

# Aktiviteter för barn och unga

## Ockelbo kommun

Vill du börja röra på dig mer? Här får du tips på aktiviteter utomhus i Ockelbo kommun som kan passa barn och unga. Aktiviteterna är gratis. De kan utföras på egen hand eller tillsammans med andra, men har ingen ledare eller instruktör. Listan är i bokstavsordning.

### Basket

Om du vill spela basket men inte vill tillhöra en förening, kan du till exempel besöka någon av multisportarenorna i kommunen. De finns i Jädraås, Lingbo, Ockelbo (nära idrottshallen) och Åmot.



---

### Cykling och mountainbike

Runtom i kommunen finns det flera cykel- och mountainbikeleder i olika längd och svårighetsgrad. Karta och mer information om de olika lederna finns på:  
[www.bikinggastrikland.se](http://www.bikinggastrikland.se)



## Fotboll

Du som vill spela fotboll men inte vill gå med i en förening, kan till exempel spela på en multisportarena istället. De har konstgräs och mål för fotboll. Multisportarenorna är öppna för alla och finns i Jädraås, Lingbo, Ockelbo (nära idrottshallen) och Åmot.



---

## Lekplatser

En lekplats kan vara ett perfekt ställe för rörelse. Några av lekplatserna som finns i kommunen är:

- Wij lekplats vid Wij trädgårdar. Här hittar du bland annat gungor och en klätterställning.
- Lekplatsen Humlan, som stod klar i september 2025. Den ligger vid Humlevägen i Ockelbo och passar barn i åldern 3–12 år.



---

## Promenad, jogging och vandring

### Hälsans stig

Hälsans stig i Ockelbo är knappt fem kilometer och går genom en omväxlande miljö, där varje kilometer är markerad. Längs med slingan finns det tolv kontroller med övningar för kondition och styrka. Det finns övningar både för vuxna och för barn. Mer information finns samlat här: <https://ockelbo.se/kultur--fritid/idrott--motion> (scrolla ner till rubrik *Hälsans stig*).



## Motionsspår

I kommunen finns det också många fina motionsspår med olika längd och utmaning. Mer information om de olika spåren hittar du här: <https://ockelbo.se/kultur--fritid/idrott--motion> (scrolla ner till rubrik *Elljusspår och motionsspår*).

---

## Pulkaåkning

När det finns snö kan en pulkabacke vara ett perfekt ställe för lek och rörelse. Det finns flera olika pulkabackar i kommunen, men ett tips är att ta sig till pulkabacken i Rönnåsen som sägs vara en av Sveriges bästa pulkabackar.



## Skidåkning

Om du vill åka längdskidor finns det bra möjligheter till det i närområdet. Information om skidspåren hittar du här:

<https://ockelbo.se/kultur--fritid/idrott--motion> (scrolla ner till rubrik *Elljusspår och motionsspår*).

---



## Skridskoåkning

På Bysjön mitt i Ockelbo plogas det upp en isbana när det finns möjlighet, cirka två kilometer lång. Läs mer på:

<https://www.bysjon.se/plogad-bana-for-skridsko-spark-promenad><https://www.bysjon.se/plogad-bana-for-skridsko-spark-promenad/>



---

## Utegym

I Ockelbo finns det två utegym, båda ligger i anslutning till Hälsans stig. Det ena ligger centralt i Ockelbo vid Lilla Sjöbacken. Det andra ligger strax innan campingen. De är öppna för alla och gratis att använda.



---

## Hittade du inget som intresserar dig?

Aktiviteterna ovan är tänkta att vara tips på sådant som du kan göra på egen hand, vilket kan passa vissa. För andra kan det kännas bättre att delta i en aktivitet i organiserad form, till exempel i en idrottsförening. I Ockelbo kommun finns det olika föreningar som erbjuder olika idrotter. Bland annat erbjuder Ockelbo IF fotboll, i Åmots IF kan du spela innebandy och vill du testa basket finns Ockelbo Basketklubb.

### – Fritidskortet

Att vara med i en förening innebär oftast en kostnad. I september 2025 lanserades Fritidskortet. Du som är mellan 8 och 16 kan använda Fritidskortet som betalning till de föreningar som är anslutna till Fritidskortet. Grundbeloppet är 500 kronor per barn och år. För hushåll med bostadsbidrag är beloppet 2000 kronor per barn. Hur du gör för att använda Fritidskortet och annan viktig information hittar du på: [www.fritidskortet.se](http://www.fritidskortet.se)

### FaR-aktivitetsarrangörer

Om du har fått Fysisk aktivitet på recept (FaR) och vill träna hos en FaR-aktivitetsarrangör, besök Region Gävleborgs aktivitetskatalog:

<https://far.regiongavleborg.se/Home/Locations>

FaR-aktivitetsarrangörerna erbjuder allt från träning på gym till dans och yoga. Även du som inte fått FaR kan använda katalogen som en inspiration, men observera att eventuella rabatter endast gäller för de personer som har ett giltigt FaR.

---

### Har du synpunkter på innehållet eller förslag på fler aktiviteter?

Kontakta projektledare Sofia Gille, avdelning Folkhälsa och hållbarhet

[sofia.gille@regiongavleborg.se](mailto:sofia.gille@regiongavleborg.se)