

Reviderad aktivitetslista 20240613

SOMMARKUL 2024!

Aktiviteter och evenemang anpassade för personer inom LSS och socialpsykiatri i Söderhamn.

Maj- Augusti 2024



Söderhamns
kommun

Revidering av aktiviteter

- På grund av få anmälda så har vi varit tvungna att ställa in ett flertal av de planerade föreningsaktiviteterna.
- Aktiviteterna i häftet är de som kvartstår. Efteranmälan är möjlig till 28 juni. Eller senast dagen före tänkt aktivitet så vi kan uppdatera deltagarlistor.
- Jag kommer att kontakta de deltagare som anmält sig till aktiviteter som ställts in.
- Har man betalat in och och aktiviteten ställts in får man självklart tillbaka pengarna.

// Therese Nilsson

Äntligen är sommaren här!

SOMMARKUL är till för dig som har stöd eller boende inom LLS eller socialpsykiatri inom Söderhamns kommun.

SOMMARKUL ´S häfte ger dig information om olika aktiviteter och evenemang som du är välkommen att delta i under sommaren 2024.

SOMMARKUL innehåller flera olika aktiviteter som till exempel prova på fotboll, träffa hästar, stadsvandring, dans eller hantverksskapande.

Aktivitetserna

Aktivitetserna genomförs av föreningar eller studieförbund.

Om du har behov av ledsagning så behöver din ledsagare följa med på aktiviteten.

Mer information finns när du bläddrar i häftet.

Kostnad och betalning

För att få delta i aktiviteterna betalar du 200 kr för ett aktivitetskort. Det ger dig möjlighet att delta vid fritt antal tillfällen.

Om du enbart vill delta vid enstaka tillfällen så kostar det 50 kr per tillfälle.

Kortet är personligt och går att köpa kontant på följande ställen sätt;

- Aquarena Hällåsen, Hällåsen 606
- Fritidsbanken, Köpmangatan 25

eller

- Betala via Bankgiro 5698–1285. Märkning - Aktiv fritid

Kortet skickas sen till den adress du lägger in i din anmälan.

Intresseanmälan

Du anmäler dig till de aktiviteter du önskar att delta i. Välj gärna flera aktiviteter!

Du får även gärna gå flera gånger på samma aktivitet.

Fyll i dina önskemål i den bifogade intresseanmälan och skicka in den senast 30 maj.

Efteranmälan fram till 28 juni i mån av plats.

Aktiviteter med för få anmälningar kommer inte att genomföras.

Hoppas vi ses i sommar!

Söderhamns kommun och det lokala föreningslivet

SOMMARPASSETS AKTIVITETSKALENDER 2024

LÖPANDE

Det här låter roligt!

Måndagar Prova på att spela fotboll

JUNI

Söndag 16/6 Titta på fotbollsmatch

Måndag 17/6 Hantverksläger

Tisdag 18/6 Häng på Verkstäderna

Tisdag 25/6 Stadsvandring

Onsdag 24/6 Prova på att sköta en häst

Torsdag 25/6 Prova på att sköta en häst

Torsdag 27/6 Häng på Verkstäderna

JULI

Tisdag 2/7 Prova på fiske

Tisdag 2/7 Häng på Verkstäderna

Onsdag 3/7 Prova på att spela pingis

Torsdag 4/7 Prova på dag Friidrott

AUGUSTI

Torsdag 1/8 Baddag i skärgården

Fredag 2/8 Titta på fotbollsmatch

Onsdag 7/8 Grilla på Västra Berget

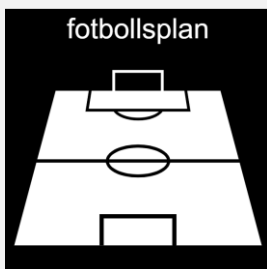
Fredag 9/8 Sommarfest på Stenö

Onsdag 14/8 Hantverksläger

Söndag 18/8 Titta på fotbollsmatch



TITTA PÅ FOTBOLLSMATCH



Söndag 16 juni kl. 16.00

Fredag 2 augusti kl. 19.30

Söndag 18 augusti kl. 16.00

Plats: Hälsinge Hus Arena, Hällåsen

Anmälan: Senast 28 juni

[Klicka här för anmälan](#)

eller scanna QR-kod



Titta på SFF´ s herrar div. 3 hemmamatcher!

Kolla in en fotbollsmatch och låt dig inspireras av fina passningar, roligt spel, coola räddningar och förhoppningsvis massor med snygga mål.

Bra att veta!

Visa upp ditt aktivitetskort för fri entré.
Eventuell ledsagare ingår i entrén.

Varmt välkommen!

Söderhamns Fotbollsförening





PROVA PÅ ATT SPELA FOTBOLL



Måndagar kl. 18.30-19.30

Plats: Hällåsen
Badvallen eller Dina-hallen

Anmälan: Senast 28 juni

[Klicka här för anmälan](#)

eller scanna QR-kod



Prova på fotboll varje måndag!

Häng med och prova på fotboll med Söderhamns Fotbollförening.

Är du redan spelare är du välkommen som vanligt.

Är du inte med i laget behöver du anmäla dig.

Bra att veta!

Kläder efter väder och för att kunna röra sig och spela fotboll.

Varmt välkommen!

Söderhamns Fotbollförening





HANTVERKSLÄGER



Måndag 17 juni
kl. 13.00-16.00

Onsdag 14 augusti
kl. 10.00-12.30

Plats: Vuxenskolan, Styrmansgatan 4

Anmälan: Senast 28 juni

[Klicka här för anmälan](#)

eller scanna QR-kod.



Kom och skapa med ull!

Vi formar fantasidjur och figurer med ull och filtnål, endast fantasin sätter gränser.

Bra att veta!

Inga förkunskaper krävs och allt material finns på plats.

Ledare Lisa Björke

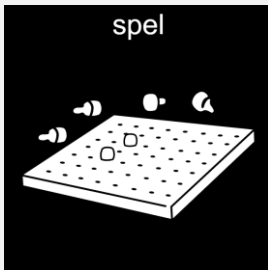
Varmt välkommen!

Studieförbundet Vuxenskolan





HÄNG PÅ VERKSTÄDERNA



Tisdag 18 juni kl. 10:00-12:00

Torsdag 27 juni kl. 10:00-12:00

Tisdag 2 juli kl. 10:00-12:00

Plats: Verkstäderna, Köpmangatan 5

Anmälan: Senast 28 juni

[Klicka här för anmälan](#)

eller scanna QR-kod



**Häng med på aktiviteter
tillsammans på Verkstäderna!**

Vi pysslar i ateljén, spelar spel, biljard,
sjunger i studion, tv-spel eller bara
myser.

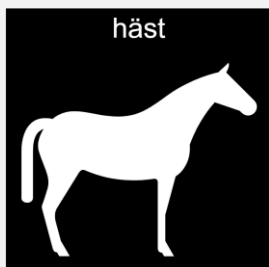
Varmt välkommen!

Verkstäderna





PROVA PÅ ATT SKÖTA EN HÄST



OBS!! DATUM!!

Onsdag 24 juni kl. 09.00-12.00

Torsdag 25 juni kl. 09.00-12.00

Plats: Ridhuset, Tälje Ridsportcenter

Aktiviteten fullbokad

Häng med och prova på att sköta en häst!

Under aktiviteten får du vara med i stallet, rengöra boxar, vårda utrustning och kanske till och med rida eller ta en promenad med hästen.

Bra att veta!

Kläder efter väder.
Ska kunna fungera för aktivitet och rörelse.

Vid aktiviteten gäller den egna försäkringen.

Vi bjuder på fika.



Varmt välkommen!

Söderhamnsortens
ryttarförening



STADSVANDRING



Tisdag 25 juni
kl. 13.00-14.00

Samling: Rådhusets trappa

Anmälan: Senast 28 juni

[Klicka här för anmälan](#)

eller scanna QR-kod



Häng på en vandring i centrala Söderhamn!

Vi rör oss runt bland Söderhamns äldsta delar, byggnader och vackra platser.

Vi får samtidigt lära oss om stadens historia.

Ledare: Carina Karlsson

Guide Elisabet Boman

Bra att veta!

Kläder efter väder. Ta på dig promenadvänliga skor.

Varmt välkommen!

Föreningen Söderhamns museum





PROVA PÅ FISKE



Tisdag 2 juli
kl. 10.00-13.00

Plats: Vindskyddet vid Söderhamnsåns
norra strand, närmast Flaket.

Samling: Vid citycampingen

Anmälan: Senast 28 juni

[Klicka här för anmälan](#)

eller scanna QR-kod.



Vi provar på att fiska med Sportfiskarna i Gävleborg

Här kan vi där vi kan njuta av skogen
mitt i stan, vara tillsammans och grilla
korv.

Bra att veta!

Kläder efter väder.

Fiskeutrustning finns att låna i
begränsat antal så vi delar med
varandra så att alla kan delta.

Observera att på evenemanget gäller
den egna försäkringen.

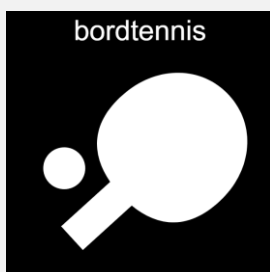
Varmt välkommen!

Sportfiskarna Gävleborg





PROVA PÅ ATT SPELA PINGIS



Onsdag

3 juli kl. 13.00-14.30

Plats: Pingisarenan, Kungsgatan 30

Anmälan: Senast 28 juni

[Klicka här för anmälan](#)

eller scanna QR-kod



Vi provar att spela pingis i svenska mästararnas hemmaarena!

Lär dig att serva, slå en smash eller kanske gå en hel match.

Bra att veta!

Kläder för att kunna röra dig och spela pingis. Inomhuskor.

Varmt välkommen!

Söderhamns UIF





PROVA PÅ-DAG FRIIDROTT



Torsdag 4 juli kl. 13.00-16.00

Plats: Friidrottsarenan, Hällåsen

Anmälan: Senast 28 juni

[Klicka här för anmälan](#)

eller scanna QR-kod



Häng med och prova friidrott!

Vi provar på framerunning, cyklar, kastar, springer, hoppar höjd, hoppar längd och stöter kula.

Bra att veta!

Kläder efter väder. Ska kunna fungera för aktivitet och rörelse.

Vid aktiviteten gäller den egna försäkringen.

Vi bjuder på eftermiddagsfika.

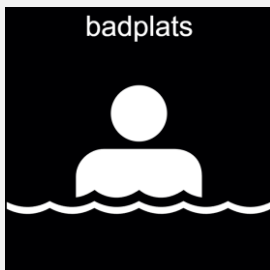
Varmt välkommen!

Svenska Downföreningen Gävleborg
Parasport Gävleborg
Söderhamns Friidrott





BADDAG I SKÄRGÅRDEN



Torsdag 1 augusti
kl. 10.00-16.00

Samling: Norra Hamngatan 43-39

Få platser kvar

Anmälan: Senast 28 juni

[Klicka här för anmälan](#)

eller scanna QR-kod.



Åk båt och bada!

Nu har du möjlighet att följa med M/S Moa på en baddag till Orn.

Bra att veta!

Kläder efter väder samt för att både kunna vara torr och varm efter bad och båttur.

Observera att på evenemanget gäller den egna försäkringen.

Begränsat antal platser.

Vi bjuder på lunch!

Varmt välkommen!

Svenska Downföreningen Gävleborg
Söderhamns kommun





GRILLA PÅ VÄSTRA BERGET



Onsdag 7 augusti
kl. 13.00-15.00

Plats: Västra Bergets grillplats

Samling vid sjukhusets huvudentré för gemensam promenad till grillplatsen.

Anmälan: Senast 28 juni

[Klicka här för anmälan](#)

eller scanna QR-kod.



Välkommen ut till en härlig eftermiddag på Västra Berget!

Här kan vi där vi kan njuta av skogen mitt i stan, vara tillsammans och grilla korv.

Bra att veta!

Kläder efter väder.

Vi bjuder på korv med bröd.

Anmäla dig/er och informera om eventuella allergier.

Observera att på evenemanget gäller den egna försäkringen.

Varmt välkommen!

Carina och Camilla!

 **Studieförbundet
Vuxenskolan**



SOMMARFEST PÅ STENÖ



Fredag 9 augusti
kl. 11.00-15.00

Plats: Stenö havsbad & camping
Stenövägen 130, Sandarne

Anmälan: Senast 28 juni

[Klicka här för anmälan](#)

eller scanna QR-kod.



Kom och var med på sommarfest!

Stenös Vänner bjuder in till sommarfest.

Aktiviteter på stranden och dans vid restaurangområdet

Fika och mat finns att köpa i restaurangen?

Bra att veta!

Kläder efter väder.

Observera att på evenemanget gäller den egna försäkringen.

Varmt välkommen!

Stenös Vänner





ALLA FÅR LÅNA! ALLT ÄR GRATIS!



Sommartider i butiken

Tisdagar kl. 10.00-16.30

Onsdagar kl. 10.00-16.30

Torsdagar kl. 10.00-16.30

Plats: Köpmangatan 25, Söderhamn

Välkommen att komma och låna sport och fritidsprylar!

Låna sport och fritidsprylar gratis prylar gratis för en aktiv, på egen hand eller tillsammans med dina vänner.

Bra att veta!

Du lånar på ditt namn och telefonnummer.

Alla får låna.

Allt är gratis.

Återbruk är schysst för miljön.

Varmt välkommen!

Fritidsbanken Söderhamn

**Fritids
banken**
SÖDERHAMN

VI ÖNSKA DIG EN AKTIV SOMMAR!

Frågor kan besvaras av:

Therese Nilsson

027075621

therese.nilsson@soderhamn.se



Gävleborg



**Söderhamns
kommun**