



Fritidskatalog

November- April 2023/24



Välkommen till Fritiden LSS

Verksamheten riktar sig till dig med ett LSS-beslut och är bosatt i Perstorps kommun

Vinter 2023-24

Nytt program är ute nu. Hoppas att du hittar aktiviteter att se fram emot. Pga många anmälningar kommer vi att behöva lotta om platserna. Du får veta vilka aktiviteter du fått plats på efter sista anmälan.



Marika le Hegarat

Fritidssamordnare
LSS

Verksamheten

Fritidens finns till för att hjälpa dig till en aktiv och meningsfull fritid, erbjuda gemenskap och anordna olika fritidsaktiviteter. Målet är att det ska finnas något att göra för alla, därför är dina önskemål viktiga så varmt välkommen till fritidsmötet den 16 November.

Samarbete

Vi har ett fint samarbete med våra LSS boende där även de bjuder in till härliga aktiviteter i katalogen, du ser vilket boende som är ansvarig i texten under aktiviteten, där finns även kontaktuppgifter.



Varmt välkommen med din anmälan. Du anmäler dig på den medföljande blanketten

Fritidsrepresentanter LSS

Jenny och Ale- Snickaregatan
Caj och Kicki – Solglimten
Sylvana och Emma- Bokeliden



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

Har du förslag på nya eller gamla aktiviteter? Vi har fritidsrådsmöte 2 gånger om året då har vi utvärdering av tidigare aktiviteter och planering för kommande aktiviteter som sedan kommer med i sommarkatalogen 2024

Kom med dina bästa tips och idéer, dela med dig av dina erfarenheter så ska vi få till ett bra sommarprogram tillsammans.

Dag: Torsdagen den 16 November

Tid: Kl. 17.00-19.30

Pris: Ingen kostnad,
Fritiden bjuder på kvällsmacka.

Plats: Daglig verksamhet

Klangmassage och klangbad

Mona kommer till bibliotekets hörsal för att visa upp sina fantastiska klangskålar och gong. Klangerna och vibrationerna från skålarna gör många människor avslappnade då det är en unik form av ljudterapi för dig som känner dig stressad, trött, utmattad, nervös, nedstämd eller orolig.

Ikväll kommer vi själva att få använda skålarna under Monas vägledning och det avslutas med att hon håller i ett klangbad för oss under 20-30 minuter, där vi "badar" i klanger och vibrationer. Det finns yogamattor, filter och kuddar på plats (Du kan sitta på en stol om du föredrar det) Mona bjuder även på fruktfat efteråt.

Dag: Torsdagen den 23 November

Tid: Kl. 18.00-20.00

Pris: 100 kr (betalas på plats med swish eller kontant betalning)

Plats: Bibliotekets Hörsal

Ha mjuka kläder på dig. Ta gärna med dig en vattenflaska



Mona är utbildad klangmassage praktiker, stresscoach och mindfulnessinstruktör.



Julbord på forsea



EN FAVORIT I REPRIS!

JULBORDET PÅ HELSINGBORG/HELSINGÖR BÅTARNA BLEV VÄLDIGT POPULÄR, SÅ DET MÅSTE VI UPPLEVA IGEN. ÖRKELLJUNGA FRITID LSS GÖR OSS SÄLLSKAP DENNA KVÄLL.

Det är ett traditionellt julbord med den kalla, och varma maten samt ris ala Malta och annat gott som hör julen till. Vi samlas på Perstorps station för gemensam tåg färd till Helsingborg.

OBS! ta med giltigt ID/PASS

DAG: TISDAGEN DEN 28 NOVEMBER

TID: SAMLING KL.14.30
BÅTTUREN VARA MELLAN
KL. 16.00-19.00

PRIS: 234 KR TÅGBILJETT 24 H (BETALAS PÅ PLATS)
CA 64 KR FÖR BÅTEN (BETALAS PÅ PLATS)
369 KR FÖR JULBORDET(FAKTURERAS)

PLATS: PERSTORPS STATION



VERNISSAGE

Idag är vi inbjudna till Vernissage på biblioteket för att se vad deltagarna i "Målarverkstad" har skapat. Vi minglar och har det trevligt.

Efter vernissagen går alla som vill till Darins pizzeria i byn och äter kvällsmat tillsammans.

Dag: Torsdagen den 7 December

Tid: Kl. 16.00

Pris: Endast kostnad för din mat och dryck på pizzerian(betalas på plats)

Plats: Biblioteket

VARMT

VÄLKOMMEN



Allsång

MED JULTEMA

Julafton närmar sig med stormsteg så nu är det hög tid att komma in i julstämning. Idag är vi inbjudna till allsång med Anders som är Präst och Micke som är Församlingspedagog i Perstorps församling. Våra vänner från Örkelljunga fritid LSS kommer, så tillsammans sjunger vi med i de härliga julsångerna.

Det kommer att finnas sånghäfte så vi lätt kan hänga med i texten och jag ordnar en god kaka och kaffe till pausen.
Ta gärna på dig en tomtedräkt, tomteluva, glitter i håret eller något annat juligt.

Dag: Torsdagen den 14 December

Tid: Kl.16.00-18.00

Pris: 20 kr för kaka och kaffe(faktureras)

Plats: Församlingshemmet, bredvid kyrkan på Oderljungavägen



JULKLAPPSSPELET



Det har blivit en rolig tradition att spela julklappsspelet tillsammans. Spänningen är på topp hur många ska du lyckas vinna denna gången? Det är tärningen som bestämmer. Alla vet att de går hem med minst en julklapp, men vem har köpt klapparna som du vunnit? Vi avslutar kvällen med att dricka glögg och äta en god kaka.

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

Dag: Torsdagen den 21 December

Tid: Kl. 18.00– 20.00

Pris: 30 kr för glögg och kaka(faktureras)

Plats: Daglig verksamhet





Solglimten
Tel.0435-391 93

SOLGLIMTEN BJUDER IN TILL

NYÅRSFEST

VÄLKOMNA ATT FIRA IN DET NYA ÅRET.

VI KOMMER ATT ÄTA GOTT, DET HÖR TILL MED LITE LEKAR SÅ
DET KOMMER VI SÅKLART ATT HA , BUBBEL ÄR OCKSÅ EN
SJÄLVKLARHET. VI VILL FRAMFÖRALLT UMGÅS FÖR DET ÄR SÅ
ROLIGT TILLSAMMANS MED ER!

DAG: SÖNDAGEN DEN 31 DECEMBER

TID: KL. 17.00-21.00

PRIS: CA 150 KR FÖR MAT, EFTERRÄTT,
DRYCK OCH GOTTIS (FAKTURERAS)

VAR: DAGLIG VERKSAMHETS LOKALER



SPELKVÄLL



Efter både jul och nyår kan det vara skönt att ta det lite lugnt och spela sällskapsspel. Har du ett roligt spel hemma får du gärna ta det med dig. Vi gör lite toast till kvällsfika. Kom och umgås och berätta om hur din ledighet varit

DAG: TORSDAGEN DEN 4 JANUARI

TID: KL. 17.00-19.30

PRIS: 40 KR FÖR KVÄLLSFIKA(FAKTURERAS)

PLATS: DAGLIG VERKSAMHET

TACO KVÄLL



Att laga mat tillsammans är det ni önskar att göra mest och Tacos är något alla tycker om, kanske för att det finns så mycket ingredienser att välja på och lägga i sin taco, vilket gör att det passar alla. Vid många anmälningar delar vi upp tillfällena så alla får plats i köket, du får då ny information om vilken kväll just du ska komma på.

Dag: Torsdagen den 11
Januari

Tid: Kl. 17.00-20.00

Pris: 70 kr för mat och dryck
(faktureras)

Plats: Daglig verksamhet

VR virtual reality studion

Idag kör vi till Väla för att testa VR-virtuell verklighet, det är när man med hjälp av ett par glasögon hamnar mitt inne i en konstgjord värld som kan uppfattas som att det är på riktigt.

Det finns även möjlighet för lite shopping samt köpa kvällsmat i någon av Välas restauranger.

Dag: Torsdagen den 18 Januari

Tid: Kl. 15.00- hemgång kl. 20.00
VR kl.16.30



Pris: VR 2 spel i arenan och 1 åk i simulatorn 230 kr
endast åk i simulatorn 80 kr
samt kostnad för mat och dryck och om du vill köpa
något annat (allt betalas på plats.)

Plats: Daglig verksamhet för gemensam färd



FILM KLUBBEN

Denna årstid är en mys tid och då passar det extra bra att bibliotekets filmklubb kör igång igen. Vi träffas och ser film tillsammans äter popcorn och dricker läsk

Denna gång anmäler du dig till en filmkategori så är du sedan med och väljer film ur just den kategorin. Det finns då större möjlighet att välja en nysläppt film.

Dagar: 25 Januari – Komedi
22 Februari- Skräck
21 Mars- Action

Tid: Kl. 15.30-ca 17.30

Pris: Ingen kostnad biblioteket
bjuder på snacks och dryck

Plats: Bibliotekets hörsal



**GRATIS
POPCORN**

Ishockey RÖGLE

Vi hade biljetter till en Rögle match men tyvärr blev den inställd pga. covid så vi gör ett nytt försök ikväll när vi ser Rögle möta Växjö Lakers i en ishockeymatch på Catena Arena i Ängelholm. Vi kör dit tillsammans med DV bussen Fika finns att köpa i cafeterian under pausen.

OBS! Begränsat antal platser

Dag: Torsdagen den 1 Februari

Tid: Samling kl. 16.45
(Match tid ca kl. 19.00-21.15)

Pris: Inträde ca 260 kr (faktureras)
Ta med pengar(kort) om du vill köpa något från kiosken

Plats: Vid bussen på Daglig verksamhet för gemensam färd



Provnings av GLASSGODIS

Företagen Candy people har ett samarbete med GB glass och har släppt olika godisbitar med smak av GB s klassiska glassar som du ätit hela livet ex. Sandwich, 88:an och lakrits puck m.fl jag köper några påsar så ska vi smaka och bedöma de olika smakerna. Kan de verkligen smaka lika gott som glassarna? I vilket fall så slipper vi brainfreeze!

Ät kvällsmat hemma och kom sedan på provsmakning.



Dag: Torsdagen den 8 Februari

Tid: Kl. 18.00- 20.00

Pris: 40 kr (faktureras)

Plats: Daglig verksamhet



FOTBOLL MED ALE

NORRA LYCKANS IDROTTHALL ÄR BOKAD, FÖR IKVÄLL ÄR DET DAGS ATT SPELA FOTBOLL MED ALE.

ALE HAR ETT STORT FOTBOLLSINTRESSE OCH HAR VARIT FOTBOLLSDOMARE I MÅNGA MATCHER OCH HAR MYCKET ATT LÄRA UT. DET ÄR LITE ANNORLUNDA ATT SPELA I EN IDROTTHALL ÄN UTE PÅ EN GRÄSPLAN MEN DET ÄR MINST LIKA ROLIGT OCH VI FÅR SE OM NI SOM VAR MED I SOMRAS LÄRT ER NÅGOT NYTT TRICK.

NI BESTÄLLER PIZZA EFTER TRÄNINGEN.

Dag: Tisdagen den 20 Februari

Tid: Kl. 17.00- 19.00

Pris: Kostnad för din Pizza (betalas på plats)

Plats: Norra lyckan skolans idrottshall



Centrumgården

Den gamla fritidsgården Ozvald har flyttat från Blåbärsstigen till nya fina lokaler i kommunhuset. De har ett nytt namn och kallas nu för Centrumgården. Ikväll är vi inbjudna för att se hur de har fått det i de nya lokalerna. Vi kan även stanna kvar för att spela lite spel, umgås och handla i kiosken.

Dag: Torsdagen den
29 Februari

Tid: Kl. 18.00-20.00

Pris: Kostnad om du
vill köpa något
i kiosken
(betalas
på plats)

Plats: Samling på
torget
Perstorp





Välkommen på

Maskeradfest

Örkellunga fritid LSS bjuder in oss till festligheter.

Du får gärna klä ut dig (valfritt tema.) Vi kommer att lyssna på bra musik och förhoppningsvis bjuds det på lite dans och såklart pris till bästa utklädnad.

Vi kör gemensamt till deras fritidsgård på Kungsskolan med daglig verksamhets buss

DAG: TORSDAGEN DEN 7 MARS

TID: KL. 17.30-20.00

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

PLATS: DAGLIG VERKSAMHET

Vellingeblomman

Överraskningarnas trädgård – ett utflyktsmål utöver det vanliga. Här är lokalerna fyllda med exotiska krukväxter, vackra trädgårdar, delikatesser, inredningsdetaljer och inte minst – de helt unika temautställningarna för alla med barnasinnet i behåll.

Idag är det Påsktema.

Vi kör dit gemensamt dit och äter lunch i Farmor Idas bistro som finns inne på Vellingeblomman.

Dag: Onsdagen den 13 Mars

Tid: Kl. 10.00- ca 15.00

Pris: Kostnad för det du vill äta och om du hittar något som du vill köpa i butiken.(betalas på plats)

Plats: Daglig verksamhet

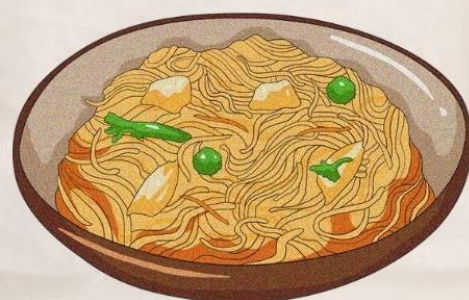


WOK HOUSE HÄSSLEHOLM

AKTIVITET

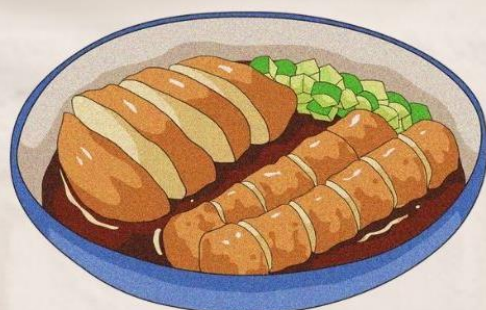
Vi på Solglimten vill bjuda in dig till Wokhouse i Hässleholm!

Följ med oss för att äta en god middag i Hässleholm! Vi träffas på Perstorps station och tar tåget tillsammans, njuter av mat och sällskap sen åker vi tillbaka till Perstorp. Vi hoppas att just du vill hänga med!



INFO

- Dag:** Fredagen den 15 mars
- Tid:** Samling kl. 15.15
- Pris:** Tågbiljett tur & retur ca 116kronor
mat & dryck (allt betalas på plats.)
- Plats:** Perstorps station



KAFÉ SÅGEN

Klippan



Vi tar tåget till Klippan och besöker mötesplatsen Sågen. Där finns air hockey, pingis, pyssel, tv spel och en kiosk att handla i och där är alltid någon trevlig person att prata med.

Dag: Tisdagen den 26 Mars

Tid: Kl. 16.30- 20.00

Pris: Tåg kostnad om du ej har färdtjänstkort samt om du vill köpa något i kiosken
(Allt betalas på plats)

Plats: Perstorp station



Högevalls äventyrsbad

Vi ses på Perstorps station för att ta tåget till Lund för ett besök i deras fina äventyrsbad som heter Högevall. Där blir det massa skoj för det finns bl. a en 213 meter lång vattenrutschbana, vild fors, vågbassäng, klättervägg och bubbelbad m.m.

Det är ca 10 min promenad från Lund station till badet.
Inne på badet kan du köpa mat/fika



Dag: Torsdagen den 4 April

Tid: Kl. 12.45 hemgång ca kl. 19.00

Pris: Tåg 234 kr (24 h) (du med färdtjänstkort åker gratis)
Inträde 135 kr (faktureras)
Mat (betalas på plats)

Plats: Perstorps station för gemensam tåg färd

EBBAS FIK

Bokeliden bjuder in er till att följa med till Ebbas fik i Helsingborg. Fritiden har varit där tidigare och det blev succé. Smarriga mackor, hamburgare, bakverk och pajer. Ja det finns verkligen massor att välja på och ni sitter i en härlig 50 tals miljö där det spelas skivor i jukeboxen i bakgrunden. Nostalg!

Efter maten känner ni kanske för en runda på gågatan där kan du titta i butiker, kärnan eller gå in i Maria kyrkan.

Dag: Lördagen den 13 April



Tid: 10.30- ca 17.00

Pris: Tågresor, mat och annat som du vill köpa, betalar du själv på plats.

Plats: Perstorps station

Kontakt: Bokeliden 0435-30404



Dreja



Drejning är en teknik där lera formas till runda föremål såsom vaser, krukor, muggar, skålar och tallrikar. En lerklump placeras på en drejskiva som sätts i rotation. Genom att trycka med händer och fingrar i den mjuka roterande leran kan man skapa olika former.

Det är inte så lätt men vi kommer att få hjälp idag när vi ska prova på att dreja. Det ligger i Höganäs så vi kör dit gemensamt och tar en fika i närheten innan vi kör hem.

Dag: Torsdagen den 25 April

Tid: Kl. 13.00- hemgång ca 17.00

Pris: 250 kr för ett verk (faktureras)
Ta med pengar till fika

Plats: Daglig verksamhet för gemensam färd





Valborgsmässoafton

Idag bjuder Snickaregatan in er till att följa med på en tipsrunda vid Uggledammen. Efter tipsrundan går ni gemensamt till deras uteplats där ni grillar det som ni själv tar med er att äta.

Kanske är några intresserad av att gå ner till Majbrasan i parken efter aktiviteten tillsammans?

Dag: Tisdagen den 30 April

Tid: Kl.17.00-20.00

Pris: Ingen kostnad, du tar med egen mat och dryck

Plats: Uggledammen



1 X 2





Följ oss gärna på Facebook:



Fritiden LSS Och SoL Perstorp

Kontakt:

Marika le Hegarat

Fritidssamordnare LSS och SoL

Marika.le.hegarat@perstorp.se

tel. 0734 45 91 17



Socialförvaltningen

Vård och omsorg

Växel 0435-390 00