

Ålder: fr. 6 år

Ingen föranmälan

Ingen avgift

Anpassat för funktionshindrade

Välkomna!

Ystads Schacksällskap

Cineteket

"En resa i filmens värld"

Guidad tur med avslutande kortfilmvisning, ca 60 minuter.

Plats: Cineteket, Elis Nilssons v. 8

Datum: mån. 17/2, ons. 19/2 kl. 11,

Tis. 18/2, tor. 20/2 kl. 13

Cineteket har öppet 17/2-20/2

mellan kl. 10-16

tel. nr. 57 70 57

Ålder: fr. 6 år

Avgift: 60 kr.

Anpassat för funktionshindrade

Välkomna!



Luftgevärsskytte

Du betalar endast 50 kr, gäller för en serie/dag (en serie = 25 skott). Du blir automatiskt medlem för år 2014.

Plats: Parkskolan Ystad

Datum: tis. 18/2, tor. 20/2 o lör. 22/2

Tid: tis. o tor. kl. 17.30-19.30, lör. 10-13

Avgift: 50 kr, OBS! gäller hela veckan

Ålder: från 8 år

Anmälan: senast 13/2 till

ysgkontakt@gmail.com

Ange namn, adress, telefon-, personnummer (10 siffror) och e-postadress.

Anpassat för funktionshindrade.

Välkomna!

Ystads skyttegille

www.ysg.webbsida.com

Fäktning

Fäktningens grunder.

Föräldrar får gärna också delta.

Plats: YFK, Pilgränd 3, (in på gården)

Datum: mån. 17/2 och tor. 20/2

Tid: drop in 17.30-18.00, därefter ca 60 min. fäktning

Ålder: från 10 år

Vi är tacksamma för föranmälan till info@yfk.se men skulle du missa så är du välkommen ändå.

Ingen avgift

Ej anpassat för funktionshindrade

Övrigt: Gymnastikskor, heltäckande byxor, t-shirt.

Välkomna!

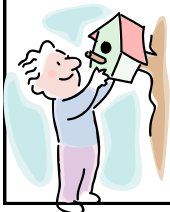
Ystads Fäktklubb

Naturum

Fågelholksbygge, snickra din egen fågelholk med handledning av naturguide och nationalparks-förvaltare.

Holken får du så klart ta med dig hem.

Plats: Stenshuvuds nationalpark
 Tid: tis. 18/2 o tor. 20/2 kl. 13-15
 Öppet: hela veckan kl. 10 - 16
 Ingen föransmälning
 Avgift: 20 kr/holk
 Anpassat för funktionshindrade



Välkomna!

Ystads Konst- museum



Ateljéverksamhet, vi målar tavlor och gör egna tryck i grafikpressen.

Tid: Ons 19/2 kl. 13.30 - 15.00
 Ålder: Från 7 år, inga vuxna
 Tid: Tor 20/2 kl. 13.30 - 15.00
 Ålder: 3-7 år, i sällskap av vuxen
 Plats: Ystads konstmuseum
 Föransmälning 0411-57 72 85
 Kostnad: 40 kr (material)
 Anpassat för funktionshindrade

Välkomna!

Friidrottsträning

Plats: Hugohallen
 Tid: tis. 18/2 kl. 17.30-19 fr. 10 år
 Lör. 22/2 kl. 10-11.30 7-9 år,
 kl.10-12 övriga åldersgrupper.
 Ev. utomhuskläder fr. 12 år

Ingen föransmälning
 Ingen avgift
 Ej anpassat till funktionshindrade

Välkomna!
 Ystads IF Friidrott

Biblioteket Magishow med Peter Rosengren

Plats: Ystads Stadsbibliotek
 Tid: Ons 19/2 kl. 15
 Ålder: Från 10 år
 Biljetter finns på biblioteket
 Fri entré
 Begränsat antal platser
 Anpassat för funktionshindrade

Välkomna!

ÅVALLA SKATEPARK & UNGDOMENS HUS

Tisdag 18 februari

**Aktivitet: Myskväll med öppet spa, massage
ansiktsbehandling o lite nagelfix**

Tid: 18-20 Ålder: 13-20 år

Aktivitet: Biljard, lär dig grunderna i biljard o spela matcher

Tid: 13-15, Ålder: åk 4-6

Aktivitet: Biljardtävling

Tid: 15-17, Ålder: 13-20 år



Onsdag 19 februari

**Aktivitet: Fotbollsturnering, 1 målvakt, 4 utspelare
max 3 avbytare.**

Plats: Bollen, gamla sporthallen, tid: 13-16, ålder: 13-20, OBS! FÖRANMÄLAN

Aktivitet: "På minuten" kom o gör utmanande lekar på en minut.

Tid: 18.30, ålder: 13-20 år

Torsdag 20 februari

Aktivitet: "Lovkul", för dig som gillar att leka o ha kul.

Tid: 14.30-16, ålder: 10-12 år, OBS! FÖRANMÄLAN

**Aktivitet: Armbrytarkväll, lär dig tekniker,
tävla o utmana proffsen**

Tid: 17.15-20.15, ålder 13-20 år

**Samtliga aktiviteter, utom de där annat anges, pågår i Ungdomens Hus,
Industrigatan 8, Ystad**

Inga avgifter, anpassat för funktionshindrade

**Anmälan till de aktiviteter där det krävs föranmälan görs senast
den 14 februari till 0411-57 73 42**

Kontaktperson: Fredrik Lindberg tel. 0411-57 73 42

Välkomna!

Aktivitet: Ridning Heldag i stallet med hopp, dressyr o teoripass,
rutinerade elever, minst 3 års ridvana

Tid: mån, tis 17-18/2 kl. 9-15, anmälan krävs och är bindande, max 12 platser, avgift: 750 kr

**Aktivitet: Heldag i stallet med hopp, dressyr o teoripass,
mindre rutinerade elever**

Tid: ons, tors 19-20/2 kl. 9-15, anmälan krävs och är bindande,
max 12 platser, avgift: 750 kr

Aktivitet: Drop in ridning

Tid: fre. 21/2 kl. 9-10.30, anmälan krävs och är bindande, avgift 160 kr (200 kr senior)
Ridtid: 9.30-10.30

Aktivitet: Ponnyridning för alla

Tid: fre. 21/2 Samling kl. 10.30 ridning/hästvård kl. 11-11.30, samt
Samling kl. 11.30 ridning/hästvård kl. 12-12.30,
anmälan krävs och är bindande, avgift: 20 kr.

Aktivitet: Privatlektioner, i mån av tid arrangeras privatlektioner på dagtid under lovveckan,
anmälan krävs och är bindande, avgift 350 kr/lektion .

Anmälan görs före 10/2 till ystadridklubb@ystad.nu för mer info www.ystadridklubb.com

Välkomna! Ystad Ridklubb

Fritidsbadet

Öppettider under sportlovet 2014, måndag 17/2-söndag 23/2.

Bad och motionssimning: 1-3 banor för simning, övrig plats för bad och lek.

Motionssimning: Simning i hela stora bassängen för vuxna och även ungdomar som går i
årskurs 7 och uppåt. Inte bad eller lek i någon av bassängerna.

Bad: Bad och lek i alla bassänger. Inga banor för simning.

Mån.	12.00-16.00 bad för alla	forts.	12.00-17.00 bad & simning
Tis.	12.00-18.00 bad & simning		18.00-21.00 bad & simning, stora
	20.00-21.30 motionssimning		bassängen öppnar 18.30
Ons.	12.00-16.00 bad & simning	Fre.	12.00-15.00 bad & simning
	16.00-20.00 motionssimning,		15.00-19.00 bad för alla
	endast på tvären efter 18.30	Lör.	10.00-14.30 bad & simning
	18.30-19.30 Vattengympa Drop in	Sön.	12.00-16.00 bad & simning
Tor.	06.15-08.00 motionssimning		12.00-12.45 Aqua Mix, föränmälan

Välkomna!

Boxning, kickboxning och Kids boxercise

"Prova på"

Plats: Båtmansg. 2 (bakom Novakliniken)

Datum: mån. 17/2 - fre. 21/2

Tid: Kickboxning kl. 11-12, ålder fr. 13 år

Boxning kl. 12-13, ålder fr. 13 år

Kids boxercise kl. 13-14, 7 - 12 år

Ingen föranmälan

Ingen avgift

Anpassat för funktionshindrade



Utrustning kan lånas på klubben

Klädsel: t-shirt, träningsbyxor

Medtag vattenflaska.

Välkomna!

Ystads Sportklubb

Klostret i Ystad

"Lär dig mer om rovfåglar"

Berättande och pyssel.

Plats: Klostret i Ystad

Datum: tisdag 18/2

Tid: kl. 10 - 12 och 13 - 15

Ålder: från 8 år, begränsat

antal platser

Avgift: 50 kr

Föranmälan senast 14/2

tel. 0411-57 72 86

OBS! anmälan till telefonsvarare gäller ej.

Anpassat för funktionshindrade



Välkomna!

Radioflygning med inomhusflygplan Radioflygsimulator

Uppvisning med radiostyrda inomhusflygplan. Prova på med klubbens nybörjarplan. Simulatorflygning. Utställning av både inomhus- och utomhusflygplan.

Plats: Österportshallen, A hallen

Avgift: 50 kr. för prova på flygning

Datum: Fredagen 21/2

Ingen föranmälan

Tid: kl. 10 - 15

för mer information, se www.yrfk.se

Ålder: från 7 år.



Välkomna!

Ystads Radioflygklubb

Friskis & Svettis

Juniorjympa 6-12 år fredagen den 21/2 kl. 10.30

Plats: F&S Industrigatan 13

Ingen föranmälan.

Datum: 21/2

Ingen avgift.

Ålder: från 6-12 år.

Ej anpassat för funktionshindrade.

Rena gymnastikskor för inomhusbruk samt vattenflaska medtages.

Idrottskläder är skönt att ha.

Möjlighet för dusch finns.

Välkomna!

IF Friskis & Svettis

www.friskissvettis.se/ystad

Bordtennis

Sportlovspingis

Prova på pingis och
bordtennistävling.



Plats: Köpingsbro Sporthall

Datum: tor. 20/2

Tid: kl. 9-16

Ålder: födda 05 och senare startar
ca 9:00, 03-04 ca 12:00, 98-02 ca
14:00.

Anmälan: senast 18/2, om man vill
tävla till torgny.wiege@axis.com

Avgift: 40 kr (+10 kr efteranmälan) vid
tävlan, priser till alla.

Modifiering i åldersindelning kan förekomma
beroende av antalet anmälningar per klass.

Välkomna!

Köpingsbro IF Bordtennis

Tennis

Passa på, ypperligt tillfälle att
prova på att spela tennis. Ni får lära
er grunderna och reglerna i tennisen.

Plats: Färs & Frostahallen

Datum: mån. 17/2, ons. 19/2, fre.
21/2

Tid: kl. 11.30-13.30

5-9 år kl. 11.30-12.30

10-14 år 12.30-13.30

Ålder: 5-9 år och 10-14 år.

Anmälan: före 14/2 till alex@ytk.se

Avgift: 50/gång eller 100/alla dagar

Övrigt: Rack finns för utlåning, inga jogging-
skor eller skor med svart sula är tillåtna på
golvet.

Ej anpassat för funktionshindrade

Välkomna!

Ystad Tennisklubb



Sportlovsaktiviteter hela veckan
Kolla in programmet på ystadkm.se
Cafét öppet alla dagar mellan 10-16

Måndag-fredag "Öppet hus"

Prova på olika aktiviteter som våra föreningar bjuder på i "Vårt Hus"!

Klätternvägg, storbilds Kinect spel, biljard, pingis m m

Plats: KFUM-huset

Datum: 17/2-21/2. tid: kl. 10-15, ålder: från 7 år

Anpassat för funktionshindrade

Caféet är öppet



Prova på Parkour & Freerunning

Plats: KFUM-huset

Datum mån. 17/2 kl. 10-15, ålder: från 7 år

Till viss del anpassat för funktionshindrade

Scouting



Tälja med kniv, korvgrillning (till självkostnadspris)
prova på kanot eller skridskoåkning (skridskoåkning om det finns is)

Plats: KFUM-huset, Regimentet Ystad

Datum: tor. 20/2 kl. 10-15, ålder: från 7 år

Anpassat för funktionshindrade

Välkomna!

www.hoppborgsuthyrning.se

Sportlovskul kommer hit!



Inträde för alla hoppaktiviteter:

50 kr

Åldersgräns:

2-6år kl:10:00-12:00

7-12år kl:12:30-14:30

Lokal:

Sporthallen Bollen

Datum

18 Februari

*Obs, all aktivitet sker på egen risk.
Föräldrar är välkomna med in gratis.
Biljetter köps vid entrén. Välkomna!*

Lunchservering under sportlovet 2013!

Under sportlovet erbjuds många olika aktiviteter. För att orka och känna sig pigg är det viktigt att man äter ett bra mål mat mitt på dagen. Därför vill Kostenheten i Ystads kommun erbjuda Dig och dina kompisar att snabbt och enkelt få en bra lunch.

Restaurangen på Östraskolan, som ligger på Jennygatan, nära Österportstorg, kommer att vara öppen för lunchservering, alla dagarna under vecka 8, mellan klockan 11.00 -12.30

Även restaurangen på Köpingebro skola (Fredriksbergsvägen 1) har öppet för lunch under vecka 8 mellan klockan 11.00-12.30

För en kostnad av 35 kr serveras lunch inkl. grönsaksbuffé och dryck. Du betalar kontant den dag du vill äta. Du som önskar specialkost meddela detta till personalen i **DIN** ordinarie skolrestaurang senast onsdag vecka 7.



Veckans meny!

- Måndag:** Spagetti med köttfärssås, ketchup och riven ost
- Tisdag:** Frasig Västerhavsfisk med potatis, remouladsås, gröna ärtor och citron
- Onsdag:** Kycklingspett med ugnsstekt ört-potatis, serveras med smarriga kalla såser
- Torsdag:** Mustig köttfärssoppa med hembakt bröd
Pannkaka med sylt & grädde
- Fredag:** Kebab i pitabröd med olika tillbehör

Välkomna!

Frågor besvaras av:

Kostekonom Marie Balksäter: Telefon: 57 72 28

1:e kock Ann-Sofie Andersson, Östra skolans restaurang telefon: 57 75 44

1:e kock Mats Nilsson, Köpingebro skolans restaurang telefon 55 10 32