



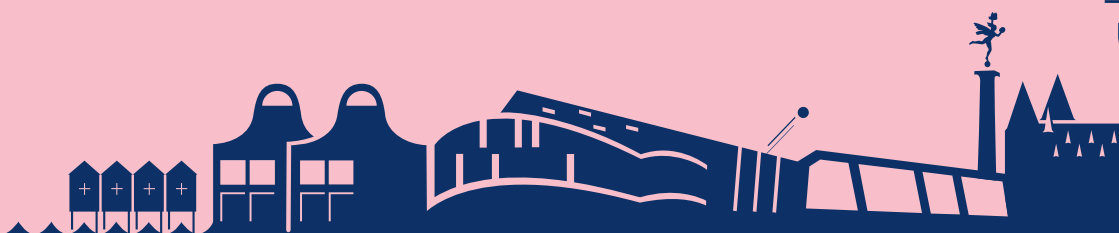
Din fritid

september—december 2023



Innehåll

Vad behöver jag veta?.....	4
Helsingborgs kamratkort.....	5
Kvällsträff på Jutan.....	6
Besök från stadsbiblioteket.....	8
Lär dig om kundbemötade	9
Träning med Mona på Friskis och Sveltis	10
Talangjakten.....	11
After work på Pitcher's	12
Yoga och mindfulness	13
Allsång på Jutan	14
Shoppingresa till Ullared.....	15
Sex för alla.....	16
Bröderna Lejonhjärta	17
Information från stadsbiblioteket	18
Legimus – en app med talböcker	19
Spela parainnebandy	20
Bowling med IS Göta	21
Idrott för alla.....	22
Alla kan gympa.....	24
Vill du spela musik i ett band?	26
Disco hösten 2023	27



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.

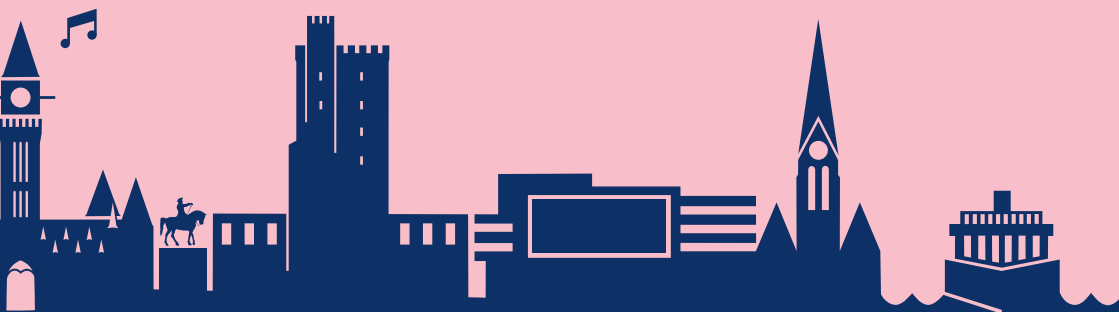
Behöver jag ha personal med mig?

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 på en aktivitet 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 via e-post till lars.palmgren@helsingborg.se eller telefon 0723-83 45 04.

**Vill du ha aktuell information
om våra aktiviteter gå in på
www.facebook.se/FritidOchKulturLss**



Vad behöver jag veta?

Anmälan

Du anmäler dig till aktiviteter via e-post lars.palmgren@helsingborg.se eller på telefon 0723-83 45 04. 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. Mejla 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 februari 2024!



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 på 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 på: helsingborg.se/kamratkortet genom att fylla i uppgifterna. Räkna med 2-3 veckors väntetid för att få hem ditt kamratkort. Du kan också beställa via Lars Palmgren på mejl lars.palmgren@helsingborg.se eller ringa 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 40, onsdagen den 4 oktober.

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

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!

Kvällsträffen är ett samarbete mellan Fritid och kultur LSS och Fritid Helsingborg.

Kvällsträffen höstterminen 2023

Onsdagar klockan 18.00–20.00

27 september.....Bingo.

4 oktoberÖnskemusik. Vi spelar din önskelåt.

11 oktoberFilmkväll. Vi bjuder på saft och popcorn.

18 oktoberMusik, konst och teknik med stadsbiblioteket.

25 oktoberHalloweenskapande. Medtag 20 kronor.

1 novemberBesök av personal från uniformsyryken. Ställ dina frågor till
polis, ambulans och räddningstjänstpersonal.

8 novemberBingo.

15 novemberSpakväll eller testa boule.

22 novemberMusikquiz.

29 novemberFilmkväll. Vi bjuder på saft och popcorn.

6 decemberTesta virtual reality och green screen med stadsbiblioteket.

13 decemberJulskapande. Vi bjuder på glögg och pepparkakor. Medtag
20 kronor.



Besök från stadsbiblioteket

Vid två tillfällen under hösten kommer personal från stadsbiblioteket till DV Medias lokaler. Då kan du få hjälp och svar på dina frågor om exempelvis fonder och sociala medier.

Vill du få hjälp och stöd med att söka pengar eller stipendier från olika fonder?

Vill du lära dig mer om sociala medier?

Lyssnar du på ljudböcker eller vill du börja? Då kan du få hjälp att registrera dig på Legimus och få gratis tillgång till ljudböcker.

När: Två tillfällen. Antingen torsdagen den 5 oktober eller tisdagen den 21 november.

Tid: 16.30–18.00.

Var: DV Medias lokaler, Södergatan 11 B.

Kostnad: Gratis.

Anmälan senast den 28 september eller den 14 november. Observera, begränsat med platser!

Arrangör: LSS fritid och kultur, DV Media samt Helsingborgs stadsbibliotek.



Lär dig om kundbemötande och värdskap

På den här kursen får du olika redskap och kunskaper som du kan använda dig av i ditt arbete inom exempelvis café- och butiksverksamhet. Du får också lära dig hur du kan vara med och hjälpa till vid olika musikarrangemang såsom Talangjakten och Musikschlaget.

Välkommen till vår kurs där vi under två tillfällen går igenom följande:

Dag 1: Konflikthantering och ledarutbildning

Dag 2: Värdskap inom musikarrangemang samt Kundbemötande och värdskap.

När: Onsdagen den 11 oktober och torsdagen den 12 oktober.

Tid: klockan 13.00–16.00.

Var: Dunkers Kulturhus.

Kostnad: Gratis. Fika ingår.

Anmälan: På hemsidan www.bilda.nu/arr/1189772/kurs-i-vardskap-915384
Observera, begränsat med platser! Vid frågor hör av er till Lars Palmgren, telefonnummer 042-10 79 22 eller Sara Sivertson, telefonnummer 031-730 35 35.

Arrangör: Studieförbundet Bilda tillsammans med Helsingborgs stad.



Träning med Mona på Friskis och Svettis

Vi fortsätter vår träning under hösten tillsammans med Mona på Friskis och Svettis. Träning för hela kroppen med enkla rörelser och mycket glädje! Mona bjuder på varierad träning. Vi tränar både kondition och styrka.

När: Start torsdagen den 19 oktober. Slutar torsdagen den 21 december.
10 tillfällen. Finns möjlighet att testa 1 gång.

Var: Friskis och Svettis lokaler, Södra Storgatan 11–13.

Tid: Torsdagar klockan 15.30–16.15.

Pris: 250 kronor för hela terminen. Faktureras i efterhand.

Anmälan senast den 15 oktober. Observera, begränsat med platser.

Se sidan 4 i detta program hur du anmäler dig.

Talangjakten

Årets talangjakt sker lördagen den 21 oktober på Tryckeriet. Uppträdande av nya talanger som sjunger och dansar. Talangjakten avslutas med en spelning av Brandsta City Släckers.

När: Lördagen den 21 oktober, klockan 13.30–16.45 (dörrarna öppnas klockan 13.00).

Var: Tryckeriets aktivitetshus (gamla HD-huset, Vasatorpsvägen 1B).

Kostnad: Gratis! Men föranmälan måste göras till lars.palmgren@helsingborg.se

Varmt välkomna! Det finns kaffe/te, läsk, godis samt korv med bröd att köpa till självkostnadspris.

Vill du vara med och uppträda? Anmäl dig senast den 6 oktober till lars.palmgren@helsingborg.se. Observera, begränsat med platser samt platserna lottas ut.

I samarbete med Fritid Helsingborg.

För dig med funktionsnedsättning. För alla åldrar.



**Underhållning av:
Brandsta City Släckers**



After work på Pitcher's

Häng med när vi går på after work på Pitcher's. Träffa gamla och nya vänner. Vi börjar med att äta hamburgare och efteråt spelar vi shufflebord tillsammans.

När: Torsdagen den 2 november.

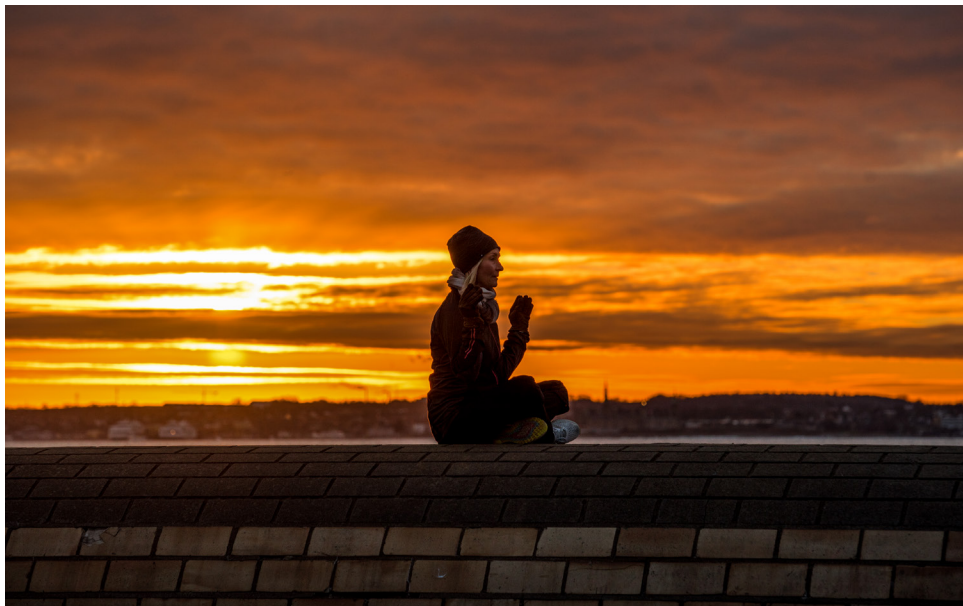
Tid: Klockan 16.00–cirka 18.30.

Var: Pitcher's, Södergatan 30.

Pris: 230 kronor (hamburgare, dricka och shuffleboard ingår i priset).
Kostnaden faktureras i efterhand.

Anmälan senast den 25 oktober. Observera, begränsat med platser på aktiviteten.

Se sidan 4 i detta programblad hur du anmäler dig.



Yoga och mindfulness

Vi testar på yoga och rör oss till härlig musik. Passet avslutas med en skön vila på yogamatta eller stol. Mattor finns att låna. Tänk på att ha sköna kläder på dig som du kan röra dig i. Ulrika som är utbildad yogalärare leder passen.

När: Tisdagen den 7 november och tisdagen den 14 november.

Tid: Klockan 17.30–18.30.

Var: Jutans aktivitetshus, Västra Sandgatan 15.

Pris: Gratis.

Anmälan senast den 1 november. Observera, begränsat med platser!

Se sidan 4 i detta programblad hur du anmäler dig.



Allsång på Jutan!

Populära Eva och Bernhard kommer till Jutan för att spela och sjunga för oss. Det blir som vanligt mycket spex och kända låtar som vi kan sjunga med till. Anmäl dig till en härlig eftermiddag med skön allsång och mycket glädje!

När: Lördagen den 2 december.

Tid: Klockan 14.00–16.00.

Var: Jutans aktivitetshus, Västra Sandgatan 15.

Pris: 60 kronor, kaffe och kaka ingår. Kontant betalning på plats.
Ledsagare/personal går gratis.

Anmälan senast onsdagen den 29 november. För anmälan se sidan 4 i detta programblad. Observera, begränsat med platser!

Arrangör: LSS fritid och kultur i samarbete med Fritid Helsingborg.



Foto: Tom Bengtsson

Shoppingresa till Ullared

Häng med till Ullared! Vi åker med stor buss och shoppar. Du kanske kan vara tidigt ute och köpa julklappar till dina nära och kära?

När: Fredagen den 17 november.

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

Tid: Samling klockan 07.45. Bussen avgår klockan 08.00.

Hemresa: Klockan 16.00 från Ullared. Beräknas vara hemma cirka klockan 17.30.

Kostnad: 175 kronor. Kostnaden faktureras i efterhand.

Anmälan senast den 7 november. Observera, begränsat med platser!

Se sidan 4 i detta programblad hur du anmäler dig.

NÄR?

Tisdag 28 november 16.30-19.30

Tisdag 12 december 16.30-19.30

VAR?

Täffpunkt Rosenknoppen

Planteringsvägen 36, Helsingborg

Anmäl dig genom att maila:

Lars.palmgren@helsingborg.se



SEX FÖR ALLA

Vill du lära dig mer om sex,
relationer och preventivmedel?

Sex för Allas workshops
drivs av RFSU Malmö
i samverkan med
Helsingborgs stad.

Kursen är för dig med
intellektuell funktionsnedsättning
eller autism.

På kursen får du möjlighet
att prata om sex, preventivmedel,
relationer och känslor.

Vi kommer titta på film,
titta på bilder och prata.
Man får delta hur mycket man vill.
Du får ställa alla dina frågor till oss!





Bröderna Lejonhjärta

Se pjäsen Bröderna Lejonhjärta på Helsingborgs stadsteater. Föreställningen bygger på Astrid Lindgrens berömda bok med samma namn. Det är en storslagen berättelse om kampen mellan det onda och goda, ett spännande äventyr i lägereldarnas och sagornas tid. Vi får möta Skorpan och Jonathan och beröras av deras starka syskonkärlek.

När: Fredagen den 15 december.

Tid: Klockan 19.00–21.00.

Var: Helsingborgs stadsteater, Karl Johans gata 1.

Pris: Ej klart vid tryck.

Anmälan senast den 5 december. Observera, begränsat med platser!

För anmälan se sidan 4 i detta programblad.

Information från stadsbiblioteket

Anpassad visning

Är ni en grupp som vill komma på en visning av biblioteket och få en genomgång av vad man kan göra där och vilken hjälp man kan få? Hör av er så bokar vi in en visning anpassad för just era behov.

Är ni intresserade? Hör av er till visningar@helsingborg.se

Boka en bibliotekarie

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.

Kontakta oss genom att fylla i formuläret på:

www.bibliotekfh.se/boka-bibliotekarie

Biblioteksbussen kommer till er

Nu kan gruppboenden och dagliga verksamheter skicka förfrågan om att få besök av biblioteksbussen. Då kommer vi och parkerar utanför er. Ni kan gå in i bussen och får träffa personalen och busschauffören som kör biblioteksbussen. Ni kan även låna böcker eller skaffa bibliotekskort. Det finns en lift så de som inte kan gå i trappor också kan komma in i bussen.

Är ni intresserade? Hör av er till ann-christine.fredriksson@helsingborg.se

Övrig information

Vill du inte mejla, eller har du andra frågor om biblioteket? Då kan du ringa istället. Våra telefontider är klockan 09.00–12.00 på vardagar. På helgen är det ingen som svarar. Telefonnumret är 042-10 69 00.



Legimus

Har du svårt att läsa i vanliga böcker? Det finns flera olika sätt att läsa. Ett sätt 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.

Är du intresserad? Hör av dig till erik.norberg@helsingborg.se



Spela innebandy med FC Helsingborg Parainnebandy

Den här informationen vänder sig till dig med olika funktionsnedsättningar såsom rörelsenedsättning, neuropsykiatriska funktionsnedsättningar och personer med intellektuella funktionsnedsättningar och som är födda år 2006 eller tidigare.

Vi tränar i Helsingborg Arena B fredagar klockan 16.30–18.00. (Mellersta Stenbocksgatan 14, entré mitt emot curlinghallen). Vi kommer att träna och lära oss innebandy med fokus på rörelseglädje och gemenskap. Klubbor finns att låna de första gångerna. Välkommen att prova på!

Anmäl dig till Åsa Karmefors, asa@fch.nu eller Lars Palmgren, lars.palmgren@helsingborg.se.

Läs mer på FC Helsingborg på www.fch.nu.



Bowling med IS Göta

**Välkommen på bowling på måndagar och torsdagar
på Olympia bowling!**

Tid: Måndagar: klockan 16.30–17.30.
Torsdagar: klockan 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:

Mia Pihl, telefon 0706-09 66 98.

E-post: mia.pihl@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.

Onsdagar

Allerums Sporthall,
Jonstorpsvägen 224

Klockan 17.00–18.00

Barngrupp ålder cirka 2–10 år

Klockan 18.00–19.00

Ungdomsgrupp "Volten" 13–25 år

Torsdagar

Allerums Sporthall,
Jonstorpsvägen 224

Klockan 17.00–18.00

Barngruppen ålder cirka 2–10 år

Klockan 18.10–19.10

Ungdomsgruppen cirka 9–20 år

Klockan 19.15–20.15

Ungdom/Vuxengruppen
från cirka 15 år och uppåt

För mer information samt anmälan, kontakta:

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





Vill du spela musik i ett band?

Är du tonåring eller lite äldre? Slugger är ett projekt för dig som har en funktionsnedsättning och som vill spela musik i band. Du är välkommen oavsett vad du har för musiksmak.

Tillsammans lär vi oss att spela elgitarr, elbas, trummor, keyboard och att sjunga. Studierna är individuellt anpassade. Vi repar in några låtar som vi väljer tillsammans. Sedan är det dags för konsert! ABF Helsingborg har i många år drivit detta framgångsrika projekt. Tveka inte att anmäla dig!

Plats: Vi repar på Jutan, Västra Sandgatan 15.

Kostnad: En kurs är på 10 träffar och kostar 250 kronor.

Anmälan: www.helsingborg.abf.se eller telefon 042-17 64 00.





Disco hösten 2023

FUB arrangerar disco! Glöm inte att ta med ditt FUB-medlemskort. DJ: Cutman.

När: Fredagen den 15 september, lördagen den 7 oktober, fredagen den 27 oktober, lördagen den 11 november och fredagen den 8 december.

Tid: Klockan 18.30–21.30.

Var: Ringstorpsparken, Kurirgatan 1, Helsingborg.

Pris: Gratis inträde för FUB-medlemmar. Övriga 50 kr/gång. Korv med bröd och tillbehör samt dryck och snacks ingår.

Håll utkik på Facebook för eventuella ändringar.

Vid frågor kontakta kansli@fubhbg.se eller 042-21 02 61.

Om du behöver personlig hjälp under discot måste du ha med dig denna hjälp själv. Rum för medhjälpare finns. Vi bjuder på kaffe!

B



Lars Palmgren, kultur- och fritidsledare

E-post: lars.palmgren@helsingborg.se

Telefon: 0723-83 45 04

Avsändare: Vård- och omsorgsförvaltningen, 251 89 Helsingborg. Tryck: Ljungbergs september 2023.
Foto omslag: Lotta Wittinger. Illustration skyline: Fredrik Andersson.

