

# "Prova på" – Idrott för alla – 17 november

"Idrott för alla" är att ha kul, känna rörelseglädje och gemenskap.  
Här finns inget krav på att prestera resultat utan deltagandet är det viktiga!

För dig som är barn, ungdom eller ung vuxen med funktionsnedsättning

Tid: 17 november kl. 10.00 – 14.00

Plats: Kvarnägens Idrottsplats i Nynäshamn

Kom och prova på för att se om du kan hitta en aktivitet som passar just dig!

## Aktiviteter inne i Kvarnängshallen

10.00 – 10.30 Fotboll

10.40 – 11.10 Handboll/Rullstolsrugby

11.20 – 11.50 Innebandy

12.00 – 12.30 Fotboll/Rullstolsrugby

12.40 – 13.10 Handboll

13.20 – 13.50 Innebandy

Utrustning till Kvarnängshallen: Gymnastikskor.

## Ridning

10.00 – 14.00 prova på att rida. Start utanför Kvarnängshallen

Utrustning till ridning: Kraftig sko med lite klack. Hjälms finns att låna

## Isaktiviteter

10.00 – 14.00 Aktiviteter på is som skridskoåkning med eller utan NoFall samt Sitskate i Folkets Hall (ishallen).

Utrustning till isaktiviteterna: Godkänd hjälm och skridskor. Viss utrustning finns att låna.

Idrott för alla är ett samarbete mellan Nynäshamns kommuns folkhälsoprojekt Tillgänglig fritid för alla och föreningarna NIF-fotboll, fotboll för alla, Sorunda IF-handboll "upp och ner", Nynäshamns Innebandyklubb, Nynäshamns ridklubb NRK samt Nynäshockys konståkningssektion.

Under dagen finns Nacka HI på plats för att visa rullstolsrugby.

Mobila fritidsledare och fritidskonsulent finns på plats.

## Har du frågor kontakta

Monika Lundstedt, fritidskonsulent Nynäshamns kommun  
E-post:monika.lundstedt@nynashamn.se Tfn: 08 520 68 159

Fyll på energi  
i Kvarnängshallens  
Cafeteria - "Prova på"-  
priser för barn och ungdom  
medan vuxna betalar  
ordinarie pris.



Om du provar på minst tre olika aktiviteter under dagen och lämnar in ett startkort som du får på "prova på" dagen kommer du att få en medalj och deltar i utlottning av priser. Utlottningen sker den 7 december på Kvarnängen och är en del i Mångkampen 2013.

Det är gratis att delta.

