



HELSINGBORG

Din fritid

februari–augusti 2026

Innehåll

Vad behöver jag veta?.....	4
Helsingborgs kamratkort.....	5
Kvällsträffar på Jutan	6
Helsingborgsrevyn på Dunkers	8
Träning med Mona på Friskis & Sveltis	9
Tisdagsklubben.....	10
Musikal på Stadsteatern.....	11
Matglädjespidarna.....	12
Kurs om att söka fonder.....	13
Schlagerdisco.....	14
Alla kan springa.....	15
Fritidsrådet	16
Shoppingresa till Ullared.....	17
Tipsrunda med grillning.....	18
After work på Pitcher´s.....	19
Fredriksdalsteatern med Eva Rydberg.....	20
Grillkvällar på Vikingstrand.....	21
En dag på Liseberg	22
Tonfisksafari.....	23
Relationer som funkar	24
Se HIF spela på Olympia.....	25
Vill du spela i ett band?.....	26
Disco och bingo	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, samt om ledsagare/personal följer med 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 september 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 stad.

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 träffa vänner. Det finns ett kafé där du kan handla fika till självkostnadspris. Vi serverar kaffe, dricka och korv med bröd.

När: Vi startar vårens kvällsträffar onsdagen den 25 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!

Har du frågor om kvällsträffarna, kontakta Fritid och kultur på 042-10 79 22.

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

Kvällsträffar vårterminen 2026

Onsdagar klockan 18.00–20.00

Lyssna här:



25 februari Bingo.

4 mars Allsång med Linda. Vi sjunger och spelar med Linda Lundqvist.

11 mars Biblioteket hjälper dig med teknikfrågor gällande mobil, surfplatta eller dator, som appar, inlogg och inställningar. Det finns också robotar och silent disco på plats.

18 mars Filmvisning med saft och popcorn. Vi ser en svensk film.

25 mars Påskskapande. Ta med 20 kronor om du vill skapa.

1 april Karaoke. Kom och sjung din favoritsång.

8 april Musikquiz. Vi spelar musik och svarar på musikfrågor.

15 april Trollkarl Gregory uppträder. Många mystiska händelser utlovas!

22 april Bingo.

29 april Karaoke. Kom och sjung din favoritsång.

6 maj Biblioteket på besök. Spela TV-spel och få möjlighet att prova hur du gör när du röstar i höstens val.

13 maj Musikquiz. Vi spelar musik och svarar på musikfrågor.

20 maj Avslutningsdisco.



Helsingborgsrevyn på Dunkers

Varje år sätter Helsingborgsrevyn upp en föreställning kantad av skratt, sång och dans. Årets föreställning heter Sicken fjortis! Det blir en fartfylld humorshow i två akter med sketcher, sång, musik och lite galenskap.

När: Torsdagen den 12 mars.

Tid: Klockan 19.00.

Var: Teatersalen, Dunkers kulturhus, Kungsgatan 11, Helsingborg.

Pris: 300 kronor. Kostnaden faktureras i efterhand.

Anmälan: Senast den 5 mars. Observera, begränsat antal platser. Se sidan 4 i detta program hur du anmäler dig.



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! Både kondition och styrka.

När: Varje torsdag från och med den 12 mars till och med den 28 maj. Du har möjlighet att testa en gång.

Tid: Torsdagar klockan 15.30–16.15. Obs! Ingen träning den 14 maj.

Var: Friskis & Svettis lokaler, Södra Storgatan 11-13, Helsingborg.

Pris: 350 kronor för hela terminen. Faktureras i efterhand.

Anmälan: Senast den 8 mars. Observera, begränsat med platser. Se sidan 4 i detta program om hur du anmäler dig.



Tisdagsklubben

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

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

Tid: Klockan 18.00.

Var: Studieförbundet Vuxenskolas lokaler, Prästgatan 12, Helsingborg.

Pris: Gratis.

Anmälan: Mejla milica.banjanin@sv.se eller ring 0705-08 04 00. Ange dina kontaktuppgifter och om din assistent ska vara med och delta aktivt.

Arrangör: Studieförbundet Vuxenskolan.



Musikal på Stadsteatern

Sverigepremiär för musikalen ONCE på Helsingborgs stadsteater. En prisbelönt musikal om kärlek, längtan och den musik som binder två främlingar samman. Musikalen handlar om en fattig gatumusiker och en ensamstående mamma som möts av en slump. En kärlekshistoria med värme och musik.

När: Torsdagen den 2 april.

Tid: Klockan 19.00. Slutar cirka klockan 21.30.

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

Pris: 300 kronor per biljett. Kostnaden faktureras i efterhand.

Anmälan: Senast den 24 mars. Begränsat antal platser. Se sidan 4 i detta program hur du anmäler dig.



Lyssna här:



Matglädjespridarna

Tycker du om att laga mat? Vill du vara med och laga bra mat tillsammans med andra på ett enkelt och roligt sätt? Kanske prova någon ny maträtt och samtidigt lära dig mer om hälsosamma matvanor.

Under våra fem tillfällen testar vi att laga lunch, mellanmål och frukost med hjälp av appen Matgladappen 2.0. Vi träffas i grupp om 4-6 deltagare, tillsammans med kursledarna och dietisterna Cornelia Bäckfrost och Teresa Olefeldt.

När: Fem tillfällen. Måndagarna 20/4, 27/4, 4/5, 11/5 och 18/5.

Tid: Klockan 14.00–16.30.

Var: Dalhem centrum, Dalhemsvägen 71, Helsingborg.

Pris: 350 kronor för hela kursen. Kostnaden faktureras i efterhand.

Anmälan: Senast 10 april. Ange allergi/intolerans. Obs! Begränsat med platser.



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 21 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 14 april till lars.palmgren@helsingborg.se.

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



Schlagerdisco

Dansa loss på dansgolvet till schlagermusik. 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 24 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. Observera, begränsat med platser.



Alla kan springa

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

Tävlingsdag: Söndagen den 10 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. Uppvärmning klockan 10.20.

Start: Klockan 10.30. Målgång vid Fahlmans konditori.

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

Anmälan: Senast den 30 april via: www.allakanspringa.se.

Frågor: Kontakta Lars Palmgren, lars.palmgren@helsingborg.se.





Lyssna här:



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 höstens fritidskatalog. Fritid och kultur bjuder på fika.

När: Måndagen den 18 maj.

Tid: Klockan 15.30–16.30.

Var: Jutans aktivitetshus, Västra Sandgatan 15, Helsingborg.

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



Lyssna här:



Shoppingresa till Ullared

Häng med till Ullared! Vi åker med buss och shoppar lite. Du kanske kan passa på att handla några sommarkläder. Följ med på en härlig utflykt med Fritid och kultur.

När: Tisdagen den 2 juni.

Tid: Samling klockan 07.45. Bussen avgår klockan 08.00.

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

Hemresa: Klockan 16.00 från Ullared. Beräknas vara hemma cirka klockan 17.45.

Pris: 225 kronor för bussresan. Kostnaden faktureras i efterhand.

Anmälan: Senast den 22 maj. Observera, begränsat antal platser. Se sidan 4 i detta program hur du anmäler dig.



Tipsrunda med grillning

Under två kvällar i juni träffas vi i Jordbodalen där vi först går en tipsrunda i den fina naturen. Därefter grillar vi korv där Fritid och kultur LSS står för korv och bröd. Du tar själv med dig vad du vill dricka.

När: Två tillfällen, onsdagen den 10 juni och onsdagen den 17 juni.

Tid: Klockan 17.00–19.00.

Var: Jordbodalens naturområde, samling vid utegymmet vid parkeringen, Jordbogatan.

Pris: Gratis.

Anmälan: Senast den 5 juni. Du anmäler dig till ett eller båda tillfällena. Observera, begränsat antal platser. Se sidan 4 i detta program hur du anmäler dig.



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 18 juni.

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 11 juni. Observera, begränsat med platser på aktiviteten. Se sidan 4 i detta program hur du anmäler dig.



Fredriksdalsteatern med Eva Rydberg

Häng med på Eva Rydbergs sista sommarföreställning på Fredriksdal. Föreställningen 2026 heter Hjälten från Öresund. Det blir som vanligt mycket skratt och galenskap när Eva Rydberg och Claes Malmberg är i farten.

När: Torsdagen den 2 juli.

Tid: Klockan 19.00.

Var: Fredriksdals friluftsteater, Gisela Trapps väg 13, Helsingborg.

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

Anmälan: Senast den 22 juni. Obs! Begränsat med platser. Se sidan 4 i detta program hur du anmäler dig.



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 5 augusti, den 12 augusti och den 19 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 du oss på telefon 0723-83 45 04.



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 21 augusti.

Tid: Ej klart när katalogen trycks.

Samling: Idrottens hus, Mellersta Stenbocksgatan 10.

Pris: 325 kronor per person för bussresan (kostnad för åkpass och inträde tillkommer). Kostnaden för bussresan faktureras i efterhand.

Anmälan: Senast den 5 juni. Observera, begränsat med platser! För anmälan se sidan 4 i detta programblad.

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



Tonfisksafari

Följ med båten M/S Vike på Öresund för tonfisksafari. Den blåfenade tonfisken är tillbaka i Öresund. Tonfisken kan bli flera meter långa och väga mellan 600-700 kilo.

När: Någon gång under vecka 35. Du får veta i god tid när aktiviteten genomförs.

Var: Båten avgår från Kungstorget 2, Helsingborg.

Tid: Två timmar är vi ute med båten.

Pris: 300 kronor per person. Kostnaden faktureras i efterhand. Begränsat med platser på aktiviteten. Se sid 4 i detta program hur du anmäler dig.



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/



Se HIF spela på Olympia

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.



Vill du spela i ett band?

Slugger är för dig som vill spela musik i band och har en funktionsnedsättning. Är du ungdom, ung vuxen eller lite äldre? Du är välkommen oavsett ålder och vad du har för musiksmak. Vi repar in låtar som vi väljer tillsammans. Gruppen vill ut och spela för andra för att sprida glädje.

När: Vi träffas varannan lördag och det finns tre grupper.

Tid: Klockan 09.00–12.00, 13.00–16.00 eller 17.00–20.00.

Pris: 250 kronor.

Anmälan och frågor: Skickas till artur.malachowski@abf.se.

Du blir sedan kontaktad och får mer information av Niclas Kåse, som leder verksamheten. Det går också bra att ringa på telefon 042–17 64 02.



Disco och bingo

FUB Helsingborg arrangerar både disco och bingo under våren i sin föreningslokal på Ringstorp.

Disco

När: Fredagarna den 27 mars och 8 maj.

Tid: Klockan 18.30–21.30.

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

Pris: 50 kronor i inträde. Ta gärna med kontanter eller swish.

Gratis inträde för medlemmar i FUB. Ingen anmälan behövs.

Kiosk med korv, läsk, godis och snacks finns på plats.

Bingo

När: Söndagarna den 22 februari och 26 april.

Tid: Klockan 14.30–16.00.

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

Pris: Gratis, men anmälan behövs.

Anmälan och frågor: Skickas till helsingborg@fub.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: Ljunbergs februari 2026.
Foto omslag: Pixabay. Illustration skyline: Fredrik Andersson.



HELSINGBORG