

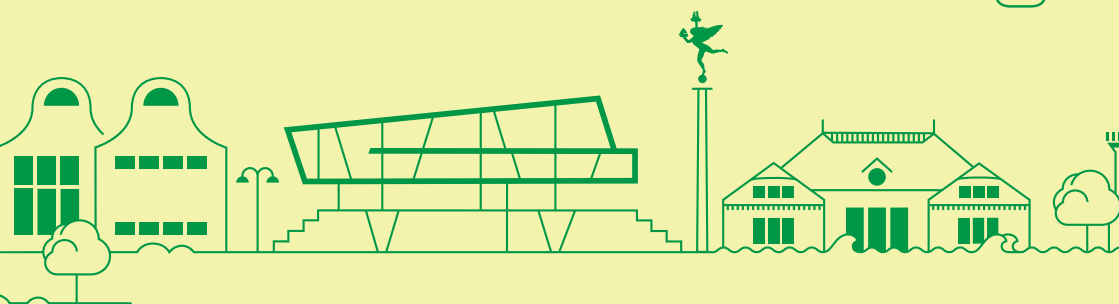


Din fritid

februari–augusti 2024

Innehåll

Vad behöver jag veta?.....	4
Helsingborgs kamratkort.....	5
Kvällsträff på Jutan.....	6
Träning med Mona på Friskis och Svetis	8
Sex för alla med projekt Joni.....	9
Drömmer du om en karriär på scen?.....	10
Dags för schlagerdisco!.....	11
After work på Pitcher's	12
Alla kan springa!.....	13
Yoga och mindfulness	14
Kurs i värdskap.....	15
Sommarfest på Jutan!.....	16
Utflykt till Skånes djurpark.....	17
Teater på Sundspärlan.....	18
Grillkvällar på Vikingstrand.....	19
Skrattfars på Fredriksdal	20
En dag på Liseberg!	21
Vandring på Järavallen	22
Relationer som funkar.....	23
Prova på paratennis!.....	24
Spela innebandy med FC Helsingborg.....	25
Spela bowling med IS Göta	26
Disco och spel/pysselhåla	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 en kurs, 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 mejl till lars.palmgren@helsingborg.se eller på telefon 0723-83 45 04. Kom ihåg att meddela om du har rullstol eller eventuella allergier. Du kommer att få en bekräftelse via mejl om du har fått plats eller om aktiviteten är fullbokad. I anmälan anger du ditt fullständiga namn, personnummer, fakturaadress och telefonnummer där vi 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 om det är för få anmälda deltagare. Om det blir så, får alla anmälda besked per telefon.

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.



Kontakt

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

Nästa fritidsprogram kommer ut i september 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 är anslutna 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 som kortet gäller för.

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 9, onsdagen den 28 februari.

Pris: På nästa sida ser du om aktiviteten kostar något extra. Om inget är utskrivet 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 vårterminen 2024

Onsdagar klockan 18.00–20.00

- 28 februari** Bingo
- 6 mars** Karaoke. Kom till Jutan och sjung din favoritsång.
- 13 mars** Biblioteket har med sig böcker. Skaffa lånekort eller Legimus.
Bokbussen kommer. Det blir också VR och discodans.
- 20 mars** Filmvisning. Vi bjuder på popcorn och saft.
- 27 mars** Påskskapande. Ta med 20 kronor om du vill påskpyssla.
- 3 april** Spakväll och underhållning med clownerna Betty, Floppy och
Gunnar från clownprojektet Funk.
- 10 april** Musikquiz.
- 17 april** Vi gör armband. Ta med 20 kronor om du vill göra armband.
- 24 april** Bingo.
- 1 maj** Helgdag. Stängt. Ingen kvällsträff på Jutan.
- 8 maj** Karaoke. Kom till Jutan och sjung din favoritsång.
- 15 maj** Biblioteket tar med sig roliga spel och busiga robotar. Testa
spännande teknik, TV-spel, brädspel eller kortspel.
- 22 maj** Vi provar rörelsebingo.
- 29 maj** Våravslutning. Vårdisco med fika!



Träning med Mona på Friskis och Svettis

Vill du vara med på gruppträning 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: Startar torsdagen den 21 mars och slutar torsdagen den 23 maj. 10 tillfällen.
Finns möjlighet att testa en 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 mars. Observera, begränsat med platser.

Se sidan 4 i detta program om hur du anmäler dig.

Samtalsgrupp med projekt Joni!

Projekt Joni drivs av RFSU Malmö och handlar om heder, relationer och sexuella rättigheter.

Vi kommer ha en samtalsgrupp i samverkan med Helsingborgs stad.

Gruppen riktar sig till dig med intellektuell funktionsnedsättning eller autism.

Vi träffas 6 tisdagar.
Man är med på alla träffar.

I samtalsgruppen kommer vi titta på olika filmer.

Vi kommer sedan prata om det som hände i filmerna.

Vi kommer prata om bland annat relationer, rättigheter, normer, HBTQ och heder.

Det är gratis att vara med.
Vi bjuder på fika.

Vill du vara med?

**Anmäl dig till joni@rfsu.se
eller 040- 30 57 00 (knappval 2)**



Datum

19 mars kl. 16.30-18.30
26 mars kl. 16.30-18.30
2 april kl. 16.30-18.30
9 april kl. 16.30-18.30
16 april kl. 16.30-18.30
23 april kl. 16.30-18.30

Adress

Träffpunkt Rosenknoppen
Planteringsvägen 36,
Helsingborg

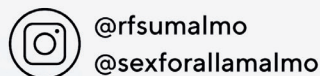




Foto: Bodil Johansson

Drömmer du om en karriär på scen?

Vi letar efter dig som har en funktionsnedsättning och som drömmer om en framtid där du kan arbeta som skådespelare, dansare eller musiker.

Dennis Mortenson berättar om hur det är att jobba som skådespelare på Moomsteatern. Han håller i teaterövningar för dig som vill prova på. Under träffen får du också chans att anmäla dig till projektet Viaductus.

När: Fredagen den 5 april.

Var: Dunkers kulturhus, Kungsgatan 11. Vi möts i foajén.

Tid: Klockan 16.30–17.30.

Pris: Gratis. Vi bjuder på fika.

Anmälan senast den 1 april till viaductus@moomsteatern.com. Begränsat med platser.



Dags för schlagerdisco!

**Dansa loss på dansgolvet till schlagermusik. För alla åldrar!
Vi delar ut pris för bästa schlagerklädsel under kvällen.
Försäljning av korb med bröd, dryck, fika och snacks finns på plats.**

När: Fredagen den 12 april.

Tid: Klockan 17.30–20.00.

Var: Tryckeriet, Vasatorpsvägen 1B, Helsingborg.

Pris: Gratis men anmälan krävs. Du kan köpa mat/fika via swish eller kontant.

Anmäl dig till Lars Palmgren, lars.palmgren@helsingborg.se.

Observera, begränsat med platser.



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 25 april.

Tid: Klockan 16.00–cirka 18.30.

Var: Pitcher's, Södergatan 30.

Pris: 250 kronor (hamburgare, dricka och shuffleboard ingår i priset).
Kostnaden faktureras i efterhand.

Anmälan senast den 15 april. Observera, begränsat med platser på aktiviteten.

Se sidan 4 i detta programblad hur du anmäler dig.



Alla kan springa!

Glädjeloppet för alla med funktionsnedsättning, oavsett ålder. Loppets längd är 1000 m. Spring, rulla eller gå – alla kan!

Tävlingsdag: Söndagen den 12 maj under stadsloppet Springtime som arrangeras av IFK Helsingborg, Fritid och kultur LSS, Frösunda omsorg samt Frösunda personlig assistans.

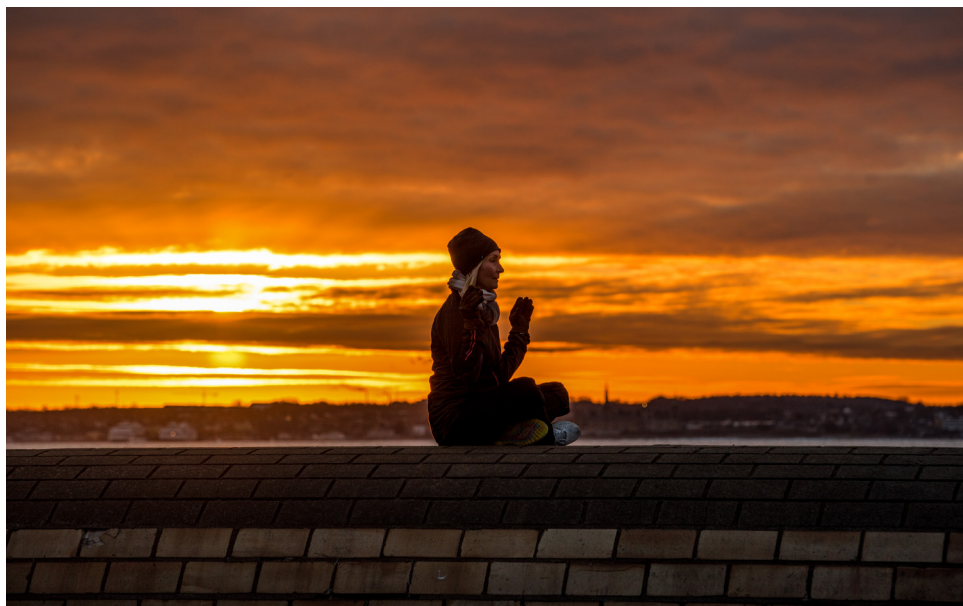
Samling: Klockan 10.20 utanför The Vault Hotel, Stortorget 20.

Start: Klockan 10.45. Målgång vid Fahlmans konditori.

Startavgift: 200 kronor inklusive tröja, nummerlapp och medalj (ledsagare medföljer gratis under loppet). Beloppet faktureras per mejl.

Anmäl dig senast den 14 april via: www.allakanspringa.se.

Vid frågor kontakta: Lars Palmgren, lars.palmgren@helsingborg.se eller Jessica Green, jessica.green@frosunda.se.



Yoga och mindfulness

Vill du prova yoga och mindfulness? Vi får en stund där vi fokuserar på oss själva. Passen innehåller bland annat avslappning på yogamatta eller stol. Vi får tips som vi kan använda när vi är hemma. Mattor finns att låna. Ulrika som är utbildad yogalärare leder passen.

När: Tisdagar den 7 maj, 14 maj och 21 maj.

Tid: Klockan 17.00–18.00.

Var: Jutans aktivitetshus, Västra Sandgatan 15.

Pris: Gratis.

Anmälan senast den 2 maj. Observera, begränsat med platser.

Se sidan 4 i detta programblad hur du anmäler dig.



Kurs i värdskap

Vill du lära dig mer om värdskap? Välkommen till två kursdagar där vi lär oss värdskap inom musikarrangemang, café- och restaurangverksamhet. Vi lär oss bland annat om kundbemötande och konflikthantering.

När: Tisdagen den 28 maj och onsdagen den 29 maj.

Tid: Klockan 13.00–16.00.

Var: Dunkers kulturhus, Kungsgatan 11.

Pris: Gratis. Fika ingår.

Arrangör: Studieförbundet Bilda tillsammans med Helsingborgs stad.

Anmäl dig och läs mer på Bildas webb genom att skanna QR-koden:



Vid frågor kontakta: Lars Palmgren, 042-10 79 22 eller Sara Sivertsson, 031-730 35 35.



Sommarfest 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 8 juni.

Var: Jutans aktivitetshus, Västra Sandgatan 15.

Tid: Klockan 14.00–16.00.

Pris: 60 kronor. Kaffe och kaka ingår. Kontant betalning på plats. Ledsagare eller personal följer med gratis.

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

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



Foto: Patrik Palm för Skånes djurpark

Utflykt till Skånes djurpark

Vi åker med stor buss till Höör och till Skånes Djurpark. En heldag i djurparken där vi får träffa och se olika sorters djur. Häng med på en trevlig utflykt! Ta gärna med matsäck.

När: Lördagen den 15 juni.

Tid: Klockan 9.00. Bussen går klockan 9.15.

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

Hemresa: Klockan 16.00. Beräknas vara hemma cirka klockan 17.15, Idrottens hus.

Pris: Ej klart vid tryck. Lunch ingår inte.

Anmälan senast den 2 juni. Observera, begränsat med platser!

För anmälan se sidan 4 i detta programblad.



Teater på SundspärLAN

Vi går på SundspärLANs friluftsteater och ser Eva Rydbergs sommarföreställning. Sommaren 2024 heter föreställningen Ett resande teatersällskap. Det blir mycket hålligång och många överraskningar. Vi hoppas på bra väder och många skratt.

När: Onsdagen den 3 juli.

Tid: Klockan 19.00.

Var: SundspärLANs friluftsteater, Fältarpsvägen 60.

Pris: 550 kronor för sittplats. Kostnaden faktureras i efterhand.

Anmälan senast den 13 juni. Observera, begränsat med platser!

För anmälan se sidan 4 i detta programblad.



Grillkvällar i augusti på Vikingstrand

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

När: Onsdagarna den 7 augusti, den 14 augusti och den 21 augusti.

Tid: Klockan 18.00–19.30.

Var: Vikingstrand, Handikappbadet. Drottninggatan 253.

Fritid och kultur står till förfogande med grillkol och tändvätska. Du tar med egen mat om du vill grilla något.

Anmälan: Ingen föranmälan krävs. Hjärtligt välkomna. Vid regn ställs aktiviteten in.

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



Skrattfars på Fredriksdal

Följ med och se Fredriksdalsteaterns nya skrattfars NÖTTER! Den är skriven av Adde Malmberg. En av skådespelarna är Babben Larsson. Häng med Fritid och kultur på en trevlig kväll med mycket skratt.

När: Torsdagen den 8 augusti.

Tid: Klockan 19.00–21.15.

Var: Fredriksdalsteatern, Gisela Trapps väg 1.

Pris: 325 kronor. Faktureras i efterhand.

Anmälan senast 28 juni. Observera, begränsat med platser!

Se sidan 4 i detta programblad hur du anmäler dig.



En dag på Liseberg!

Vi åker med stor buss upp till Göteborg och går på Liseberg. Vi har en trevlig dag på Liseberg där vi åker karuseller, äter glass och har det mysigt.

När: Torsdagen den 22 augusti.

Tid: Ej klart när katalogen trycks.

Samling: Idrottens hus, Mellersta Stenbocksgatan 10.

Pris: 250 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.



Vandring på Järavallen

Vi åker med minibuss ner till Järavallen utanför Saxtorp. Där tänker vi vandra och ha det fint i naturen. Rundan är 8-9 km. Ta med matsäck och bra skor. Efter vandringen grillar vi korv.

När: Lördagen den 31 augusti.

Tid: Samling klockan 8.30. Beräknas vara hemma i Helsingborg cirka klockan 15.00.

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

Kostnad: Gratis.

Ta med: Bra skor och matsäck.

Anmälan senast den 26 augusti. Observera, begränsat med platser på aktiviteten.



Relationer som funkar

Vill du chatta eller träffa någon? Skaffa nya vänner eller ha en relation? Då kan webb-appen DigiVi vara något för dig.

DigiVi är en webb-app som är enkel och trygg att använda. Med hjälp av appen kan du dejta eller umgås, hitta vänner eller kärlek.

Pris: Appen är gratis att använda. För att kunna använda dig av appen behöver du visa legitimation när du registrerar dig hos ett ombud.

Kontakta ombud: Lars Palmgren på Fritid och kultur LSS för frågor och registrering.

DigiVi drivs av FUB Uppsala med stöd av Allmänna arvsfonden.

Mer info finns att läsa på: relationersomfunkar.se/digivi



Prova på paratennis!

Spela tennis med nya kompisar och träffa tränarna Simon och Niklas från Helsingborgs tennisklubb. Racket och bollar att låna finns på plats.

När: Torsdagarna den 4 april, den 11 april, den 18 april och den 25 april.

Tid: Klockan 15.15–16.00.

Var: Olympiahallen, Filbornavägen 11.

Samling: I receptionen klockan 15.10.

Pris: Gratis.

Anmälan till Simon Öhman: 073-421 72 20 eller simon@hktennis.com.



Spela innebandy med FC Helsingborg Parainnebandy

För dig som är född år 2006 eller tidigare och som har någon funktionsnedsättning såsom rörelsenedsättning, neuro-psykiatriska funktionsnedsättningar eller en intellektuell funktionsnedsättning.

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!

Anmälan: Mejla Åsa Karmefors asa@fch.nu eller Lars Palmgren lars.palmgren@helsingborg.se.

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



Spela bowling med IS Göta

Välkommen att prova på att spela bowling med klubben IS Göta bowling måndagar eller torsdagar, hela våren på Olympia bowling!

Tid: Måndagar klockan 16.30–17.30. Torsdagar klockan 16.30–17.30.
Välj en av dessa dagar att spela på. Du får prova att spela gratis två gånger.
Vårterminen börjar i januari och slutar i maj 2024.

Pris: Medlemsavgift 700 kronor per år. I priset ingår en tröja och en vattenflaska.
50 kronor per träning, betalas direkt till personalen i bowlinghallen.

Frågor och anmälan till IS Göta bowling besvaras av:

Sebastian Persson 0707-469665 eller Joakim Wahlgren 0707-493418.



Disco och spelhåla

**FUB arrangerar disco med musik, dans, spel och pyssel!
Kom ihåg att ta med ditt FUB-medlemskort. DJ: Cutman.**

När: Fredagen den 2 februari, lördagen den 24 februari, fredagen den 15 mars,
fredagen den 26 april och fredagen den 17 maj.

Tid: Klockan 18.30–21.30.

Var: Ringstorpsgården, Kurirgatan 1, Helsingborg.

Pris: Gratis inträde för FUB-medlemmar. Övriga 50 kronor per gång. Ledsagare går in gratis. Korv med bröd och tillbehör samt dryck och snacks kan du köpa i kiosken på plats.

Anmälan: Ingen föranmälan behövs, bara kom och ha kull!

Håll utkik på Facebook för eventuella ändringar.

Frågor? Kontakta kansli@fubhbg.se.

B

PP

Sverige, Port Payé

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 februari 2024.
Foto omslag: Ryan McGuire. Illustration skyline: Fredrik Andersson.



HELSINGBORG