



Sportlov 2021

Vecka 9 är det sportlov i Bengtsfors kommun. Programmet erbjuder aktiviteter mellan måndagen den 1 mars och lördagen den 6 mars. Vi har i år fullspäckt program med något för barn och ungdomar i alla åldrar. Vad sägs om trolleriskola, sloydtrukk, idrott i sporthallen, Jerusalemadans och promenadteater? Sportlovsaktiviteterna som är coronaanpassade följer folkhälsomyndighetens rekommendationer och är ett samarbete mellan fritidskontoret, föreningar, organisationer och övriga.



Måndag 1 mars

Kultur- och fritidskontoret hälsar på på Långevi i Bengtsfors och ordnar aktiviteter i Sporthallen i Bengtsfors.

Kultur- och fritidskontoret tänder en brasa, bjuder på fika och lånar ut sportartiklar

Tid	11.00-14.00
Ålder	Alla
Arrangör/kontakt	Kultur- och fritidskontoret, Bengtsfors kommun, 0531-52 60 09, maria.sthyr@bengtsfors.se
Plats	Långevi idrottsanläggning i Bengtsfors

Kom och sporta i Sporthallen

Tid	15.00-16.30
Ålder	13-19 år
Arrangör/kontakt	Kultur- och fritidskontoret, Bengtsfors kommun, 0768-24 18 11, petra.olsson@bengtsfors.se
Plats	Sporthallen i Bengtsfors

Tisdag 2 mars

Kultur- och fritidskontoret hälsar på på Lövåsen i Billingsfors, ordnar aktiviteter i Sporthallen i Bengtsfors och visar Sloydtrukken.

Kultur- och fritidskontoret tänder en brasa, bjuder på fika och lånar ut sportartiklar

Tid	11.00-14.00
Ålder	Alla
Arrangör/kontakt	Kultur- och fritidskontoret, Bengtsfors kommun, 0531-52 60 09, maria.sthyr@bengtsfors.se
Plats	Hockeyrinken, Lövåsenvallen i Billingsfors

Kom och spela bordtennis och badminton, ta med eget racket om du har

Tid	14.30-15.30
Ålder	8-12 år
Arrangör/kontakt	Kultur- och fritidskontoret, Bengtsfors kommun, 0531-52 63 52, johan.lilljeqvist@bengtsfors.se
Plats	Bollhallen, Lövåsen i Billingsfors

Kom och se vad Sloydtrukken har att erbjuda

Tid	14.00
Ålder	13-19 år
Arrangör/kontakt	Kultur- och fritidskontoret, Bengtsfors kommun, 0768-24 18 11, petra.olsson@bengtsfors.se
Plats	Sågudden i Bengtsfors

Kom och träna fotboll

Tid	18.00-19.30
Ålder	8-12 år
Arrangör/kontakt	Kultur- och fritidskontoret, Bengtsfors kommun, 0531-52 63 08, stefan.edvardsson@bengtsfors.se
Plats	Sporthallen i Bengtsfors

Onsdag 3 mars

Kultur- och fritidskontoret hälsar på på Ekhagsskolan i Dals Långed, trolleriskola, tipspromenad med korvgrillning på Majberget i Bengtsfors.

Kultur- och fritidskontoret tänder en brasa, bjuder på fika och lånar ut sportartiklar

Tid	11.00-14.00
Ålder	Alla
Arrangör/kontakt	Kultur- och fritidskontoret, Bengtsfors kommun, 0531-52 60 09, maria.sthyr@bengtsfors.se
Plats	Hockeyrinken, Ekhagsskolan i Dals Långed

Tipspromenad med korvgrillning, ta gärna med pulka/skidor om vädret tillåter

Tid	11.00-14.00
Ålder	0-16 år
Arrangör/kontakt	Gammelgården, anmälan till Annika Torstensson, info@gammelgarden.com , 0730-46 44 29
Plats	Gammelgården, Majberget i Bengtsfors

Lär dig trola med en riktig trollkarl

Tid	11.00
Ålder	10-19 år
Arrangör/kontakt	Kultur- och fritidskontoret, Bengtsfors kommun. Anmälan senast 26 februari till 0531-52 60 09, maria.sthyr@bengtsfors.se
Plats	Trolleriskolan är digital, du behöver en webbkamera och uppkoppling till internet.

Torsdag 4 mars

Kultur- och fritidskontoret hälsar på på bollhallen i Bäckefors, bordtennis/badminton, trolleriskola, tipspromenad och badminton/pingis/basket.

Kultur- och fritidskontoret tänder en brasa, bjuder på fika och lånar ut sportartiklar

Tid	11.00-14.00
Ålder	Alla
Arrangör/kontakt	Kultur- och fritidskontoret, Bengtsfors kommun, 0531-52 60 09, maria.sthyr@bengtsfors.se
Plats	Bollhallen i Bäckefors

Kom och spela bordtennis och badminton, ta med eget racket om du har

Tid	14.30-15.30
Ålder	8-12 år
Arrangör/kontakt	Kultur- och fritidskontoret, Bengtsfors kommun, 0531-52 63 52, johan.lilljeqvist@bengtsfors.se
Plats	Bollhallen i Bäckefors

Lär dig trola med en riktig trollkarl

Tid	11.00
Ålder	10-19 år

Arrangör/kontakt	Kultur- och fritidskontoret, Bengtsfors kommun. Anmälan senast 26 februari till 0531-52 60 09, maria.sthyr@bengtsfors.se
Plats	Trolleriskolan är digital, du behöver en webbkamera och uppkoppling till internet.

Tipspromenad med priser

Tid	11.00-15.00
Ålder	10-19 år
Arrangör/kontakt	Sensus, 0531-611 81, dalsland@sensus.se
Plats	Start utanför Sensus, Centralbacken 4 i Bengtsfors

Kom och träna badminton, pingis och basket

Tid	18.00-19.30
Ålder	13-18 år
Arrangör/kontakt	Kultur- och fritidskontoret, Bengtsfors kommun, 0531-52 63 08, stefan.edvardsson@bengtsfors.se
Plats	Sporthallen i Bengtsfors

Fredag 5 mars

Fotboll, korvgrillning, dansa Jerusalema, promenadteater, aktiviteter i Sporthallen.

Fotboll och korvgrillning för nybörjare och aktiva fotbollsspelare. Vi inleder med teknikträning i grupper utifrån tidigare erfarenhet och avslutar med spel. Korvgrillning.

Tid	10.00-12.00 Barn upp till 12 år 12.00-14.00 Ungdomar 13-16 år
Ålder	9-16 år
Arrangör/kontakt	Bengtsfors IF, www.laget.se/BengtsforsIF
Anmälan	Anmälan senast 3 mars till peter.magnusson72@icloud.com eller 0706-07 73 75
Plats	Långevi idrottsanläggning, Bengtsfors

Dansa Jerusalema

Tid	Förmiddag, tid meddelas när vi vet hur många som anmält sig
Ålder	7-19 år
Arrangör/kontakt	Sensus, Tove Blomsten, 0767-99 65 28
Anmälan	Anmälan senast 1 mars till dalsland@sensus.se Efter anmälan får du en länk med dansstegen.
Plats	Utomhus i Bengtsfors, plats meddelas när vi vet hur många som anmält sig

Promenadteater med teater Carpa utomhus - Mysteriet med utforskaren

Tid	10.00 Bäckefors 13.00 Dals Långed 15.30 Bengtsfors
Ålder	6-11 år (hela familjen är välkommen)
Arrangör/kontakt	Kultur- och fritidskontoret, Bengtsfors kommun 0531-52 60 09
Anmälan	Anmälan senast 1 mars till maria.sthyr@bengtsfors.se

Kom och sporta i Sporthallen

Tid	18.00-22.00
Ålder	13-19 år
Arrangör/kontakt	Kultur- och fritidskontoret, Bengtsfors kommun 0768-24 18 11, petra.olsson@bengtsfors.se
Plats	Sporthallen i Bengtsfors

Lördag 6 mars

Utedag med skridskor och skidor. Fritidslånet tar med några skidor och skridskor för utlåning. Överraskningar utlovas!

Kom och åk skridskor på Sågudden

Tid	11.00-13.00
-----	-------------

Ålder	Alla
Arrangör/kontakt	Kultur- och fritidskontoret, Bengtsfors kommun 0531-52 63 08, stefan.edvardsson@bengtsfors.se
Plats	Sågudden i Bengtsfors

Sportlovsaktiviteter varje dag när du vill!

Biblioteket

Biblioteket i Bengtsfors ordnar bokstavs jakt på torget utanför biblioteket och frågetävling om barnboksfigurer. Hämta tävlingstalong på biblioteket (kan fyllas i hemma och lämnas in på biblioteket).

Biblioteket i Bäckeфорs ordnar frågetävling om barnboksfigurer. Hämta tävlingstalong på biblioteket (kan fyllas i hemma och lämnas in på biblioteket).

Pris: böcker

Fota dig själv

Ta kort på dig själv vid våra utsatta kultur- och fritidskyltar som finns här:

- Bengtsfors, grillplatsen bakom dansbanan vid Gammelgården
- Skåpafors, på gamla elljusspåret söder om den nya badplatsen
- Billingsfors, längs vandringledden vid en av rastplatserna i Ösans naturreservat
- Dals Långed, någonstans längs elljusspåret
- Bäckeфорs, någonstans längs elljusspåret

Skicka in bilden till oss via vår e-tjänst som finns på kommunens hemsida. Priser till vinnarna.

Isfiske

För isfiske krävs fiskekort. Fiskekort säljs på Frendo i Bengtsfors, det kostar 50 kronor och du måste vara över 18 år. Telefon Frendo: 0531-719 91

Mobiläventyr

Spel	Länk
Pokemon GO	www.pokemon.com/se/app/pokemon-go/
Geocaching	www.geocaching.com/play
Turf	wiki.turfgame.com/sv/wiki/Spelregler

Kulturorientera i Bengtsfors

Hämta karta i postlådan utanför kultur- och fritidskontoret på Majbergsvägen 1A i Bengtsfors. Arrangör: Stigsökarna

Prova på padel

Prova på Padel i våra lokaler på Industrigatan 12 i Bengtsfors, instruktör finns på plats och vi har öppet måndag till söndag enligt nedanstående tabell. Anmälan ska i första hand göras i appen/hemsidan Playtomic. Vid frågor, kontakta Kristoffer Krave, 0705-28 49 90, kristofferkrave@hotmail.com. Max en medföljande förälder per barn. Webbplats: <http://bengtsforspadel.se/>

Tid	Ålder	Antal deltagare	Pris per person
09.00-10.00	8-10 år	4	70 kronor
10.00-11.00	10-12 år	4	70 kronor
11.00-12.00	12-14 år	4	70 kronor
12.30-13.30	14-16 år	4	70 kronor
13.30-14.30	16-18 år	3	100 kronor
14.30-15.30	Vuxna (nybörjare)	3	100 kronor

Sportlovsprogram 2021

Sportlovsfilm

Om restriktionerna tillåter att 50 personer samlas så kommer vi att visa sportlovsbio. Håll dig uppdaterad på www.odeon.nu.

Stick, virka, brodera eller sy och delta i Sensus hantverksuppdrag
Sticka, virka, brodera eller sy en fyrkant (12 x 12 centimeter stor) och lämna i Sensus brevlåda på Centralbacken 4 i Bengtsfors tillsammans med ditt namn och telefonnummer. Rutorna ska sättas ihop och bli till en utställning.
Arrangör: Sensus, 0531-611 81, dalsland@sensus.se

Träna med Friskis och Svettis

Träna när och var du vill med Friskis och Svettis onlineträning.

Vandra i Bengtsfors

För vandringslederna vid Lystjärn och Brända berget finns kartor i låda vid vandrarhemmet på Majberget i Bengtsfors.

Skridskor, skidspår och grillplatser

Skridskoplaner	Skidspår	Grillplatser
Folkets hus Gustavsfors	Elljusspåret, Dals Långed	Lystjärn, Bengtsfors
Franserudsskolan, Bengtsfors	Långevi, Bengtsfors	Gammelgården, Bengtsfors
Sågudden, Bengtsfors	Elljusspår, Bäckefors	EKA-parken, Bengtsfors
Skåpafors skola, Skåpafors	Lelången i Bengtsfors	Sågudden, Bengtsfors
Lövåsvallen, Billingsfors		Långevi pulkabacke, Bengtsfors
Ekhagsskolan Dals Långed		20:e slussen, Billingsfors
Bäckeullen Bäckefors		Hockeyrinken, Billingsfors
Lelången i Bengtsfors		Hockeyrinken Skåpafors
		Badplatsen, Skåpafors
		Bäckeullen, Bäckefors

Låna utrustning genom Fritidslånet

Lagom till sportlovet öppnar vi Fritidslånet där du gratis kan låna din sport -och fritidsutrustning för alla årstider under 14 dagar. I våra hyllor finns bland annat skridskor, skidor och pulkor. Vi har utrustning för såväl barn som vuxen. På plats finns personal som hjälper dig att prova ut rätt utrustning.

Öppettider: måndagar 16.00-18.00

Plats: lokaler under kultur- och fritidskontoret, Majbergsvägen 1A i Bengtsfors.

Kontakt: 0531-52 73 57, fritidslanet@bengtsfors.se

Baka på sportlovet**Banan- och limesmoothie**

1 lime

1 banan

2 dl mjölk

1 dl naturell yoghurt (3 %)

Skala bananen och lägg den i mixern tillsammans med saften från en lime, mjölk och yoghurt. Mixa.

Sportlovsprogram 2021

Chokladbollar

3 dl havregryn
100 gram rumsvarmt smör
1 dl socker
2 msk kakao
1 tsk vaniljsocker
2 msk kallt kaffe

Garnering: kokos, pärlsocker, havregryn eller strössel

Blanda alla ingredienser i en bunke. Rulla till små bollar och doppa i din favoritgarnering.

Pinnbröd – ta med ut och grilla

4 dl vetemjöl
1 tsk salt
1 tsk bakpulver
0,5 dl smör och rapsolja
1,5 dl mjölk
1 dl riven ost

Blanda de torra ingredienserna och tillsätt sedan resten. Blanda snabbt ihop med elvisp. Ta med degen ut, dela i 12 delar, vira runt pinnar och grilla i 4-5 minuter. Servera gärna med lite smör.