



# Din fritid

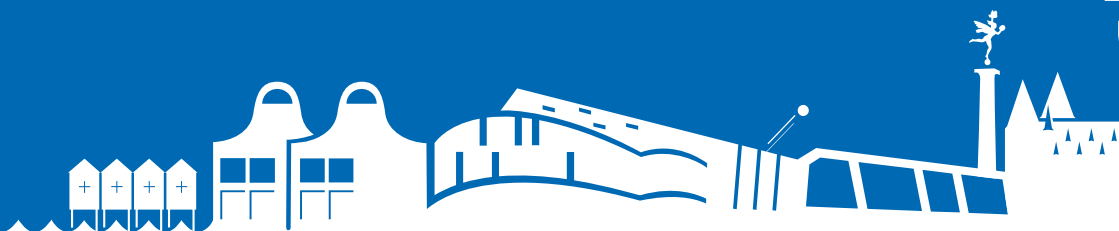
APRIL - AUGUSTI 2021



HELSINGBORG

# Innehåll

Vad behöver jag veta? .....	4
Helsingborgs kamratkort .....	5
Kvällsträffen .....	6
Dans .....	8
Vattenträning .....	9
Vandring på Hovdala .....	10
Allsång på Jutan! .....	11
Musik och rörelse .....	12
Prova på golf .....	13
Sommarträff i Pålsjö skog .....	14
Liseberg .....	15
Fredriksdal friluftsteater .....	16
Grillkvällar på Vikingstrand .....	17
Partykryssning till Helsingfors .....	18
Spela musik i band! .....	19
Idrott för alla .....	20
Alla kan gympa .....	23



# 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 som du vill göra? Skulle du vilja hålla i en kurs eller följa med på en aktivitet? Eller jobba lite extra med fritid och kultur LSS? Hör av dig med dina idéer och förslag till [lars.palmgren@helsingborg.se](mailto:lars.palmgren@helsingborg.se) eller telefon 0723-83 45 04.

Vill du ha snabb information om  
aktiviteterna vi har så kan du gå in på  
[www.facebook.se/FritidOchKulturLss](https://www.facebook.se/FritidOchKulturLss)



# Vad behöver jag veta?

## Anmälan

Du anmäler dig till aktiviteter via telefon eller e-post på **[lars.palmgren@helsingborg.se](mailto:lars.palmgren@helsingborg.se)**. Kom ihåg att meddela om du har rullstol eller eventuella allergier. Din anmälan bekräftas via e-post om du har fått plats eller om aktiviteten är fullbokad. I anmälan anger du ditt fullständiga namn, personnummer, fakturaadress och telefonnummer där jag kan nå dig.

## Avbokning

Det är viktigt att du meddelar om du inte kan följa med på aktiviteten. Maila 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 för få anmälda deltagare. Om det blir så, får alla anmälda besked per telefon.

## Kontakt

Lars Palmgren,  
kultur- och fritidsledare  
E-post:  
[lars.palmgren@helsingborg.se](mailto:lars.palmgren@helsingborg.se)  
Telefon: 0723-83 45 04

## 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.

Nästa fritidsprogram kommer ut i september 2021!



# 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 nya aktiviteter när ni är två som delar på upplevelsen! Kortet gäller i de verksamheter som har anslutit sig 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 knutna till kortet.

Själva kortet är gratis och du beställer det genom att fylla i uppgifterna på hemsidan eller höra av dig till Lars Palmgren. Räkna med 2-3 veckors väntetid för att få hem ett kamratkort. Mejla [lars.palmgren@helsingborg.se](mailto:lars.palmgren@helsingborg.se) eller ring 042-10 79 22.

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



# Kvällsträffen

**Kom till Fritid och kulturs populära kvällsträffar på onsdagar. Till vårens termin kommer vi att vara nere på Jutans aktivitetshus på grund av mer utrymme. Du kan vara med på våra aktiviteter eller bara komma dit för att umgås med dina kompisar. Det finns ett café där du kan handla fika till självkostnadspris.**

**När:** Vi startar kvällsträffarna den 28 april. Sista kvällsträff är den 16 juni.

**Anmälan:** Man anmäler sig för en vecka i taget. Anmäl dig till [lars.palmgren@helsingborg.se](mailto:lars.palmgren@helsingborg.se) eller till 0723-83 45 04.

**Observera, begränsat med platser på aktiviteten.**

**Pris:** Se vid varje vecka om aktiviteten kostar något extra. Om inget är utskrivet så är det enbart fika till självkostnadspris. Medtag 20 kronor om du vill pyssla på aktiviteterna tygkassar och smyckestillverkning.

**Var:** Jutans aktivitetshus, telefon 042-10 24 77, adress Västra Sandgatan 15. Tänk på att boka taxitider mellan 17.45-20.15. **Ledare:** Gisela Tullgren och Anne Zimmergren från Fritid Helsingborg.

# Kvällsträffen

## vårterminen 2021

Onsdagar klockan 18:00-20:00

28 april..... Bingo

5 maj..... Filmkväll, vi bjuder på saft och popcorn

12 maj..... Karaoke

19 maj..... Smyckestillverkning, medtag 20 kronor

26 maj..... Musikkväll med Christoffer

2 juni ..... Vi målar tygkassar, medtag 20 kronor

9 juni ..... Musikquiz

16 juni..... Sommaravslutning med överaskningar



# Dans

**Vid tre tillfällen får vi möjlighet till att träna motionsdans på tryckeriet. Danslärare Orlando kommer lära oss motionsdans med latinorytmer! Vi kommer att vara utomhus och dansa på egen hand med avstånd emellan varandra.**

**När:** Tisdag 1 juni

Tisdag 8 juni

Torsdag 10 juni

**Tid:** 15.45-16.30

**Var:** Tryckeriet (HD:s gamla lokaler, Vasatorpsvägen 1B)

**Pris:** Gratis!

**Ledare:** Orlando Ahumada

**Observera, begränsat med platser. Sista dag för anmälan är den 22 maj.**  
För anmälan se sidan 4 i detta programblad.

Arr. LSS fritid och kultur i samarbete med Fritid Helsingborg



# Vattenträning



**Vattenträning där alla kan vara med! Det handlar om avslappning och rörelseglädje i vatten. Du jobbar aktivt med din egen kropp och vattnet som motstånd. Även olika redskap kan förekomma. Under fyra tillfällen under våren finns det möjlighet att testa på träning i bassäng. Vi håller till i Ramlösa badhus.**

**När:**

***Period 1:***

*Onsdag 16 juni, torsdag 17 juni, onsdag 23 juni, torsdag 24 juni.*

***Period 2:***

*Onsdag 4 augusti, torsdag 5 augusti, onsdag 11 augusti, torsdag 12 augusti.*

**Tid:** Tid: Onsdagar 15.30-16.30. Torsdagar 16.00-17.00

**Var:** Ramlösa badhus, Folke Bernadottes väg 443

**Pris:** 150 kronor för hela kursen. Faktureras i efterhand.

**Ledare:** Liselotte Strandqvist

**Observera, begränsat med platser! Anmälan senast den 8 juni för period 1, för period 2 är det sista anmälan den 27 juli.** Du anmäler dig endast till en period. För anmälan se sidan 4 i detta programblad.

Arr. Fritid och kultur LSS i samarbete med Fritid Helsingborg



# Vandring på Hovdala

**Vi tar oss till Hovdala som ligger söder om Hässleholm. Vi kommer att vandra den östra delen av Højdnarnas højdarled som är på 13 km. Det blir en fin vandring i den vackra skånska naturen. Vi äter ute med vår medhavda matsäck.**

**När:** Lördagen den 29 maj

**Samling:** Utanför Idrottens hus i Helsingborg, klockan 8.30

**Hemkomst:** cirka 16.00

**Pris:** Gratis. Ta med ryggsäck, matsäck och dricka, samt bra skor och kläder efter väder.

**Anmälan senast den 25 maj. Observera, begränsat med platser på aktiviteten.** För anmälan se sidan 4 i detta programblad.

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



# Allsång på Jutan!

**Eva och Bernhard kommer till Jutan för att spela och sjunga för oss. Vi bjuds på skön musik och gamla klassiker som vi får sjunga med i. Anmäl dig till en härlig eftermiddag med skön allsång och glädje!**

**Var:** Jutans aktivitetshus, Västra Sandgatan 15

**När:** Lördagen 15 maj

**Tid:** 14.00-16.00

**Pris:** 50 kronor, kaffe och kaka ingår. Betalas på plats.

**Anmälan: Senast den onsdagen 12 maj. Observera, begränsat med platser!** För anmälan se sidan 4 i detta programblad.

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



# Musik och rörelse

**Rörelse och träning där alla kan vara med! Vi får testa på bland annat styrketräning och boxercise av duktiga ledaren Karin. Häng med och testa gratis i 3 veckor och upplev glädjen i rörelse och gemenskap.**

**När:** Tisdagar 15.15-16.00

**Var:** Filborna Arena, Filbornavägen 105

**När:** 11, 18, 25 maj

**Kursledare:** Karin Lindgren

**Pris:** Gratis!

**Anmälan senast den 6 maj. Observera, begränsat med platser.**  
För anmälan se sidan 4 i detta programblad.



# Prova på golf

**Under två torsdagar så får vi möjlighet att prova på långgolf ute på Rya golfklubb. Vi får testa och träna på alla golfmoment som finns. Vi får stöd och träning av en utbildad golftränare från Rya golfklubb.**

**När:** Torsdagen 27 maj och torsdagen 3 juni.

**Var:** Rya Golfklubb, Rya golfbaneväg 20

**Tid:** 16.30-18.00.

**Pris:** 100 kronor för båda tillfällena, lån av klubbor ingår.

**Anmälan senast den 17 maj.**

**Observera, begränsat med platser på kursen.**



Foto: Anita Göransson

# Sommarträff i Pålsjö skog

**Under tre eftermiddagar i maj och juni har vi aktiviteter i vackra Pålsjö skog. Vi kommer att ha tipsrunda, spela spel utomhus och ägna oss åt skapande. Ta med en lite matsäck och ett glatt humör så har vi det trevligt tillsammans.**

**När:** 31 maj - Vi spelar olika utomhusspel,  
14 juni - Skapande i naturen  
21 juni - Tipsrunda

**Tid:** 13.30-15.30

**Pris:** Gratis!

**Ledare:** Gisela Tullgren, Fritid Helsingborg

**Anmälan senast 3 dagar innan aktivitetsdag.**

För anmälan se sidan 4 i detta programblad.

Arrangeras i samarbete med Fritid Helsingborg.



# Liseberg

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

**När:** Onsdagen den 23 juni.

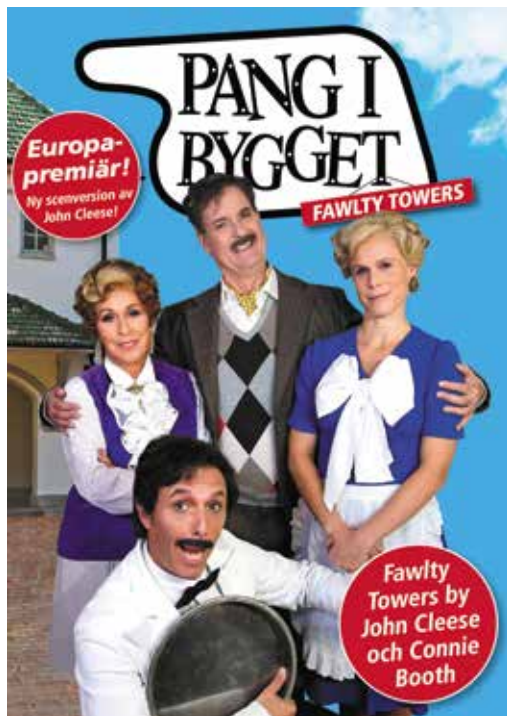
**Tid:** Klockan 9.45 - cirka 22.30, Idrottens hus, Mellersta Stenbocksgatan 10.

**Pris:** 225 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 4504.



# Fredriksdal friluftsteater

**Vi går på Fredriksdal friluftsteater och tittar på Eva Rydbergs sommarföreställning. Sommaren 2021 heter föreställningen Pang i bygget. Det blir mycket hålligång och många överraskningar. Vi hoppas på bra väder och många skratt.**

**När:** onsdagen 30 juni, klockan 19.00.

**Pris:** 495 kronor för sittplats. Kostnaden faktureras i efterhand.

**Anmälan senast den 25 juni. Observera, begränsat med platser på aktiviteten.** För anmälan, se sidan 4 i detta programblad.





# Grillkvällar på Vikingstrand

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

**När:** Onsdagar 18.00-19.30. Vi startar den 4 augusti och slutar den 18 augusti.

**Var:** Vikingstrand, Handikappbadet, Drottninggatan 253.

Fritid och kultur står till förfogande med grillkol och tändvätska. Ni tar med egen mat om ni vill grilla något. Ingen föranmälan krävs - hjärtligt välkomna.

Vid regn så ställs aktiviteten in. Under aktiviteten når ni oss på telefonnummer 0723-83 45 04.

# Partykryssning till Helsingfors

**Följ med på en riktigt rolig kryssning till Helsingfors. För sjätte året så åker fritid och kultur på kryssning till Helsingfors. Kryssningen är speciellt gjord för dig och dina kompisar. Vi åker med M/S Silja Symphony.**

Det blir två sköna partykvällar ombord på båten med god mat och vi får även tillbringa en dag i Helsingfors där man kan gå omkring och göra vad man vill.

Du och dina kompisar kan dansa och sjunga och träffa dina idoler.

Artisterna som uppträder på Häng med på party detta år var inte klara när katalogen skulle tryckas.

**När:** 6-8 september 2021

**Pris:** Från cirka 2 800 kronor beroende på vilken hytt och hur många som sover i den. I priset ingår buss tur och retur samt två stycken bufféer och två stycken frukostar.

**Intresseanmälan senast den 31 maj. Observera, begränsat med platser.** För anmälan se sidan 4 i detta programblad.



# Spela musik i band!

**Är du tonåring eller lite äldre och har en funktionsnedsättning? Du är välkommen oavsett vad du har för musiksmak.**

Modellen är individuellt anpassade studier i grupp. Tillsammans lär vi oss att spela elgitarr, elbas, trummor, keyboard och att sjunga. Vi repar in några låtar som vi väljer tillsammans. Sedan är det dags för konsert! ABF Helsingborg har i många år drivit detta framgångsrika projekt. Så tveka inte att anmäla dig!

**Plats:** Vi repar på Jutan (Västra Sandgatan 15). Under år 2021 drivs projektet med stöd från bland annat Fritid Helsingborg och vård- och omsorgsförvaltningen.

**Anmälan:** [www.helsingborg.abf.se](http://www.helsingborg.abf.se) eller telefon 042 -17 64 00.

**Kostnad:** En kurs är på 10 träffar och kostar 250 kronor.



# Idrott för alla

## Fotboll Hedens IP

**Tid:** Tisdagar klockan 16.00-17.00 (vi tränar utomhus året om)

**Kontakt:** Colin Groves, telefon 0708-94 45 77,  
e-post stefan.carlsson@ramlosasodra.se

## Bowling Olympia Bowlinghall

**Tid:** Måndagar klockan 16.30-17.30 och  
torsdagar klockan 16.30-17.30

**Kontakt:** mia.pihl@ramlosasodra.se



**Idrott För Alla**



Följs oss gärna!   

- [www.ramlosasodra.se](http://www.ramlosasodra.se)
- [www.facebook.com/IdrottFörAlla](https://www.facebook.com/IdrottFörAlla)
- Instagram: [@ramlosa\\_sodra\\_if](https://www.instagram.com/ramlosa_sodra_if)



# Alla kan gympa

**Alla kan gympa är en verksamhet för personer med funktionsnedsättningar, till exempel rörelsenedsättning, neuropsykiatriska funktionsnedsättningar och personer med utvecklingsstörning.**

Vi utgår från rörelseglädje och ser möjligheter istället för begränsningar i vår verksamhet. Du får bland annat träna grundmotorik, koordination, styrka och uthållighet och röra dig till musik.

Vi strävar också efter att erbjuda en verksamhet som är anpassad efter målgruppen och ledarna har erfarenhet av personer med olika funktionsnedsättningar. Vi anpassar verksamheten efter den enskilde deltagarens förutsättningar.

Alla kan gympa har något spännande, roligt och engagerande för alla – så välkommen att prova på.

## **Torsdagar**

Allerums Sporthall,  
Jonstorpsvägen 224  
17:00-18:00

Barngruppen ålder cirka 2-10 år  
18:10-19:10

## **Ungdomsgruppen cirka 9-20 år**

19:15-20:15  
Ungdom/Vuxengruppen  
från cirka 15 år och uppåt

## **Onsdagar**

Allerums Sporthall,  
Jonstorpsvägen 224  
17:00-18:00

Barngrupp ålder cirka 2-10 år  
18:00-19:00

Ungdomsgrupp "Volten" 13-25 år

## **För mer information samt anmälan kontakta:**

Birgitta Green, telefon 0736-20 36 17, e-post: [allakangympa@gmail.com](mailto:allakangympa@gmail.com)

# B



Lars Palmgren, kultur- och fritidsledare

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

Telefon: 0723-83 45 04

