



Din fritid

september 2025–januari 2026

Innehåll

Vad behöver jag veta?.....	4
Helsingborgs kamratkort.....	5
Kvällsträffar på Jutan	6
Föreställning på Bergateatern.....	8
Kurs i släktforskning	9
Träning med Mona på Friskis & Svettis	10
Måndagsklubben	11
Dekorera din egen mugg	12
Kurs om att söka fonder.....	13
Shoppingresa till Ullared.....	14
Fritidsrådet	15
Talangjakten.....	16
After work på Pitcher´s.....	17
Allsång på Jutan	18
Föreställning: Jim och piraterna Blom.....	19
Skapa din egen lanternlykta	20
Spela bowling med IS Göta	21
Relationer som funkar	22
Zumba med FUB	23
Umgås med FUB	24
Innebandy med FC Helsingborg Parastars.....	25
Stadsbiblioteket för dig	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 mejl 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 anmälningsdag 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 anmälningsdag får du betala ändå.

Nästa fritidsprogram kommer ut i februari 2026!

Lyssna här:



Kontakt

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

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 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.

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



Lyssna här:



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 höstens kvällsträffar onsdagen den 24 september.

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 höstterminen 2025

Onsdagar klockan 18.00–20.00

Lyssna här:



24 september Bingo.

1 oktober Allsång med Linda. Vi sjunger med Linda Lundqvist.

8 oktober Trollkarl Danne Spader underhåller oss med magi och trolleri.

15 oktober Höstskapande. Ta med 20 kronor om du vill skapa.

22 oktober Halloween disco. Pris till bästa utklädnad.

29 oktober Filmvisning med saft och popcorn. Vi ser en svensk film.

5 november Karaoke. Kom och sjung din favoritsång.

12 november Bingo.

19 november Biblioteket på besök med robotar och TV-spel. Du kan skaffa bibliotekskort och låna böcker.

26 november Jutans musikquiz.

3 december Julskapande. Ta med 20 kronor om du vill skapa.

10 december Avslutningsdisco.



Komedi på Bergateatern

Årets komedi på Bergateatern heter **Se upp för faster**. Föreställningen innehåller mycket humor, förväxlade väskor och ovanliga kärleksintriger. Vi får följa karaktärerna Percy och Ragge på deras äventyr. När Bergateatern spelar komedi blir det som vanligt en föreställning med många roliga missförstånd.

När: Fredagen den 10 oktober.

Tid: Klockan 19.00.

Var: Hotell Good morning, Gustav Adolfs gatan 45, Helsingborg.

Pris: 180 kronor. Kostnaden faktureras i efterhand.

Anmälan senast den 3 oktober. Observera, begränsat antal platser. Se sidan 4 i detta programblad hur du anmäler dig.



Kurs i släktforskning

Är du intresserad av att få veta mer om dina äldre släktingar? **Helsingborgs släktforskare- och bygdeförening håller en kurs i släktforskning. Kursledare är Berit Björk och Inger Kylefors.**

Kursens mål är att du ska få grundläggande kunskaper i släktforskning och få hjälp med att skapa ett släktträd tre till fyra generationer tillbaka. Kursen gäller endast släktforskning i Sverige. Du behöver ha egen dator med dig.

När: Måndagarna den 13 oktober, 20 oktober och 27 oktober.

Tid: Klockan 16.00–18.00.

Var: Helsingborgs släktforskares föreningslokaler, Helsingborgs stadsarkiv, Västra Sandgatan 7.

Pris: 250 kronor. Kostnaden faktureras i efterhand.

Anmälan senast den 6 oktober. Observera, begränsat antal platser. Se sidan 4 i detta programblad hur du anmäler dig.



Lyssna här:



Träning med Mona på Friskis & Sveltis

Vill du vara med på gruppträning tillsammans med Mona på Friskis och Sveltis? Träning för hela kroppen med enkla rörelser och mycket glädje! Både kondition och styrka.

När: Varje torsdag från och med den 16 oktober till och med den 18 december. Du har möjlighet att testa en gång.

Var: Friskis & Sveltis lokaler, Södra Storgatan 11–13, Helsingborg.

Tid: Torsdagar klockan 15.30–16.15.

Pris: 300 kronor för hela terminen. Faktureras i efterhand.

Anmälan senast den 13 oktober. Observera, begränsat med platser. Se sidan 4 i detta program om hur du anmäler dig.



Lyssna här:



Måndagsklubben

Är du intresserad av att lära dig något nytt och umgås i ett varmt och inkluderande sammanhang? Gå med i måndagsklubben. Vi lagar olika maträtter och njuter av den goda maten tillsammans, spelar gitarr och piano, sjunger och målar. Efter egna förutsättningar.

När: Måndagar. Anmäl ditt intresse så får du information om startdatum.

Tid: Klockan 18.00.

Var: Prästgatan 12, Helsingborg.

Pris: Gratis.

Anmälan: Mejla milica.banjanin@sv.se eller ring 0705-08 04 00.

Arrangör: Studieförbundet Vuxenskolan.



Dekorera och måla din egen mugg

Tycker du om att måla och dekorera? Då ska du hänga med på en aktivitet på Ceramic and Me. Där får du möjlighet att dekorera din egen mugg, precis som du själv vill.

När vi målat och dekorerat muggen bränns den i en ugn och efter tre dagar får du ta med muggen hem. Under aktiviteten bjuder Ceramic and Me på en lättare fika.

När: Fredagen den 31 oktober.

Tid: Klockan 16.00–18.00.

Var: Ceramic and Me, Möllegränden 5, Helsingborg.

Pris: 275 kr. Fika ingår. Observera, begränsat antal platser. Se sidan 4 i detta program om hur du anmäler dig.



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 14 oktober.

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 10 oktober till lars.palmgren@helsingborg.se.

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



Shoppingresa till Ullared

Häng med till Ullared! Vi åker med buss och shoppar lite. Du kanske kan passa på att köpa julklappar till dina nära och kära? Följ med på en härlig utflykt med Fritid och kultur.

När: Fredagen den 7 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 17.45.

Pris: 175 kronor för bussresan. Kostnaden faktureras i efterhand.

Anmälan senast den 30 oktober. Observera, begränsat antal platser. Se sidan 4 i detta programblad hur du anmäler dig.



Fritidsrådet

Vill du vara med och påverka nästa katalog? 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?

Då kan du anmäla dig och vara med på höstens fritidsmöte på Jutan. Vi träffas och pratar om vårens fritidskatalog. Fritid och kultur bjuder på fika. Välkommen att anmäla ditt intresse för att vara med!

När: Måndagen den 3 november.

Var: Jutans aktivitetshus, Västra Sandgatan 15, Helsingborg.

Tid: Klockan 15.30–16.30.

Anmälan: lars.palmgren@helsingborg.se eller ring 0723-83 45 04.



Talangjakt och spelning

Årets talangjakt med uppträdanden av nya talanger som sjunger och dansar. Talangjakten avslutas med en spelning av Brandsta City Släckers.

När: Lördagen den 22 november.

Tid: Klockan 13.30–16.45. Dörrarna öppnas klockan 13.00.

Var: Tryckeriets aktivitetshus (gamla HD-huset), Vasatorpsvägen 1, Helsingborg. Det finns kaffe/te, läsk, godis och korv med bröd att köpa till självkostnadspris.

Pris: Gratis, men föranmälan behövs, även om du bara vill komma dit och titta.

Anmälan senast den 12 november. Begränsat antal platser för uppträdande. Se sidan 4 i detta programblad hur du anmäler dig.

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



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 4 december.

Tid: Klockan 16.00–cirka 18.00.

Var: Pitcher's, Södergatan 30, Helsingborg.

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

Anmälan senast den 27 november.

Observera, begränsat med platser på aktiviteten.

Se sidan 4 i detta programblad hur du anmäler dig.



Allsång på Jutan

Eva och Bernhard kommer till Jutan för att spela och sjunga jullåtar, schlagerklassiker och som vanligt mycket spex och kända låtar som du kan sjunga med i. Välkommen till en härlig eftermiddag med skön allsång och mycket glädje!

När: Lördagen den 13 december.

Var: Jutans aktivitetshus, Västra Sandgatan 15.

Tid: Klockan 14.00–16.00.

Pris: 70 kronor. Kaffe/dricka och kaka ingår. Faktureras i efterhand. Ledsagare eller personal följer med gratis.

Anmälan senast den 7 december. Observera, begränsat antal platser. Se sidan 4 i detta programblad hur du anmäler dig.

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



Jim och piraterna Blom

Ett äventyr till havs fyllt av våghalsiga upptåg, humor och värme. Föreställningen handlar om åttaårige Jim som precis har förlorat sin pappa. I föreställningen får vi följa Jim och Kolavippen. Tillsammans ger de sig ut på en svindlande färd i evigheten, genom rymden, ner i havet och upp bland molnen.

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

När: Fredagen den 16 januari 2026.

Tid: Klockan 19.00. Slutar cirka klockan 21.00.

Var: Helsingborgs stadsteater, Storan, Karl Johans gata 1, Helsingborg.

Pris: 245 kronor per biljett. Kostnaden faktureras i efterhand.

Anmälan senast den 18 december. Begränsat antal platser. Se sidan 4 i detta programblad hur du anmäler dig.



Lyssna här:



Gör din ljuslykta till parad på Drömljus

Vi träffas under två kurstillfällen och skapar vår egen lanternlykta. Kursen leds av Alice Barte. När vi är klara med lyktorna går vi tillsammans med dem på lanternparaden under ljusfesten Drömljus den 14 februari i Helsingborg. Efter paraden får du ta med dig din lanternlykta hem.

Vi ser gärna att du tar med dig en person som kan stötta dig kring skapandet.

När: Två tillfällen, onsdagen den 28 januari och tisdagen den 3 februari 2026.

Tid: Klockan 16.00–18.00.

Var: Bollbrogatan 10, Helsingborg.

Pris: Gratis.

Anmälan senast den 10 januari 2026. Obs! Begränsat med platser på kursen.



Lyssna här:



Bowling med IS Göta

Välkommen att spela bowling med klubben IS Göta bowling på 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.

Höstterminen börjar i augusti 2025 och slutar i december 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.



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/



Dansa Zumba

FUB Helsingborg erbjuder i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan och tillsammans med instruktör Malena två olika kurser i Zumba. Välj mellan lätt/sitt-zumba eller en svårare zumbakurs.

Lätt/sitt-zumba

När: Torsdagarna den 2 oktober, 9 oktober, 23 oktober och 30 oktober.

Tid: Klockan 17.30–18.30.

Var: FUB:s lokal, Kurirgatan 1, Helsingborg.

Pris: 300 kronor. Gratis för medlemmar i FUB.

Svårare zumba

När: Torsdagarna den 6 november, 13 november, 20 november, 27 november och 4 december.

Tid: Klockan 17.30–18.30.

Var: FUB:s lokal, Kurirgatan 1, Helsingborg.

Pris: 350 kronor. Gratis för medlemmar i FUB.

Anmälan och frågor skickas till: helsingborg@fub.se



Lyssna här:



Disco och bingo

FUB Helsingborg arrangerar både disco och bingo flera gånger under hösten i sin föreningslokal på Ringtorp.

Disco

När: Fredagarna den 29 augusti, 31 oktober och 12 december.

Tid: Klockan 18.30–21.00.

Var: FUB:s lokal, Kurirgatan 1, Helsingborg.

Pris: 50 kronor i inträde. Gratis för medlemmar i FUB.

Ingen anmälan behövs. Bara att dyka upp.

Bingo

När: Söndagarna den 21 september och 23 november.

Tid: Klockan 14.30–16.00.

Var: FUB:s lokal, Kurirgatan 1, Helsingborg.

Pris: Gratis. FUB bjuder på kaffe och kaka/glögg och pepparkaka.

Anmäl dig senast onsdagen före bingoaktivitet.

Anmälan och frågor skickas till: helsingborg@fub.se



Lyssna här:



Spela innebandy med FC Helsingborg Parastars

Vi tränar för att bli bättre på innebandy samtidigt som vi är ett härligt gäng. För dig som är 18 år eller äldre.

När: Måndagar och fredagar.

Tid: Klockan 16.30–18.00.

Var: Helsingborg Arena B, Mellersta Stenbocksgatan 14, Helsingborg.
Entré mitt emot curlinghallen.

Anmälan: Mejla Åsa Karmefors asa@fch.nu eller ring 0767-63 23 16.

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



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, lyssna och läs digitalt

För dig med läsnedsättning som vill lyssna och läsa böcker digitalt. Du kan få hjälp att få tillgång till appen Legimus 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



Helsingborgs idrottsmuseum

Följ med när vi tittar på fotbollsmatcher med HIF 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

Telefon: 0723-83 45 04

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



HELSINGBORG