



*Foto av: Fredrik Hultberg*

# Fritidskatalog

*November- April 2022-23*

# Välkommen till Fritiden

-För dig med ett LSS eller SoL beslut

Nu är den sprillans nya fritidskatalogen klar och du har ett program i handen som sträcker sig mellan November till April.

Hoppas att du hittar några aktiviteter som faller dig i smaken. Innehållet är en blandning av både nytt och gammalt.

Extra spännande är det att vi nu har möjlighet att umgås med folket i Klippan FUB och Örkelljunga fritid LSS i några av aktiviteterna. Våra LSS boende bjuder som vanligt in till trevligheter.



**Marika le Hegarat**  
Fritidssamordnare  
LSS/SoL

*Varmt välkommen med din anmälan!*

Du anmäler dig på den medföljande blanketten

VI I FRITIDSGRUPPEN SER  
FRAM EMOT EN HÄRLIG  
VINTER TILLSAMMANS  
MED ER ALLA!



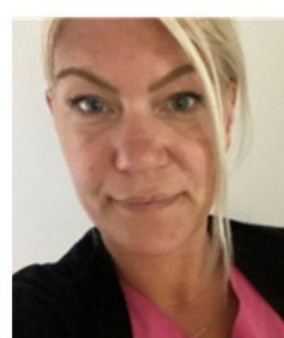
Jenny/Snickareg



Sylvana/Bokeliden



Caj/Solglimten



Kicki/Solglimten



# Att tänka på:

- **Anmälan:**

Du anmäler dig till aktiviteterna på den medföljande blanketten eller per mail. Ta gärna hjälp av personal så du anmäler dig till det du har ekonomisk möjlighet till samt så du inte dubbelbokar dig på något. Informera gärna din förvaltare, kontaktperson eller god man när du anmält dig till aktiviteter.

- **Ta ledigt :**

Det är ditt eget ansvar att ta ledigt från ditt arbete om du har arbetstid under de aktiviteter du anmält dig till.

- **Betalning**

Det är viktigt att du kommer när du anmält dig. Skriv gärna i din kalender så du inte missar aktiviteterna. Du får betala oavsett om du kommer eller inte. Vissa aktiviteter betalar du själv på plats medans andra kommer du att bli fakturerad för ca 2 gånger om året (Juni och December). Det står i aktiviteten vilka det gäller. **OBS! Betalkort är det bästa att ha med sig på aktiviteterna då färre aktörer tar emot kontant betalning.**

- **Stödperson**

Jag som fritidsledare finns till för hela gruppen och har därför inte möjlighet att hjälpa en enskild deltagare så därför får du ha med dig en stödperson på aktiviteterna om du har behov av det.

- **Transport**

Om det inte står något annat i aktiviteten så tar du dig själv dit och hem på egen hand ex. färdtjänst eller kollektivtrafiken och du bekostar din resa själv.

- **Begränsat antal platser**

Begränsat antal platser på några av aktiviteterna. Det kan hända att någon aktivitet kan bli inställd pga saker som vi inte kan påverka ex. sjukdom

*Har du några frågor, synpunkter eller önskemål  
så får du gärna ringa mig*

*Tel.0734- 459117 eller på mail: Marika.le.hegarat@perstorp.se*

# Fritidsrådsmöte

Fritiden bygger på dina önskningsar och nu är det tid att börja tänka på vad du vill hitta på i Sommar. Kanske vill du prova något helt nytt eller så är det något du tyckt varit jätte trevligt som du vill göra om igen. Valet är ditt och jag gör såklart allt jag kan för att dina önskningsar på aktiviteter ska gå i uppfyllelse i nästa katalog.

Dag: Torsdagen den 3 November

Tid: Kl. 17.00- 19.30

Pris: Ingen kostnad, fritiden bjuder på kvällsmacka efter mötet

Plats: Daglig verksamhet



**MAKE A WISH!**



**ÖNSKNINGAR KAN GÅ I UPPFYLLELSE**

I SAMARBETE MED  
BIBLIOTEKET

Endast svenskt tal

# FILMKLUBBEN

Välkommen in i filmens värld



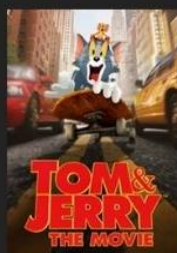
## PROGRAM

10/11



Dag för dag  
(2022)

8/12



Tom & Jerry  
The movie (2021)

12/1



Rymdresan  
(2020)

9/2



Sonic  
The Hedgehog  
(2020)

TID:

15.30- CA 17.30

PLATS:

HÖRSALEN BIBLIOTEKET

PRIS:

INGEN KOSTNAD

# SOLGLIMTEN BJUDER IN TILL AKTIVITET

Solglimtens telefonnummer: 0435-39193

## Musikquiz och grillning

Hjärtligt välkomna till oss på Solglimten. Vi kommer att grilla, fika och klura på ett härligt Musikquiz. Hoppas att just du vill komma!

Dag: **Lördagen** den 12 November

Tid: Kl. 17.00-20.00

Pris: Ingen kostnad du tar själv med dig det som du vill grilla. Solglimten bjuder på kaffe och fika

Plats: Glashuset utanför Rydbogården/Ybbåsen

MUSIK  
QUIZ



# Ekebo nöjescenter

Högt på önskelistan över aktiviteter ni vill göra är ut och dansa och då ligger Ekebo i topp. Ikväll ska vi dansa loss till Lasse Stefanz och Holiday som står för dansmusik samt Perikles- Pex and the boys och Dansbandskungen som står för partymusiken. Vi har en kanon kväll framför oss.

Du tar dig själv dit och hem, vi ses vid ingången.

Dag: **Lördagen** den 19 November

Tid: Kl. 21.30-01.00( Du åker själv hem när du vill)

Pris: 400 kr inträde( faktureras)

Plats: Ekebo nöjescentrum  
Axtorpsvägen 71  
266 91 Munka Ljungby

Höstens stora dans- och partykväll

**EKEBO**

**LÖRDAG  
19 NOV**

Info och förköp:  
[ekebonoje.se](http://ekebonoje.se)



# Jul på Tivoli i Köpenhamn

Julen är ett magiskt äventyr på Tivoli! Tusentals gnistrande lampor som ger värme i det kalla vintermörkret, julgranar glittrar i vackra färger och Tivoli Youth Guard fyller trädgårdarna med härliga toner. Vi myser i parken och äter gott från deras restauranger i parken. Kanske vill du köpa dig något fint eller mumsigt från stånden, kanske blir du sugen på en sväng om i deras karuseller?

**Dag:** Torsdagen den 24 November

**Tid:** Kl. 8.45- hemgång ca 16-17.00 (ca 2 h färd hem)

**Pris:** Tågresan tur och retur:

**Med** färdtjänstkort gratis till Malmö sedan 246kr från Malmö till Köpenhamn. T&R

**Utan** färdtjänstkort Perstorp till Köpenhamn 436kr T&R (betalar du på plats)

Inträde till Tivoli: ca 223 kr(faktureras)

Mat och annat köper du själv på plats med **bankkort**

**Plats:** Vi ses på Perstorps station för gemensam tåg färd till Köpenhamn.

Ta med ditt  
pass/ ID kort





# Workshop - Julkort

Nu när det är enkelt kan skicka iväg en julkort på nätet är det inte så ofta man får hem ett julkort i brevlådan. Men visst blir man extra glad när där väl ligger ett eller ännu bättre att få ge bort ett egentillverkat kort till någon man har nära. Detta ska vi göra idag på biblioteket tillsammans med scrapbooking proffset Barbro och Marie som arbetar på biblioteket. De har samlat ihop massa material vi kan använda oss av.

Dag: Torsdagen den 1 December

Tid: Kl. 15.15- 17.45

Pris: Ingen kostnad

Plats: Hörsalen på Biblioteket



# Julklappsspelet

Det var ju så trevligt sist, mycket skratt och julstämningen var på topp och alla gick hem med minst en härlig julklapp. Vi ses på Daglig verksamhet ikväll för att åter igen spela julklappsspelet. Vi avslutar kvällen med att dricka glögg och äta en god julkaka.

**OBS! Du behöver köpa med dig 2 inslagna paket som kostar ca 20 kr stycket. Julklapparna ska passa till alla.**

Dag: **Tisdagen** den 20 December

Tid: Kl. 18.00-20.00

Pris: 20 kr för glögg och kaka(faktureras)

Plats: Daglig verksamhets lokaler.



# Bokeliden och Snickaregatan bjuder in till

## Nyårsfest

Bokelidens telefon nr: 0734459317 el  
0435-30404

Kom och fira in det nya året med oss.

Vi äter en god middag, dricker lite bubbel tillsammans, sjunger karaoke och pratar om det gångna året och förväntningar inför nästa.

Dag: **Lördagen** den 31 December

Tid: Kl. 17.00-21.00

Pris: Ca 100 kr för Smörgåstårta, dryck och pynt(faktureras)

Plats: Daglig verksamhets lokaler



# TALANGJIPPO!!

*Detta är ett samarbete med Örkelljunga och Klippan*

Har du en särskild talang? Tycker du om att trolla, sjunga, spela instrument, dansa, namnge världens alla länder samtidigt som du står på händer?

Ni som anmäler er från daglig verksamhet kommer att börja träna under arbetstid i Januari inför att vara med i Talangjippot som går av stapeln i Juni 2023 (självklart kan du även träna hemma om du inte arbetar på DV)

*Kommer du inte på något speciellt, fundera på: Vad tycker jag är kul? Vad vill jag helst lägga min tid på? Vad går lätt och smidigt för mig?*

Talangjippot är ingen tävling, utan en chans att visa upp vad du kan, ha roligt och titta på och heja på de andra deltagarna. Välkommen att anmäla ditt intresse

*Vid frågor, stöd m.m. kontakta Marika le Hegarat 0734459117 eller Sofie Ångqvist 0730889251*



# Det stora Tårtslaget



Idag bygger vi ihop och dekorerar tårter tillsammans i lag. Må den snyggaste tårtan vinna! Det kommer att ske en röstning på sociala medier. Självklart fikar vi på tårtorna.

**Dag:** Torsdagen den 19 januari

**Tid:** Kl. 18.00-20.00

**Pris:** 60 kr (faktureras)

**Plats:** Daglig verksamhet

# Laserdome

Vi tar tåget till Malmö och spelar Laserdome. Laserdome är en häftig och spännande lagsport där det går ut på att gå runt i mörker i en arena och skjuta med laserpistol på motståndarnas utrustning(väst) för att få poäng. Mest poäng i slutet vinner. Efter spelet letar vi upp en restaurang för att äta kvällsmat innan vi tar tåget hem igen.

**Dag:** Torsdagen den 26 Januari

**Tid:** Kl. 15.00- hemgång ca 20.00

**Pris:** Tågbiljett ca 214 kr Tur & retur(du med färdtjänstkort åker gratis)

Laserdomespel 145 kr för 2 spel

Mat: Du betalar själv för maten du vill äta

Allt betalas på plats **OBS!** De tar ej kontanter

**Plats:** Perstorps station

Ta gärna mörka kläder på dig så syns du mindre i mörkret, samt bra skor



# BINGO OCH VÅFFLOR

Vi ska testa lyckan i Bingo idag, om de rätta siffrorna blir uppropade och du fyller raderna på din bricka blir det såklart vinst! Vi äter kvällsmat tillsammans det är inte mycket som slår nygräddade våfflor med sylt och grädde

**Dag:** Torsdagen den 2 Februari

**Tid:** Kl. 17.00 -19.30

**Pris:** 50 kr för Bingo och våfflor(faktureras)

**Plats:** Daglig verksamhet

**BINGO!**



# UGGLEBADET

Vi kan inte missa att Örkelljunga fritid LSS kommer till vårt fina badhus. Häng med idag och simma några längder, eller bara slappna av i bubbelpoolen och köp dig något gott att äta i kiosken.



**Dag:** Torsdagen den 16 Februari

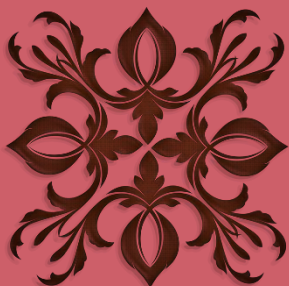
**Tid:** Kl. 16.30 -19.00 bassängen stänger kl. 18.30

**Pris:** 60 kr inträde(faktureras)  
Du betalar själv för din mat på plats  
(Endast kortbetalning)

**Plats:** Ugglebadet, Badvägen 1







# Lögnäs gård

Vintern kan vara härlig och vacker men nu början man längta efter lite värme, så jag tycker att vi kör till Lögnäs gård och värmer oss på deras härliga Spa. Vi börjar med att äta lunch i deras fina restaurang innan vi går in i deras Spa avdelning. *Vi kan njuta av deras bubbelpool, torrbastu, kallbad, ångbastu, IR-bastu, japansk varm källa, tropisk dusch, isregn, massagefåtöljer, ljusterapirum, varm pool ute m.m*



*Ta med Badkläder!*

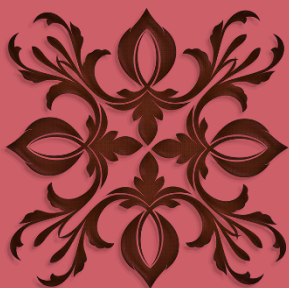


**Dag:** Torsdagen den 23 Februari

**Tid:** Kl. 11.00- hemgång kl. 18.00

**Pris:** 495kr för Spa och Lunch (faktureras)

**Plats:** Vi ses vid bussen på Daglig verksamhet för gemensam färd.





# Maskeradfest

DU VÄLJER SJÄLV VAD DU VILL KLÄ UT DIG TILL  
SÅ FÅR VI SE OM VI KÄNNER IGEN DIG. VI  
LYSSNAR PÅ BRA MUSIK, DANSAR OCH HAR DET  
SKOJ MED VÄNNERNA FRÅN ÖRKELLJUNGA  
FRITID LSS.

DAG: TORSDAGEN DEN 2 MARS

TID: KL. 17.30- 20.00

PRIS: 120 KR INTRÄDE (DET INGÅR KORV MED  
BRÖD, SNACKS, LÄSK)(FAKTURERAS)

PLATS: FOLKETS HUS  
PARKVÄGEN 4, 284 33 PERSTORP



# Pizzakväll

Kom och gör Pizza med oss!  
Jag köper ingredienser och sedan hjälps vi  
åt att lägga på det som vi tycker är gott  
innan den åker in i ugnen.  
Vi äter och spelar lite spel och umgås.

Dag: Torsdagen den 9 Mars

Tid: Kl. 17.00- 20.00

Pris: 60 kr (faktureras)

Plats: Daglig verksamhet

# HÄLSOFRÖET

Mindfulness är en metod som kan göra det lättare att hantera stress, ångest och nedstämdhet. Metoden går ut på att du fokuserar på det som finns i just denna stund, i nuet.

Visst låter det super! Idag kommer Linda från Hälsöfröet och ska lära oss om just detta samt lite enkla Yoga rörelser. OBS! Alla kan vara med. Vi kommer garanterat känna oss avslappnade i kropp och själ efter denna kväll. Vi avslutar med en lätt fika

**Dag:** Onsdagen den 15 Mars

**Tid:** Kl. 17.00-19.00

**Pris:** 60 kr (Betalas på plats, swish eller kontant betalning)

**Plats:** Hörsalen på Biblioteket



# HYLLSTOFTA SKYTTEFÖRENING

Skytte är en sport för alla oavsett ålder, du behöver inte ha någon kunskap sedan tidigare. Hyllstofta Skytteförening bedriver tränings- och tävlingsverksamhet i tre grenar:

Luftgevär, Korthåll och Mauser 6,5 mm

Idag är det luftgevär vi ska sikta in oss på , vi ska få prova både att skjuta i prick och falling target

*Föreningen har gevär och utrustning att låna ut*



**Dag:** Torsdagen den 23 Mars

**Tid:** Kl. 18.00-19.30

**Pris:** 100kr (faktureras)

**Plats:** Vi ses på Daglig verksamhet för gemensam färd till Stenevivägen 30, 264 93 Klippan



# GEKÅS I ULLARED

## INTRESSEANMÄLAN!

Om du skulle vilja följa med och shoppa inför våren/sommaren på Gekås i Ullared så kan du lämna din intresse anmälan.

Jag återkommer med hur vi transporterar oss dit och hem, vilken dag, tid och pris när det närmar sig.

(Det blir någon gång i slutet på Mars)





**Idag tar vi tåget till mötesplatsen Sågen i Klippan. Supersmidigt då lokalerna ligger ca 5 min från stationen. Där finns air hockey, pingis, tv spel, en kiosk att handla i samt möjlighet att umgås med folket från Klippan.**

**DAG:** TISDAGEN DEN 4 APRIL

**TID:** KL. 16.30- 20.00

**PRIS:** TÅG KOSTNAD OM DU EJ HAR FÄRDTJÄNKORT  
SAMT OM DU VILL KÖPA NÅGOT I KIOSKEN  
(ALLT BETALAS PÅ PLATS)

**PLATS:** SAMLING PÅ TÅGSTATIONEN I PERSTORP  
FÖR GEMENSAM TÅGRESA TILL SÅGEN KL. 16.30  
ÄNGELHOLMSVÄGEN 5, KLIPPAN

# Shuffleboard

Nu är hissen till Bowlinghallen lagad efter renoveringen i kommunhuset och då kan alla komma ner i hallen igen, så då passar vi på att spela Shuffleboard. Det är ett roligt och lättspelat brädspel som påminner om curling. Detta är ett spel som alla kan utföra efter egen förmåga. Du väljer själv om du vill stanna och äta i deras restaurang efter spelet

## Regler:

Lagen har fyra stenar var, blåa eller röda. Man spelar varannan sten. När alla stenar är spelade får det lag som har en sten närmast kanten poäng beroende på de olika poängzonerna som finns markerade på bordet. Först till 15 poäng vinner! Det finns en an automatisk poängräknare i bordet

**Dag:** Torsdagen den 20 April

**Tid:** Kl. 17.00- ca 20.00

**Pris:** 45 kr för shuffleboard 1 h

plus för det du vill äta

(allt betalas på plats)

**Plats:** Bowlinghallen i Perstorp







FÖLJ MED PÅ EN  
HÄRLIG  
VÅRPROMENAD

# RÖRELSEPROMENAD

VI NJUTER AV VÅR VÄDRET OCH TAR EN PROMENAD I VÅR KÄRA LILLA BY. VI SES  
UTANFÖR DV SEDAN HAR VI OLIKA UPPDRAG VI SKA UTFÖRA UNDER  
PROMENADEN. VI PAUSAR OCH ÄTER VÅR EGNA MEDTAGNA MAT PÅ EN TREVLLIG  
PLATS LÄNGS VÄGEN.

DAG: TORSDAGEN DEN 27 APRIL

TID: KL. 17.00- 19.00

PRIS: INGEN KOSTNAD, DU TAR MED DIN EGEN MATSÄCK.

PLATS: UTANFÖR DAGLIG VERKSAMHET





Följ oss gärna på Facebook:



**Fritiden LSS Och SoL Perstorp**

Kontakt:

**Marika le Hegarat**

Fritidssamordnare LSS och SoL

[Marika.le.hegarat@perstorp.se](mailto:Marika.le.hegarat@perstorp.se)

tel. 0734 45 91 17



Socialförvaltningen

Vård och omsorg

Växel 0435-390 00