HÖST/LÄSLOVSPROGRAM

30 oktober - 7 november

Här får du tips på en rad olika aktiviteter under höstlovet!

www.hallsberg.se/hostlov

HALLSBERGS KOMMUN

UNGDOMSHUSET
KUBEN

Gröna Lund

Gratis entré och resa!

Måndag 1 november

Följ med oss till Stockholm och Gröna Lund! En heldagstur med buss för dig som gillar att åka karuseller! Ta med pengar till mat.

Från åk 7. Begränsat antal platser.
Anmäl dig på Kuben.

Fotboll- KIF ÖREBRO/PITEÅ

Gratis!

Måndag 1 november 19.00
Vi ser Örebrolagets damer möta Piteås damlag på Behrn Arena. För mellanstadiet.Avfärd från Kuben 18.00. Åter ca 22.00Endast 8 platser! Anmäl till Kuben.

Skridskodisco

Gratis!

Tisdag 2 november 13.00-16.00

Vi går gemensamt på skridskodiscot.
Ta med varma och bekväma kläder och skridskor/hjälm om du har. Det finns ett begränsat antal skridskor/hjälmar att låna.

Öppettider Kuben

Måndag till fredag 1-5 november
Åk 4-6 14.00-17.30, åk 7-18 år 16.00-20.00

Ridning i Lindhult

Onsdag 3 november 12.45-ca 15.30
Prova ridning. Endast 8 platser! Anmäl till Kuben. Gemensam avresa från Kuben 12.45

Gratis!

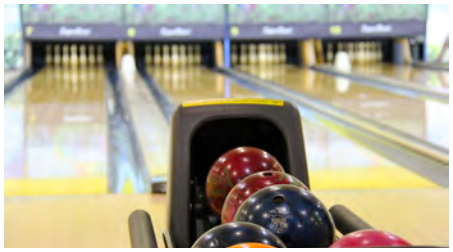
Hockeymatch-Örebro/Leksand

Torsdag 4 november 18.00-22.30
För mellanstadiet. Begränsat antal platser!
Gemensam avresa från Kuben 18.00.

Gratis!

Bowling

Fredag 5 november 14.15-ca 16.30
Vi går gemensamt från Kuben på bowling i Hallsberg 14.15. Begränsat antal platser!



Gratis!

Kontakt: Jonathan Lassila 072-245 14 94
Plats: Kuben, Södra Allén 26, Hallsberg
Instagram: ungdomshuskuben
Arrangör: Hallsbergs kommun

SPÖKVANDRING

Ta med ficklampa!

Söndag 31 oktober

Plats: Hallsbergs ridklubb, Lindhult

Nu är det dags att ännu en gång öppna upp grindarna till ridskolans kusliga skogar. Den årliga spökvandringen är tillbaka! Vågar du möta dina rädslor i den mörka skogen?

Vi kommer att berätta läskiga spökhistorier, och ägna oss åt några andra spännande aktiviteter innan vi ger oss ut på spök-vandringen. Ni kommer att få gå en runda i mindre grupper. Du kan välja att gå "Pumpan" som är lite mindre läskig, eller "Häxan" där spökena kan vara lite extra busiga!

Tänk på att det är viktigt med bra skor och kläder efter väder då vi kommer att vara i skogen och ta med dig en ficklampa!
Alla är välkomna, medlemmar som icke medlemmar. Korv med bröd och saft ingår, fika finns att köpa i cafeterian.

Pris: 50 kr. Betalning sker via swish.
Samling Pumpan: 17.00
Samling Häxan: 19.00

Arrangör: Hallsbergs RK:s ungdomssektion
Kontakt: matildafastberg@gmail.com
Instagram: Hallsbergsridklubbusek

MUSIKKOLLO ONLINE

Är du mellan 10-15 år, vill lära dig skriva musik och prodda beats på höstlovet? Anmäl dig till vårt musikkollo som är helt online och gratis. Inga förkunskaper behövs!

Måndag 1 november- torsdag 4 november 9.00-15.00 + en konsert 18.00-19.00 på torsdagen.

Du behöver ha tillgång till: Internet och en dator/surfplatta, eller en smartphone.
Vi kommunicerar i programmet Zoom och använder oss av det digitala musik-programmet Soundtrap samt samplade ljud i vår omgivning.

Vi delar upp oss i olika band där vi skapar musik tillsammans. Varje dag träffas vi 9.00-15.00 för bl.a. workshops där vi utforskar låtskriveri, field recording, ny musik och att skapa beats i musikprogram.

Under dagarna kommer vi att hänga och lära känna varandra. Vi avslutar veckan med en gemensam livestream för vänner och familj.

Begränsat antal platser. Anmäl dig senast 25 oktober. Mer info och anmälan:
www.kulturskolesamverkan.se
Kontakt: musikkolloonline@gmail.com
079-014 76 45, 070-748 19 93

Ledare: Emelie Sjöström - slagverkare
Erika Lindholm - saxofonist

Arrangör:
Kulturskolesamverkan i Örebro län
i samarbete med Studieförbundet NBV
och med stöd av Statens kulturråd.

HJORTKVARNS UNGDOMSGÅRD (HUG1)

Gratis!

Lördagshäng 30 oktober

Lördag 30 oktober 18.00-21.00

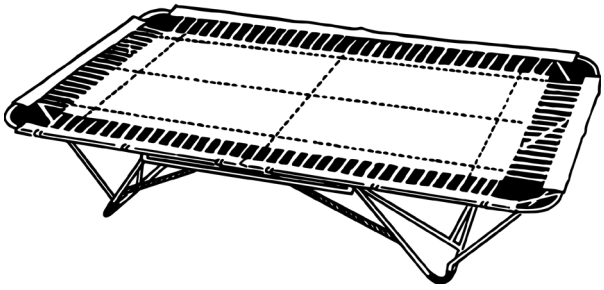
Kom och spela airhockey, pingis, lyssna på musik eller bara häng med oss på HUG1.

Yoump

Gratis!

Tisdag 2 november 9.45-14.15
Hopptid 11.00-13.00

Följ med oss på bussresa till Yoump i Örebro!Begränsat antal platser!
Anmäl dig senast 1 november till:
hjortkvarnsungdomsgard.hug1@gmail.com



Hållplatser för upphämtning:

9.45 Hjortkvarn Q-star	Åter: 14.15
10.00 Svennevad	Åter: 14.00
10.10 Pålsboda, gamla kiosken	Åter: 13.50
10.20 Sköllersta, Circle K	Åter: 13.40

Film & pizzakväll

Torsdag 4 november 17.00- 21.00

Begränsat antal platser. Anmäl dig senast 3 november till:
hjortkvarnsungdomsgard.hug1@gmail.com

Lördagshäng 6 november

Lördag 30 oktober 18.00-21.00

Kom och spela airhockey, pingis, lyssna på musik eller bara häng med oss på HUG1. under kvällen bjuds det på något gott och tipspromenad utomhus.

Plats: Hjortkvarn, gamla skolan
Aktiviteterna är gratis.
Arrangör: Ungdomsgården HUG1
Kontakt och mer info:
hjortkvarnsungdomsgard.hug1@gmail.com

UNGDOMSGÅRDEN SOLROSEN

Biljardturnering

Måndag 1 november 16.00-20.00

Turnering i våra lokaler på Stocksätterskolan.

Boda Borg

Gratis!

Tisdag 2 november 12.15-20.10

Följ med till Boda Borg! Obs! 15 platser.
Resa, inträde och mat ingår.

Anmäl ditt namn, personnummer samt egen telefon + telefon till vårdnadshavare till: sedink@hotmail.com eller 070-789 20 34.

Pingisturnering

Onsdag 3 november 16.00-20.00

Turnering i våra lokaler på Stocksätterskolan.

Bio

Torsdag 4 november 13.30

Gratis!

Vi åker till Kumla och går på bio.
Begränsat antal platser!
Anmäl ditt namn, personnummer samt egen telefon + telefon till vårdnadshavare till: sedink@hotmail.com eller 070-789 20 34.

Aktiviteter för tjejer

Söndag 7 november 14.00- 19.00
Promenad. basket med mera.

Kontakt, e-post: sedink@hotmail.com
Telefon: 070-789 20 34
Arrangör: Verdandi- Solrosen
Plats: Stocksätterskolan

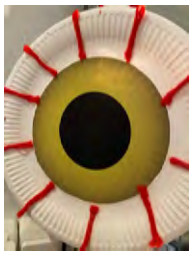
PYSSELPÅSAR

Gratis!

I år har vi har gjort ett antal pysselpåsar som ni får ta med och pyssla med hemma.

Det finns ett begränsat antal påsar (först till kvarn). Det är 4 pyssel i varje påse och en påse passar till 1 barn eller två syskon.

Pyssel: Megaspindel, Läskiga ögon, Toarullsmonster och Halloweenlyktor



Du förbokar en påse via e-post: sara.rothstrand@hallsberg.se senast torsdag 28 oktober. OBS! Tänk på att påsarna kan ta slut fort och att du ska ha fått en bekräftelse via mail innan du hämtar så du vet att du får en påse.

Skriv namn på barnen och var ni vill hämta påsen. Se uthämtningsplatser till höger.

Exempel:
Sara och Jonas Andersson (syskon) vill ha 1 påse som hämtas i Vretstorp.

ZILLAH & TOTTE

Gratis!

Välkommen på en sprakande föreställning med buktalaren Zillah och hennes apa Totte som bjuder på sketcher, musik och trolleri där vad som helst kan hända!

Tisdag 2 november 13.00
Plats: Folkets hus, stora salen, Vretstorp
Föreställningen är gratis! Först till kvarn gäller.

Arrangör: Vretstorps Folkets hus & Park
Kontakt: 070-252 83 22

Utdelningsplatser pysselpåsar

Hallsberg: Hallsberg bibliotek 1-5 november
Må-tis 11.00-19.00, ons-tors 11.00-17.00, fre 11.00-15.00.

Vretstorp: Vretstorps Folkets hus
Måndag 1 november 10.00-12.00

Pålsboda: Pålsboda bibliotek i Sköllergården
Måndag 1 november 10.00-12.00 och 12.30-15.00
Onsdag 3 november 10.00-13.00

SPEKTRUM BIO

RON RÖR OM

Se den nya Disneyfilmen om Barney och hans robot Ron. Från 7 år.

Söndag 31 oktober 16.00.
Plats: Spektrum Bio, Alleskolans aula

TRAILER

Gratis-biljetter!

Biljetter:
Hallsbergs kommun bjuder på ett begränsat antal biobiljetter till ***Ron rör om*** (endast barn, ej vuxna) som kan hämtas på Hallsbergs bibliotek från och med tisdag 26 oktober-fredag 29 oktober. Max 2 biljetter vid uthämtning. Först till kvarn gäller.

För bibliotekets öppettider se:
www.hallsberg.se/biblioteket

Det går också att köpa biljett på plats direkt innan bion. En biljett kostar 80 kr.

ETERNALS

SVERIGE-PREMIÄR!

Actionfilm från Marvel Studios. En grupp utomjordiska hjältar som har skyddat jorden sedan tidernas begynnelse återförenas för att kämpa mot de mystiska Deviants.

TRAILER

Onsdag 3 november 18.30
Åldersgräns: 11 år

Biljetter: 100 kr. Vi tar kort eller kontant, ej Swish. Biljetter säljs på plats innan bion.
Plats: Spektrum Bio, Alléskolans aula, Hallsberg

Arrangör: Folkets hus Hallsberg
Kontakt: 0582- 61 18 38
Snacks och dricka finns att köpa på plats.

BIBLIOTEKET- LÄSLOV

Öppettider:

Hallsbergs bibliotek:

Lördag 30 oktober	11.00-14.00
Må-tis 1-2 november	11.00-19.00
Ons-Tors 3-4 november	11.00-17.00
Fredag 5 november	11.00-15.00
Lördag 5 november	Stängt

Hjortkvarns bibliotek:

Tisdag 2 november	14.00 – 17.00

Pålsboda bibliotek:

Måndag 1 nov	10.00-12.00
	12.30-15.00
Onsdag 3 november	10.00-13.00

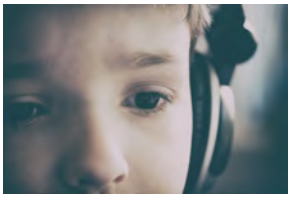
Pumpajakt!

Hitta pumporna! Sök i biblioteket efter pumpor.
En del av dem har bokstäver på baksidan som bildar ett ord. När du hittat ett ord får du en överraskning!

Hallsbergs bibliotek: Måndag 1 november-fredag 5 november. Se öppettider ovan.

Låna e-ljudböcker och e-böcker

Ladda ner appen Biblio och lyssna eller läs böcker där via ditt bibliotekskort.
Ladda ner appen och skaffa lånekort



Streama film

Streama film via biblioteket!
Du som har ett bibliotekskort på Hallsbergs bibliotek kan låna strömmande film direkt till din dator, surfplatta eller smartphone via Cineasterna. Du kan låna 6 strömmande filmer/månad. Kontakta oss om du behöver hjälp med att ladda ner Biblio eller Cineasterna.
Tel: 0582-68 53 63, biblioteket@hallsberg.se

Skrivläger

Se information ovan. Lägret är gratis. Bussbiljett till och från daglägret ingår också.

Begränsat antal platser. Sista anmälningsdag är 28 oktober. Du anmäler dig till lägret på: Askersund.se/unglitteratur

Har du frågor om skrivlägret?
Kontakta Pernilla Lindgren
Tel: 0583- 810 76 eller maila till
pernilla.lindgren@askersund.se

Arrangör: Biblioteken i Örebro län

Lästips

Barnens bibliotek
Barnens boktips
Bokbästisarna
Agnes bokblogg

Du kan också hämta Barn- och ungdomboks-katalogen för 2021/2022 gratis på biblioteket. Där hittar du info om ett urval av nya böcker!

Läsbingo

Notera de rutor som stämmer överens med boken du läst. wDu kan också skriva ut, skriva av eller hämta bingobricka på biblioteket. När du har tre rutor i rad har du fått bingo!

En bilder-bok	En bok om djur	En serie-bok (T.ex. Kalle Anka eller Bamse)
En detektiv-bok	En rolig bok	En rysare (en läskig bok)
En bok om naturen	En bok om sport	En bok om kompisar

För dig som läser mycket.

En blå bok	En fantasy-bok	En bok skriven av en författare från ett annat land
En biografi eller historisk bok	En bok skriven av två författare	En bok med ful framsida
En bok som ingår i en serie	En bok skriven av någon med ett annat kön än ditt eget	En bok rekommen-derad av en släkting

ÖPPNA FÖRSKOLAN

Lov-öppet

Måndag 1 november 9.30-15.30
Onsdag 3 november 9.30-12.30
Alla barn är välkomna!

Utomhusaktiviteter

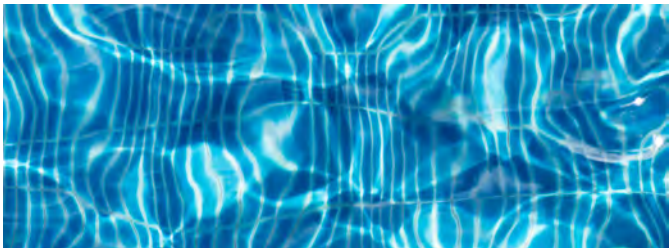
Tisdag 3 november 13.00-17.00
Utomhusaktiviteter på familjecentralens gård.
Alla barn är välkomna!

Baby Café

Torsdag 4 november 9.30-12.30
För barn 0-1 år

Följ oss gärna på
Instagram: hallsbergsfamiljecentral
Facebook: Hallsbergs familjecentral

Arrangör: Hallsbergs kommun
Plats: Västra Storgatan 42
Kontakt: 0582-68 50 17



ALLÉBADET
Öppettider:

Lör-sönd 30-31 okt	10.00-15.40
Måndag 1 november	10.00-19.40
Vattenboll (20 kr)	14.00-15.00
Rutschkana	12.30-19.40
Tisdag 2 november	10.00-19.00
Endast vuxensim!	19.00-19.40
Vattenboll (20 kr)	12.30-13.30
Hinderbanerace	14.00-15.00
Onsdag 3 november	10.00-19.00
Endast vuxensim!	19.00-19.40
Hinderbanerace	12.30-13.30
Vattenboll (20 kr)	14.00-15.00
Torsdag 4 november	10.00-16.00
Vattenboll (20 kr)	12.30-13.30
Halloweendisco	16.00-19.40
Entré till discot samma som vanlig entré	
Vattenboll (20 kr)	16.00-18.00
Obs! Inget motionssim	16.00-19.40
Fredag 5 november	10.00-17.40
Vattenboll (20 kr)	12.30-13.30
Hinderbanerace	14.00-15.00
Lör-sön 6-7 nov	10.00-15.40
Må-fre vuxensim	06.30-08.00

Höstlovsmeny (7-17 år), Entré, festis, korv med mos + strut från Triumfglass för 85 kr!

För priser och information om gym m.m. kontakta kassan: 0582-68 53 75 eller se:
www.hallsberg.se/allehallen
Arrangör: Hallsbergs kommun
Plats: Allébadet, Alléhallen, Hallsberg

Gratis!

ALLMÄNHETENS ÅKNING

Ta med familjen och kom på allmänhetens åkning under höstlovet! Ta med egna skridskor och hjälm. Det finns ett begränsat antal skridskor för utlån. Leta reda på vaktmästare på plats vid behov. Glöm inte att klä dig varmt!

Öppettider:

Måndag 1 november
13.00-15.45 - med klubba

Skridskodisco

Tisdag 2 november 13.00-16.00
Vi släcker ner, tänder discobelysningen och spelar musik! Konståkningsklubben Tranan är på plats med åkare.

Onsdag 3 november
13.00-15.45 - med klubba

Torsdag 4 november - STÄNGT

Fredag 5 november - STÄNGT

Lördag 6 november
17.00-18.00 - utan klubba
18.00-19.00 - med klubba

Söndag 7 november
09.00-10.00 - utan klubba
10.00-11.00 - med klubba

Arrangör: Hallsbergs kommun
Plats: Sydnärkehallen.
Fri entré

PROVA PÅ SPORTER

BADMINTON

Kom och prova badminton! Ta med kläder och skor för inneidrott. Vi lånar ut racketar och bollar. Ingen föranmälan behövs.

Tisdag 2 november 10.00-12.00
Torsdag 4 november 13.00-15.00

Plats: Bollhallen, Sydnärkehallen, Hallsberg
Kontakt: Lars Ydrefalk, 070-521 44 13
Arrangör: Järnvägens BmK Hallsberg

BÅGSKYTTE

Vill du prova skjuta bågskytte? Ta med inneskor. Vi bjuder på fika! Vill ni komma med en större grupp ser vi gärna att ni bokar det i förväg.

Måndag 1 november 9.00-12.00
Torsdag 4 november 13.00-16.00

Plats: Järnvägens Bågskytteanläggning i Tomta. Se hemsida www.jif.nu

Kontakt: Anders Fredriksson, 070-542 61 66
Arrangör: Järnvägens Bågskytteförening

BROTTNING

Välkommen att prova brottning!
Ta med inneskor och vanliga gympakläder.

Måndag 1 november 17.20 - 18.20
Onsdag 3 november 17.20 - 18.20

Plats: Alléhallen, Hallsberg
Kontakt och frågor: Anna Eriksson
072-509 19 97
Arrangör: Hallsbergs Brottarklubb

SCHACK

Nyfiken på schack? Kom och prova!

Hallsberg: Västra Storgatan 3
Onsdag 3 november 12.00-19.00

Sköllersta: Tingsgården i Sköllersta
Fredag 5 november 14.00-17.00

Arrangör: Hallsberg Schacksällskap
Kontakt: Görgen Andersson, 070-455 00 08,
gorgenandersson@icloud.com

FIXA HALLOWEEN-MATEN

Spökbananer

1. Skär 3-4 bananer i två halvor.
2. Tryck fast små chokladgodisar eller russin som mun och ögon på varje bananhalva.
3. Ställ eller lägg bananerna på en tallrik.

Citruspumpor

1. Skala 3-8 clementiner eller mandariner.
2. Skär små gurkbitar, selleri eller annat som kan likna en stjälk och stick ner i toppen.

Halloween-pannkakor

1. Hitta ett recept på amerikanska pannkakor och följ det.
2. Dela upp smeten i två skålar och häll i röd karamellfärg i den ena skålen med smet. Börja med några droppar och testa dig fram tills det blir orange. Blir det för rött kan du hälla i gul karamellfärg. Gör likadant med den andra skålen men med grön färg.
3. Ringla över jordgubbssylt eller hallonsylt över pannkakorna så det liknar blod.

Halloweenmuffins

1.Hitta ett recept på vanliga muffins och frosting och följ recepten.
2. Häll i svart, röd, grön eller orange karamellfärg i frostingsmeten. OBS! separera frostingen i olika skålar innan du droppar i färgen om du ska ha flera färger.
3. Toppa med godis, strössel, eller godisögon. Låt fantasin flöda. En brun/svart godis med godissnören kan t.ex. bli en spindel.

HALLOWEENTACOS

Roliga recept att göra med familjen eller vänner en fredag.

Ögontacos

1. Fyll en taco som vanligt med köttfärs, grönsaker och ost.
2. Lägg 2 små klickar gräddfil bredvid varandra med på toppen av tacosen. Försök se till så klickarna blir ”runda”.
3. Skär en oliv i små skivor och lägg varsin skiva i mitten av gräddfilsklickarna så det ser ut som ögon.

Spindeltortillas

1. Sätt ugnen på 200 grader. Blanda ett paket gräddfil med svart karamellfärg i en skål så det blir svart.
2. Ställ undan skålen i kylskåpet.
3. Ta en tortilla och bred på smör. Du kan även göra vitlökssmör om du hellre vill det. Pressa då en vitlöksklyfta och blanda i en liten skål med smör.
4. Lägg på skinka och ost och, om du vill, bladspenat och tomatskivor.
5. Lägg ett till tortillabröd ovanpå som lock.
6. Lägg tortillabröden på en plåt och grädda i ugnen i 1-2 minuter så de får en aning färg. De får inte bli för hårda så håll koll!
5. Ta ut bröden och vänta tills bröden svalnat.
6. Ta fram den svarta gräddfilen och använd en sprits till att skapa ett spindelnät på toppen av tortillabröden. Har du ingen sprits kan du ta en vanligt liten 1-3 liters-plast- eller fryspåse. Klipp ett litet hål i ena hörnet av påsen och fyll påsen med den svarta gräddfilen.

Köttkyrkogård

1. Ta hjälp av en vuxen. Stek köttfärsen som vanligt med tacokrydda och sprid ut köttfärsen i en form eller plåt. Lägg lite sallad över om du vill ha ”gräs” på din kyrkogård.

Enkla varianten: 2. Stick ner runda tacochips i köttfärsen så det ser ut som gravstenar.

Mer avancerat:

Klipp ut ”gravstenar”ur tortillabröd. OBS! innan du steker köttfärsen.
1. Lägg gravarna på en plåt och grädda i ugnen 200 grader i 5-7 minuter så de får lite färg och blir lite hårda. Låt svalna!
2. Placera ut gravstenarna i köttfärsen så det ser ut som en kyrkogård.

Vill du göra det ännu läskigare gör du ett par träd också. Rita upp ett träd på ett papper först och klipp ut trädet så du får en mall. Mallen lägger du sen på tortillabrödet och klipper runt mallen. Grädda träden i ugnen precis som gravstenarna.

Kräkande pumpa

1. Gröp ur en mindre pumpa - Ta hjälp av en vuxen! - och skär ut mun, näsa och ögon så den ser läskig ut.
2. Mosa två avocado och blanda till en röra med lite salt, peppar och lime eller citronsaft. Finhackad tomat, lök och 1 vitlöksklyfta går också bra att ha i om du vill ha lite mer smak.
3. Placera pumpan i en pajform eller tallrik med kant och smeta ut guacamolen så det ser ut som att pumpan kräks ut guacamolen.

Gillar du inte guacamole kan du ta salsa eller gräddfil också men guacamolen är lättare att forma till snyggt ”kräk”.

MAGISKA TEATERN

Vandring-Lilla spöket Laban

Söndag 31 oktober 14.00-17.30
Ålder 3-7 år

Vandring-Harry Potter

Söndag 31 oktober 18.00-21.00
Ålder 8-12 år

Gratis!

3-5 personer/grupp. Insläpp var 15:e minut.
www.magiskateatern.se/haloween

LAN

Spela e-sport tillsammans med andra!
Onsdag 3 november 18.00-24.00
Åldersgräns 10-14 år (Födda år 2007-2011)

Ta med egen speldator eller något annat du vill spela på, förberedd för att spela nätverksspel och koppla upp dig till vårt nätverk. Populära spel just nu är t.ex. Fortnite och Roblox.

Vi börjar 18.00 och kopplar upp mot nätverket. Därefter finns det möjlighet att beställa pizza och sedan är det fritt fram att spela så länge man orkar eller i allafall fram till midnatt.

Det går bra att vara med enbart en del av kvällen om man vill. Möjlighet att köpa snacks, godis och läsk under kvällen.
LAN:et är drog-och alkohofritt.

Begränsat antal platser. Först till kvarn gäller!
Mer info och anmälan:
http://www.magiskateatern.se/lan/

Gratis!

FILMVISNING - NELLY RAPP

Måndag 1 november 15.00. Fri entré!
Åldersgräns 11 år eller 7 år i vuxens sällskap.
www.magiskateatern.se/filmvisning

Arrangör: Magiska Teatern,
Plats: Askersundsvägen 30, Vretstorp
Kontakt: magiskateatern.se@gmail.com

STÖD OCH HJÄLP

Som barn och ungdom kan det vara bra att veta att det finns hjälp att få om man mår dåligt på något sätt. På skolan kan du vända dig till skolsköterska, kurator eller lärare. Här är några länkar där du kan få hjälp och stöd utanför skolan.

BRIS
BARNENS RÄTT I SAMHÄLLET

Ring, mejla eller chatta med BRIS
Här kan du upp till 18 år prata med en kurator, eller prata med andra unga i Forum. Du kan också läsa, kolla in filmer och lyssna på poddar om viktiga ämnen. Välkommen!

Barn- och familjeenheten i Hallsberg

Familjeenheten riktar sig till dig som är barn eller ungdom i åldern 0-20 år, samt till familjen.
Du når oss genom att ringa kommunens kontaktcenter på telefon 0582-68 50 00.

Info och tips på hur du som förälder kan vara en bra förebild:

https://hejdaalkoholskador.se
https://www.iq.se/
https://www.iq.se/tonarsparloren/

Fler länktips för en bättre folkhälsa:

https://generationpep.se/sv/

Ungdomsmottagningen i Hallsberg

Telefonnummer: 019-602 67 30
Telefontider: Måndag-fredag 08.00-16.00
Öppettider: Tisdagar 08.00-17.00
Besöksadress: Södra allén 26, Hallsberg

UMO.se - om sex, hälsa och relationer

UMO är en webbplats för alla som är mellan 13 och 25 år. På UMO.se kan du få kunskap om kroppen, sex, relationer, psykisk ohälsa, alkohol och droger, självkänsla och mycket annat. Sveriges alla regioner är med och betalar för UMO.

MIND

Här hittar du organisationer och jourer som kan hjälpa dig vid t.ex. pykisk ohälsa.

Digifritids är en trygg och säker plats för dig som barn att vara på digitalt. En plats där du som går på fritids eller fritidsklubb kan utforska och upptäcka, få inspiration till roliga rörelser och få kontakt med trygga vuxna om du behöver någon att prata med. Vi som står bakom sidan är Rädda Barnen och Generation Pep.

Ta hand om dig och var inte rädd för att be om hjälp och ta kontakt om du eller någon i din närhet inte mår bra.