Let's create Norrköping

Din fritid – ditt val

En peppande aktivitetsguide från kultur- och fritidskontoret i Norrköpings kommun

Möt Rakel och Joakim
Elitidrottare i Norrköping
Sid. 3-4

Thea Wållin:
Det är aldrig för sent att börja idrotta
Sid. 11

Inspireras av ungdomarna i våra föreningar
Hitta din nya favoritaktivitet!
Sid. 3 & 5-10

Häng med på ett häftigt cirkuspass
Sid. 12

NORRKÖPING

Hej!

Alla mår bra av rörelse. Vi blir gladare, piggare och starkare.

I denna folder kan du läsa om friidrottaren Joakim Wadstein som träffat vänner för livet via idrotten. Och om hur basketen hjälpte Rakel Gyberg att bli bättre i skolan.

Du får också träffa många barn som berättar om sin idrott, sina drömmar och om gemenskapen inom idrotten. Här finns även en lista på många av de idrottsföreningar som finns i Norrköping.

Denna folder skickas ut till alla barn mellan 6 och 14 år i Norrköpings kommun. Vi hoppas att du blir pepp på rörelse och att du hittar en idrott och förening som passar dig!

Hälsningar från kultur- och fritidskontoret i Norrköpings kommun som tagit fram denna folder i samarbete med RF-SISU.

Produktion: Roxx Communication Group.
Redaktionsråd: Maria Hultberg, kommunikationsansvarig, Andreas Lind, kulturstrateg, och Mia Andersson, handläggare på kultur- och fritidskontoret.

”Nu vågar jag säga emot om någon är elak”

Namn: Mikhaela Ntezirtyayo
Ålder: 12 år
Tillhör: Kenpo Karate
Aktivitet: Karate

”Jag började med karate när jag var sex år. Jag ville lära mig att skydda mig själv mot olika faror där ute, och självförsvar.

Karate betyder väldigt mycket för mig. Det har blivit en självklarhet att träna två gånger i veckan. Varje gång jag ska gå och träna blir jag alltid glad.

Karaten har hjälpt mig att bli ännu mer fokuserad. Karaten har också gjort att jag inte är den lilla spinkiga Mikhaela längre, utan att jag vågar att säga emot om någon är elak mot mig. När jag var yngre var jag mest tyst, men idag vågar jag mera.

Det bästa med karate är att man alltid vet att man har något att ägna sin tid åt efter skolan. Jag får också chansen att träffa nya vänner.

Jag har ingen förebild direkt men skulle gärna vilja bli som min tränare Ingmar. Han har lärt mig väldigt mycket, till exempel att vara mera uthållig och att kunna acceptera att jag inte alltid kan vinna en match.”

Rakel – en vinnarskalle och **förebild**

Rakel Gyberg började spela basket som elvaåring i Linköping och gick sedan på basketgymnasium i Norrköping.

– Eftersom det var många träningar blev jag tvungen att lära mig att planera, prioritera och vara tidseffektiv. Idrotten gjorde mig till en vinnarskalle och det hjälpte mig också i skolan, säger hon.

Rakel är en av de viktigaste spelarna i Norrköping Dolphins A-lag. Hon upplever att det är väldigt lärorikt att hela tiden få utmanas i en idrottsmiljö.

– Du lär dig att hantera både stress och press, samtidigt som du har otroligt kul. Jag tror också att det handlar om möjligheten att vara en förebild för andra. Bara tanken av att vara en förebild gör mig ganska ödmjuk. Jag har vuxit i det, både i viljan att vara en förebild men också genom alla utmaningar.

Stöttar Ungdomslagen

För att visa sitt stöd och peppa försöker Rakel se så många matcher med Dolphins olika ungdomslag som hon bara kan.

– Det är alltid roligt att träffa unga och hungriga spelare som drömmer om att bli proffs. Vi i Dolphins försöker också inspirera unga spelare att bli en del av basketen genom att besöka skolor och fritidsgårdar. Där och då får vi verkligen chansen att både inspirera och interagera med ungdomar här i stan.

Att vara en del av en förening skapar en känsla av gemenskap, berättar Rakel.

– Föreningslivet har en viktig roll i att inkludera ungdomar och på så sätt bidra till känslan av gemenskap. Det kan vara tufft som ung när man kanske inte vet vem man är, men genom att vara aktiv i en förening kan känslan av att hitta sig själv ge trygghet.

”Idrotten gjorde mig till en vinnarskalle och det hjälpte mig också i skolan.”

Varför är det bra att röra på sig?

Rörelse och fysisk aktivitet förbättrar inlärningsförmågan hos barn och unga. Framförallt förbättras förmågan att kunna koncentrera sig och lösa problem.

60 minuter rörelse om dagen minskar riskerna för övervikt, diabetes typ 2 och hjärt- och kärlsjukdomar.

Fysisk aktivitet i alla former (lek, sport, rörelsepauser, vardagsmotion) ökar stresståligheten, vilket gör att kroppen inte reagerar lika mycket på stressande situationer och miljöer.

Fysisk aktivitet främjar hjärt- och lungkapacitet, muskelstyrka, skelettstyrka, smidighet, snabbhet, rörlighet, reaktionsförmåga och koordination.

Studier har även visat att fysisk aktivitet har positiv inverkan på självkänslan och självuppfattningen, vilket i sin tur påverkar hur vi mår.

Källa: Generation Pep

Idrotten har gett Joakim **vänner** för livet

Som barn ägnade sig Joakim Wadstein åt flera idrotter. Han friidrottade, spelade fotboll och tennis.

– Att vara med i en idrottsförening är superviktigt på flera sätt. Genom min idrott har jag hittat vänner för livet, säger han.

Joakim är en meriterad friidrottare som bland annat tagit medalj på svenska ungdoms- och juniormästerskap hela nio gånger.

– Tack vare idrotten har jag vuxit som människa. Jag har fått lära mig att hantera press utifrån, men också den press jag lagt på mig själv att lyckas och nå resultaten jag vill ha.

Joakim berättar att det kan vara svårt att tävla inför en stor publik och med tv-kameror i ansiktet.

– Det gäller att tro på sig själv även om man är jättenervös. Det har gett mig ett bättre självförtroende även utanför idrotten. Idag vet jag att jag klarar av pressade och stressiga situationer.

Gör skoldagarna lättare

En annan positiv poäng med idrotten, enligt Joakim, är att den hjälper en att kunna fokusera bättre i skolan.

– Jag tror verkligen att det är bra att få ut den energin man har i kroppen när man är ung. Då blir det lättare att sitta still och fokusera på det man ska göra.

Vid sidan av friidrotten jobbar Joakim på en låg- och mellanstadieskola som lärarvikarie och resurs.

– Där träffar jag varje dag barn som älskar idrott, men också barn som inte alls tycker det är roligt. Jag vill att alla ska känna att det ska vara kul att vara med på idrotten. Jag är själv med och visar och leker med barnen, och berättar om vad jag gör på fritiden.

Enligt Joakim är friidrott en framtidssport.

– Sporten växer hela tiden och blir större och större för varje år. Det bästa med friidrotten är att man ofta tränar med folk i olika åldrar. Det handlar hela tiden om att bli bättre och om att slå sina egna personliga rekord.

”Mikaela Shiffrin och Frida Hansdotter är bra förebilder”

Namn: Greta Rydberg
Ålder: 11 år
Tillhör: Norrköpings Skidklubb
Aktivitet: Alpinåkning

”Jag stod i pjäxor redan vid ett och ett halvt års ålder, och gick med i skidklubben när jag var åtta år. Min kusin Ebba var med i NSK så jag ville testa. Dessutom tyckte jag att det var roligt att åka skidor. Och det är det fortfarande! Jag har fått många nya vänner genom klubben och i backen.

Om jag får välja själv så åker jag skidor flera gånger i veckan. Det är bland det bästa jag kan göra på fritiden.

Det roligaste jag vet är att åka parallellslalom. Min favoritbacke är Näcken i Stöten. Jag gillar också att tävla i Stöten. När det inte är snö har vi barmarksträning. Då brukar vi springa, hoppa och öva balans inför skidsäsongen.

Mikaela Shiffrin och Frida Hansdotter gillar jag lite extra. De är bra förebilder och duktiga på att åka skidor.”

”Jag gillar Super-G – det går fort”

Namn: Buster Andersson
Ålder: 10 år
Tillhör: Norrköpings Skidklubb
Aktivitet: Alpinåkning

”Jag åkte skidor för första gången när jag hade fyllt ett år. I NSK började jag som sexåring. Skidåkning för mig är mycket glädje och gemenskap med mina kompisar.

När det är snö är jag i Yxbacken fyra till fem gångar i veckan, tre dagar för träning och annars med kompisarna. Jag har träffat många nya kompisar som jag inte hade lärt känna utan skidorna.

Jag gillar Super-G mest eftersom det går fort, men att hoppa och åka ’puder’ är också jättekul. Bästa stället jag vet att åka skidor på är Trysil, men jag hoppas på att kunna åka till Alperna nästa år.

Om jag har någon idol? Självklart, Mattias Hargin och Frida Hansdotter. De är bra!”

”Ett jättebra sätt att lära känna nya kompisar”

Namn: Irma Teske
Ålder: 11 år
Tillhör: Norrköpings Fältrittklubb
Aktivitet: Hästsport

”Jag började rida när jag var sex år. Det som lockade mig var att jag gillar djur och hade många i min närhet som red eller hade egen häst.

Att vara i stallet är kul; där har jag alltid något att göra. Till exempel borstar jag hästarna, hjälper till med att mocka och fodra. Stallet är en viktig del av mitt liv och världens bästa hobby.

Jag är i stallet nästan varje dag. Jag har en egen ponny sedan ett år tillbaka, men rider även på ridskolan för att utvecklas mer.

Ridning är ett jättebra sätt att lära känna nya kompisar. Många av mina kompisar har jag i stallet, och jag lär känna nya kompisar hela tiden. I stallet är alla välkomna.

Man får testa sig fram innan man hittar rätt sport. För mig är det mysigt med hästarna och jag släpper allt jobbigt.”

”Man får springa och ha roligt – och göra mål såklart!”

Namn: Neo Bajraktarevic
Ålder: 9 år
Tillhör: IFK Norrköping & Norrköping Futsal Klubb
Aktivitet: Fotboll

”Jag har spelat för IFK i fyra år nu. Det är kul med fotboll för man får springa och ha roligt med kompisar. Och göra mål såklart!

Min favoritposition nu när vi har börjat spela sjumanna är på mittfältet. Man får verkligen vara på hela planen.

Jag tränar fem gånger i veckan, tre gånger med IFK och två dagar spelar jag fussball med Norrköping Futsal Klubb. Mina idoler är Ronaldo och (Kylian) Mbappé. Och i IFK är det Samuel Adegbenro och Jonathan Levi. Det är extra stort eftersom min lillebror, Levi, är döpt efter honom.

När jag blir stor vill jag bli stjärna och spela för ett topplag i Italien eller för Paris Saint-Germain.”

”Jag gillar hårda sporter – jag brukar tackla pappa om han retas”

Namn: Sally Gustafsson
Ålder: 9 år
Tillhör: Norrköping Roller Derby
Aktivitet: Roller derby

”Jag var fem år när jag började åka rullskridskor på somrarna. Nu tränar jag två gånger i veckan och ibland åker jag i en bilhall där min kompis pappa jobbar. Man får försöka att inte åka in i bilarna bara!

Roller derby passar mig för jag gillar att tävla. Jag är rätt envis också. Det handlar inte bara om att åka framåt, utan också om att tacklas och lära sig att åka baklänges. Jag har rätt bra kontroll men ramlar ganska mycket ändå. När jag ramlar försöker jag hålla in fingrarna så att jag inte ska bli påkörd.

Genom roller derbyn har jag fått många nya vänner fast vi är i olika åldrar. Jag gillar hårda sporter. Hemma brukar jag tackla pappa, särskilt om han retar mig för något.”

”Det spelar ingen roll att vi är i olika åldrar – alla kan spela med alla”

Namn: Stella Holmberg
Ålder: 14 år
Tillhör: Norrköping Roller Derby
Aktivitet: Roller derby

”För fem år sen, när mamma och pappa började med roller derby, testade jag mammas alldeles för stora rullskridskor hemma i vardagsrummet. Jag brände runt på parkettgolvet. Mina föräldrar tyckte att det var kul att jag fattade intresse för sporten, men lite synd om golvet.

När det första ungdomslaget startade gick jag själv med. Idag är pappa hjälptränare för vårt lag. Han spelar i landslaget också, men det finns bara ett par herrlag i Sverige så det är inte så svårt att komma med där, hehe.

Vi tränar två gånger i veckan och det är så bra gemenskap. Det spelar ingen roll att vi är i så olika åldrar, från nio till 18 år. Alla kan spela med alla.

Min dröm är att spela i landslaget, jag också. Min favoritspelare, Curly Håår från Malmö, är redan med.”

”Mitt mål är att komma med i vuxenlaget om några år”

Namn: Filippa Timholt
Ålder: 15 år
Tillhör: Norrköping Roller Derby
Aktivitet: Roller derby

”2018 tittade jag på en match som min mammas kompis var med i. Det såg kul ut. Man fick knuffas mycket och det var kaos. Så jag slutade med dans och började med roller derby istället. Innan jag var med på första prova på-aktiviteten visste jag att jag kunde åka och ta mig fram; jag hade kört en del på olika parkeringsplatser i Smedby.

Med roller derby är det så mycket gemenskap. Jag hänger med många utanför idrotten också.

I somras bröt jag armen och har saknat roller derby när jag inte kunnat vara med. Jag har i och för sig varit med på en del träningar och taktikgenomgångar, men det är ju inte samma grej.

Jag kör mest för att det är kul, men mitt mål är att komma med i vuxenlaget om några år. Det roligaste med roller derby är att försöka hitta luckor i motståndarlagets vägg.”

Hitta hem i din nya förening!

Här har vi samlat kontaktuppgifter och hemsidesadresser till mängder av idrottsföreningar och aktivitetsgrupper i Norrköpings kommun.
Oavsett om du gillar hundsport, fotboll eller cirkus – eller om du skulle vilja prova på scouting, golf eller karate – så hittar du säkert en förening som passar just dig.
Vad är du sugen på att testa?

Bollsport:

BK Vingen
Innebandy
www.bkvingen.se
christian@bkvingen.se

BK Örnen
Bowling
www.bk-ornen.se
info@vilbergen-bowling.se

Borgia NBK
Bandy
www.borgia.se/
borgiaskansli@hotmail.com

Bråvalla IK
Fotboll
www.bravallaik.se
info@bravallaik.se

Bråvikens Golfklubb
Golf
www.bragk.se
info@bragk.se

Chile Unido IF
Fotboll
www.chileunido.com
roro1941@hotmail.com

Dagsbergs IF
Fotboll
www.svenskalag.se/dagsbergsif
info@dagsbergsif.se

Ektorp Futsal-Klubb
Futsal
www.svenskalag.se/ektorpfk
ektorpfutsalklubb@gmail.com

Eneby BK
Fotboll
www.sportnik.com/ebk
kansli@eneby-bk.se

FF Jaguar
Fotboll
www.laget.se/FFJAGUAR
fotboll.jaguar@gmail.com

FK Elit
Fotboll
www.svenskalag.se/fk-elit
kamaldizi1978@yahoo.com
Haga Bangolfklubb

Bangolf
www.hagabgk.se
mari.aldrev@outlook.com

Hageby Idrottsförening
Fotboll
www.hagebyif.se
hagebyif@outlook.com

Hultic BK
Handboll
www.hultic.se
info@hultic.se

IBF Norrköping
Innebandy
www.klubben.se/ibfnorrkoping
ibfnorrkoping@gmail.com

IF Sylvia
Fotboll
www.svenskalag.se/ifsylvia
info@ifsylvia.se

IFK Norrköpings Fotboll klubb
Fotboll
www.ifknorrkoping.se
bokningar@ifknorrkoping.se

IK Sleipner
Fotboll
www.iksleipner.se
kansli@iksleipner.se

IK Waria
Fotboll
www.ikwaria.se
kansli@ikwaria.se

Ingelsta Golfklubb
Golf
www.ingelstagk.se
info@ingelstagk.se

KFUM Norrköping
Innebandy
www.kfum-norrkoping.se
kansliet@kfum-norrkoping.se

KFUM Norrköping
Volleyboll
www.kfum-norrkoping.se
kansliet@kfum-norrkoping.se

Kimstad GoIF
Fotboll
www.kimstadgoif.nu
magnus.larsson@brinksgurka.se

Krokeks IF
Fotboll
www.laget.se/KROKEKSIF
kif@krokeksif.se

Kuddby IF
Fotboll
www.kuddbyif.se
b.pohlysson@gmail.com

Kvarsebo Idrottsklubb
Fotboll
www.kvarseboik.se
info@kvarseboik.se

Kättinge IF
Fotboll
www.svenskalag.se/kattingeif
kattingeif@gmail.com

Lindö FF
Fotboll
www.lindo-ff.se
kansli@lindo-ff.se

Loddby IF
Fotboll
www.loddbyif.se
marcus@mellwing.se

NAIS Handbolls Förening
Handboll
www.naishandboll.se
kansli@naishandboll.se

NIF Bosna
Fotboll
www.svenskalag.se/nifbosna
info@nifbosna.com

Norrköping Panthers AFF
Amerikansk fotboll
www.laget.se/PantherFootball
styrelsen@norrkopingpanthers.se

Norrköping Söderköping Golfklubb
Golf
www.nsgk.se
info@nsgk.se

Norrköpings Basketförening
Basket
www.dolphins.se
ungdom@dolphins.se

Norrköpings futsal klubb
Futsal
www.*svenskalag.se/norrkoping-futsal-herrar*
mufad_b@hotmail.com

Norrköpings Handbollsklubb NHK
Handboll
www.laget.se/NorrkopingsHK
kansli@norrkopingshk.se

Norrköpings kvinnliga idrott-sklubb NKIK
Handboll
www.nkik.se
kansli@nkik.se

Norrköpings Rugbyklubb Trojan
Rugby
www.trojanrugby.se
spela@trojanrugby.se

Norsholms IF
Fotboll
www.svenskalag.se/norsholm-sif-herrar
stefan.nilsson@dunlophiflex.se

Sankt Kuryakos IF
Fotboll
www.idrottonline.se/StKuryakosIF-Fotboll/
st_kuryakos@live.se

Simonstorp IF
Fotboll
www.laget.se/SimonstorpsIF
ronny.henrysson@sliptjanst.se

Skärblacka IF
Fotboll
www.skarblackaif.com
skarblackaif@outlook.com

Smedby AIS
Fotboll
www.smedbyais.se
niclas.fredriksson@smedbyais.se

Svärtinge SK
Fotboll
www.svartingesk.se
kansli@svartingesk.se

Vånga IF
Fotboll
www.vangaif.se
vanga.if@vangaif.se

Åby IBK Ungdom
Innebandy
www.svenskalag.se/abyoilers
ordforande@abyoilers.se

Åby IF
Fotboll
www.laget.se/abyif
info@abyif.se

Racketsport:

IF Norcopensarna
Bordtennis
www.norcopensarna.com
pingis@norcopensarna.com

KFUM Norrköping
Badminton
www.kfum-norrkoping.se
kansliet@kfum-norrkoping.se

Lindö TK
Tennis
www.idrottonline.se/lindotk-tennis
lindotk@live.se

Norrköping Cricket Club (NCC)
Cricket
www.idrottonline.se/NorrkopingCricketClub-Cricket
norrkopingcricket@gmail.com

Norrköpings Badmintonklubb
Badminton
www.idrottonline.se/NorrkopingsBMK-Badminton/
nbk.badminton@telia.com

Norrköpings Tennisklubb
Tennis
www.norrkopingstk.se
kansli@norrkopingstk.se

Squashklubben Norrköping
Squash
www.svenskalag.se/squashklubben
robert@respons-pt.se

ÅBY Tennisklubb
Tennis
www.abytk.se
aby.tennisklubb@telia.com

Kampsport:

Aikido Academy Norrköping IF
Kampsport
www.aikidoacademy.se
norrkoping@aikidoacademy.se

Bujinkan Dojo Norrköping IF
Kampsport
www.bdn.se
info@bdn.se

Capoeira Guanabara Norrköping
Kampsport
www.guanabara.se
capoeiraguanabara.nrk@gmail.com

Föreningen Tae Yang Fighting Center
Kampsport
www.taeyangfc.se
mattiashedman@live.se

IF Dojo Norrköping
Kampsport
www.dojo.nu
info@dojo.nu

IF Norrköping Kampsport
Kampsport
www.idrottonline.se/IFNorrkopingKampsport-Budooch-Kampspor
primatelounge@gmail.com

IK Starkado
Brottning
www.laget.se/starkado/About
ik.starkado@gmail.com

Klockets BK Norrköping
Boxning
www.idrottonline.se/klocketsbknorrkoping-boxning
tufeso@gmail.com

International Kenpo Karate Club
Kampsport
www.kenpo.se
ingmar@kenpo.se

Norrköpings Brottarklubb
Brottning
www.svenskalag.se/nbk
urbanerixon@hotmail.com

Norrköpings Boxningsklubb
Akilles
Boxning
www.nbkakilles.se
info@nbkakilles.se

Norrköping Ju-jutsuklubb
Kampsport
www.njjk.se
info@njjk.se

Norrköpings Judoklubb
Kampsport
www.norrkopingsjudoklubb.se
norrkopingsjk@gmail.com

Norrköpings Shitoryu Karateklubb
Kampsport
www.nskk.se
info@nskk.se

Norrköpings Sportkarate IF
Kampsport
www.norrkopingssportkarate.se
hemma_20@hotmail.com

Shotokan Karate klubb Norrköping
Kampsport
–
karateklubbeuropa@gmail.com

Yong-Gi Taekwondo Sportcenter
Kampsport
www.y1.se
norrkoping@yong-gi.nu

Gymnastik & Akrobatik:

Norrköping Cirkus och Varieté
Cirkus
www.svenskalag.se/norrkopingcirkus
info@norrkopingcirkus.se

Norrköpings Gymnastikförening
Gymnastik
www.ngf.se
my@ngf.se

Norrköpings Ungdomscirkus
Cirkus
www.nuc.nu
ordforande@nuc.nu

Vintersport:

HC Vita Hästen
Ishockey
www.vitahasten.se
istider@vitahasten.se

Norrköpings Curlingklubb
Curling
www.caap.se/curling
kajsa.liljegren@norrkopingcurling.se

Norrköpings Konståknings-klubb
Konståkning
www.norkk.se
info@norrkopingskonstaknings-klubb.se

Norrköpings Skidklubb
Alpint
www.yxbacken.nu
nsk_alpint@outlook.com

Skärblacka IF
Ishockey
www.skarblackaif.com
skarblackaif@outlook.com

Friluftsliv:

Friluftsfrämjandet Jursla/Åby
Friluftsliv
www.friluftsframjandet.se/jursla-aby
jursla-aby@friluftsframjandet.se

Friluftsfrämjandet Kolmården
Friluftsliv
www.friluftsframjandet.se/kolmarden
mita.011392075@telia.com

Friluftsfrämjandet Norrköping
Friluftsliv
www.friluftsframjandet.se/norrkoping
norrkoping@friluftsframjandet.se

NAIS Orienteringsklubb
Orientering
www.idrottonline.se/NAISOK-Orientering
ol@nais.se

OK Denseln
Orientering
www.denseln.se
bjorn.f.l.karlsson@telia.com

OK Kolmården
Orientering
www.okkolmarden.com
maria.nordwall@gmail.com

Tjalve Orienteringsklubb
Orientering
www.tjalveok.se
info@tjalveok.se

Parasport:

Eneby BK
Parasport
www.sportnik.com/ebk
kansli@eneby-bk.se
FUB Norrköping
Parasport
www.fubnorrkoping.se
fubnorrkoping@hotmail.com

Norrköpings Parasportförening
Parasport
www.nhif.se
nhif@telia.com

Ridsport:

Hageby Ridklubb
Ridsport
www.idrottonline.se/HagebyRK-Ridsport/
ridskolan@hagebyridklubb.se

Norrköpings Fältrittklubb NFK
Ridsport
www.nfk.info
kansli@nfk.info

Norrköpingsortens Ryttarförening NORF
Ridsport
www.norf.nu
kansli@norf.nu

Skogslottens Ryttarförening
Ridsport
www.skogslottenrf.se
kansli@skogslottenrf.se

Åby Ridklubb
Ridsport
www.abyridklubb.se
info@abyridklubb.se

Scouting:

Equmenia Skärblacka
Scouting
www.scouterna.se
jonnajohansson@telia.com

Equmenia Skärkinds scoutkår
Scouting
www.scouterna.se
skarkind.missionshus@kyrktorget.net

Equmenia Vidablick
Scouting
www.scouterna.se
equmenia@vidablickskyrkan.se

Frälsningsarméns ungdom Krokek
Scouting
www.fralsningsarmen.se
krokek@fralsningsarmen.se

Krokeks Scoutkår
Scouting
www.scouterna.se
eva@trettio-2.se

Kuddby Scoutkår
Scouting
www.scouterna.se
langtorp@telia.com

Kvillinge Scoutkår
Scouting
www.scouterna.se
mats.w@ceenorm.se

Norrköpings Scoutkår
Scouting
www.scouterna.se
johnsson_jimmy@hotmail.com

Sankt Gabriel Norrköpings scoutkår
Scouting
www.scouterna.se
Stgabrielscoutkar@gmail.com

Sankta Maria Ektorp scoutkår
Scouting
www.scouterna.se
josefmansourati@gmail.com

Skärblacka Scoutkår
Scouting
www.skarblacka.scout.se
stefan.fagerstrom@gmail.com

Svärtinge Scoutkår
Scouting
www.scouterna.se
lenajeandersson@gmail.com

Åby NSF Scoutkår
Scouting
www.scouterna.se
uffe.hardner@gmail.com

Åbylundskyrkans Ungdom
Scouting
www.scouterna.se
au-info@abylundskyrkan.se

Östra Eneby Haga Scoutkår
Scouting
www.scouterna.se
taxsmulan@gmail.com

Friidrott:

Tjalve Friidrott Norrköping
Friidrott
www.tjalvefriidrott.se
kansli@tjalvefriidrott.se

Skate:

Aktiv Ungdom
Skate
www.aktivungdom.se
pekingskaters@gmail.com

Båtsport:

Bråvikens Kanotklubb
Kanot
www.bravikenskk.se
fam.edhag@gmail.com

Bråvikens Segelsällskap
Segling
www.bravikensss.se
perolof.rudenas@gmail.com

Simning:

Norrköpings Kappsimnings-klubb
Simning
www.nkk.se
kansli@nkk.se

Övrigt:

Friskis och Svettis
Gym- & gruppträning
www.friskissvettis.se/norrkoping
johanna@nrk.friskissvettis.se

KFUM Norrköping
Frisbee
www.kfum-norrkoping.se
kansliet@kfum-norrkoping.se

KFUM Norrköping
Fäktning
www.kfum-norrkoping.se
kansliet@kfum-norrkoping.se

Norrköping Roller Derby
Roller derby
www.norrkopingrollerderby.se
junior@norrkopingrollerderby.se

Norrköpings Hundungdom
Agility
www.norrkopingshundungdom.com
bissy45@outlook.com

SMK Kolmården
Motocross
www.smkkolmarden.se
stefan.flink@outlook.com

SMK Östgöta MC-förening
Motocross
www.idrottonline.se/SMKOstgotaMC-Forening-Motorcykeloch-Snoskoter
smkostmc@hotmail.com

5 snabba med **Thea Wåhlin**

– ungdomsledare och ordförande för NKIK Handboll –

… som vill peppa och uppmuntra fler barn och ungdomar att börja idrotta och röra på sig.

1. Varför vill du få fler barn och ungdomar att börja idrotta?

”Jag vill att alla ska få möjligheten att känna att man är en del av något som ger så mycket mer än bara träning. I föreningsidrotten får man sammanhållning och vänner för livet. Både som ledare och ordförande försöker jag att se varje enskild människa och skapa miljöer där alla får möjlighet att växa, utvecklas och känna motivation och glädje tillsammans med lagkompisar.”

2. Du är också ledare. Berätta!

”Ja, jag är ledare för våra yngsta i gruppen ”Bollgympa 4–6 år”, där vi kör mycket motorikbanor och lär oss bli kompis med bollen på ett roligt sätt. Jag är även delaktig i flera nystartade projekt, exempelvis parahandboll som är nytt sedan hösten 2021.”

3. Du menar att det aldrig är för sent att börja idrotta?

”Att börja med en lagidrott när man inte längre är 8–10 år kan kännas väldigt läskigt. Jag har många gånger hört barn och ungdomar säga att ”det är för sent för mig att börja med handboll, de andra är så bra nu”. Men vi har flera exempel på tjejer som börjat spela i 13–15 års ålder. Bara man låter sig själv få tid att utvecklas så kommer man in i det väldigt fort.”

4. Vad kännetecknar en bra ungdomsledare?

”Det är viktigt att se varje person och skapa förutsättningarna för att barn och ungdomar ska fortsätta med sin idrott. Att sprida bra energi och se och uppmärksamma när en person lär sig något nytt. Att vara tydlig och instruera på ett sätt som går fram hos deltagarna är också en självklarhet, samt att hela tiden utmana och inspirera dem att lära sig nya saker.”

5. Är det viktigt att man som barn har förebilder att inspireras av?

”Ja, det är jätteviktigt. Ofta tror jag att det räcker med någon i den egna klubben, antingen en spelare i något av de äldre lagen eller en ledare. Vi jobbar aktivt med att få många unga att engagera sig som ledare. Det är fantastiskt att se hur tjejerna som är 8–9 år ser upp till våra ledare i 20-årsåldern. Det finns inte så många andra ställen i samhället där dessa två åldersgrupper möts.”

Norrköpings kommun
Kultur- och fritidskontoret
Wilhelm Wibergs gata 174
603 77 Norrköping

B PP Sverige, Port Payé

Returadress:
Norrköpings kommun
Kultur- och fritidskontoret
Wilhelm Wibergs gata 174
603 77 Norrköping

Häng med till **cirkusen** – en plats **för alla**

De hänger i linor, gör handakrobatiska nummer och rullar omkring på enhjulingar. I cirkus behövs alla i manegen. Här är det ingen tävling, alla är bra på olika saker och får utveckla sin talang.

I maj varje år visar Norrköpings cirkusungdomar upp vad de kan i manegen inför en publik som håller andan.
– Jag längtar redan efter föreställningen. Den ger mig ett glädjerus. Alla är så peppade och publiken ger energi, säger 17-åriga Alma Hjelmqvist.

Hon är en av 150 aktiva i Norrköpings Ungdomscirkus, som årligen uppträder inför publik på Tyska torget.

– Tältet har plats för 400 personer men när man står där i strålkastarljuset ser man inga åskådare. Man är så inne i sitt nummer, säger hon.

De senaste åren har hon, precis som jämnåriga Giulia Evangelista, nischat in sig på dansakrobatik.

– Det jag gillar med dansakrobatik är att man aldrig känner någon press att prestera, ingen märker om du går åt fel håll. Det kan snarare se ”menat” ut, säger Giulia.

En kullerbytta på tio sätt

Hon tar plats på en av de blåa akrobatikmattorna och värmer upp inför dagens träning. Sedan börjar de hjula, testar på bryggsnurror och labbar med handstående stativ. Eller som huvudtränaren Karin Melin säger:

– Vi går igenom deras rörelsevokabulär. Inom dansakrobatik är det tillåtet att se ut och röra sig precis som man vill. Det går att göra en kullerbytta på tio olika sätt. Allt handlar om eget skapande. Vi försöker bryta med de strikta linjerna och göra rörelser som är anpassade efter hur individens kropp är utformad.

Mellan två övningar pustar Giulia och Alma ut en stund.

– Dansakrobatik är så kreativt. Man kan röra på sig på många olika sätt. Vi har vissa riktlinjer men det är inte så strukturerat, säger Giulia.

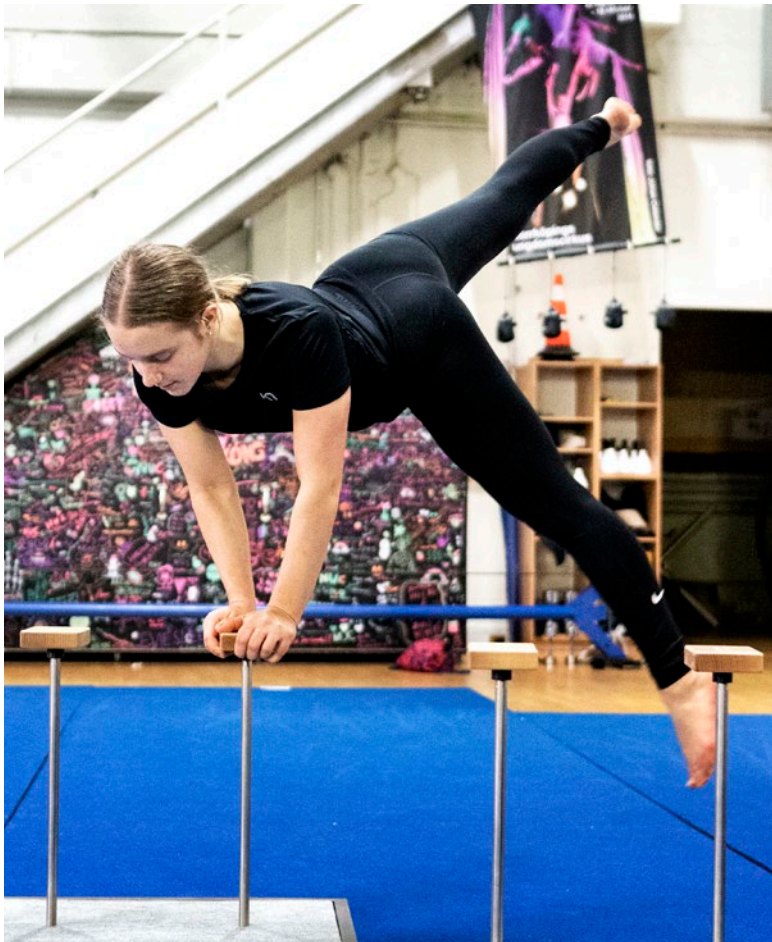
– Det handlar mer om att jobba med och uttrycka känslor, och glädjen man känner, fortsätter Alma.

Full fart utan att tävla

Att börja med cirkus kräver inga förkunskaper. Det finns barn som kommit till föreningen och knappt kunnat göra en halvdan kullerbytta – för att några år senare svinga sig vilt i trapetsen eller göra volter som om de aldrig gjort annat.

I cirkus behövs alla i manegen. Någon är en fena på att cykla, somliga har bra balans för att gå på lina – och andra vill satsa på att bli duktiga magiker eller akrobater.

– Det är långt kvar till maj men jag längtar redan efter vår föreställning, säger Giulia.

Som liten brukade hon tillsammans med sin familj gå och titta på cirkusartisterna varje år. Nu är hon själv en i ensemblen.

– Jag gillar inte att tävla, men tack vare cirkusen får jag uttrycka mig på ett annat sätt. Det passar mig bra!