

PROGRAM JULI 2023



| | | | | | | |
|--|---------|-----------|--|--------------------------|------------------------|---|
| Digital frågesport | 3 juli | – 3 juli | kl. 14.00 – 14.45 | Parkleken Backen | 10-100 år | Kom och var med på frågesport! Max antal 15 personer/tillfälle. Förnamn. Tema idrott. |
| Gör såpbubblor med oss | 3 juli | – 7 juli | kl. 10.00– 16.00 | Östbergatorget 14. | För alla | Välkommen att göra såpbubblor tillsammans med oss. |
| Bygg din egen drake | 3 juli | – 7 juli | kl. 10.00 – 16.00 | Östbergatorget 14 | För alla | Lär dig att bygga din egen drake. Hela veckan kommer du kunna bygga din drake. Vi testar att flyga den i närområdet. Vi går på poesipromenad i Östberga. Fri entré. |
| Biblioteket poesipromenad med seniorträffen | 5 juli | – 5 juli | kl. 11.30 – 13.00 | Samling i Stamparken | Vuxna | |
| Popup Dansmatta | 5 juli | – 5 juli | kl. 18.00– 20.00 | Älvsjöbadet | 13-17 år | Dansa fritt. Max 15 deltagare. Gratis. Ingen förnamn krävs. |
| Utegympa Seniorträffarna | 5 juli | – 5 juli | kl. 10.00– 11.00 | Stamparken | Seniorer och daglediga | Uteträning i vackra Stamparken. Alla kan vara med. Vi tränar styrka och balans. Man gör det man kan. Gratis. |
| Kaffelyx | 5 juli | – 5 juli | kl. 11.00 – 12.00 | Stamparken | Seniorer | Vi dricker finkaffe med kaka och grädde. |
| Pingisturnering | 6 juli | – 6 juli | kl. 12.00 – 16.00 | Östbergatorget 14 | För alla | Pingisturnering på torget för alla! |
| Älvsjöhäng för tjejer | 6 juli | – 6 juli | kl. 16.00 – 20.00 | Östbergatorget 14 | 13-17 år tjejer | Samling 16.00 på Östberga torg. Vi åker tillsammans och badar i Älvsjöbadet. Max 10 deltagare. Ta med badkläder samt ombyte. Fickpengar om man vill köpa något. Blankett för simkunnighet krävs. Ingen förnamn. |
| Biblioteket pop-up | 7 juli | – 7 juli | kl. 13.00 – 16.00 | Stamparken | För alla | Biblioteket kommer till Stamparken. Läs en bok, rita en mandala och bläddra i våra tidningar. Sagostund. |
| Fotboll | 7 juli | – 7 juli | kl. 17.00 – 20.00 | Östberga Kulturhus | 13-17 år | Vi spelar fotboll. 10-25 deltagare. Ta med sportkläder. Ingen förnamn. Gratis! |
| Yoga | 10 juli | – 10 juli | kl. 11.00 – 12.00 | Östbergatorget | Alla 0-100 år | Fritidsledarna bjuder in till yoga |
| Hinderbana | 11 juli | – 11 juli | kl. 12.00 – 15.00 | Östbergatorget 14 | Alla 0-100 år | Rolig hinderbana på torget. |
| Seniorträff med flera | 12 juli | – 12 juli | kl. 11.00 – 12.00 | Stamparken | För alla | Korvgrillning. Ta med egen korv och korvbröd. |
| Dansstopp | 12 juli | – 12 juli | kl. 12.00 – 15.00 | Östbergatorget 14 | För alla | Dansstopp på torget. |
| Utegympa Seniorträffarna | 12 juli | – 12 juli | kl. 10.00– 11.00 | Stamparken | Seniorer och daglediga | Uteträning i vackra Stamparken. Alla kan vara med. Vi tränar styrka och balans. Man gör det man kan. Gratis. |
| Grilla korv | 12 juli | – 12 juli | kl. 11.00 – 12.00 | Stamparken | Seniorer | Vi grillar korv tillsammans. |
| Spela Schack | 13 juli | – 14 juli | kl. 12.00 – 17.00 | Östberga kulturhus | För alla | Stockholms schackförbund erbjuder stora som små olika typer av schackrelaterade aktiviteter. Lär dig grunderna eller mer avancerade strategier. Fri entré. Ingen anmälan. |
| Bada vid Älvsjöbadet | 13 juli | – 13 juli | kl. 16.00 – 19.00 | Samling Östberga torg 14 | 13-17 år | Vi åker och badar. Ta med badkläder och ombyte. Max 15 deltagare. Gratis. Anmäl dig på fritidsgården. Medgivandeblankett krävs. |
| Vandring runt Östberga | 13 juli | – 13 juli | kl. 12.00 – 13.00 kl. 14.00 – 15.00 | Östbergatorget 14 | För alla | Vi går på vandring runt omkring Östberga och tittar på naturen och närmiljön. |
| Charader | 13 juli | – 13 juli | kl. 17.00 – 20.00 | Östberga kulturhus | För alla | Vi testar charader. Ingen förnamn krävs. 15-20 deltagare. |
| Röris | 17 juli | – 17 juli | kl. 10.00– 10.30 kl. 11.00 – 11.30 kl. 16.00 – 16.30 | Östbergatorget 14 | För alla | Vi rör oss till musik. Ta med vattenflaska. |
| Måla din tygkasse | 19 juli | – 19 juli | kl. 11.00 – 12.00 | Stamparken | Seniorer | Gör din egen personliga tygkasse. Släpp loss din kreativa ådra. |
| Vattenexperiment | 19 juli | – 21 juli | kl. 10.00– 16.00 | Östbergatorget 14 | För alla | Vi experimenterar med vatten. |
| Basket | 19 juli | – 19 juli | kl. 17.00 – 20.00 | Östbergatorget 14 | 13-17 år | Kom och spela basket! Ingen förnamn. Gratis! |
| Utegympa Seniorträffarna | 19 juli | – 19 juli | kl. 10.00– 11.00 | Stamparken | Seniorer och daglediga | Uteträning i vackra Stamparken. Alla kan vara med. Vi tränar styrka och balans. Man gör det man kan. Gratis. |
| Picknick | 19 juli | – 19 juli | kl. 13.00 – 16.00 | Stamparken | För alla | Ta med dig det du vill äta och dricka. Vi tar med lite olika spel och filter. |
| Cricket | 20 juli | – 20 juli | kl. 17.00 – 20.00 | Östberga kulturhus | 13-17 år | Vill du testa Cricket. Inga förkunskaper. Ingen anmälan. Dropin. 10-20 deltagare. Sportkläder. Gratis. |
| Popup Dansmatta | 21 juli | – 21 juli | kl. 18.00 – 20.00 | Älvsjöbadet | 3-17 år | Vi går på poesipromenad i Östberga. Fri entré. |
| Biblioteket pop-up | 21 juli | – 21 juli | kl. 13.00 – 16.00 | Stamparken | För alla. | Biblioteket kommer till Stamparken. Läs en bok, rita en mandala och bläddra i våra tidningar. Sagostund. |
| Lär dig spela schack | 24 juli | – 28 juli | kl. 10.00– 17.00 | Östbergatorget | För alla | Hela veckan spelar vi schack. Kan du inte spela? Kom och lär dig! |
| Digital frågesport | 24 juli | – 24 juli | kl. 14.00 – 14.45 | Parkleken Backen | 10-100 år | Kom och var med på frågesport! Max antal 15 personer/tillfälle. Förnamn. Tema Pride och kultur- |
| Hårfix | 26 juli | – 26 juli | kl. 18.00 – 20.00 | Östbergatorget | 13-17 år | Vill du få håret flätat eller plattat? 10 deltagare. Gratis. |
| Utegympa Seniorträffarna | 26 juli | – 26 juli | kl. 10.00– 11.00 | Stamparken | Seniorer och daglediga | Uteträning i vackra Stamparken. Alla kan vara med. Vi tränar styrka och balans. Man gör det man kan. Gratis. |
| Spela boule | 26 juli | – 26 juli | kl. 11.00 – 12.00 | Stamparken | Seniorer | Vi delar in oss i lag och utmanar varandra i boule. Ta gärna med egna klot om du har. |
| Charader | 27 juli | – 27 juli | kl. 17.00 – 20.00 | Östberga Kulturhus | 13-17 år | Vi testar charader. Ingen förnamn krävs. 15-20 deltagare |
| Vattengympa i plaskdammen | 31 juli | – 31 juli | kl. 11.00 – 11.20 | Backens parklek | För alla | Rörelse till musik i plaskdammen. |