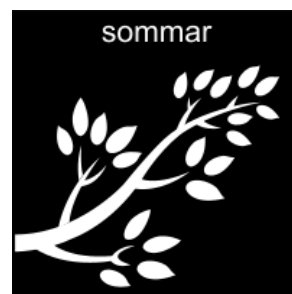


# FRITIDSNYTT

juni-aug 2022



# Äntligen är sommaren här



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

Fritidsnytt ger information om olika aktiviteter som du är välkommen till att delta i.

I sommar erbjuds ett antal utflykter, kryssning och inte minst ett Sommarläger under veckorna 28-31 (då daglig verksamhet är stängd).

Du anmäler dig till de aktiviteter du önskar delta i. Välj gärna flera aktiviteter, så har du större chans att komma med på någon.

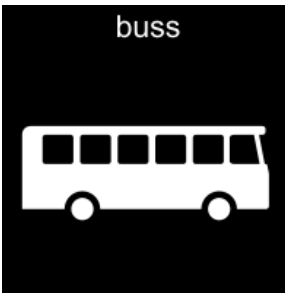
Fyll i dina önskemål på den bifogade anmälningsblanketten och **skicka in den senast den 23 juni.**

Om du har frågor och önskar mer information fråga personal hemma eller på Daglig verksamhet.

Mer praktisk information skickas till deltagare i god tid inför aktiviteten.

**Vi önskar er alla en trevlig sommar**





# Allsång på Skansen

**Tisdagen** den 28 juni.

FUB ordnar och bjuder på bussresan till Allsång på skansen. En buss är bokad och först till kvarn gäller.

Allsången är kl. 20:00-21:20.

Tider för resa från Köping och hem från Stockholm är ännu oklart.

Den 7 juni släpps förköpsbiljetterna.

Mer information ges till de som anmält sig.



Ingen kostnad för bussen.

Entrébiljetten till Skansen kostar ca 300 kr per person.



Anmäl till Fritidskonsulent Lillemor senast den 2 juni.



**Telefon** 0221-258 69

**E:post** [lillemor.lindell@koping.se](mailto:lillemor.lindell@koping.se)

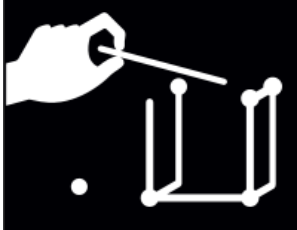
semester



sport



bygga



## Sommarläger 2022

Under dagarna 11 juli till 7 augusti genomför vi Sommarläger 2022 i form av ett antal olika aktiviteter som t ex spela fotboll, träffa hästar, skapande samt lära mer inför kommande riksdagsvalet.

Aktivitetserna genomförs av föreningar eller studieförbund. Mer info om vad och när ser du på sidan 5-12 i detta fritidsnytt.

pengar



För att delta på sommarlägret betalar du **150 kr** för ett **Terminskort Fritid Sommar** som ger dig möjlighet att delta fritt antal aktiviteter. Om du önskar delta enstaka gånger kostar det **50 kr per tillfälle**. Både terminskort och enstaka tillfällen faktureras i efterhand.

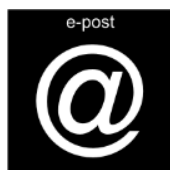
e-post



telefon



Anmäl till aktiviteterna gör du på anmälningsblanketten **senast den 23 juni** via ditt boendestöd, boende eller direkt till fritidskonsulent Lillemor.



# Sommarläger 2022

## Hantverk med Studieförbundet Vuxenskolan

Prova på olika former av hantverk.

Pappers slöjd	<b>Tisdag</b> 12 juli kl. 13:30-15:00
Mitt val	<b>Onsdag</b> 13 juli kl. 13:30-15:30
Nyckelring	<b>Torsdag</b> 14 juli kl. 13:30-14:30

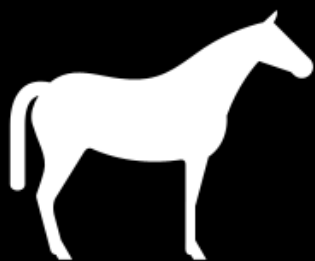
Ledare är Brita Berg, Elisabet Mikaelsson och Elisabeth Larsson. Ta med eget fika.

Plats är Studieförbundet Vuxenskolan,  
Trädgårdsgatan 14.

Ingår i **Terminskort Fritid Sommar** som kostar 150 kr, eller 50 kr per tillfälle.

Anmälan till aktiviteterna gör du på anmälningssblanketten senast den 23 juni via ditt boendestöd, boende eller direkt till fritidskonsulent Lillemor

häst



rykta



## Sommarläger 2022

### Hästar Köpings Ridklubb och Fortuna Voltige

Träffa, borsta och rör på dig tillsammans med hästar.

**Torsdag** 21 juli kl. 09:00-12:00

**Fredag** 22 juli kl. 09:00-12:00

**Måndag** 25 juli kl. 09:00-12:00

**Torsdag** 28 juli kl. 09:00-12:00

Köpings Ridklubb och Fortuna Voltige bjuder på frukt.

Ledare är Anna Andersson och Josefine Ivarsson.

Ta med egen fika eller lunch.

Plats är Köpings Ridklubb

pengar



telefon



e-post



Ingår i **Terminskort Fritid Sommar** som kostar 150 kr, eller 50 kr per tillfälle.

Anmälan till aktiviteterna gör du på anmälningsblanketten senast den 23 juni via ditt boendestöd, boende eller direkt till fritidskonsulent Lillemor

fotboll



## Sommarläger 2022

### Fotboll med KFF

Prova på att spela fotboll, dribbla och göra skjuta i mål.

**Måndag** 18 juli kl. 10:00-13:00

**Onsdag** 20 juli. 10:00-13:00

**Söndag** 31 juli. 10:00-13:00

**Tisdag** 2 augusti kl. 10:00-13:00

Ledare är Niklas Lundkvist och Peter Bärethag.  
Ta med egen fika eller lunch.

Plats är Köpings IP

pengar



telefon



e-post



Ingår i **Terminskort Fritid Sommar** som kostar 150 kr, eller 50 kr per tillfälle.

Anmälan till aktiviteterna gör du på anmälningsblanketten senast den 23 juni via ditt boendestöd, boende eller direkt till fritidskonsulent Lillemor

friidrott



långhopp



## Sommarläger 2022

### Friidrott med IF Pluss

Prova på friidrott i form av kula och långhopp. Finns även sommaraktiviteter som boule och kubb.

**Onsdag 13 juli kl. 10:00-13:00**

**Fredag 15 juli kl. 10:00-13:00**

**Tisdag 19 juli kl. 10:00-13:00**

**Tisdag 26 juli kl. 10:00-13:00**

Ledare är Markus och Kristoffer Salin samt hjälpledare.

IF Pluss bjuder på frukt, ta med egen fika eller lunch.

Plats är Köpings IP

pengar



Ingår i **Terminskort Fritid Sommar** som kostar 150 kr, eller 50 kr per tillfälle.

telefon

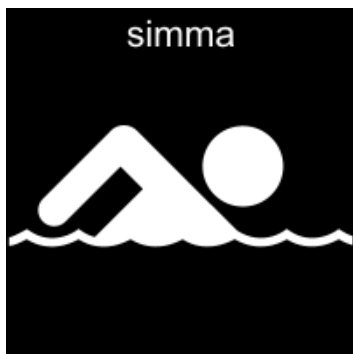


e-post



Anmälan till aktiviteterna gör du på anmälningsblanketten senast den 23 juni via ditt boendestöd, boende eller direkt till fritidskonsulent Lillemor





# Sommarläger 2022

## Simning med Köpings Simsällskap

Prova på att simma och göra olika övningar i vattnet.

**Måndag** 11 juli kl. 09:00-12:00

**Tisdag** 12 juli kl. 09:00-12:00

**Onsdag** 13 juli kl. 09:00-12:00

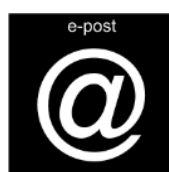
Ledare är Anida Carlsson samt hjälpledare.

Ta med egen fika

Plats är Köpings Bad och Sport

Ingår i **Terminskort Fritid Sommar** som kostar 150 kr, eller 50 kr per tillfälle.

Anmälan till aktiviteterna gör du på anmälningsblanketten senast den 23 juni via ditt boendestöd, boende eller direkt till fritidskonsulent Lillemor





## Sommarläger 2022

### Cheerleading med Kolsva IF

Prova på olika övningar inom  
Cheerleading som t ex gymnastik,  
hopp och akrobatik.

**Fredag** 5 augusti kl. 14:00-16:00

**Lördag** 6 augusti kl. 14:00-17:00

Ledare är Ylva Edberg.

Ta med egen fika

Plats är Malmahallen Kolsva



Ingår i **Terminskort Fritid Sommar** som  
kostar 150 kr, eller 50 kr per tillfälle.

Anmälan till aktiviteterna gör du på  
anmälningsblanketten senast den 23 juni via  
ditt boendestöd, boende eller direkt till  
fritidskonsulent Lillemor

idrottsplats



## Sommarläger 2022 Floorhockey med FUB

Kom och prova på att spela  
floorhockey.

**Måndag** 11 juli kl. 10:00-13:00

**Tisdag** 12 juli kl. 10:00-13:00

**Måndag** 18 juli kl. 10:00-13:00

**Onsdag** 20 juli kl. 10:00-13:00

Ledare är Bengt Wahlgren samt  
hjälpredare.

Ta med egen fika.

Plats är KB hallen

Ingår i **Terminskort Fritid Sommar** som  
kostar 150 kr, eller 50 kr per tillfälle.

Anmälan till aktiviteterna gör du på  
anmälningsblanketten senast den 23 juni via  
ditt boendestöd, boende eller direkt till  
fritidskonsulent Lillemor

pengar



telefon



e-post





# Sommarläger 2022

## Skytte med Köpings Skytteförening

**Kom och prova skytte.**

**Torsdag 14 juli kl. 14:00-17:00**

**Torsdag 21 juli kl. 14:00-17:00**

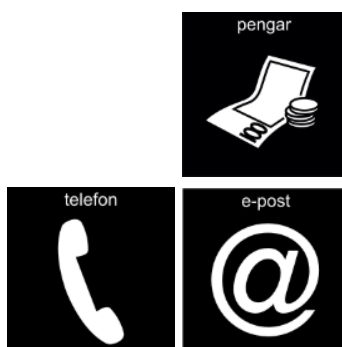
**Torsdag 28 juli kl. 14:00-17:00**

**Torsdag 4 augusti kl. 14:00-17:00**

Ledare är Joakim Hermansson.

Ta med pengar till fika.

Tunadalsgatan, Budocenter  
våningen under Köping Dagcenter



Ingår i **Terminskort Fritid Sommar** som kostar 150 kr, eller 50 kr per tillfälle.

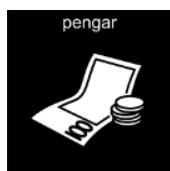
Anmälan till aktiviteterna gör du på anmälningsblanketten senast den 23 juni via ditt boendestöd, boende eller direkt till fritidskonsulent Lillemor



# Höstens återkommande aktiviteter

Under hösten planerad följande aktiviteter att återkomma varje vecka:

Måndag kväll	Innebandy, IF Pluss
Tisdag eftermiddag	Mötesplats daglediga – café
Tisdag kväll	Cafékväll, IF Pluss
Onsdag eftermiddag	Smällkaramellerna, Studief. Vuxenskolan
Onsdag kväll	Bowling, IF Pluss
Onsdag kväll	Innebandy, IF Pluss
Onsdagar kväll	Floorhockey, FUB
Torsdag eftermiddag	Vattenträning, Köpings bad och sport
Torsdag eftermiddag	Fysisk träning i grupp
Torsdag kväll	Skytte, Folkets hus
Fredag förmiddag	Mötesplats daglediga - boule
Lördag eftermiddag	Mötesplats Smedjan (fritids), Glasgatan 20
Söndag kväll	Vattengympa, Köpings Gymnastikförening



**Terminskort Fritid Hösten** kostar 300 kr per person. Terminskortet ger dig möjlighet att delta i fritt antal aktiviteter under hösten.



Intresseanmälan till Fritidskonsulent Lillemor



## Prova på DansVariation

Lördag 24 september kl. 13:00-15:00 och  
Lördag 1 oktober kl. 13:00-15:00

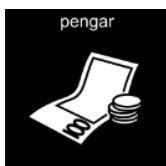
Plats är: Smedjan, Glasgatan 20.



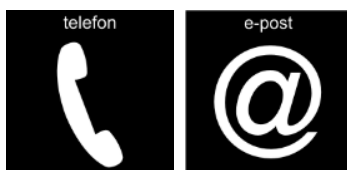
**DansVariation** är inkluderande dans och ledarskap för personer med intellektuell funktionsvariation. DansVariation drivs av Studieförbundet Vuxenskolan och genomförs i samarbete med FUB Västmanland.

På dessa tillfällen får du prova på olika dansövningar.

Här hittar du mer information om dansvariation [www.dansvariation.se](http://www.dansvariation.se)



Ingår i **Terminskort Fritid Hösten** eller 50 kr per tillfälle.



Anmäl till Fritidskonsulent Lillemor senast 7 september.

cykel



trehjuling cykel



pengar



telefon



e-post



## Cykelutflykt

**Torsdag** 16 juni ca kl. 14:00-17:00.

Samling på Lidl parkeringen, Nibblesbackevägen 2.

Vi cyklar tillsammans mot hemligt mål och fikar tillsammans.

Ingår i **Terminskort Fritid Sommar**.

Ta med egen cykel eller låna.

Ta med egen fika.

Intresseanmälan till Fritidskonsulent Lillemor senast 14 juni.

musik



dansa



pengar



telefon



e-post



## Länsdanser hösten 2022

Nedan är datum, platser och band som spelar på höstens länsdanser. Tiderna är 19:00-23:00.

16 september	Västerås	Blixterz
14 oktober	Fagersta	Willy Whashroom
18 november	Köping	MacThonyz
16 december	Västerås	Nikitaz

Entré 100 kr + busskostnad.

Ta med egna pengar till fika.

Anmälan sker till Fritidskonsulent Lillemor



## Kryssning – Häng med på party

**19-21 september**

20 års-jubileum för **Häng mé på Party!** Det firas med underhållning och aktiviteter speciellt utformat för att passa dig som har någon funktionsvariation.

Ni erbjuds två kvällar ombord och en dag i Helsingfors. Ät och drick gott, shoppa och ha kul tillsammans!

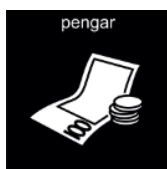
Avgång den 19 september kl. 16:45 från Värtahamnen i Stockholm.

Ankomst 21 september kl. 10:00 i Värtahamnen i Stockholm.

Buss från Köping till och från Värtahamnen.

Kostnad från 2 300 kr för del i hytt för 2 personer. Från 3 000 kr för enskild hytt.

Kostnad för mat och buss tillkommer.



Anmäl till Fritidskonsulent Lillemor senast 7 september



## Tips på fler aktiviteter

Nedan ges några tips på utflykter som ni kan göra tillsammans i boendet eller boendestöd i sommar.

- Föreställningen Mio min Mio, Hagateatern 6-19 juni
- Nygårdsdagen 12 juni
- Gammelgårdens friluftsmuseum 27 juni -19 augusti
- Hantverkets dag den 7 augusti
- Medeltidsdagarna i Arboga 10-13 augusti
- Konsert med Köpings Storband o sångsolist Lina Adolphson på Gammelgården 15 augusti
- Westerqvarn, Kolbäck har under sommaren räkfrossa (torsdagar) och vedugnsbakad pizza (fredag-lördag) samt konserter
- Sjömagasinet, Malmön har öppet från 26 maj
- Hitta ut, leta efter checkpoints runt om i Köping utifrån en karta 30 april – 30 september

Titta in på hemsidan [www.visitkoping.se](http://www.visitkoping.se) och evenemangskalender, där hittar du info om tipsen ovan och samt firande av nationaldag och midsommar.

# Aktivitetslåda

Nu finns det aktivitetslådor på samtliga boenden, boendestöd och daglig verksamhet.

Alla lådor innehåller 5 olika aktiviteter som du kan prova på antingen inomhus eller utomhus, själv eller med kompisar.

Några exempel på aktiviteter är;

- Bordscurling
- Mysteriejakt
- Så i mjölkpaket
- Kubb
- Måla akryl

Fråga efter aktivitetslådan och prova något nytt, eller det du gjort tidigare och gillar.



Utmana dig, kompisar eller personal på 8 olika övningar ni kan göra inomhus eller utomhus.

balansera



plankan



knäböj



situps



plocka ner



utfall



benspark



plocka upp





# FACEBOOK

Vi har öppnat en Facebook grupp som ger information om Fritidsverksamheten som du är välkommen att delta i.

Gruppen heter **Fritid LSS Köping**

Sök efter gruppen och klicka på **Gå med** knappen.

Eller använd denna QR kod



Vi ses i Fritidsgrupp på Facebook 😊



## Kontaktuppgifter Fritidskonsulent

Lillemor Lindell

Telefon: 0221-258 69

E:post: Lillemor.Lindell@koping.se