



HELSINGBORG

Din fritid

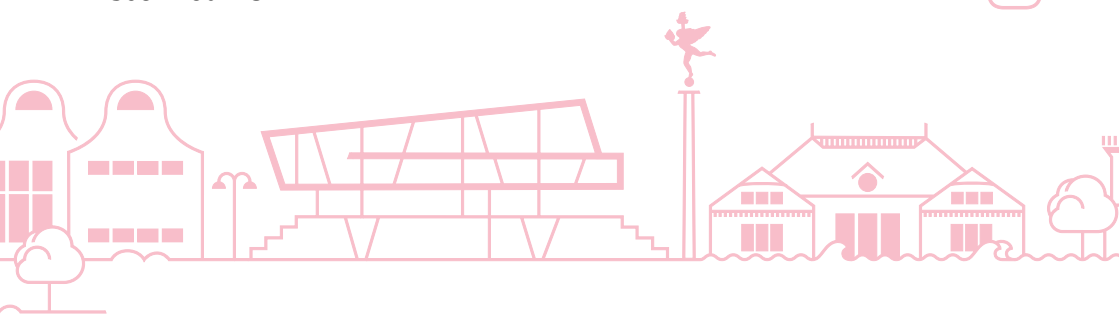
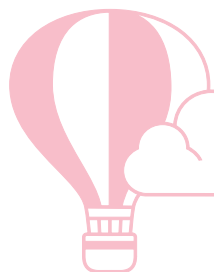
september 2026 – januari 2027

Innehåll

Lyssna här:



Fritidsverksamheten i Helsingborg.....	3
Vad behöver jag veta?.....	4
Helsingborgs kamratkort	5
Kvällsträffar på Jutan	6
Släktforskningskurs.....	8
Föreställning Alice i underlandet.....	9
Kafékvällar med RFSU	10
Friskis och svettis	11
Matglädjespridarna.....	12
Kurs om att söka fonder.....	13
Mötesplats Tillsammans	14
Dansglädje för alla	15
Väsenvandring.....	16
After work på Pitcher´s	17
Utflykt till Ullared	18
Allsång på Jutan	19
Den stora spökräddningen	20
Dekorera din mugg eller tallrik.....	21
Relationer som funkar med Digivi.....	22
Slugger.....	23
Se HIF spela på Olympia.....	24
IS Göta Bowling.....	25
Fritidsrådet.....	26
Disco med FUB	27



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 en idé på 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.

Aktuell information om våra aktiviteter

www.facebook.se/FritidOchKulturLss



Vad behöver jag veta?

Lyssna här:



Anmälan

Du anmäler dig till aktiviteter via mejl **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. Först till kvarn gäller. 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 och kostnader för resa

Observera! Beställ taxi till sluttiden som står för varje aktivitet. Om du inte får taxi till den tiden ska du meddela fritidsverksamheten. I priset på aktiviteter utanför Helsingborg ingår resa. Åker du på egen hand blir priset ett annat.



Kontakt

Lars Palmgren,
kultur- och
fritidsledare

Mejl: lars.palmgren@helsingborg.se

Telefon: 0723-83 45 04

**Nästa
fritidsprogram
kommer under
februari 2027!**



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. Läs mer om kortet på webben helsingborg.se/kamratkortet. Själva kortet är gratis. Du beställer på webben 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.**



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 höstens kvällsträffar onsdagen den 23 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!
Har du frågor om kvällsträffarna, kontakta Fritid och kultur på telefon 042-10 79 22. Kvällsträffarna är ett samarbete mellan Fritid och kultur LSS och Fritid Helsingborg.

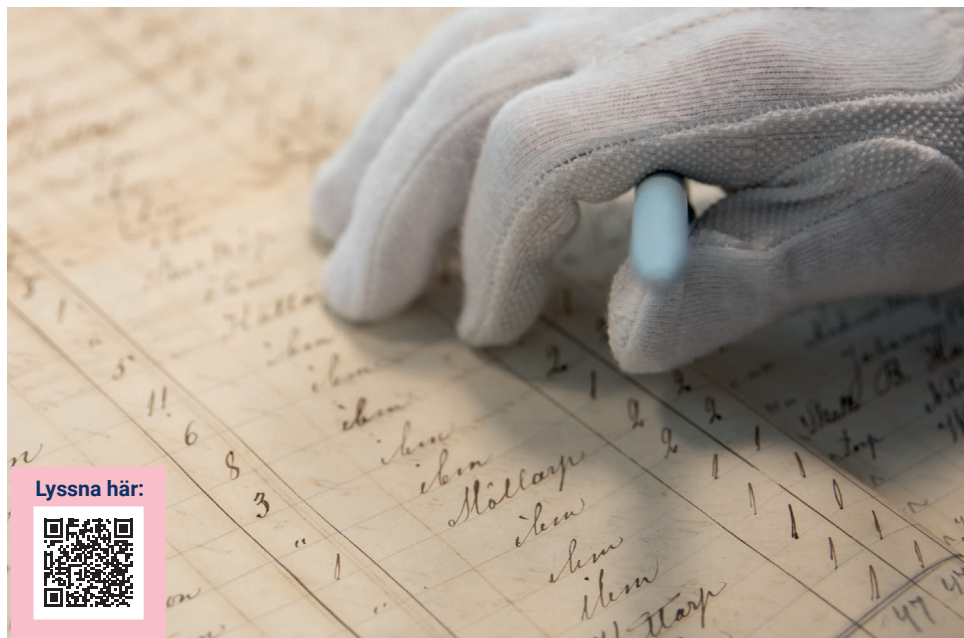
Kvällsträffar höstterminen 2026

Onsdagar klockan 18.00–20.00

Lyssna här:



- | | |
|---------------------|---|
| 23 september | Allsång med Linda. Vi sjunger och spelar med Linda Lundqvist. |
| 30 september | Bingo. |
| 7 oktober | Karaoke. |
| 14 oktober | Trollkarl Gregory uppträder. Många mystiska händelser utlovas! |
| 21 oktober | Musikquiz. |
| 28 oktober | Halloweenskapande med Gisela. Ta med dig 20 kronor om du vill vara med och skapa. |
| 4 november | Karaoke. Kom och sjung din favoritsång. |
| 11 november | Biblioteket på besök. Det blir TV-spel och silent disco. |
| 18 november | Bingo. |
| 25 november | Filmvisning på storbild. Vi bjuder på saft och popcorn. |
| 2 december | Julskapande med Gisela. Ta med dig 20 kronor om du vill vara med och skapa. |
| 9 december | Julavslutning med disco. |



Lyssna här:



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 veta hur släktforskning går till. Du får hjälp med att skapa ett eget släktträd. Kursen gäller endast släktforskning i Sverige. Du behöver ha egen dator med dig.

När: Måndagen den 19 oktober, 26 oktober och 2 november.

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 12 oktober. Observera, begränsat med platser. Se sidan 4 hur du anmäler dig.



Alice i underlandet

Gör dig redo för ett oförglömligt äventyr i dans- och cirkusshowen Alice i underlandet. Det bjuds på en färgstark, modern föreställning med dans, akrobatik och teater.

En föreställning där du kommer att skratta, jubla och hålla andan.

När: Torsdag 1 oktober.

Tid: Klockan 19–21.

Var: Helsingborgs arena, Mellersta Stenbocksgatan 14.

Pris: 525 kronor per biljett. Kostnaden faktureras i efterhand.

Anmälan: Senast den 29 september. Observera, begränsat med platser. Se sidan 4 hur du anmäler dig.

Lyssna här:





Kafékvällar med RFSU

Under höstens två träffar med RFSU kan du vara med och prata om sex, dating och relationer. Varje kafékväll har ett tema. Kvällarna riktar sig till dig med intellektuell funktionsnedsättning eller autism men alla är välkomna.

Kom hit själv eller ta med en kompis, en personal eller någon annan du vill ha med dig. Vi bjuder på fika.

När: Tisdagen den 13 oktober, om dejting och relationer.

Tisdagen den 17 november, om sex och samtycke.

Tid: Klockan 16.30–18.30.

Var: Daglig verksamhet Nexus lokaler, Södergatan 82-84, Helsingborg.

Pris: Gratis.

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



Lyssna här:



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 15 oktober till och med den 17 december. Du har möjlighet att testa en gång.

Tid: Klockan 15.30–16.15.

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

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

Anmälan: Senast den 11 oktober. Observera, begränsat med platser. Se sidan 4 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 MatGlad 2.0. Vi träffas i en liten grupp tillsammans med kursledarna och dietisterna Cornelia Bäckfrost och Teresa Olefeldt.

När: Måndagen den 9, 16, 23, 30 november och 7 december.

Tid: Klockan 14.00–16.30.

Var: Dalhem centrum, Dalhemsvägen 71, Helsingborg.

Ta med smartphone/ipad med appen MatGlad 2.0 inlagd.

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

Anmälan: Senast den 1 november. Ange allergi/intolerans.



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 20 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 15 oktober till
lars.palmgren@helsingborg.se.

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



Mötesplats för seniorer

Vi öppnar en ny mötesplats för seniorer med intellektuell funktionsnedsättning (IF). Mötesplats Tillsammans vänder sig till dig över 65 år samt till dig över 50 år som helt eller delvis har avslutat din dagliga verksamhet.

Mötesplatsen Tillsammans riktar sig främst till dig som bor i LSS-bostad. Här får du en social och meningsfull gemenskap med aktiviteter anpassade efter dina intressen och behov. Deltagandet är frivilligt och utan krav.

När: Måndagar klockan 13.30–15.30.
Tisdagar klockan 09.00–11.00.

Var: Patronens väg 65C, Helsingborg.

Har ni frågor eller önskar mer information är ni varmt välkomna att ringa Emra Idrizovic på telefon 072-502 42 09 eller mejla emra.idrizovic@helsingborg.se.



Lyssna här:



Dansglädje för alla!

En aktivitet fylld av musik, rörelse och gemenskap. Här får du dansa och röra dig på ditt eget sätt. Tillsammans skapar vi en trygg och inkluderande miljö där glädjen, gemenskapen och lusten att röra sig till musik står i centrum.

När: Tisdagen den 13, 20, 27 oktober, 3 och 10 november.

Tid: Klockan 17.00–18.00.

Var: Medborgarskolans lokaler, Gasverksgatan 17 i Helsingborg.

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

Anmälan eller frågor: Mejla asa.larsson@medborgarskolan.se eller ring 072-509 31 25.

Arrangör: Medborgarskolan.



Lyssna här:



Väsenvandring

Följ med till Fredriksdal. Skickliga berättare från Fredriksdals museum berättar om en värld fylld av troll, spöken och bäckahästar.

Vandringen sker i skenet av lyktor och marshaller, en stämningsfull ljussättning.

När: Tisdagen den 27 oktober.

Tid: Klockan 17.00–18.00.

Var: Fredriksdals museum, stora entrén. Gisela Trapps väg 13, Helsingborg.

Pris: 80 kronor per biljett. Faktureras i efterhand.

Anmälan: Senast den 22 oktober. Observera, begränsat med platser. Se sidan 4 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 26 november.

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 18 november. Observera, begränsat med platser. Se sidan 4 hur du anmäler dig.



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: Tisdagen den 8 december.

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 30 november. Observera, begränsat med platser. Se sidan 4 hur du anmäler dig.



Allsång på Jutan

Eva och Bernhard kommer till Jutan för att spela och sjunga jullåtar, schlagerklassiker. 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 19 december.

Tid: Klockan 14.00–16.00.

Var: Jutans aktivitetshus, Västra Sandgatan 15.

Pris: Gratis, men du behöver anmäla dig. Fika kan du köpa till självkostnadspris.

Anmälan: Senast onsdagen den 7 december. Observera, begränsat med platser. Se sidan 4 hur du anmäler dig.

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



Stora spökräddningen

Föreställningen Den stora spökräddningen är ett fartfylldt musikäventyr. När Hampus och hans spökfamilj måste flytta från sitt slott börjar en vild resa på jakt efter ett nytt hem.

En varm, hisnande och humoristisk föreställning för alla.
En föreställning om flykt, främlingskap och längtan efter en plats där en får vara sig själv.

När: Torsdagen den 14 januari.

Tid: Klockan 19.00–cirka 21.00.

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

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

Anmälan: Senast den 20 december. Observera, begränsat med platser. Se sidan 4 hur du anmäler dig.



Lyssna här:



Dekorera och måla en mugg eller tallrik

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 eller tallrik, precis som du själv vill.

När du målat och dekorerat dina verk bränns de i en ugn. Efter tre dagar får du ta med dem hem. Under aktiviteten bjuder Ceramic and Me på en lättare fika.

När: Fredagen den 22 januari.

Tid: Klockan 16.00–18.00.

Var: Ceramic and Me, Möllegränden 5 Helsingborg.

Pris: 225 kronor. Fika och allt material ingår.

Anmälan: Observera, begränsat med platser. Se på sidan 4 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 webbplatsen:
relationersomfunkar.se/digivi/



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 musiksmak. Vi repar in låtar som vi väljer tillsammans. Sedan spelar vi för andra för att sprida glädje.

Vi planerar för tio träffar (nio repetitioner och en konsert).

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.



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 bjuds det på fika innan matchen. Sedan tittar vi på när HIF spelar på Olympia.

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



Bowling med IS Göta

Välkommen att spela bowling med klubben IS Göta bowling på måndagar eller torsdagar, hela hösten 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.

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.



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 14 december.

Tid: Klockan 15.30–16.30.

Var: Jutans aktivitetshus, Västra Sandgatan 15, Helsingborg.

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



Disco och bingo

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

Disco

När: Fredagen den 23 oktober, Halloweendisco.

Fredagen den 11 december, Luciadisco.

Tid: Klockan 18.30–21.00.

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

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

Gratis inträde för medlemmar i FUB.

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

Bingo

När: Söndagen den 13 september och 22 november.

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.

Behöver du hjälp under bingon så behöver du ha med dig egen ledsagare. Vi ser gärna att du är eller blir medlem i FUB.

Gå in på fub.se för att bli medlem.

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 2026.
Foto omslag: Helsingborgs bildbank. Illustration skyline: Fredrik Andersson.



HELSINGBORG