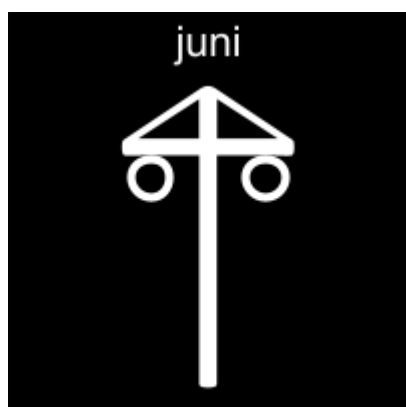
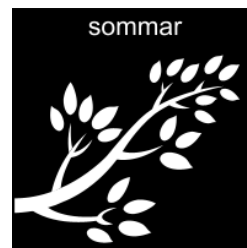


FRITIDSNYTT

juni-aug 2024



Äntligen är sommaren här



Fritidsnytt är till dig som har stöd eller boende inom LSS och Socialpsykiatri i Köping kommun.

Fritidsnytt sommar 2024 innehåller olika aktiviteter som t ex skapande, olika idrotter och utflykter.

Aktiviteterna genomförs av föreningar eller studieförbund. Buss går till och från aktiviteterna för den som önskar.

Kostnaden för att delta är max **400 kr** för **Terminskort Fritid Sommar** eller **50 kr per gång om inte annan kostnad anges i informationen**. Både terminskort och enstaka tillfällen faktureras i efterhand.

Du anmäler dig till de aktiviteter du önskar delta i. Välj gärna flera aktiviteter, och du går gärna delta flera gånger på samma aktivitet.

Gör din föransmälning på den bifogade blanketten **SENAST den senast den 9 juni**. Skicka in eller lämna till Fritidspersonal eller ta hjälp av din personal.

Om du anmäler senast 9 juni är du garanterad plats på det du valt förutom där det står begränsat antal platser. Minst 7 föransmällda krävs för att aktivitet genomförs.

Det går att efteranmäla löpande då vid mån av plats.

Mer praktisk information skickas till boendena och deltagare senast veckan innan aktiviteten.

Vi önskar er alla en trevlig sommar





FUB Sala Bjuder in till



LÄNSDANS - Sommarfest
15 Juni kl 18-22
på Svedboäng i Västerfärnebo



Svedboäng är en 100 år gammal Festplats där Du får uppleva hur det var att gå på dans förr i tiden med Utedansbana, Chokladhjul, Bollkastning och Luftgevärsskytte

Det går att köpa Korv med bröd, Hamburgare och Fika
KONTANT eller SWISH

Ta gärna med egen vattenflaska som du kan fylla på vid behov

Tänk på att det är Utomhus, så Kläder efter Väder - Det är Tak på Dansbanan

Inträde 120 kr Kontant eller Swish



OBS !!!



Luftgevär och Bollkastning - Endast Kontant Betalning



Anmälan till fritidskonsulent senast den 10 juni. Avbokning efter 12 juni innebär kostnad på 150 kr

Gemensam buss ordnas och kostar 150 kr per person. Faktureras i efterhand.

Krävs minst 15 betalande anmälda för gemensam buss.



HAGATEATERN
KÖPING

Teaterföreställning Grease

Lördagen den 29 juni kl. 14:00-16:30

Plats: Folkets Park, Köping

Oskyldiga Sandy och tuffingen Danny blir kära i varandra under sommarlovet. När skolan börjar igen inser de att de går på samma skola. Frågan är om de nu kan återuppta romansen, trots sina olikheter?

Fika finns att köpa i paus.

Information om eventuell gemensam buss skickas till de som är anmälda.



Teaterbiljett kostar 220 kr per person och faktureras i efterhand. Ingår INTE i terminskortet.

Tillkommer kostnad för buss, faktureras i efterhand.



Föranmälan gör du på **anmälningsblanketten** senast den **5 juni** via ditt boendestöd, boende eller direkt till fritidskonsulent Lillemor



Sommarläger 2024

Hantverk med Studieförbundet Vuxenskolan

Prova på pappersslöjd och måla
akvarell

Plats är Studieförbundet Vuxenskolan,
Trädgårdsgatan 14, Köping

Datum, tider och aktivitet:

- **Måndag 1 juli kl. 13:00-15:15**
Pappersslöjd med Brita Berg
- **Fredag 5 juli kl. 09:30-11:45**
Akvarellmålning med Per Eriksson



Genomförs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



Ingår i **Terminskort Sommar** som kostar 400 kr, eller
50 kr per tillfälle.

Föranmälan gör du på **anmälningsblankett senast
den 9 juni**. Efteranmälan kan göras löpande om plats
finns.

Skicka eller lämna anmälan till Fritidskonsulent.



Sommarläger 2024

Hantverk med Studieförbundet Vuxenskolan

Prova på att sticka

Plats är Studieförbundet Vuxenskolan,
Trädgårdsgatan 14, Köping

Datum, tider och aktivitet:

- **Måndag** 15 juli kl. 09:30-11:45
- **Torsdag** 25 juli kl. 13:00-15:15

Ledare är Elisabet Mikaelsson



Genomförs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



Ingår i **Terminskort Sommar** som kostar 400 kr, eller 50 kr per tillfälle.

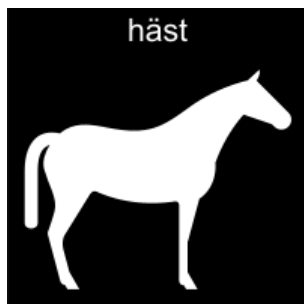
Föranmälan gör du på **anmälningsblankett** senast **den 9 juni**. Efteranmälan kan göras löpande om plats finns.

Skicka eller lämna anmälan till Fritidskonsulent.



Sommarläger 2024

Hästar Köpings Ridklubb och Fortuna Voltige



Träffa, borsta och rör på dig tillsammans med hästar.

Ledare är Anna Andersson med hjälpledare

Plats är Köpings Ridklubb



Datum och tider:

- **Torsdag 4 juli kl. 13:30-15:30**



Ingår i **Terminskort Sommar** som kostar 400 kr, eller 50 kr per tillfälle.



Föranmälan gör du på **anmälningsblankett** senast **den 9 juni**. Efteranmälan kan göras löpande om plats finns.

Skicka eller lämna anmälan till Fritidskonsulent.



Sommarläger 2024

Fotboll med Kolsva IF



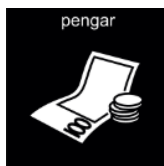
Känna på att leka med bol och träna fotboll

Ledare är Marco Tarkka med hjälpledare

Plats är Vargheden, Köping

Datum och tider:

- **Måndag** 17/6 kl. 16:00-17:30
- **Torsdag** 20/6 kl. 16:00-17:30



Ingår i **Terminskort Sommar** som kostar 400 kr, eller 50 kr per tillfälle.



Föranmälan gör du på **anmälningsblankett senast den 9 juni**. Efteranmälan kan göras löpande om plats finns.

Skicka eller lämna anmälan till Fritidskonsulent.



Sommarläger 2024

Friidrott med IF Plus o FUB

Prova på friidrott i form av kula och längdhopp. Spela fotbollsgolf eller prova boule och kubb.

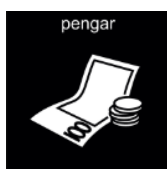


Ledare är Markus och Kristoffer Salin samt hjälpledare.

Plats är Köpings IP

Datum och tider:

- **Onsdag** 3 juli kl. 13:30-15:30
- **Måndag** 8 juli kl. 09:30-11:30
- **Tisdag** 23 juli kl. 09:30-11:30
- **Torsdag** 25 juli kl. 09:30-11:30



Ingår i **Terminskort Sommar** som kostar 400 kr, eller 50 kr per tillfälle.



Föranmälan gör du på **anmälningsblankett** senast **den 9 juni**. Efteranmälan kan göras löpande om plats finns.

Skicka eller lämna anmälan till Fritidskonsulent.



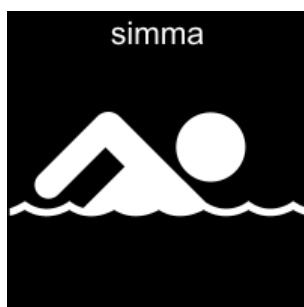
Sommarläger 2024

Simning med Köpings Simsällskap (KSS)



Träna på att simma och göra olika övningar i vattnet.

Ledare är Anida Carlsson samt hjälpledare.



Plats är Köpings bad och sport

Datum och tider:

- **Måndag** 1 juli kl. 09:30-11:30
- **Tisdag** 2 juli kl. 09:30-11:30
- **Onsdag** 3 juli kl. 09:30-11:30
- **Torsdag** 4 juli kl. 09:30-11:30
- **Fredag** 5 juli kl. 09:30-11:30



Ingår i **Terminskort Sommar** som kostar 400 kr, eller 50 kr per tillfälle.

Föranmälan gör du på **anmälningsblankett** senast **den 9 juni**. Efteranmälan kan göras löpande om plats finns.

Skicka eller lämna anmälan till Fritidskonsulent.





Sommarläger 2024

Cheerdans med Kolsva IF

Cheerdans är olika rörelser, dans och enklare gymnastikövningar till musik.



Ledare är Ylwa Edberg.

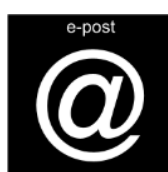
Plats är Malmahallen Kolsva

Datum och tider:

- **Måndag** 24/6 kl. 17:00-18.30
- **Måndag** 1/7 kl. 17:00-18.30
- **Måndag** 29/7 kl. 17:00-18.30
- **Torsdag** 1/8 kl. 17:00-18.30



Ingår i **Terminskort Sommar** som kostar 400 kr, eller 50 kr per tillfälle.



Föranmälan gör du på **anmälningsblankett** senast **den 9 juni**. Efteranmälan kan göras löpande om plats finns.

Skicka eller lämna anmälan till Fritidskonsulent.



Sommarläger 2024

Skytte med Köpings Skytteförening (SKF)



Kom och prova skytte.

Ledare är Joakim Hermansson.

Plats är Tunadalsgatan, vid Budocenter våningen under Köping Dagcenter

Datum och tider är:

- **Tisdag** 16 juli kl. 13:00-15:30
- **Torsdag** 18 juli kl. 13:00-15:30
- **Tisdag** 23 juli kl. 13:00-15:30
- **Torsdag** 25 juli kl. 13:00-15:30



Ingår i **Terminskort Sommar** som kostar 400 kr, eller 50 kr per tillfälle.



Föranmälan gör du på **anmälningsblankett** senast **den 9 juni**. Efteranmälan kan göras löpande om plats finns.

Skicka eller lämna anmälan till Fritidskonsulent.



Sommarläger 2024

Handboll med IFK Arboga

Kom och prova på parahandboll

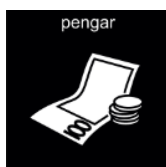


Ledare är Åsa Nilsson samt hjälpledare.

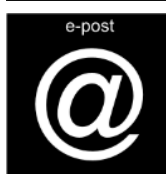
Plats är KB hallen i Köping

Datum och tider:

- **Tisdag** 9/7 kl. 13:30-15:00
- **Torsdag** 11/7 kl. 13:30-15:00
- **Måndag** 15/7 kl. 13:30-15:00
- **Fredag** 19/7 kl. 13:30-15:00



Ingår i **Terminskort Sommar** som kostar 400 kr, eller 50 kr per tillfälle.



Föranmälan gör du på **anmälningsblankett** senast **den 9 juni**. Efteranmälan kan göras löpande om plats finns.

Skicka eller lämna anmälan till Fritidskonsulent.



Sommarläger 2024

Dansvariation

Kom och prova på dans i olika former.

Ledare är Susan Hull

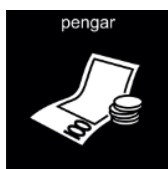
Plats är Kulturskolan, Folkets Park.

Datum och tider:

- **Tisdag 2 juli kl. 14:00-15:30**



Genomförs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



Ingår i **Terminskort Sommar** som kostar 400 kr, eller 50 kr per tillfälle.

Föranmälan gör du på **anmälningsblankett senast den 9 juni**. Efteranmälan kan göras löpande om plats finns.

Skicka eller lämna anmälan till Fritidskonsulent.





Sommarläger 2024

Boxning med BK Köping

Kom och prova på boxning

Ledare är Ibrahim "Ibbe" Said med hjälpledare.



Plats är BK Köping, Fabriksgatan 15, Köping.



Datum och tider:

- **Tisdag** 2/7 kl. 16:30-18:30
- **Torsdag** 4/7 kl. 16:30-18:30
- **Tisdag** 9/7 kl. 16:30-18:30
- **Torsdag** 11/7 kl. 16:30-18:30



Ingår i **Terminskort Sommar** som kostar 400 kr, eller 50 kr per tillfälle.

Föranmälan gör du på **anmälningsblankett** **senast den 9 juni**. Efteranmälan kan göras löpande om plats finns.

Skicka eller lämna anmälan till Fritidskonsulent.





Handicat



Sommarläger 2024

Segling med Katamaran

Prova på att segla katamaran i Mälaren.

Plats Västerås, seglingen sker i Mälaren.

Datum och tider:

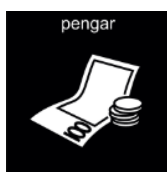
- **Onsdag 24/7 två turer, en förmiddag och eftermiddag**

Handicat är en segelkatamaran som är 12m lång och 7,6 bredd. Båten består av en sittbrunn och ett nät i fören som man kan gå mellan. Deltagarna får aktivt delta i seglingen så långt möjligt.

Sittbrunnen är samlingspunkten ombord för resan. Här finns gott om plats och enkelt att rulla in rullstolar. Runt sittbrunnen finns det bänkar med kuddar att sitta på. Sittbrunnen är öppen för väder och vind så man kan behöva varma och regntåliga kläder beroende på väder.

I den främre delen av sittbrunnen seglar man båten med hjälp av en stor ratt och olika linor. Det finns toalett ombord och ner i båten kan man åka hiss eller gå i trappa.

Begränsat antal deltagare: max 12 personer varav max 1-5 rullstolar.



Ingår i **Terminskort Sommar** som kostar 400 kr, eller 50 kr per tillfälle.



Föransmälan gör du på **anmälningsblankett senast den 9 juni**. Efteranmälan kan göras löpande om plats finns.

Skicka eller lämna anmälan till Fritidskonsulent.



Sommarläger 2024

Judo med Mike

Kom och prova på judo tillsammans med Mike



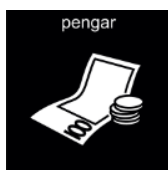
Ledare är Mike Malmer, guldmedaljör i Special Olympics



Plats är Tunadalsgatan, MAA lokalen våningen under Köping Dagcenter

Datum och tider:

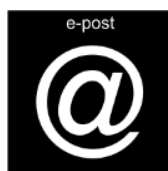
- **Fredag 12 juli kl. 10:00-11:30**
- **Måndag 22 juli kl. 10:00-11:30**



Ingår i **Terminskort Sommar** som kostar 400 kr, eller 50 kr per tillfälle.

Föranmälan gör du på **anmälningsblankett** senast **den 9 juni**. Efteranmälan kan göras löpande om plats finns.

Skicka eller lämna anmälan till Fritidskonsulent.





Sommarläger 2024

Hitta ut - stolpjakt

Kom och prova på att checkpoint jakt och hitta nya och spännande platser

Ledare är Fritidskonsulent Lillemor
Plats är centrum

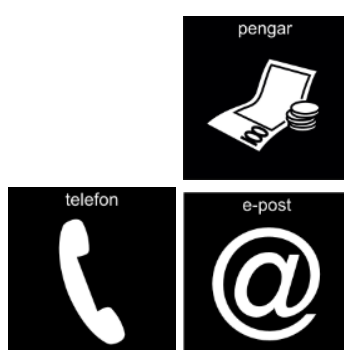
Datum och tider:

- **Tisdag 16 juli kl. 09:30-11:00**

Hittaut är en gratis friskvårdsaktivitet där du med hjälp av karta (på papper eller i appen "Hittaut") ska finna checkpoints. Det finns checkpoints i fyra olika svårighetsnivåer och de är placerade i stadsmiljö, parker, bostadsområden och tätortsnära skogar.

Hittaut är tillgängligt dygnet runt under sommarhalvåret så du kan ge dig ut när det passar dig. Du kan delta på egen hand eller tillsammans med andra.

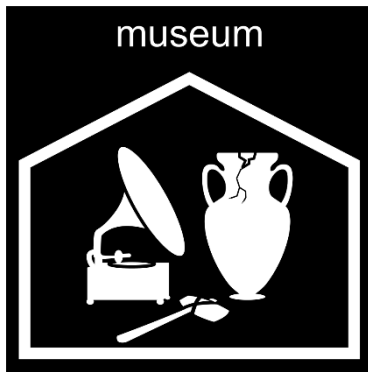
Varje checkpoint är markerad med rosa Hittaut-logotyp, nummer och bokstavskod. Skapa ett Hittautkonto och registrera koden på de checkpoints du hittar



Ingår i **Terminskort Sommar** som kostar 400 kr, eller 50 kr per tillfälle.

Föranmälan gör du på **anmälningsblankett senast den 9 juni**. Efteranmälan kan göras löpande om plats finns.

Skicka eller lämna anmälan till Fritidskonsulent.



Sommarläger 2024

Brandmuseet och fika på Gammelgården

På brandmuseet lär vi om Köpings brandkår och bränder. Avslutar med att gå och ta en fika på Gammelgården.

Plats är Köpings museum

Datum och tider:

- **Fredag 12 juli kl. 13:30-15:30**

Köpings Brandmuseum är ett fint litet museum med mycket karaktär. Här visas en brandbil och gamla och nya saker från brandkåren i Köping.

Köping har en dramatisk brandhistoria. I juli 1889 brann staden nästan ner till grunden, och nästan hundra år senare drabbades Köping av en omfattande gasexplosion på museigården. Om dessa båda händelser och en hel del annat får du veta mer på Köpings Brandmuseum.



Ingår i **Terminskort Sommar** som kostar 400 kr, eller 50 kr per tillfälle.



Föranmälan gör du på **anmälningsblankett senast den 9 juni**. Efteranmälan kan göras löpande om plats finns.

Skicka eller lämna anmälan till Fritidskonsulent.

Dagsutflykt Ånnaboda, Örebro



Onsdag 10 juli ca kl. 10:00-16:00 Ånnaboda i Örebro

Bara 22 km nordväst om Örebro ligger Ånnaboda naturreservat och friluftsområde mitt i Kilsbergens storslagna natur. Från utsiktsplatserna har du en vacker utsikt över Närke-slätten.

Runt hela Södra Ånnabosjön finns en asfalterad väg och en populär badplats med sandstrand, badramp för rullstol, toaletter och en värmestuga. Från den asfalterade vägen finns avstickare ner till bryggor dit rullstolsburna kan nå sjön för att fiska. Om du önskar fiska köper själv ditt fiskekort.

LSS Fritid ordnar med fika, korv m bröd, frukt och dryck.

Utflykten kostar 250 kr per person (ingår inte i terminskortet).

I priset ingår fika, korv m bröd, frukt och dryck.

Anmälan till aktiviteterna gör du på anmälningsblanketten senast den 9 juni via boendestöd, boende eller direkt till fritidskonsulent Lillemor

Dagsutflykt Kolmårdens djurpark



Djur

Träffa fler än 50 fascinerande arter.



Åkattraktioner

Upplev alla våra hisnande attraktioner.



Bamses Värld

En färgsprakande värld.

Onsdag 17 juli ca kl. 09:00-18:00 Kolmårdens djurpark

Kolmården är en välfylld av upplevelser för alla åldrar. Här kan du se en tiger, delfiner, klappa en get, träffa Bamse eller åka linbana.

Under dagen ingår ett antal olika visningar o djurparken som ingår i entrébiljetten.

Nästan hela området är tillgänglig för rullstol. Anpassade toaletter finns, dock ingen lift.

Utflykten kostar 800 kr per person (ingår inte i terminskortet). I priset ingår buss samt entrébiljett. Tillkommer kostnad för fika och lunch.

Anmälan till aktiviteterna gör du på anmälningsblanketten senast den 9 juni via boendestöd, boende eller direkt till fritidskonsulent Lillemor

Dagsutflykt Tallkrogen, Uppsala



Måndag 8 juli ca kl. 9:00-17:00 Tallkrogen i Uppsala

Under en dag besöker vi lägergården Tallkrogen utanför Uppsala där vi spenderar dagen tillsammans med en grupp från LSS Umeå.

Tallkrogen är en mycket populär gård där gammelskog finns in på knuten med egen strand och brygga. En dag här ger möjlighet till lugn och äventyr. I trädgården finns vattenlek, samarbetsövningar och sinnesövningar att prova på.

Vid fint väder åker vi flytbrygga och badar och testar en mängd olika utomhusspel.

Platsen är tillgänglig för rullstol.

LSS Fritid ordnar med fika och lunch

Begränsat antal deltagare: max 7 personer

Utflykten kostar 250 kr per person (ingår inte i terminskortet).

I priset ingår fika och lunch.

Anmälan till aktiviteterna gör du på anmälningsblanketten senast den 9 juni via boendestöd, boende eller direkt till fritidskonsulent Lillemor



FUB Västmanlands aktiviteter i sommar



Tisdag den **25 juni** Allsång på **Skansen** i **Stockholm**

**Allsång på Skansen under ledning av den folkkära
artisten Pernilla Wahlgren.**

FUB har bokat upp bussar till Allsång Skansen **25 juni avresa
från några olika platser i Västmanland från ca kl. 14.00
hemma 22.30-23.00.**

Bussresa och entrébiljett (obs. endast ståplats) kostar resan 400kr.
Anmäl genom att betala in på FUB Västerås plusgiro 619750-3 eller
swish på 1232146702 vill ni ha faktura skicka e-post till FUB, adressen
är info@vasteras.fub.se

På presskonferensen den 13 juni presenteras årets medverkande artister.
Samma dag släpps sittplatsbiljetter som ni bokar och köper själva

Önskar du sittplats under Allsången tillkommer den kostnaden och du
köper din biljett själv via [ticketmaster.se](https://www.ticketmaster.se). Sittplatsbiljetterna släpps 13 juni.

Denna aktivitet arrangeras av och är öppna för FUB:s medlemmar och
intresserade. Anmälan skall göras till FUB, läs mer om det ovan.
Prata med ditt boende eller kontakta FUB Västmanland på info@vasteras.fub.se
eller 021-12 54 89



Picknic i Agda Östlunds park



Fredag den 26 juli kl. 14:00-16:00

Vi samlas i Agda Östlund park (fd Kristinelundsfältet) för att avsluta årets sommarläger med en gemensam picknick och utmanar varandra i några olika sommarlekar.



Ingår i **Terminskort Sommar** som kostar 400 kr, eller 50 kr per tillfälle.



Föranmälan gör du på **anmälningssblankett** senast den **9 juni**. Efteranmälan kan göras löpande om plats finns. Skicka eller lämna anmälan till Fritidskonsulent.



Kontaktuppgifter Fritidskonsulent

Lillemor Lindell

Telefon: 0221-258 69

E:post: Lillemor.Lindell@koping.se

