

# SOMMAR PÅ RUDAN

19 juni – 20 augusti

I sommar fylls Rudan med sport, kultur  
och massor av prova på-aktiviteter  
för alla åldrar.

FRI  
ENTRÉ!



Haninge  
kommun






# SOMMAREN ÄR BÄST PÅ RUDAN!

I handen håller du allt du behöver för en lustfylld sommar. Ett kalendarium över alla aktiviteter under Sommar på Rudan 19 juni till 20 augusti.

**Vill du slappa och bättra på solbrännan?  
Kom till Rudan. Vill du testa en kul  
aktivitet? Kom till Rudan. Vill du få en  
riktig kulturupplevelse? Kom till Rudan.**

Om inget annat uppges är det fri entré, platsbokning behövs ej. Aktiviteterna passar alla åldrar. Fler aktiviteter kan tillkomma, tid kan ändras. Håll dig uppdaterad på [haninge.se/sommar-pa-rudan](https://haninge.se/sommar-pa-rudan)

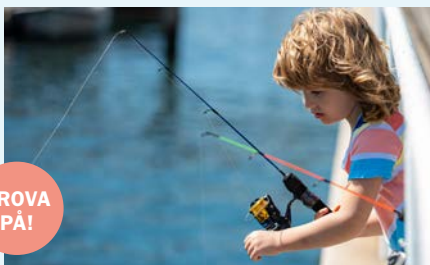


# KALENDER



## ALLTID PÅ RUDAN

Under sommaren på Rudan finns också mycket att göra på egen hand! Öppet och tillgängligt varje dag. Bada vid bryggor, sandstränder och klippor. Träna i utegym eller hinderbanan. Spela discgolf eller cykla mountainbike. På Rudan finns flera vandringsleder och motions-spår. Här finns grill- och rastplatser och raststugan är öppen varje dag om det skulle komma en skur.



PROVA  
PÅ!

**19–22 juni kl 10–15**

### Prova på fiske med Lilla Fiskelyckan

Testa att fiska i Rudan. Du får låna både spö och bete. För barn och unga upp till 19 år.



**21 juni kl 18–19.30**

### Invigning av Sommar på Rudan

Vi inviger Sommar på Rudan med volleybollturnering. Passa på att testa Rudans hela utbud av bad, träning och naturupplevelser. Vi bjuder på frukt!

### Hela sommaren

#### Simbanor på Rudan

Låt simträningen flytta ut. Vi har lagt ut två 25 meter långa simbanor i Övre Rudan. För dig som vill motionssimma i öppet vatten.



# KALENDER



**19–22 juni och 26–29 juni  
kl 16–22**

**UNGish för dig mellan 16 och 25 år**

Testa olika aktiviteter tillsammans med UNGish fritidsledare. Under två veckor anordnar vi mysigt kvällshäng för unga vid Rudan. Vi kommer bland annat att ha:

- träning vid utegymmet med en PT
- yogapass
- fiske
- livemusik
- brädspele och kreativt skapande.



**21 och 26 juni kl 18–19.30**

**Simma i öppet vatten med  
Södertörns simsällskap**

Våga simma i öppet vatten. Teori, säkerhetsgenomgång och simning i öppet vatten ihop med erfarna tränare. För simkunniga ungdomar och vuxna. Våtträkt är obligatoriskt.

**4 juli kl 18,  
18.30, 19, 19.30**

**Introduktion av ute-  
gymmet med PT**

Kom i gång med träning ute i friska luften! En erfaren PT visar hur du gör övningar med redskap på Rudans utegym. Här finns allt från marklyft och bänkpress till klättrerrep och crossfitutrustning. Börja träna på din egen nivå efter en introduktion.



**19 juli kl 18**

**Introduktion discgolf**

Visste du Rudan har en bana med 18 hål där du kan spela discgolf, även kallat frisbeegolf? Vem som helst kan spela, ta med en egen disc! Välkommen till introduktion. Samling vid lekplatsen.



**5 augusti kl 12–16**

**Utomhusutställning med konstkolle**

Deltagarna på konstkolle har skapat monument i sandstranden vid Rudan. Nu är det dags för utställning i skogen runt stranden!

## TEMA LEK

**Lördag 5 aug kl 12–16**

### **Kom och lek! Organiserad kollektiv spontanlek**

Människan kallas ibland för Homo Ludens. Det är latin och betyder den lekande människan. I leken ryms både samarbete, rolltagning, följa regler, bryta regler, att undersöka och testa, fantasi och drömmar. Hela helgen firar vi leken på Rudan. Kom och lek!



**Lördag 5 aug kl 14**

### **NYPREMIÄR**

#### **Kurt & Kio**

Grannungarna bygger koja i trädet. Alla har kul utom Kurt och Kio. De har super-tråkigt. Så tråkigt att de måste hitta på något riktigt kul. Men vad ska de göra och var hittar de allt som är kul? Ormteaterns uppsättning av Kurt och Kio är baserad på Lisen Adbåges böcker.

För barn mellan 4 och 8 år med sina familjer. Fri entré så länge platserna räcker. Boka på [www.ormteatern.se](http://www.ormteatern.se)



**Lördag 5 augusti kl 17**

### **UTOMHUSBIO**

#### **Till vildingarnas land**

Spike Jonzes filmatisering av Maurice Sendaks klassiska bilderbok är en magisk hyllning till barnets vilda fantasivärld. Max seglar till Vildingarnas land, där han blir krönt till kung. En storfilm för hela familjen. Ta med filtar, matsäck, varandra och annat som gör livet mysigt.



# KALENDER



**Lördag 5 augusti kl 19.30**

**UTOMHUSBIO**

**A Star is Born**

Vad är bättre än att låta sig förföras av en riktigt storslagen kärLEKsfilm en sommarkväll på Rudan? Slå dig ner bland nära och kära och välvilliga främlingar. Njut av kvällen och den bitterljuva kärleks-historien med Lady Gaga i storform.



**Lördag 5 aug kl 11–16**

**Smide med Martins mobila smedja**

Haninges egen smed Martin Ahlsén vägleder både ung och gammal i smides-konstens magi. Lagom farligt, i rök, eld och hammerslag när du själv får smida ditt vackraste smycke.



PROVA  
PÅ!

**Lördag 5 aug kl 11–16**

**Kampsport med bland andra  
Västerhaninge Kaizen Aikidoklubb**

Öppen kampsport-camp med flera medverkande föreningar. Vill du öva din smidighet, ödmjukhet och kontroll? Här har du chansen.



PROVA  
PÅ!

**Lördag 5 aug kl 11–16**

**Badminton med Haninge badmintonklubb**

Alla kan spela badminton. Samtidigt går det ägna ett helt liv åt att lära sig träffa fjäderbollen på rätt sätt. Haninge Badmintonklubb visar trixen och tekniken.

### Söndag 6 aug kl 12–16

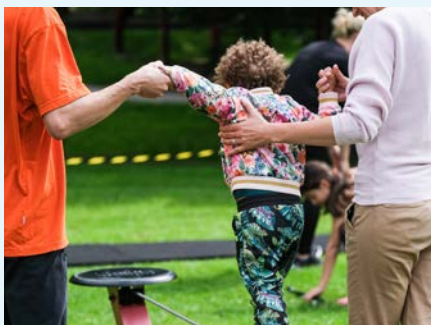
#### Kom och lek! Organiserad kollektiv spontanlek

Fortsätt att leka tillsammans på Rudan! Vi organiserar kollektiv spontanlek tillsammans med en lekledare.

### Söndag 6 aug kl 14

#### Kurt & Kio

Läs mer på sidan 5.



### Söndag 6 aug kl 11–16

#### Cirkusskola med Cirkus Cirkör

Stor som liten, kom och lev ut din dröm och bli cirkusartist för en dag! Under ledning Cirkus Cirkörs erfarna och inspirerande cirkuspedagoger.



PROVA  
PÅ!



### Söndag 6 aug kl 11–16

#### Smide med Martins mobila smedja

#### Kampsport med bland andra Västerhaninge Kaizen Aikidoklubb

#### Badminton med Haninge badmintonklubb

Läs mer om aktiviteterna på sidan 6.



### Tisdag 8 aug kl 19–21

#### Öppen scen för singer-songwriters

Peter Widner är en Haningeartist som i sitt låtskaffereri har ingredienser från jordens alla hörn. Han inleder och avslutar kvällen, dit alla som vill uppträda (med covers eller eget) är välkomna. Kontakta [goran.lidbrink@haninge.se](mailto:goran.lidbrink@haninge.se) för medverkan.

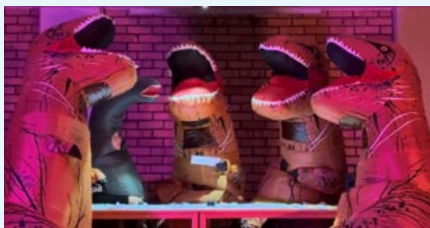
# KALENDER



**Onsdag 9 aug kl 17**

## **Pappa Kapsyl – dinosaurielåtar**

Med en kavalkad av sina mest populära dinosaurielåtar bjuder Pappa Kapsyl på en fartfylld show. Rockiga köttätarlåtar blandas med stillsamma långhalsballader, allsång och roliga upptåg med publiken.



**Onsdag 9 aug kl 16 och 18**

## **Dinosauriedans**

Den egenartade performancekonstnären, dansaren och koreografen Sanna Söderholm bjuder in till festlig dinosauriedans på Rudan före och efter konserten med Pappa Kapsyl.

**Onsdag 9 aug kl 11.00–16.00**

**Smide med Martins mobila smedja**

**Kampsport med bland andra**

**Västerhaninge Kaizen Aikidoklubb**

**Badminton med Haninge badmintonklubb**

Läs mer om aktiviteterna på sidan 6.







### **Torsdag 10 aug kl 18–21**

#### **Allsång på Rudan**

Tema: ABBA. Lisa Bengter har gjort sig känd som en av våra stora ABBA-tolkare. Med gott humör och hjärtat på rätta stället leder hon kvällens allsång på ABBA-tema, tillsammans med kören Sound of Harmony. Ta med filt, kanske en fällstol och glatt sällskap. Alla kan sjunga med!



**PROVA  
PÅ!**

### **Torsdag 10 aug kl 11–16**

**Smide med Martins mobila smedja**

**Kampsport med bland andra  
Västerhaninge Kaizen Aikidoklubb**

**Badminton med Haninge badmintonklubb**

Läs mer om aktiviteterna på sidan 6.

### **Fredag 11 aug kl 11–16**

**Smide med Martins mobila smedja**

**Kampsport med bland andra  
Västerhaninge Kaizen Aikidoklubb**

**Badminton med Haninge badmintonklubb**

Läs mer om aktiviteterna på sidan 6.

# KALENDER

## TEMA HÄST



**Lördag 12 aug kl 12–17**

### Häst Häst Häst

En dag i hästens tecken. Skutans Gård kommer till Rudan och det bjuds på unicornparad, käpphästhoppning med fina priser, ponnyridning, hästkokastartävling, riduppvisningar och hästfilmer. Dessutom kan du skapa hästig konst med konstverkstan. Ta med din inre häst och kom med hela familjen till Rudan!



**Lördag 12 aug kl 12–17**

### UTOMHUSBIO

#### Utomhusbio om hästar

Under dagen visas prisbelönta dokumentärfilmer om den irländska hästkulturen från produktionsbolaget Systemkaparna.



### Loving Lorna

17-åriga Lorna bor i den slitna Dublinförorten Ballymun, känd för sina höghus och hästar. Med sin pappa tar Lorna ut familjens hästar på ödetomter – och drömmer om att bli hovslagare. Visas kl 12, kl 14 och kl 16.



### A Legacy of Horses

Om faderskap, arv och manlighet bland hästar, hav och höghus. År 1996 red John stolt barbacka på sin häst bland de grå höghusen i Ballymun. 20 år senare tittar han tillbaka på sitt liv och vill överföra hästarvet till sin förstfödde son Daragh som snart blir 16 år. Visas kl 13.30, kl 15.30 och kl 17.30.



**Lördag 12 aug kl 19.30**

**UTOMHUSBIO**

**Grease**

En musikfilm från 70-talet som handlar om 50-talet. Kan det bli mer nostalgiskt? Olivia Newton-John och John Travolta blev för evigt förknippade med sina rollfigurer Sandy och Danny. Ta med picknickkorgen och låt dig dras in i denna svängiga pärla.

**Lördag 12 aug kl 11–16**

**Smide med Martins mobila smedja**

**Kampsport med bland andra Västerhaninge Kaizen Aikidoklubb**

**Badminton med Haninge badmintonklubb**

Läs mer om aktiviteterna på sidan 6.

**PROVA PÅ!**



**13 aug kl 9.30–15**

**Familjedag på Rudan**

Kom till Rudan och testa friluftsliv! Gå motionsspåret Maxingeslingan och lär dig mer om allemansrätten, träning i naturen och att använda kompass och stormkök.

**Söndag 13 aug kl 11–16**

**Smide med Martins mobila smedja**

**Kampsport med bland andra Västerhaninge Kaizen Aikidoklubb**

**Badminton med Haninge badmintonklubb**

Läs mer om aktiviteterna på sidan 6.

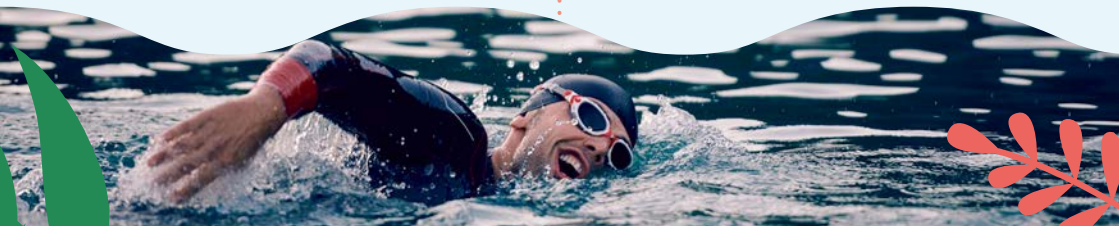
**PROVA PÅ!**



**Tisdag 15 aug kl 19–21**

**Öppen scen för singer-songwriters**

Läs mer på sidan 7.



# KALENDER

## TEMA DANS



**Onsdag 16 aug kl 11–16**

### Uncover Choreography

Dans- och koreografiduon Uncover Choreography tar Rudan i besittning. I det obehagade ögonblicket uppstår oväntade händelser. Håll sinnena öppna under dagen!

**Onsdag 16 aug kl 11–16**

### Simma med Södertörns simsällskap

Prova på swim-run, simkurs eller ta simborgarmärket med erfarna instruktörer. Från 16 år. Anmäl dig på [tavling@sodertornsim.se](mailto:tavling@sodertornsim.se).

**Onsdag 16 aug kl 11–16**

### Smide med Martins mobila smedja

### Kampsport med bland andra Västerhaninge Kaizen Aikidoklubb

### Badminton med Haninge badmintonklubb

Läs mer om aktiviteterna på sidan 6.



PROVA  
PÅ!

**Onsdag 16 aug kl 18–20**

### Linedance

Testa Linedance under ledning av Fire on Line. Både för erfarna dansare och nybörjare. Som inspiration visar vana dansare turerna, sedan får alla prova på. Kvällen avslutas med ett pass för de mer erfarna linedansarna. Roligt, rörligt och rekreativt!

**Torsdag 17 aug kl 11–16**

### Uncover Choreography

Dans- och koreografiduon Uncover Choreography tar Rudan i besittning. I det obehagade ögonblicket uppstår oväntade händelser. Håll sinnena öppna under dagen!

**Torsdag 17 aug kl 17**

### Bollywoodans med Babita

Lär dig bollywoodansens bästa moves av en expert. Under ledning av Babita Bucktawor skapar vi tillsammans ett riktigt danskalas på Rudan. Inga förkunskaper behövs.



PROVA  
PÅ!



### **Torsdag 17 aug kl 18–21**

#### **Allsång på Rudan**

Tema: Den svenska musikskatten. Med gott humör och med hjärtat på rätta stället leder Lisa Bengter allsång på temat Den svenska musikskatten, tillsammans med kören Sound of Harmony. Alla kan sjunga med!

### **Torsdag 17 aug kl 11–16**

#### **Smide med Martins mobila smedja**

#### **Kampsport med bland andra Västerhaninge Kaizen Aikidoklubb**

#### **Badminton med Haninge badmintonklubb**

Läs mer om aktiviteterna på sid 6.

### **Torsdag 17 aug kl 11-16**

#### **Simma med Södertörns simsällskap**

Prova på swim-run, simkurs eller ta simborgarmärket med erfarna instruktörer. Från 16 år. Anmäl dig på [tavling@sodertornsim.se](mailto:tavling@sodertornsim.se).

### **Fredag 18 aug kl 11–16**

#### **Smide med Martins mobila smedja**

#### **Kampsport med bland andra Västerhaninge Kaizen Aikidoklubb**

#### **Badminton med Haninge badmintonklubb**

Läs mer om aktiviteterna på sid 6.

### **Fredag 18 aug kl 11-16**

#### **Simma med Södertörns simsällskap**

Prova på swim-run, simkurs eller ta simborgarmärket med erfarna instruktörer. Från 16 år. Anmäl dig på [tavling@sodertornsim.se](mailto:tavling@sodertornsim.se).



### **Fredag 18 aug kl 13 och 14.30**

#### **FAMNA med danskompaniet JELNEK**

Ett poetiskt dansverk med omtanke till människa och natur. Publiken får träffa två trädgårdsmästare som bjuder in till ett humoristiskt avbrott från vardagen. Efter föreställningarna bjuds publiken in till en liten workshop.

### **Fredag 18 aug kl 18–20**

#### **Linedance**

Läs mer på sidan 12.

PROVA  
PÅ!

PROVA  
PÅ!

# KALENDER



**Lördag 19 aug kl 11–16**

**Smide med Martins mobila smedja**

**Kampsport med bland andra**

**Västerhaninge Kaizen Aikidoklubb**

**Badminton med Haninge badmintonklubb**

Läs mer om aktiviteterna på sidan 6.

**Lördag 19 aug kl 11-16**

**Simma med Södertörns simsällskap**

Prova på swim-run, simkurs eller ta simborgarmärket med erfarna instruktörer. Från 16 år. Anmäl dig på [tavling@sodertornsim.se](mailto:tavling@sodertornsim.se).

**Söndag 20 aug kl 11–16**

**Smide med Martins mobila smedja**

**Kampsport med bland andra**

**Västerhaninge Kaizen Aikidoklubb**

**Badminton med Haninge badmintonklubb**

Läs mer om aktiviteterna på sidan 6.

**Söndag 20 aug kl 11-16**

**Simma med Södertörns simsällskap**

Prova på swim-run, simkurs eller ta simborgarmärket med erfarna instruktörer. Från 16 år. Anmäl dig på [tavling@sodertornsim.se](mailto:tavling@sodertornsim.se).



**Söndag 20 aug kl 13**

**Bollywooddans med Babita**

Lär dig bollywooddansens bästa moves av en expert. Under ledning av Babita Bucktawor skapar vi tillsammans ett riktigt danskalas på Rudan. Inga förkunskaper behövs.



**Söndag 20 aug**

**Konstsim i Rudan**

Sprattel, formationer, kast och stjärnor. Sker under dagen. Håll ögonen öppna!



**Söndag 20 aug kl 14**

**Vattenkonsert med Badorkestern**

Badorkestern består av Micaela Gustafsson som sjunger, Amanda Fritzen på dragspel och Mikael Lönnbjör på slagverk. De spelar där ni badar. Det bjuds på stämningsfulla och roliga låtar på temat vatten. Vi lovar en härligt blöt tillställning med maximerad sommarkänsla!



### Hitta hit

Till Rudan kommer du lätt med pendeltåg (station Handen) och med bussar till Handenterminalen. Parkeringshus i närheten och möjlighet till parkering i området. Gångavstånd från Haninge Centrum.

### Frågor

Har du frågor om programmet, kontakta:

Göran Lidbrink  
Kultursamordnare  
[goran.lidbrink@haninge.se](mailto:goran.lidbrink@haninge.se)

### Om Rudan

Rudan är ett stort och tillåtande friluftsområde som gjort för lek och samvaro. Här finns grillplatser, naturstigar, bad, lekplatser, utomhusgym, toalett och mycket mer.

# VI SES PÅ RUDAN I SOMMAR!



Haninge  
kommun

Mer information hittar du på  
[haninge.se/sommar-pa-rudan](https://haninge.se/sommar-pa-rudan)