



HELSINGBORG

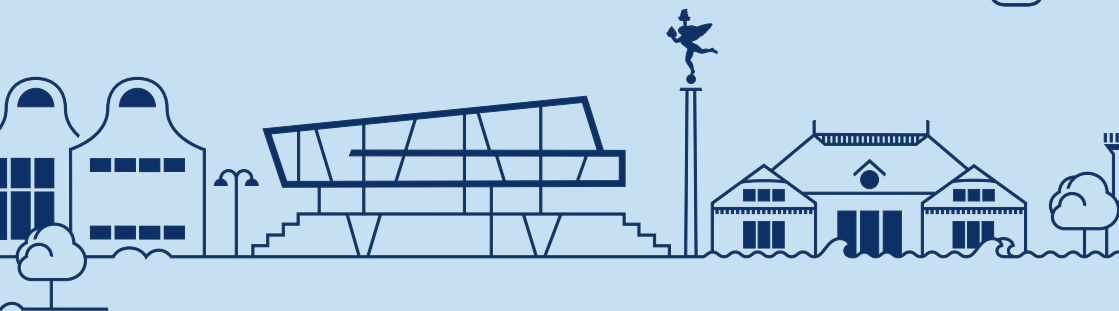
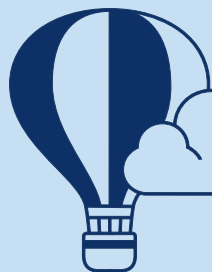
# Din fritid

februari–augusti 2025

# Innehåll

Vad behöver jag veta?.....	4
Helsingborgs kamratkort.....	5
Kvällsträffar på Jutan .....	6
Fritidsråd.....	8
Träning med Mona på Friskis & Sveltis .....	9
Kafékvällar med RFSU .....	10
Föreställning: Hbg girls på Stadsteatern .....	11
Dags för schlagerdisco.....	12
Kurs om att söka fonder .....	13
Alla kan springa.....	14
Musikschlaget är i stan .....	15
Vandring Björkeröd .....	16
After work på Pitches .....	17
Älgsafari i Markaryd.....	18
Föreställning: Eva Rydberg på Sundspärlan .....	19
Grillkvällar på Vikingstrand.....	20
Aladdin på Fredriksdal .....	21
Liseberg .....	22
Relationer som funkar .....	23
Stadsbiblioteket för dig.....	24
Spela bowling med IS Göta .....	25
Disco och spelhåla.....	26
Helsingborgs idrottsmuseum .....	27

Lyssna här:



# Fritidsverksamheten i Helsingborg

Lyssna här:



## Vad är fritidsverksamheten och för vem?

Målet är att du ska få en aktiv och meningsfull fritid. Verksamheten riktar sig till dig som:

- är 18 år och uppåt
- tillhör personkrets 1, 2 och 3 enligt LSS
- är bosatt i Helsingborgs stad.

## 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.

## Uppläsning av fritidskatalogen

Nu är varje aktivitet i katalogen inläst. För att få aktiviteten uppläst skannar du QR-koden med hjälp av din mobiltelefon.

## 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](mailto: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](https://www.facebook.se/FritidOchKulturLss)



# Vad behöver jag veta?

Lyssna här:



## Anmälan

Du anmäler dig till aktiviteter via mejl till [lars.palmgren@helsingborg.se](mailto: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](mailto:lars.palmgren@helsingborg.se)  
Telefon: 0723-83 45 04

**Nästa fritidsprogram kommer ut i september 2025!**



Lyssna här:



# 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.

Själva kortet är gratis och du beställer det på: [helsingborg.se/kamratkortet](https://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](mailto:lars.palmgren@helsingborg.se) eller ringa 042-10 79 22.

**Om du redan har det gamla kamratkortet gäller det fortfarande.**

**Du behöver inte beställa ett nytt kort.**

Läs mer om kortet och vilka verksamheter som är anslutna på [helsingborg.se/kamratkortet](https://helsingborg.se/kamratkortet)



# Kvällsträffar 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 bara komma dit för att umgås med dina kompisar. Det finns ett kafé 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 26 februari.

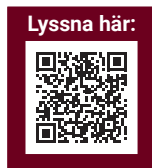
**Pris:** Se på sidan 7 om aktiviteten kostar något extra. Om inget är utskrivet är det enbart fika till självkostnadspris. Kontant betalning.

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

**Anmälan:** Ingen anmälan behövs, välkommen!

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

# Kvällsträffar vårterminen 2025



**Onsdagar klockan 18.00–20.00**

- 26 februari** ..... Karaoke, kom och sjung din favoritsång.
- 5 mars**..... Filmvisning med saft och popcorn. Vi ser en mysig film ihop.
- 12 mars** ..... Allsång med Linda. Vi sjunger med Linda Lundqvist.
- 19 mars** ..... Biblioteket på besök. Det blir silent disco, vi testar robotar och VR. Vill du registrera dig för Legimus eller skaffa ett bibliotekskort så kan du göra det.
- 26 mars** ..... Vi gör armband. Ta med 20 kronor om du vill göra armband.
- 2 april**..... Jutans musikquiz.
- 9 april**..... Bingo.
- 16 april** ..... Påskskapande. Ta med 20 kronor om du vill skapa påskfint.
- 23 april** ..... Karaoke, kom och sjung din favoritsång.
- 30 april** ..... Jutans musikquiz.
- 7 maj**..... Trollkarl Danne Spader underhåller oss med magi och trolleri.
- 14 maj**..... Spelkväll med biblioteket. Brädspel och TV-spel. Du kan skaffa Legimus och bibliotekskort på plats.
- 21 maj**..... Bingo.
- 28 maj**..... Våravslutning. Vårdisco med fika.



# Fritidsrådet

**Tycker du att det saknas någon fritids- eller kulturaktivitet i den här katalogen? Önskar du fler eller andra typer av aktiviteter för dig inom LSS?**

Vill du vara med och påverka fritids- och kulturaktiviteterna i fritidskatalogen? Då kan du vara med i fritid- och kulturs nystartade fritidsråd. Vi är en grupp på 4–5 personer som träffas två gånger per termin där vi pratar om fritidsaktiviteter.

Välkommen att anmäla ditt intresse för att vara med!

**Anmälan:** [lars.palmgren@helsingborg.se](mailto:lars.palmgren@helsingborg.se) eller ring 0723-83 45 04.



# Träning med Mona på Friskis & Svettis

**Vill du vara med på gruppträning tillsammans med Mona på Friskis och Svettis? Träning för hela kroppen med enkla rörelser och mycket glädje! Varierad träning med både kondition och styrka.**

**När:** Varje torsdag från och med den 13 mars till och med den 22 maj.  
OBS! Ingen träning 1 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:** 300 kronor för hela terminen. Faktureras i efterhand.

**Anmälan senast den 7 mars.** Observera, begränsat med platser.  
Se sidan 4 i detta program om hur du anmäler dig.



# Kafékvällar med RFSU

**Vårens två kafékvällar handlar om sex för alla. Kom och prata eller lyssna i samtal om sex och relationer.**

Kvällarna har ett tema och riktar sig till dig med intellektuell funktionsnedsättning eller autism, men alla är välkomna. Kom själv eller ta med en kompis, en personal eller någon annan du vill ha med dig. Vi bjuder på fika.

**Tema: Relationer och samtycke.** Vi kommer att prata om samtycke och kroppsspråk. Vi tittar på bilder och filmer som hjälper oss att förstå andra. **När:** Tisdagen den 18 mars.

**Tema: Quiz om kärlek och sex.** Vi har frågesport om kärlek och sex, med prisutdelning. **När:** Tisdagen den 15 april.

**Tid:** Klockan 16.30–18.30.

**Var:** Träffpunkt Rosenknoppen, Planteringsvägen 36, Helsingborg.  
I samarbete med RFSU Malmö.

**Pris:** Gratis.

**Anmälan:** Mejla [sexforalla@rfsu.se](mailto:sexforalla@rfsu.se), ring 040-30 57 00 eller bara dyk upp.





# Hbg girls på Stadsteatern

Vi ser en föreställning. Pjäsen handlar om en fredagskväll i Helsingborg. Vi får följa sex unga tjejer under några fredagstimmar. Vi får uppleva vänskap, svek och skvaller. Pjäsen utspelas på deras favorithäng, McDonalds på Knutpunkten.

Besök Helsingborgs stadsteaters hemsida om du vill veta mer om föreställningen.

**När:** Torsdagen den 27 mars.

**Tid:** Klockan 19.00. Slutar cirka klockan 21.30.

**Var:** Lillan, Karl Johans gata 1, Helsingborg.

**Pris:** 160 kronor per biljett. Kostnaden faktureras i efterhand.

**Anmälan senast den 17 mars.** Begränsat antal platser.  
Se sidan 4 i detta programblad hur du anmäler dig.





# Dags för schlagerdisco!

Succédisco på Tryckeriet fortsätter. Dansa loss på dansgolvet till schlagermusik med Dj Chris. För alla åldrar! Vi delar ut pris för bästa schlagerklädsel under kvällen. Försäljning av korv med bröd, dryck, fika och snacks finns på plats.

**När:** Fredagen den 11 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.

Anmälan till Lars Palmgren, [lars.palmgren@helsingborg.se](mailto:lars.palmgren@helsingborg.se).



Lyssna här:



# Kurs om att söka fonder

**Kursträff där du får information och möjlighet att söka fonder. Om du vill får du stöd och hjälp med att skicka in en ansökan om fonder.**

Personal från Stadsbiblioteket håller i kursen. När du anmäler dig får du veta vad du behöver ta med dig till fondkursen.

**När:** Tisdagen den 15 april.

**Tid:** Klockan 15.30–17.00.

**Var:** DV Medias lokaler, Södergatan 11B, Helsingborg.

**Pris:** Gratis men anmälan behövs. Observera, begränsat antal platser.

**Anmälan senast den 3 april till [lars.palmgren@helsingborg.se](mailto:lars.palmgren@helsingborg.se).**

**Arrangör:** Fritid och kultur LSS, DV Media och Helsingborgs stadsbibliotek.



Lyssna här:



# Alla kan springa!

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

**Tävlingsdag:** Söndagen den 11 maj under stadsloppet Springtime som arrangeras av IFK Helsingborg, Fritid och kultur LSS, Frösunda omsorg samt Frösunda personlig assistans.

**Samling:** Klockan 10.00 utanför The Vault Hotel, Stortorget 20.

**Start:** Uppvärmning klockan 10.15. Start för loppet klockan 10.30.  
Målgång vid Fahlmans konditori.

**Startavgift:** 250 kronor inklusive tröja, nummerlapp och medalj (ledsagare medföljer gratis under loppet). Beloppet faktureras per mejl.

**Anmäl dig senast den 20 april via:** [www.allakanspringa.se](http://www.allakanspringa.se).

**Vid frågor kontakta:** Lars Palmgren, [lars.palmgren@helsingborg.se](mailto:lars.palmgren@helsingborg.se)



# Musikschlaget är i stan

**Musikschlaget kommer till Helsingborg! Sveriges största musiktävling för och av personer med funktionsnedsättning. En av åtta deltävlingar hålls i Helsingborg. Kom och heja på din favoritartist.**

Besök Bildas hemsida om du vill veta mer om Musikschlaget.

**När:** Söndagen den 11 maj.

**Tid:** Klockan 17.00.

**Var:** Jacob Hansens hus, Norra Storgatan 21.

**Pris:** Gratis inträde.





# Vandring Björkeröd

**Vi åker minibuss till Björkeröd, som ligger vid Kullaberg. Vi vandrar 8-9 kilometer i den vackra naturen kring Kullaberg. Efter vandringen grillar vi korv.**

**När:** Lördagen den 17 maj.

**Tid:** Samling klockan 9.00. 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 att vandra i, kläder efter väder, matsäck och egen korv om du vill grilla.

**Anmälan senast den 10 maj.** Observera, begränsat med platser på aktiviteten.



# After work på Pitcher's

**Vill du följa med på after work? Häng med när vi går på after work på Pitcher's. Träffa gamla och nya vänner. Vi äter hamburgare och efteråt spelar vi shuffleboard. Vi äter gott och har en trevlig stund tillsammans.**

**När:** Torsdagen den 12 juni.

**Tid:** Klockan 16.00–cirka 18.30.

**Var:** Pitcher's, Södergatan 30, Helsingborg.

**Pris:** 325 kronor (hamburgare, läsk/vatten och shuffleboard ingår i priset). Kostnaden faktureras i efterhand.

**Anmälan senast den 3 juni.** Observera, begränsat med platser på aktiviteten.

Se sidan 4 i detta programblad hur du anmäler dig.



## Älgsafari i Markaryd

Vi åker på dagsutflykt för älgsafari i Markaryd. Ta med egen matsäck med korv och bröd så grillar vi först i Markaryd. Efter grillningen åker vi med ett guidat tåg där vi får träffa älgar och bisonoxar.

**När:** Lördagen den 28 juni.

**Tid:** Klockan 10.00. Tillbaks i Helsingborg igen cirka klockan 16.00.

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

**Pris:** 225 kronor. Kostnaden faktureras i efterhand.

**Ta med:** Pengar eller kort om du vill handla något i deras souvenirbutik.

**Anmälan senast den 17 juni.** Observera, begränsat antal platser.

Se sidan 4 i detta programblad hur du anmäler dig.





## Eva Rydberg på Sundspärlan

Vi går på Sundspärlans friluftsteater och ser på Eva Rydbergs sommarföreställning. Sommaren 2025 heter föreställningen Spanska flugan. Det blir mycket hålligång och många överraskningar. Vi hoppas på bra väder och många skratt.

**När:** Onsdagen den 3 juli.

**Var:** Sundspärlans friluftsteater, Fältarpsvägen 60, Helsingborg.

**Tid:** Klockan 19.00.

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

**Anmälan senast den 13 juni.** Observera, begränsat antal platser.

Se sidan 4 i detta programblad hur du anmäler dig.



Lyssna här:



# 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 6 augusti, den 13 augusti och den 20 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.



# Aladdin på Fredriksdal

Möt den kluriga Aladdin, en prinsessa som längtar efter frihet, en slug magiker och en ande som är allt annat än vanlig. Musikalföreställningen Aladdin bjuder på ett storslaget äventyr med mycket skratt, magi, sång, dans och fartfyllda berättelser.

**När:** Torsdagen den 7 augusti.

**Var:** Fredriksdalsteatern, Gisela Trapps väg 13.

**Tid:** Klockan 19.00 till cirka 21.15.

**Pris:** 550 kronor per biljett. Kostnaden faktureras i efterhand.

**Anmälan senast den 25 juni.** Observera, begränsat antal 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:** Fredagen den 22 augusti.

**Tid:** Ej klart när katalogen trycks.

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

**Pris:** 300 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.





# 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/](https://relationersomfunkar.se/digivi/)



# Stadsbiblioteket för dig

På biblioteket har vi böcker och media för alla intressen, och det finns flera olika sätt att läsa. Vi har lättlästa böcker, ljudböcker, e-böcker, DVD-filmer och strömmande film. Vi hjälper dig hitta rätt.

## Legimusregistrering

För dig med läsnedsättning som vill lyssna och läsa böcker digitalt. Du kan få hjälp att få tillgång till appen på biblioteket eller via webben på <https://bibliotekfh.se/boka-en-introduktion-till-legimus>

## Boka en bibliotekarie

För individuell hjälp med till exempel teknik, appar eller litteratur. Fyll i webbformuläret på <https://bibliotekfh.se/boka-en-bibliotekarie>

## Visningar av biblioteket

För visning av biblioteket och vad vi kan hjälpa till med, för grupper. Mejla till [visningar@helsingborg.se](mailto:visningar@helsingborg.se)



# Bowling med IS Göta

Välkommen 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 2025 och slutar i maj 2025.

**Pris:** Medlemsavgift 700 kronor per år.

I priset ingår en tröja och en vattenflaska.

Du betalar 50 kronor per träning, direkt till personalen i bowlinghallen.

**Frågor och anmälan till IS Göta bowling besvaras av:**

Sebastian Persson 0707-46 96 65 eller Joakim Wahlgren 0707-49 34 18.





Lyssna här:



# Disco och spelhåla

**FUB arrangerar disco! Utöver discot i stora salen kan du spela sällskapsspel och pyssla i lilla salen.**

**När:** Fredagen den 24 januari, lördagen den 15 februari, fredagen den 14 mars, lördagen den 12 april och fredagen den 16 maj.

**Tid:** Klockan 18.30–21.30.

**Var:** Ringstorpsgården, Kurirgatan 1, Helsingborg.

**Pris:** Gratis inträde för dig som visar ditt FUB-medlemskort. Övriga 50 kronor per gång. Ledsagare går in gratis. Korv, läsk, godis och snacks kan du köpa i kiosken på plats. Kontant betalning eller swish.

**Anmälan:** Ingen föranmälan behövs, bara kom och ha kul!

**Håll utkik på Facebook för eventuella ändringar. Frågor?** Kontakta kansli@fubhbg.se.



# Helsingborgs idrottsmuseum

Följ med när vi tittar på HIF fotbollsmatcher på Olympia. Helsingborgs idrottsmuseum har ett antal fribiljetter till varje hemmamatch.

Varje hemmamatch samlas vi på Helsingborgs idrottsmuseum på Idrottens hus där det bjuds på fika innan matchen. Sedan tittar vi på när HIF spelar hemmamatch på Olympia.

**Kontakt:** Ring Tommy på idrottsmuseet för biljetter på telefon 0730-70 08 05. Observera, begränsat antal biljetter till varje match.

**B**

**PP**

**Sverige, Port Payé**

Lars Palmgren, kultur- och fritidsledare

E-post: [lars.palmgren@helsingborg.se](mailto:lars.palmgren@helsingborg.se)

Telefon: 0723-83 45 04

Avsändare: Vård- och omsorgsförvaltningen, 251 89 Helsingborg. Tryck: Ljungbergs februari 2025.  
Foto omslag: Pexels. Illustration skyline: Fredrik Andersson.



HELSINGBORG