



Din fritid

MARS-AUGUSTI 2022



HELSINGBORG

Innehåll

Vad behöver jag veta?.....	4
Helsingborgs kamratkort.....	5
Kvällsträff på Jutan!.....	6
Fondkurs!.....	8
Vandring Järavallen	9
Shoppa på Ullared.....	10
Musikalen Grease	11
Alla kan springa-loppet 2022	12
Sommarfest på Jutan.....	13
Läger i Skånes Fagerhult	14
Pang i bygget på Fredriksdalsteatern.....	15
Grillkvällar i augusti på Vikingstrand	16
Liseberg	17
Valskola - gör din röst hörd!	18
Boka en bibliotekarie!	19
Legimus – en app med talböcker	20
Vill du lära dig att måla?	21
Vill du lära dig att sy?.....	21
Vill du spela musik i ett band?	22
Fungera mera-aktiviteter.....	23
Bowling med IS Göta	23
Idrott för alla.....	24
Alla kan gympa	26



Fritidsverksamheten i Helsingborg

Vad är Fritidsverksamheten?

Verksamheten riktar sig till dig som är 18 år och uppåt och som tillhör personkrets 1, 2 och 3 enligt LSS, och som är bosatt i Helsingborgs stad. Målet är att du ska få en aktiv och meningsfull fritid.

Behöver jag ha personal med mig?

Personalen inom fritidsverksamheten är till för hela gruppen när vi har aktiviteter. Det innebär att de inte har tid att hjälpa en enskild deltagare. Den som behöver mer omfattande hjälp med personlig omvårdnad/hygien, hjälp med att äta eller annat omfattande stödbehov ska ha boendepersonal, ledsagare eller personlig assistent med sig.

Är det något du saknar i fritidskatalogen?

Har du någon idé som du vill göra? Skulle du vilja hålla i en kurs eller följa med på en aktivitet? Eller jobba lite extra med fritid och kultur LSS? Hör av dig med dina idéer och förslag till lars.palmgren@helsingborg.se eller telefon 0723-83 45 04.

Vill du ha snabb information om
aktiviteterna vi har så kan du gå in på
www.facebook.se/FritidOchKulturLss



Vad behöver jag veta?

Anmälan

Du anmäler dig till aktiviteter via telefon eller e-post på **lars.palmgren@helsingborg.se**. Kom ihåg att meddela om du har rullstol eller eventuella allergier. Din anmälan bekräftas via e-post om du har fått plats eller om aktiviteten är fullbokad. I anmälan anger du ditt fullständiga namn, personnummer, fakturaadress och telefonnummer där jag kan nå dig.

Avbokning

Det är viktigt att du meddelar om du inte kan följa med på aktiviteten. Maila eller ring Lars Palmgren på 0723-83 45 04 (telefonsvarare finns). Deltagare som inte kommer och inte har avbokat sin plats får betala ändå. Om du avbokar dig efter sista anmälningdag får du också betala.



Inställda aktiviteter

Aktiviteter kan ställas in på grund av sådant som vi inte kan styra över eller för få anmälda deltagare. Om det blir så, får alla anmälda besked per telefon.

Kontakt

Lars Palmgren,
kultur- och fritidsledare
E-post:
lars.palmgren@helsingborg.se
Telefon: 0723-83 45 04

Begränsat antal platser och rullstolar

En del aktiviteter har ett begränsat antal platser. Aktiviteter där det inte står begränsat antal platser kommer alla med på. Detta gäller om du har anmält dig i tid. Platserna på aktiviteterna tar snabbt slut så anmäl dig i tid. Fritidsverksamheten kan inte transportera elrullstol.

Taxitider

Observera! Beställ taxi till sluttiden som står för varje aktivitet. Om du inte får taxi till den tiden ska du meddela fritidsverksamheten.

Kostnader

Priserna på aktiviteter utanför Helsingborg är inklusive resa. Åker du på egen hand till aktiviteten blir priset ett annat. Deltagare som inte dyker upp och som inte har avbokat sig får betala ändå. Avbokar du efter sista anmälningdag får du betala ändå.

Nästa fritidsprogram kommer ut i september 2022!



Helsingborgs kamratkort

Med kamratkortet kan du ta med dig en kamrat till olika aktiviteter såsom sport, bio och museum utan extra kostnad.

Det kan vara ett bra och roligt sätt att prova nya aktiviteter när ni är två som delar på upplevelsen! Kortet gäller i de verksamheter som har anslutit sig och ibland kan särskilda regler eller tider gälla för aktiviteterna.

Du betalar för aktiviteten eller medlemskapet i föreningen som vanligt och din kamrat följer med som stöd utan extra kostnad.

Kamratkortet är till för dig med LSS-beslut och som bor i Helsingborgs kommun.

Kamratkortet är ett samarbete med Fritid Helsingborg som också står för utbudet för verksamheterna knutna till kortet.

Själva kortet är gratis och du beställer det genom att fylla i uppgifterna på hemsidan eller höra av dig till Lars Palmgren. Räkna med 2-3 veckors väntetid för att få hem ett kamratkort. Mejla lars.palmgren@helsingborg.se eller ring 042-10 79 22.

Läs mer om kortet och vilka verksamheter som är anslutna på helsingborg.se/kamratkortet



Kvällsträff på Jutan!

Kom till fritid och kulturs populära kvällsträffar på onsdagar. Vi håller till i Jutans aktivitetshus. Du kan vara med på våra aktiviteter eller kom bara dit för att umgås med dina kompisar. Det finns ett café där du kan handla fika till självkostnadspris. Vi serverar kaffe, dricka och korv med bröd med mera.

När: Vi startar vårens kvällsträffar vecka 23, onsdagen 23 mars.
Sista kvällsträffen är den 25 maj.

Pris: Se vid varje vecka om aktiviteten kostar något extra om inget är utskrivet så är det enbart fika till självkostnadspris.

Plats: Jutans aktivitetshus, Västra Sandgatan 15, telefon 042-10 24 77.
Tänk på att boka taxitider mellan 17.45-20.15.

Anmälan: Ingen anmälan behövs, välkommen!

Ledare: Gisela Tullgren och Sandra Sandberg från Fritid Helsingborg.

Kvällsträffen vårterminen 2022

Onsdagar klockan 18:00-20:00

23 marsBingo

30 marsFilmkväll - vi bjuder på saft och popcorn

6 april.....Stadsbiblioteket, träffa robotar och testa VR!

13 april.....Påskpyssel, kostnad 20 kronor

20 april.....Bingo

27 april.....Allsång med Christoffer

4 maj.....SPA-kväll

11 maj.....Musikquiz

18 maj.....Karaoke. Kom och sjung din favoritsång!

25 maj.....Sommaravslutning. Vi bjuder på fika!



Fondkurs!

Vi fortsätter under våren med fondkursen. En kurs på två tillfällen där du får möjlighet och hjälp med att söka fonder som kan ge dig ett ekonomiskt tillskott.

Du kommer att få stöd och hjälp med att skicka in en ansökan. Personal från stadsbiblioteket och Helsingborg kontaktcenter som har kunskap om fonder är med och håller i kursen. Vid anmälan får du information om vad du behöver ha med dig på fondkursen.

När: Två tillfällen, tisdagen 19 april och tisdagen 10 maj.

Tid: 16.30-18.00.

Var: DV Medias lokaler, Södergatan 11 B.

Kostnad: Gratis!

Anmälan senast den 12 april. Observera, begränsat med platser! Vid plats på kursen så får du veta vad för bilagor du ska ha med dig till första träffen. Arrangör: LSS fritid och kultur, DV Media, Helsingborg kontaktcenter, Helsingborgs stadsbibliotek.



Vandring Järavallen

Vi tar oss till Järavallen som ligger utanför Kävlinge. Där går vi den blå slingan som är på cirka 8 km. Vi får uppleva en varierad vandring med tallskog och björkskog, och förbi Fågelsjön. Vi tar med oss matsäck och bra skor och upplever en fin dag i naturen.

När: Lördagen 2 april.

Samling: Samling 8.30, Idrottens hus, Mellersta Stenbocksgatan 10.

Hemkomst: cirka 15.00.

Pris: Gratis. Ta med ryggsäck, matsäck och dricka, samt bra skor och kläder efter väder.

Anmälan senast den 31 mars. Observera, begränsat med platser! För anmälan se sidan 4 i detta programblad. Under aktiviteten når du oss på telefon 0723-83 45 04.



Foto: Tom Bengtsson

Shoppa på Ullared

Häng med fritid och kultur till Ullared! Vi åker med stor buss till Ullared och shoppar lite. Du kanske kan fräscha upp dina vår- och sommarkläder? Missa inte att hänga med till Ullared.

När: Fredagen 22 april.

Var: Samling vid fontänen på Idrottens hus, Mellersta Stenbocksgatan 10.

Tid: Samling 7.45. Bussen avgår 8.00.

Hemresa: 16.00 från Ullared. Vi är hemma cirka 17.30.

Kostnad: 150 kronor. Kostnaden faktureras i efterhand.

Anmälan senast den 13 april. För anmälan se sidan 4 i detta programblad. Observera, begränsat med platser på aktiviteten.



Musikalen Grease

Vi går på musikalen Grease som kommer till Helsingborg Arena. Vi får träffa Danny och Sandy och det coola gänget Pink Ladys. En 40 år gammal historia på ett modernt sätt, full av dans och härlig musik!

När: Torsdagen 12 maj

Tid: 19.00-21.45.

Var: Helsingborg Arena, Mellersta Stenbocksgatan 14.

Pris: 400 kronor. Faktureras i efterhand.

Anmälan senast den 9 maj. För anmälan se sidan 4 i detta programblad. Observera, begränsat med platser på aktiviteten.

Alla kan springa – glädjeloppet för dig med funktions- variation!

**För dig med funktionsvariation,
alla åldrar! Loppets längd är
1,6 km, spring, rulla eller gå
- alla kan!**

Tävlingsdag: Lördagen den 4 juni 2022
under stadsloppet Springtime som
arrangeras av IFK Helsingborg.

Samling: 12.45 vid biografen Röda Kvarn.

Uppvärmning: 13.01.

Start: 13.10. Målgång vid Fahlmans konditori.

Startavgift: 150 kronor inklusive tröja, nummerlapp samt medalj
(ledsagare medföljer gratis under loppet. Beloppet faktureras.

Anmäl dig senast 10 maj till någon av nedanstående:

Lars Palmgren, lars.palmgren@helsingborg.se, 042-10 79 22

Maria Rödlund, maria.rodlund@frosunda.se, 010-130 39 12.

Anmälan ska inkludera deltagarens namn, personnummer, adress, telefon, e-post samt eventuell kontaktperson.

För fakturering av startavgiften behöver vi även namn, adress samt personnummer för den person fakturan ska skickas till (denna person måste vara över 18 år).

Ditt startkuvert med nummerlapp och information om utlämning av tröja med mera skickas hem till dig.





Sommarfest på Jutan

**Vi tänker fira in sommaren med en liten fest på aktivitets-
huset Jutan! Det blir livemusik med Eva och Bernhard som
vi kan röra oss till. Det kommer att finnas försäljning av
hamburgare, läsk och fika. Missa inte en härlig kväll
med trevligt gäng och bra underhållning.**

Var: Aktivitetshuset Jutan, Västra Sandgatan 15.

När: fredagen 10 juni.

Tid: 17.30-20.00.

Pris: 50 kronor betalas på plats. Ledsagare/personal går in gratis.

Anmälan senast den 25 maj. Observera, begränsat med platser!
Se sidan 4 i detta programblad för hur du anmäler dig.

Arr. Fritid och kultur LSS och Fritid Helsingborg



Läger i Skånes Fagerhult

Vi åker på till Helsingborgs fina lägergård utanför Skånes Fagerhult. Vi kommer att vara ute mycket i den fina naturen, gå skospromenader och grilla korv.

När: Tisdagen den 21 juni till onsdagen 22 juni.

Samling: Tisdagen den 21 juni, klockan 10.00, Idrottens hus, Mellersta Stenbocksgatan 10.

Hemkomst: Onsdagen 22 juni cirka 17.00.

Pris: 500 kronor, allt ingår såsom mat och logi. Kostnaden faktureras i efterhand. Ta med fickpengar vi kommer att åka inom någon affär och handla godis/snacks på vägen.

Anmälan senast den 2 maj. Se sidan 4 i detta programblad för hur du anmäler dig. Observera, begränsat med platser!

Under lägervistelsen når du oss på telefonnummer 0723-83 45 04.



Pang i bygget på Fredriksdalsteatern

Vi går på Fredriksdal friluftsteater och ser på Eva Rydbergs sommarföreställning Pang i bygget. Det blir mycket hålligång och många överraskningar. Vi hoppas på bra väder och många glada skratt.

När: Onsdagen 29 juni, klockan 19.00.

Pris: 495 kronor för sittplats. Kostnaden faktureras i efterhand.

Anmälan senast den 25 juni. Observera, begränsat med platser!
Se sidan 4 i detta programblad för hur du anmäler dig.



Grillkvällar i augusti på Vikingstrand

Vi tillbringar förhoppningsvis några fina sommarkvällar på Vikingstrand där vi kan njuta av grillad mat, lite musik samt träffa vänner och få lite kvällssol.

När: Onsdagar 18.00-19.30. Vi startar den 3 augusti och slutar den 24 juni.

Var: Vikingstrand, Handikappbadet. Drottninggatan 253.

Fritid och kultur står till förfogande med grillkol och tändvätska.

Ni tar med egen mat om ni vill grilla något.

Ingen föranmälan krävs. Hjärtligt välkomna.

Vid regn så ställs aktiviteten in.

Under aktiviteten når ni oss på telefon 0723-83 45 04.



Liseberg

Vi åker med stor buss upp till Göteborg och går på Liseberg. Vi åker attraktionerna, äter glass och har det mysigt!

När: Torsdagen den 18 augusti

Tid: Klockan 9.45-cirka 22.30, Idrottens hus, Mellersta Stenbocksgatan 10.

Pris: 225 kronor per person för bussresan (kostnad för åkpass och inträde tillkommer). Kostnaden för bussresan faktureras i efterhand.

Anmälan senast den 21 maj. Observera, begränsat med platser!

För anmälan se sidan 4 i detta programblad.

Under aktiviteten når du oss på telefonnummer 0723-83 45 04.



Valskola – gör din röst hörd!

Fika och demokrati = sant? År 2022 blir det politiskt val i Sverige. Är du nyfiken på hur det fungerar? Biblioteket kommer ut till ditt gruppboende eller dagliga verksamhet för att berätta om valet, demokrati och vad du har rätt till. Då får man testa hur det är att rösta, ställa frågor om politik och få höra att det faktiskt finns flera olika sätt att rösta.

Dessa datumerna kan man boka biblioteket för valskolan:

Måndag 4 april

Tisdag 19 april

Onsdag 27 april

Torsdag 5 maj

Biblioteket kan komma till er antingen på förmiddagen 10.00 eller på eftermiddagen klockan 14.00.

Träffen tar cirka 1-1,5 timmar och det blir så klart fika.

Kontakt: Rebecca Risén@helsingborg.se, telefon 042-10 69 00.



Boka en bibliotekarie!

Kan man verkligen boka en person? Ja, på biblioteket kan du få träffa en bibliotekarie som hjälper dig. Då får man träffas i lugn och ro, på en bestämd tid. Du kan få hjälp med att hitta böcker och hjälp med teknik som datorer eller telefoner.

Du kan alltid hitta aktiviteter och vad som händer just nu på bibliotekets webbplats www.bibliotekfh.se

Har du frågor? Mejla Rebecca Risén, e-post: rebecca.risen@helsingborg.se

Vill du inte mejla, eller har du andra frågor om biblioteket? Då kan du ringa oss istället. Våra telefontider är 9.00-12.00 på vardagar. På helgen är det ingen som svarar. Telefonnummer är 042-10 69 00.

Hoppas vi ses i vår!



Legimus

Har du svårt att läsa i vanliga böcker? Det finns flera olika sätt att läsa. Ett sätt att läsa är via appen Legimus. Det är en app med talböcker, där du kan lyssna på när någon berättar. På biblioteket kan du få hjälp att få ett inlogg till appen! Om du inte kan komma till biblioteket, hör av dig till oss så hittar vi en lösning.

Vill du inte mejla, eller har du andra frågor om biblioteket? Då kan du ringa istället. Våra telefontider är 9.00-12.00 på vardagar. På helgen är det ingen som svarar. Telefonnumret är 042-10 69 00.

Vill du lära dig att måla?

Start: 26 april

Tisdagar klockan 17:30-20:30 (7 träffar)

Plats: Folkets Hus, Södergatan 65

Anmälningavgiften är 175 kronor för konstkursen.

Anmälan: Gå in på www.helsingborg.abf.se och klicka på "Kurser och Studiecirklar", eller ring Artur på telefon 042-17 64 01. Under våren 2022 drivs projektet med medel från Kulturförvaltningen.



Vill du lära dig att sy?

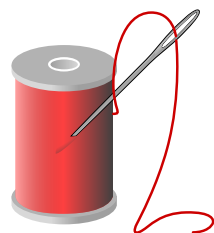
Onsdagar 17:30-20:30 (10 träffar)

Start: 6 april

Plats: Folkets Hus, Södergatan 65

Kostnad: 250 kronor för sykursen.

Anmälan: Gå in på www.helsingborg.abf.se och klicka på "Kurser och Studiecirklar", eller ring Artur på telefon 042-17 64 01.



ABF Helsingborg ansvarar för verksamheten. Under våren 2022 drivs projektet med medel från Kulturförvaltningen.



Vill du spela musik i ett band?

Gillar du spela gitarr? Eller trummor? Kanske du gillar att sjunga? Då kanske Slugger kan vara något för dig!

Tid: Klockan 17:00-19:00, måndag, tisdag eller onsdag.

Plats: Jutan, Västra Sandgatan 15.

Pris: 250 kronor per termin.

Anmälan: Gå in på www.helsingborg.abf.se och klicka på "Kurser och Studiecirklar", eller ring Artur på telefon 042-17 64 01.



Fungera mera aktiviteter

Fungera Mera är ett projekt med stöd av Allmänna Arvsfonden och som drivs av DHS i Helsingborg i samarbete med DHR, FUB, HISO, Vård- och omsorgsförvaltningen, Fritid Helsingborg och RF SISU Skåne.



FUNGERA MERA

Projektets syfte är att öppna upp fler möjligheter till idrott och rörelseglädje för människor med funktionsnedsättning. Detta genom att genom att stödja, stimulera samt utbilda föreningar kring inkludering av personer med funktionsnedsättning sin verksamhet. På Fungera meras webbplats kan du få information om vilka aktiviteter som finns: **www.fungera-mera.se**.

Bowling med IS Göta

Välkommen på bowling på måndagar och torsdagar på Olympia bowling!

Tid: Måndagar: 16.30-17.30.
Torsdagar: 16.30-17.30.

Anmälan:

Joakim, e-post: ordforande@isgota.se, telefon 0707-49 34 18.

Sonny, e-post: sonny.persson1971@gmail.com, telefon 0709-78 13 40.

Idrott för alla

Fotboll Hedens IP

Tid: Tisdagar klockan 16.00-17.00. Vi tränar utomhus året om.

Kontakt:

Colin Groves, telefon 0708-94 45 77,
e-post stefan.carlsson@ramlosasodra.se



Idrott För Alla



Följs oss gärna!   

- www.ramlosasodra.se
- www.facebook.com/IdrottFörAlla
- Instagram: @ramlosa_sodra_if

Alla kan gympa

Alla kan gympa är en verksamhet för personer med funktionsnedsättningar, till exempel rörelsenedsättning, neuropsykiatriska funktionsnedsättningar och personer med utvecklingsstörning.

Vi utgår från rörelseglädje och ser möjligheter istället för begränsningar i vår verksamhet. Du får bland annat träna grundmotorik, koordination, styrka och uthållighet och röra dig till musik.

Vi strävar också efter att erbjuda en verksamhet som är anpassad efter målgruppen och ledarna har erfarenhet av personer med olika funktionsnedsättningar. Vi anpassar verksamheten efter den enskilde deltagarens förutsättningar.

Alla kan gympa har något spännande, roligt och engagerande för alla, välkommen att prova på.

Torsdagar

Allerums Sporthall,
Jonstorpsvägen 224

17:00-18:00

Barngruppen ålder cirka 2-10 år

18:10-19:10

Ungdomsgruppen cirka 9-20 år

19:15-20:15

Ungdom/Vuxengruppen
från cirka 15 år och uppåt

Onsdagar

Allerums Sporthall,
Jonstorpsvägen 224

17:00-18:00

Barngrupp ålder cirka 2-10 år

18:00-19:00

Ungdomsgrupp "Volten" 13-25 år

För mer information samt anmälan kontakta:

Birgitta Green, telefon 0736-20 36 17, e-post: allakangympa@gmail.com



B



Lars Palmgren, kultur- och fritidsledare

E-post: lars.palmgren@helsingborg.se

Telefon: 0723-83 45 04

