



**"Jag har träffat  
många vänner."**

Hugo, goalball

## Vill du göra något kul idag?

Har du tråkigt? Ingen att hänga med? Visste du att det finns massor av idrottsföreningar där du bor som håller på med allt från basket och ridsport till fotboll eller simning. Där finns kompisar att hänga med och chansen att ha roligt och lära sig nya saker på samma gång. Vi väntar på dig!



**"På isen hittar jag  
min styrka."**

Zaga, konståkning



**Riksidrottsförbundet**

rf.se/ung • #vadhardusaknatmest