

VÅR

I HANINGE

2026



**FÖR DIG
SOM ÄR
10-19 ÅR**



**AKTIVITETER, WORKSHOPS
OCH EVENEMANG**



**Haninge
kommun**



Välkommen till vår i Haninge 2026!

Här hittar du massor av roliga aktiviteter och kurser för dig som är 10–19 år, ordnade av Haninge kommun. Det bästa? Allt är gratis! Och du behöver inte kunna något innan, vi visar dig hur det går till.



Så funkar det:

- **Drop-in:** Bara kom! Du kan dyka upp när du vill, prova en gång eller hänga med hela terminen.
- **Anmälan krävs:** Vissa aktiviteter behöver du boka i förväg på webben. Läs mer och anmäl dig här: haninge.se/aktiviteter-och-kurser-for-unga



Bra att veta:

- Vi fixar material och utrustning.
- Ta med kläder som passar aktiviteten, till exempel träningskläder för sport.
- Alla är välkomna – oavsett nivå.
- Psst! Följ oss på Instagram! [@ungfritidhaninge](https://www.instagram.com/ungfritidhaninge)

På sida 18 tipsar vi om hur du hittar ännu fler saker att göra.

Innehåll

IDROTT & RÖRELSE	4	BYGG DIN FRAMTID	12
Spela fritt när du vill		Läxhjälp och studiestöd	
Boll på Åbygården		Grubbelklubben – för dig som funderar	
Dance-Away!		CV-verkstad	
En timmes hälsa på Lilleken		Jobbcoachning	
Lär dig mer om friluftsliv		Teoristöd för körkort	
Gratis idrott efter skolan			
Nattidrott på kvällar och helger			
MUSIK & SKAPANDE	6	E-SPORT & SPEL	14
Skapa musik i en replokal		Intresserad av rollspel?	
Dj-kurs		Dungeons & Dragons-grupp	
Musikstudio nästa steg		Bli kung eller drottning på schack	
Utforska kreativiteten genom sömnad		Brädspel	
och design			
Ge dina gamla kläder nytt liv		EVENEMANG VÅREN 2026	16
3D-skulptering		Äggjakt	
Digital design & tryck		Vandra till Tornberget	
Väck din inre konstnär		EPA och moppeträff	
Kreativ fredag		Punkladan	
Skapande på Lilleken		Vårkul i Jordbro parklek	
“Nörd-måndagar”		Skolavslutning i Haninge	
Kulturklubben för unga			
Skrivklubbar för unga berättare		UPPTÄCK VÄRLDEN MED	
		UNG FRITID!	17
MAT & BAK	11	KOLLA! ÄNNU FLER ROLIGA	
Lär dig laga lätt		OCH SPÄNNANDE SAKER ATT	
Baka, laga, ät		GÖRA I HANINGE	18
Bakning i matstudio – för dig som			
vill bli bättre på att baka			

IDROTT & RÖRELSE



Spela fritt när du vill

Vill du spela fotboll, åka skridskor eller bara röra på dig, utan att boka eller betala något? I Haninge finns öppna tider på fotbollsplaner, i ishallar och på ytor där du bara kan dyka upp och sporta när det passar dig. Du behöver inte vara med i en förening eller boka i förväg.

Var och när: se haninge.se/spontanidrott

Boll på Åbygården

Spela fotboll, killerboll, bordtennis! Ta också chansen att pröva på andra roliga aktiviteter – utan press, bara för att ha kul!

Var: Åbygården

När: onsdagar kl. 16–18

Period: 7 januari–27 maj

För vem: högstadiet

Kontakt: abygarden@haninge.se

Dance-Away!

På den här kursen erbjuder vi dansundervisning med varierande tema utifrån ditt intresse. Vi använder oss av enkla danssteg för bättre hälsa. Dance-Away!

Var: Vega aktivitetshus

När: måndagar kl. 17–18 och kl. 18–19

Period: 12 januari–27 april, uppehåll för sportlov 23 februari och påsklov 30 mars och 6 april

För vem: högstadiet

Kursledare: Recheal Junglemoves

Var: Ungish

När: onsdagar kl. 18–19

Period: start 14 januari–29 april, uppehåll för sportlov 25 februari och påsklov 1 april

För vem: gymnasiet

Kursledare: Recheal Junglemoves

Var: Ekens fritidsgård

När: torsdagar kl. 15.30–16.30

Period: 15 januari–30 april, uppehåll för sportlov 26 februari och påsklov 2 april

För vem: högstadiet

Kursledare: Recheal – Junglemoves



En timmes hälsa på Lilleken

Häng med på hälsosamma aktiviteter och samtal kring hälsa.

Var: Lilleken

När: tisdagar kl. 18–19

Period: 13 januari–26 maj

För vem: gymnasiet–21 år

Kontakt: lilleken@haninge.se

Lär dig mer om friluftsliv

Vi provar stormkök, tält och lär oss om allemansrätten. Ledarna hjälper dig hela tiden.

Var: Lilleken Riksäpplet 2

När: torsdagar kl. 15–17

Period: 15 januari–28 maj

För vem: årskurs 7–9

Kontakt: lilleken@haninge.se

Gratis idrott efter skolan

Är du sugen på att röra på dig, testa nya sporter och hänga med kompisar direkt efter skolan? Under vårterminen kan du vara med på gratis idrottsaktiviteter på elva skolor i Haninge i samarbete med lokala idrottsföreningar.

Var och när: på din skola, se mer på haninge.se/idrott-efter-skolan

Period: vårterminen 2026

För vem: årskurs 4–6

Drop in.



Nattidrott på kvällar och helger

Spela och häng med andra ungdomar på kvällarna! Föreningar i kommunen ordnar fotboll, innebandy och klättring, helt gratis. Inga krav på tidigare erfarenhet. Utbildade idrottsledare finns på plats.

Var: olika platser, se haninge.se/nattidrott

När: onsdagar, fredagar och lördagar

Drop-in.



Läs mer om kursutbudet och hur du anmäler dig här

MUSIK & SKAPANDE



Skapa musik i en replokal

Upplev en ny värld i en replokal. Ta chansen att lära dig spela till exempel trummor och gitarr. Testa på hur det är att sjunga in en låt. Lär dig skriva egna låtar och mycket mer.

Var: Åbygården

När: onsdagar kl. 14.30–20.30

Period: 14 januari–27 maj

För vem: högstadiet

Kontakt: abygarden@haninge.se

Dj-kurs

Grundkurs. Du kommer lära dig hur Rekord-box och XDJ-AZ fungerar, mixa, musikteori och mycket mer. Oavsett om du vill lära dig för att bara spela hemma eller för ett dansgolv är den här kursen för dig.

Var: Vega aktivitetshus

När: torsdagar grupp 1: kl. 18.30–19.30
grupp 2: kl. 19.30–20.30

Period: start 22 januari, 10 tillfällen

För vem: åk 8–åk 2 på gymnasiet

Föranmälan krävs.

Musikstudio nästa steg

Vi erbjuder stöd för dig som vill utvecklas i musikproduktion. Du får hjälp med att spela in, mixa och skapa egen musik i studio utifrån din nivå. Tillsammans arbetar vi för att stärka ditt självförtroende och kreativitet i musikskapandet.

Var: Ungish

När: tisdagar kl. 18–20

Period: 3 februari–14 april

För vem: gymnasiet

Kursledare: Olivia på Ungish

Kontakt: ungish@haninge.se





Ge dina gamla kläder nytt liv

Kom till Vega skolas syslödssal och skapa något unikt av det du redan har i garderoben. Sy om, lappa, tryck och klipp. Skapa din egen look i stället för att köpa nytt. Vi har grejerna, du har stilen!

Var: Vega aktivitetshus

När: 7 maj, 21 maj och 28 maj
kl. 18.30–20.30

För vem: högstadiet

Kontakt: vegafridsgard@haninge.se

Utforska kreativiteten genom sömnad och design

I syateljé får du lära dig grunderna i att sy, använda symaskin, skapa egna mönster och återbruka kläder. Vi jobbar både med praktiska projekt och egna idéer, med allt från tygkassar till kläddesign.

Var: Trainstation Jordbro

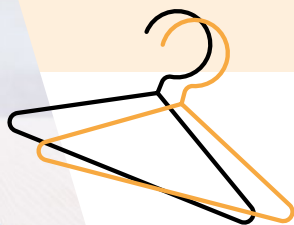
När: onsdagar kl. 16–19

Period: start 21 januari, löpande under vårterminen

För vem: högstadiet och gymnasiet

Kontakt: trainstation@haninge.se

Föranmälan krävs.



Läs mer om kursutbudet och hur du anmäler dig här

MUSIK & SKAPANDE

3D-skulptering

Vill du skulptera egna 3D-modeller för 3D-print eller design? Lär dig grunderna i 3D-skulptering med Nomad Sculpt, ett lättanvänt 3D-program där du kan forma, måla och skapa egna modeller i detalj. Perfekt för dig som vill utforska digital konst, spel- eller produktdesign.

Var: Trainstation Jordbro

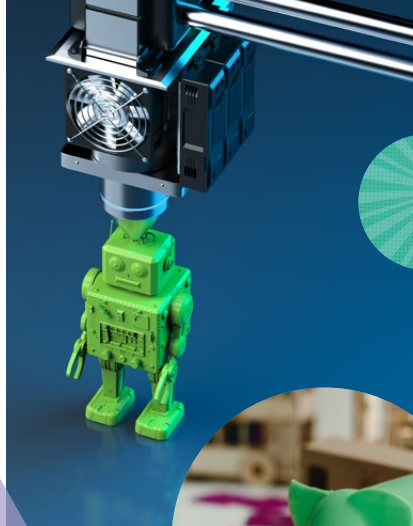
När: torsdagar kl. 18–20

Period: start 29 januari, 4 tillfällen

För vem: högstadiet och gymnasiet

Kontakt: trainstation@haninge.se

Föranmälan krävs.



Digital design & tryck

Skapa affischer, stickers, tröjtryck, muggar och mer med hjälp av digital design och illustration. Du lär dig hur du gör snygga motiv på datorn och förbereder dem för tryck, från skiss till färdig produkt. Perfekt för dig som vill uttrycka din stil, skapa eget merch eller bara testa något kreativt och kul!

Var: Trainstation Jordbro

När: onsdagar kl. 18–20

Period: start 21 januari, 4 tillfällen

För vem: högstadiet och gymnasiet

Kontakt: trainstation@haninge.se

Föranmälan krävs.





Väck din inre konstnär

Lär dig måla med olika tekniker och material tillsammans med konstnären Louise.

Var: Åbygården

När: torsdagar kl. 17–19

Period: start 15 januari–28 maj

För vem: högstadiet

Kontakt: abygarden@hanninge.se

Föranmälan krävs.

Kreativ fredag

En kreativ mötesplats för dig som vill skapa. Olika teman varje vecka.

Var: Vega bibliotek

När: fredagar kl. 14.30

Period: start 16 januari

För vem: 10–19 år

Skapande på Lilleken

Kom och skapa på Lilleken – lär dig rita, måla, skulptera och jobba i olika material.

Var: Lilleken

När: onsdagar kl. 15–17

Period: våren 2026

För vem: högstadiet

Kontakt: lilleken@hanninge.se



Läs mer om kursutbudet och hur du anmäler dig här

MUSIK & SKAPANDE

“Nörd-måndagar”

Vi testar på allt från anime, elektroniska dansmattor till figurspelshobby utifrån ditt intresse.

Var: Ekens gård

När: måndagar kl. 15–17

Period: våren 2026

För vem: högstadiet och gymnasiet

Kulturklubben för unga

Gillar du att gå på teater, bio och konstutställningar? Eller vill du kanske träffa en författare? Då är Kulturklubben för unga något för dig. Tidigare har vi till exempel gått på teater, haft bokcirklar, tecknarworkshop och författarbesök.

Var: Handens bibliotek

När: hör av dig till
bibliotekethanden@haninge.se för att veta mer

För vem: 15–20 år



Skrivklubbar för unga berättare

Har du mycket att berätta? Kom och träna på att skriva i våra skrivklubbar i Jordbro bibliotek och Vega bibliotek.

Var: Vega bibliotek

När: tisdagar kl. 15–17

Period: start 13 januari

Var: Jordbro bibliotek

När: onsdagar kl. 15–17

Period: start 15 januari

För vem: 8–12 år



MAT & BAK



Lär dig laga lätt

Matlagning och bakning i skolans hemkunskapssal. Ny grupp och nytt recept varje gång.

Var: Vendelsömalms fritidsgård (hemkunskapssalen)

När: onsdag kl. 18–21

Period: 21 januari – 27 maj

För vem: högstadiet

Kontakt: vendelsofritidsgard@haninge.se
Föranmälan krävs.

Baka, laga, ät

Lär dig laga och baka enkla och goda rätter från grunden. Vi lagar maträtter som misosoppa, köttfärrsås och vegobiffar. Vi bakar bullar och kakor utifrån ditt önskemål.

Var: Åbygården

När: torsdagar kl. 14.30–18.00

Period: start 29 januari–7 maj

För vem: högstadiet

Kontakt: abygarden@haninge.se



Bakning i matstudio – för dig som vill bli bättre på att baka

Gillar du att fika? Lär dig baka själv. Under sex tillfällen testar vi att baka olika bakverk tillsammans. Inga förkunskaper behövs, bara nyfikenhet och kanske ett sötsug. Kom som du är och gå hem med nya skills och något riktigt gott att äta. Anmäl dig på Vega Fritidsgård. 6 platser finns. Först till kvarn.

Var: Vega aktivitetshus

När: onsdagar kl. 15–17

Period: 4 februari–11 mars

För vem: högstadiet

Kontakt: vegafritidsgard@haninge.se
Föranmälan krävs.



Läs mer om kursutbudet och hur du anmäler dig här

BYGG DIN FRAMTID



Läxhjälp och studiestöd

Oavsett vilket ämne finns det ledare på plats som kan hjälpa dig.

Var: Jordbro bibliotek
När: torsdagar kl. 15–17
Period: start 15 januari
För vem: alla som går i skolan
I samarbete med Röda Korset.

Var: Vendelsömalms fritidsgård
När: tisdagar kl. 15–17
Period: start 20 januari – hela vårterminen
För vem: högstadiet
Kontakt:
vendelsofritidsgard@haninge.se

Grubbelklubben – för dig som funderar

Har du tankar och funderingar om din framtid och livet. Grubbelklubben är en trygg plats för dig att ha samtal och reflektioner om livet. Vare sig du är ny eller återkommande besökare – varmt välkommen.

Var: Vega aktivitetshus
När: onsdagar kl. 18–21
Period: 21 januari–29 april
För vem: högstadiet
Kontakt: vegafritidsgard@haninge.se

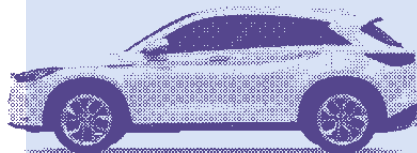
CV-verkstad

Söker du jobb men vet inte var du ska börja? Vi hjälper dig att skriva ett CV som visar vem du är och vad du kan! Oavsett om du söker ditt första jobb eller vill ta nästa steg – vi finns här för att guida dig på vägen.

Var: Vega aktivitetshus
När: första måndagen i månaden
kl. 18.30–20.30
Period: februari–maj
För vem: högstadiet
Kontakt: vegafritidsgard@haninge.se



**FÅ HJÄLP
MED
KÖRKORTS-
TEORIN**



Jobbcoachning

Tillfällen där du får hjälp att skapa eller förbättra ditt CV. Du får tips på hur du presenterar dina erfarenheter, färdigheter och utbildning på ett tydligt sätt. Så här ökar du dina chanser att få jobb eller praktik.

Var: Ungish

När: tisdagar kl. 16–20

Period: 3 februari, 3 mars, 7 april, 5 maj

För vem: gymnasiet

Kontakt: ungish@haninge.se

Kursledare från Ungish och Trainstation.

Teoristöd för körkort

Vi erbjuder stöd i körkortsteori med hjälp av Trafiko. Hos oss kan du öva på teorifrågor och ställa frågor om det är något som känns svårt eller oklart. Målet är att du ska känna dig trygg och väl förberedd inför teoriprovet.

Var: Ungish

När: onsdagar kl. 17–18

Period: 4 februari–15 maj

För vem: gymnasiet

Kontakt: ungish@haninge.se

Kursledare från Ungish.



Läs mer om kursutbudet och
hur du anmäler dig här

E-SPORT & SPEL

Intresserad av rollspel?

Hela våren har du möjlighet att lära dig om och fördjupa dig i rollspelens magiska värld. Fokus är rollspelet Dungeons & Dragons men det kommer finnas möjlighet att även prova på andra spel.

Var: Ekens Fritidsgård

När: onsdagar kl. 16–18 och torsdagar kl. 18–20

Period: hela våren

För vem: kurserna är riktade till ungdomar 13–19 år.

Kontakt: ekensgard@haninge.se

Dungeons & Dragons-grupp

Kom och var med i vår Dungeons & Dragons-grupp! Både nybörjare och vana rollspelare är välkomna. Allt material som behövs kommer att finnas på plats. Dungeon master är Guanyi från spel-föreningen Haninge Tarrasques.

Var: Handens bibliotek

När: tider och dagar varierar. Deltagarna kommer tillsammans överens om tider som passar.

För vem: 15–25 år

Kontakt: bibliotekethanden@haninge.se



Bli kung eller drottning på schack

Lär dig mer om schack i schackklubben Draken.

När: måndagar kl. 15–17

Var: Vega bibliotek

Period: start 12 januari

För vem: upp till årskurs 9

Kontakt: biblioteketvega@hanninge.se

Brädspel

Spela brädspel tillsammans med befintliga och nya vänner.

Var: Vendelsömalms fritidsgård

När: torsdagar kl. 16–20

Period: 22 januari – hela vårterminen

För vem: högstadiet

Kontakt: vendelsogarden@hanninge.se



Läs mer om kursutbudet och
hur du anmäler dig här

EVENEMANG VÅREN 2026



Äggjakt

Missa inte årets stora äggjakt. Din klurighet sätts på prov och det finns stor chans att du får syn på påskharen. Den sägs uppskatta äggjakten i Haninge något alldeles extra mycket.

Var: Rudans gård, samling vid Vita villan.

När: fredag 10 april kl. 18.30–22.30

För vem: högstadiet och gymnasiet
Yngre barn är välkomna i vuxens sällskap.

Vandra till Tornberget

Vandring från Åbygården i Västerhaninge till Tornberget. Fritidsgården i Västerhaninge bjuder på matsäck, kompass och plåster. Du tar med dig promenadvänliga skor, äventyrslust och vattenflaska.

Var: samling Åbygården

När: torsdag 14 maj kl. 11–20

För vem: högstadiet

kontakt: abygarden@haninge.se

tel: 08-606 73 40

Föranmälan krävs.

EPA och moppeträff

Mingla med andra som har samma intresse av bilar och mopeder som du har.

Var: Dansbanan i Brandbergen

När: fredag 15 maj kl. 18–22

För vem: du som är motorintresserad och är 15–20 år.

Punkladan

En dag och kväll fylld av punktmusik. Punkladan är mycket uppskattad och öppet för alla åldrar med valfritt inträde. Är du under 10 år behöver du komma i vuxens sällskap.

Var: utanför Åbygården

När: lördag 23 maj kl. 14–23

För vem: alla åldrar är välkomna
Barn yngre än 10 år är välkomna i vuxens sällskap.

Vårkul i Jordbro parklek

Missa inte vårens härliga evenemang i Jordbro parklek. En dag fylld med aktiviteter för hela familjen.

Var: Jordbro parklek

När: lördag 30 maj kl. 12–16

För vem: alla åldrar är välkomna till vårens familjefest

Skolavslutning i Haninge

Fira in sommarens ledighet med hela familjen på Poseidons torg. Lekar och tävlingar utlovas.

Var: Poseidons torg

När: tisdag 9 juni kl. 15–19

För vem: alla är välkomna

Var: Haninge kulturhus

När: tisdag 9 juni kl. 18.30–22.30

För vem: högstadiet och du som går ut åk 6



Skanna QR-koden
för att läsa mer!



Upptäck världen med Ung Fritid!

Drömmer du om att resa, träffa unga från andra länder och göra något meningsfullt? Genom Ung Fritids internationella arbete kan du vara med i projekt över hela Europa – allt från ungdomsutbyten till volontärarbete och kreativa samarbeten.

Här får du chans att utvecklas, lära dig nya saker, påverka viktiga frågor och samtidigt ha roligt tillsammans med andra. Du kan delta i befintliga projekt – eller vara med och skapa något helt nytt tillsammans med oss.

Nya möjligheter dyker upp hela tiden, både i Sverige och utomlands.

Scanna QR-koden för att läsa mer och se hur just du kan bli en del av Ung Fritids internationella äventyr!



Kolla! Ännu fler roliga och spännande saker att göra i Haninge

Kulturskolan

Här finns massor av kurser i dans, musik, konst, teater och nycirkus. Många kurser har en avgift. En del lovaktiviteter är gratis.

[haninge.se//kulturskolan](https://haninge.se/kulturskolan)



Konstverkstan

Testa att teckna och måla i olika tekniker. För alla åldrar. Och allt är gratis.

haninge.se/uppleva-och-gora/kultur-och-konst/konstverkstan



Idrotta och träna ute eller i våra idrottshallar

I Haninge har du alla möjligheter att röra på dig. Både inomhus och utomhus. Både när och hur du själv vill eller tillsammans med olika idrottsföreningar.

haninge.se/idrott-och-friluftsliv



Torvalla simhall

I Torvalla simhall kan du simma själv eller vara med på olika aktiviteter.

haninge.se/torvalla-simhall



Biblioteken

I Haninge finns sex bibliotek och här händer massor av både roliga, nyttiga och härliga saker.

bibliotek.haninge.se/barn-unga#





Mer än aktiviteter – här finns stöd för dig

Stöd för barn och unga i Haninge

Här hittar du samlad information om vilket stöd som finns för barn och unga i Haninge. Det kan handla om att må dåligt, ha det tufft hemma eller behöva någon att prata med.

haninge.se/stod-till-barn-och-ungdomar



Fältassistenter

Fältassistenter är vuxna som finns ute där unga är, till exempel på kvällar och helger. De finns för att skapa trygghet, bygga relationer och stötta om något känns svårt eller fel.

haninge.se/faltassistenter



Ungdomsmottagningen

Ungdomsmottagningen är till för dig som är ung och har frågor om kroppen, sex, relationer, identitet eller hur du mår. Du kan komma hit för samtal, råd eller stöd. Det är gratis och personalen har tystnadsplikt.

haninge.se/ungdomsmottagningen



Haninge
kommun

Läs mer på haninge.se/ung