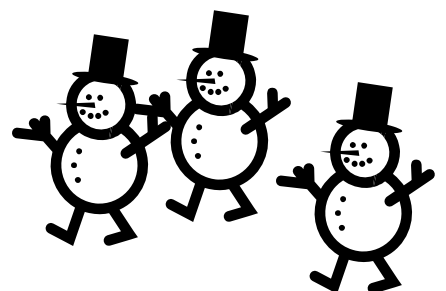
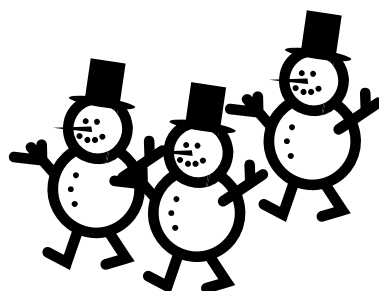




# Sportlovsprogram

2009



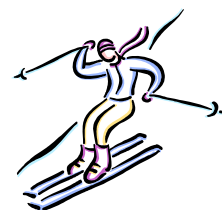
## Biblioteket "Måla med Bodil"

Tid: 10.00-13.00  
Aktivitet: Skapa och måla på stora ytor, vi gör en färgsprakande utställning tillsammans!  
Plats: Biblioteket i Mellerud  
Arrangör: Mera Kultur och Melleruds Bibliotek  
Ledare: Bodil Söderlund, scenograf och konstnär  
Anmälan: Ingen  
Avgift: Gratis  
Ålder: Alla välkomna!  
Övrigt: Ta med förkläde och oömma kläder. Vi bjuder på fika! Utställning pågår sedan mellan den 18/2-7/3.



## Svenska Kyrkan Slalomresa till Valfjället

Tid: 07.45-18.30  
Aktivitet: Slalomresa  
Plats: Melleruds församlingshem för avfärd till Valfjället  
Arrangör: Svenska kyrkan i Holms och Örs pastorat  
Ledare: Martin Niklasson m.fl.  
Anmälan: Senast den 13/2-09, först till kvarn... ring 100 04 eller 0704-05 02 04  
Avgift: 260 kr = resa + liftkort  
Ålder: Från 10 år (klarar det mesta själv)  
Övrigt: Mer information vid anmälan! OBS vid hyra av utrustning, ring 0704-05 02 04

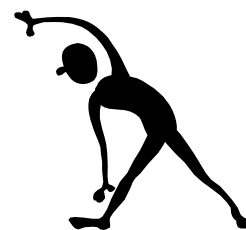


## Friskis & Svettis Jympa

Tid: 19.45-21.00  
Aktivitet: Medel 75  
Plats: Rådahallen B-hall, Mellerud  
Arrangör: Friskis & Svettis  
Ledare: Varierar Tel. 0530-331 01  
Anmälan: Ingen  
Avgift: Gratis  
Ålder: 12 år och uppåt

## Friskis & Svettis Jympa

Tid: 20.00-21.00  
Aktivitet: Medel  
Plats: Åsebro skola  
Arrangör: Friskis & Svettis  
Ledare: Varierar Tel. 0530-331 01  
Anmälan: Ingen  
Avgift: Gratis  
Ålder: 12 år och uppåt



## Rådahallen "Prova på"

Tid: 10.00-16.00  
Aktivitet: Prova på innebandy, bordtennis, badminton, basket, Fun battle m.m.  
Plats: Rådahallen A-hall, Mellerud  
Arrangör: Magnus Olsson, Glenn Nordling folkhälsosamordnaren och Fältsekreterarna  
Anmälan: Ingen  
Avgift: Gratis  
Ålder: Alla som vill röra på sig är välkomna!  
Övrigt: Ta gärna med inneskor och ombyte.

## Biblioteket "Spöknatt". Tillbringa en natt på biblioteket...

Tid: 21.00- 8.30  
Aktivitet: Spökhistorier och tipspromenad  
Plats: Biblioteket i Mellerud  
Arrangör: Biblioteket i Mellerud  
Ledare: Biblioteket tfn. 0530/182 00  
Ålder: 8-10 år  
Anmälan: Biljetter släpps på Biblioteket, den 13/2-09  
Pris: 50 kr  
Övrigt: Ta med ficklampa, liggunderlag, sovsäck och ett modigt sinnelag! Korv med bröd och frukost ingår.



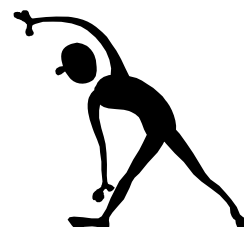
## Grindstads Församlingshem Pyssel m.m.

Tid: 9.30-12.00 0-5 år, 13.00-16.00 6-12 år  
Aktivitet: Pyssel, spela spel, tävlingar och lek  
Plats: Grindstads Församlingshem  
Arrangör: Svenska kyrkan i Holms Pastorat  
Ledare: Eva-Britt Snapp 0736-51 00 31  
Ålder: 0-5 år och 6-12 år  
Anmälan: Ingen  
Pris: Gratis  
Övrigt: Vid snö är vi ute. Vi bjuder på chokladmjölk och smörgås. Åldersgruppen 0-5 år ska ha med en vuxen person (äldre syskon får komma med), 6-12 år får vuxna gärna hjälpa till.



## Friskis & Svettis Jympa

Tid: 18.45-19.45  
Aktivitet: Jympa  
Plats: Rådahallen, B-hall, Mellerud  
Arrangör: Friskis & Svettis  
Ledare: Varierar 0530-331 01  
Anmälan: Ingen  
Avgift: Gratis  
Ålder: 12 år och uppåt



## Friskis & Svettis Jympa

Tid: 19.00-20.00  
Aktivitet: Jympa-Medel  
Plats: Åsens skola  
Arrangör: Friskis & Svettis  
Ledare: Varierar 0530-331 01  
Anmälan: Ingen  
Avgift: Gratis  
Ålder: 12 år och uppåt

## Rådahallen "Prova på"

Tid: 10.00-16.00  
Aktivitet: Prova på innebandy, bordtennis, badminton, basket, Fun battle m.m.  
Plats: Rådahallen A-hall, Mellerud  
Arrangör: Magnus Olsson, Glenn Nordling folkhälsosamordnaren och Fältsekreterarna  
Anmälan: Ingen  
Avgift: Gratis  
Ålder: Alla som vill röra på sig är välkomna!  
Övrigt: Ta gärna med inneskor och ombyte.



### SMU i Mellerud Öppet hus

Tid: 17.00-20.00  
Aktivitet: Bordtennis, spel, fika, andakt m.m.  
Plats: Missionskyrkan i Mellerud  
Arrangör: SMU Mellerud  
Ledare: Ulrika Johansson, tfn. 0530/320 21  
Ålder: 8 år och uppåt  
Anmälan: Ingen  
Pris: Gratis

## Sportlovsprogram

onsdag 18 februari

### Bolstads Församlingshem Innebandy och pyssel

Tid: 14.00-16.00 - 16.00-19.00  
Aktivitet: Innebandyturnering (på leknivå) kl 14-16 eftermiddagen övergår sedan till pyssel och spelkväll, jobbar med textiltryck och gör en fin påsktavla.  
Plats: Bolstads Församlingshem  
Arrangör: Svenska kyrkan i Holms Pastorat  
Ledare: Eva-Britt Snapp 0736-51 00 31  
Ålder: Från förskolan till klass 6 – innebandy. Från klass 2 pyssel och spelkväll  
Anmälan: Ingen  
Pris: Gratis  
Övrigt: Det bjuds på varm korv under dagen.

### Friskis & Svettis Jympa

Tid: 17.00-18.00  
Aktivitet: Junior Jympa  
Plats: B-hall, Rådahallen, Mellerud  
Arrangör: Friskis & Svettis  
Ledare: Varierar 0530-331 01  
Anmälan: Ingen  
Avgift: Gratis  
Ålder: 6-12 år



### Friskis & Svettis Jympa

Tid: 20.00-21.00  
Aktivitet: Puls/bas  
Plats: Rådahallen B-hall, Mellerud  
Arrangör: Friskis & Svettis  
Ledare: Varierar Tel. 0530-331 01  
Anmälan: Ingen  
Avgift: Gratis  
Ålder: 12 år och uppåt

### Melleruds Brukshundsklubb

Tid: 10.00-14.00  
Aktivitet: Prova-på-Agilty + lydning, \*) visning, korvgrillning och tipspromenad  
Plats: Klubbstugan, Raglebråna  
Arrangör: Melleruds Brukshundsklubb  
Ledare: Susanna Carlsson, Maria Bäckström, Gun-Britt Strömblad m.fl. Tel. 0530/331 04  
Anmälan: Susanna Carlsson, 0706-37 54 90  
Avgift: Gratis  
Ålder: Alla åldrar  
Övrigt: Med eller utan hund (Obs ej löptik) Ta med korv, bröd och dricka. Viss fika finns att köpa. Filmvisning och \*) visning utav uppletande.

### Rådahallen "Prova på"

Tid: 10.00-16.00

Aktivitet: Prova på innebandy, bordtennis, badminton, basket, Fun battle m.m.

Plats: Rådahallen A-hall, Mellerud

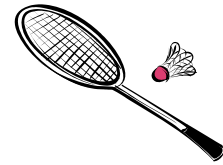
Arrangör: Magnus Olsson tfn 130 50, Glenn Nordling folkhälsosamordnaren och Fältsekreterarna

Anmälan: Ingen

Avgift: Gratis

Ålder: Alla som vill röra på sig är välkomna!

Övrigt: Ta gärna med inneskor och ombyte.



## Sportlovsprogram

torsdag 19 februari

### Friskis & Svettis Jympa

Tid: 18.45-19.45

Aktivitet: Styrka-medel

Plats: Rådahallen B-hall, Mellerud

Arrangör: Friskis & Svettis

Ledare: Varierar

Tel. 0530-331 01

Anmälan: Ingen

Avgift: Gratis

Ålder: 12 år och uppåt



### Friskis & Svettis Jympa

Tid: 19.00-20.00

Aktivitet: Medel

Plats: Karolinerskolan

Arrangör: Friskis & Svettis

Ledare: Varierar

Tel. 0530-331 01

Anmälan: Ingen

Avgift: Gratis

Ålder: 12 år och uppåt

## Sportlovsprogram

fredag 20 februari

### BK Håvås Bowling

Tid: 9.30-13.00

Aktivitet: Bowlingtävling olicensierade

Plats: Bowlinghallen Mellerud

Arrangör: BK Håvås

Ledare: Lena Lindblom

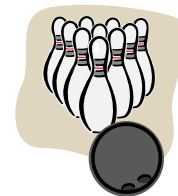
Tel. 417 76

Anmälan: På plats

Avgift: 50: -

Övrigt: Endast utan licens

Ålder: 7 år och uppåt



## Sportlovsprogram

**lördag 21 februari**

### Friskis & Svettis Jympa

Tid: 10.30-11.30  
Aktivitet: Jympa-Puls/medel  
Plats: B-hall, Rådahallen, Mellerud  
Arrangör: Friskis & Svettis  
Ledare: Varierar Tel. 0530-331 01  
Anmälan: Ingen  
Avgift: Gratis  
Ålder: 12 år och uppåt

### OK Kroppefjäll "Lilla Karolinerloppet" och "Barnens Karolinerloppet"

Tid: 11.00  
Aktivitet: Skidor  
Plats: OK-stugan Dals Rostock  
Arrangör: OK-Kroppefjäll  
Ledare:  
Anmälan: Tfn 0530/204 80  
Avgift: 50 kr Lilla Karolinerloppet, 20 kr Barnens Karolinerloppet  
Ålder: Lilla Karolinerloppet – 8-16 år, Barnens Karolinerloppet upp till 7 år.  
Övrigt: Arrangeras om snö finnes!

## Sportlovsprogram

**söndag 22 februari**

### Dalskogs Tennisklubb Pimpelfiske

Tid: 10.00-13.00  
Aktivitet: Pimpelfisketävling  
Plats: Kabbosjöns badplats, Dalskog  
Arrangör: Dalskogs Tennisklubb & Fiskevårdsföreningen  
Anmälan: Ingen föränmälan Tel. 0530/211 76, 0706-02 86 11  
Avgift: Gratis  
Ålder: Alla välkomna  
Övrigt: OBS Aktiviteten genomförs endast om isen är tillräckligt stark.  
"Vi bjuder på korv och bröd"



## Sportlovsprogram

**16-22 februari 2009**

### Håfreströms IF Skidåkning och skridskoåkning

Håfreströms IF har skidspår vid elljusspåret Åsmyra och is på rinkens i Håvåsen, det är öppet i mån av is- och snötillgång, hela veckan.  
För information ring 0530/307 70 eller 0702-19 79 15

### Melleruds Kommun

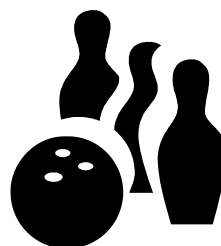
Man kan åka skridskor på isen bakom Idrottshuset, beroende av vädret, öppet hela veckan.



### BK Håvås Bowling

#### Bowlinghallens öppettider

Måndag 10.00-17.00  
Tisdag 10.00-16.00 (sen ungdomsträning)  
Onsdag 10.00-17.00  
Torsdag 10.00-20.00  
Fredag 13.00-17.00



## Rådahallens Sport & Friskvårdscenter Simhallens öppettider

Måndag	15-18.30	Familjebad
Tisdag	10-18.30	Familjebad
	19-21.30	Vuxenkäll
Onsdag	06-08.30	Morgonsim
	10-19.45	Familjebad
Torsdag	10-18.30	Familjebad
	19-21.30	Vuxenkäll
Fredag	10-20.00	Familjebad
Lördag	10-16.00	Familjebad

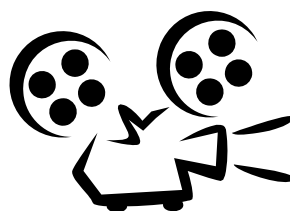


## Film

### Centrumbiografen i Mellerud

**BOLT** (från 7 år)

Onsdag	18/2 kl. 17.00
Torsdag	19/2 kl. 17.00
Lördag	21/2 kl. 16.00
Söndag	22/2 kl. 16.00



### Föreningshuset i Åsensbruk

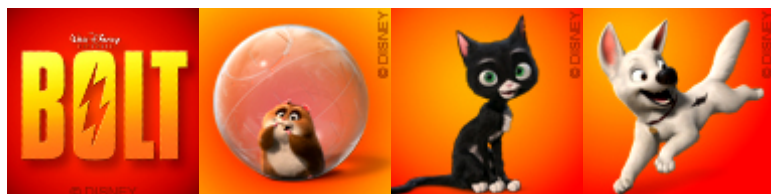
**BOLT** (från 7 år)

Torsdag 19/2 kl. 17.00

## Filminformation

### **BOLT**

Från skaparna av Lilo & Stitch kommer denna animerade och charmigt skruvade berättelse om en hund som levt hela sitt liv som TV-stjärna, och han tror därför att han verkligen har superkrafter. När han kommer bort från de andra under en resa inser han att livet inte är så enkelt som han trott, och att superkrafter verkligen är något han inte har.



### **Melleruds Kommun Möteplatsen**

Mötesplatsen är öppet

Måndagar kl. 1530-2030

Onsdagar kl. 1530-2030

Fredagar kl. 1900-2400

Mötesplatsen har fri entré

På mötesplatsen kan man spela biljard, schack eller kortspel, eller bara träffa kamrater. I caféet säljs kaffe/te, läsk och annat.

### **Melleruds Kommun Biblioteket**

Erbjuder **gratis** uthyrning av barn- och ungdomsfilm under veckan.





# MELLERUDS KOMMUN

Medborgarkontoret i Melleruds Kommun vill tacka alla deltagande föreningar för sitt engagemang för Melleruds kommuns sportlovslediga barn och ungdomar.

Detta program är sammanställt av Medborgarkontoret  
Kontaktperson: Ann-Charlotte Andreassen, telefon 0530/189 00  
För information om de olika aktiviteterna hänvisar vi till respektive arrangör/förening

