

AKTIV FRITID 2011

**S
Ö
OLOFSTRÖM
V
E
S
B
BROMÖLLA
R
G**

Fritids- och kulturinformation

**För barn, ungdomar och vuxna
med funktionsnedsättning**



Bromölla kommun



Olofströms kommun
www.olofstrom.se



INLEDNING

Nytt år 2011!

Vad gör du på din fritid?
Fritiden är viktig!

Då kan du göra det du tycker mest om.
Då kan du träffa kompisar och göra något roligt tillsammans med dem.

Nu är den nya katalogen "**Aktiv Fritid**" klar. Här hittar du många aktiviteter och arrangemang för barn, ungdomar och vuxna med funktionsnedsättning i **Bromölla, Olofström** och **Sölvesborg**. Oavsett var du bor så är du välkommen till alla aktiviteter i alla våra tre kommuner.

Katalogen är ett komplement till kommunernas övriga fritidsutbud och har gjorts i samarbete med föreningsliv, studieförbund, organisationer, fritidsgårdar och enskilda aktörer.

Vi vill **Tacka** alla medverkande i denna katalog och ser nu fram emot ett nytt år med nya aktiviteter, utmaningar och intressanta möten!

Torsten Malm

Fritidschef
Fritid

Bromölla

0456 – 82 22 51

torsten.malm@bromolla.se

Lena Nilsson

Fritidskonsulent
Kultur-Fritid

Olofström

0454 - 932 03

lena.nilsson@olofstrom.se

Pia Olsson

Föreningssamordnare
Fritid-Kultur

Sölvesborg

0456 – 81 61 78

pia.olsson@solvesborg.se

IDROTT OCH MOTION

BILJARD

Du är välkommen till SBFF för att spela biljard, bordtennis eller kanske bara umgås med ett glatt gäng och ha det skoj.

Finns möjlighet att köpa fika till självkostnadspris.

Dag: Tisdag
Tid: Kl. 18:00 - 20:00
Plats: SBFF 's lokal, Tredenborgsv. 15 **Sölvesborg**
Pris: Medlemskap i SBFF, 250 kr/år
Ledare: Cicci och Håkan
Arrang: **Sölvesborg/Bromölla Fritidsförening**
Info: Cicci 0738 - 35 15 98



BOCCIA

Boccia är en bollsport som alla kan delta i. Här finns deltagare i alla åldrar och från alla tävlingsklasser, från klass 1 (med ränna) upp t.o.m. klass 4. Vid tävling möter man motståndare från sin egen klass, vilket ger rättvisa förutsättningar.

Dag: Onsdag
Tid: Kl. 18:00 - 19:30
Plats: Ekerydsskolans gymnastiksal, **Olofström**
Pris: Medlemskap i OHIF, 100 kr/år
Ledare: Inger Johnsson, 0454 - 423 39
Arrang: **OHIF**
Info: Ulf Andersson, 0454 - 412 19



IDROTT OCH MOTION

BOWLING

Att bowla är ett roligt sätt att förena motion med nöje. Elektronisk poängräkning gör det lätt att följa spelet. Grindar och rännor hjälper till på vägen mot en strike! Skor och klot finns att låna på plats.

Dag: Onsdag
Tid: Kl. 17:00 – 18:00
Plats: **Olofströms Bowlinghall**
Pris: 250 kr/år + 25 kr/gång
Ledare: Jonny Larsson
Arrang: **Olofströms Bowling Sällskap**
Info: Jonny Larsson, 0454 – 425 16

Dag: Onsdag, start 2/2 för vuxna och den 9/2 för er yngre.
Ojämna veckor – för vuxna
jämbna veckor – barn och ungdomar
Tid: Kl. 18:00 - 19:00
Plats: **Bromölla Bowlinghall**
Pris: 15 kr/gång för skor och medlemskap i SBFF
Ledare: Ulrika Alm
Arrang: **Sölvesborg/Bromölla Fritidsförening**
Info: Ulrika Alm, 0734 – 08 21 87



IDROTT OCH MOTION

BÅGSKYTTE

Tillsammans med kunniga ledare får du prova på och lära dig allt om bågskytte. En aktivitet som är spännande, utvecklande och som övar upp din precisionsförmåga, och som också erbjuder mycket social gemenskap och glada skratt.

Dag: Måndag och onsdag
Tid: Kl. 18:00 – 19:00
Plats: Tianshallen, källaren, **Bromölla**
Pris: Prova på är gratis
Ledare: Anders Mårtensson och Magnus Carlsson
Arrang: **Bågskytteklubben Unga Örnar Bromölla**
Info: Magnus Carlsson, 0456 – 139 84

DANS/RYTMIK

För er som tycker det är roligt och spännande att dansa och röra sig till häftigt musik. Här kan du få lära dig de "rätta" stegen och även så småningom visa upp dina färdigheter.

Dag: Torsdagar
Tid: Kl. 18:00 - 20:00
Plats: **Sölvesborg**, SBFF 's klubblokal
Tredenborgsv.15
Pris: Medlemskap i SBFF 250kr/år
Arrang: **Sölvesborg/Bromölla fritidsförening**
Info: Benny Karlsson, 0766 – 22 69 88



IDROTT OCH MOTION

FOTBOLL

Fotboll är en aktivitet för dig som gillar lagspel. Alla, oavsett funktionsnedsättning, är välkomna. Det spelas fotboll i mixade lag med både tjejer och killar.

Dag: Meddelas vid anmälan.
Plats: **Olofström**
Pris: Medlemskap i OHIF, 100 kr/år
Arrang: **OHIF**
Info: Anmälan till Ulf Andersson,
0454 - 412 19
Planeras starta i mars.



GYMNASTIK – Rumlare & Fumlare

I barngrupperna är det full fart, mycket lek och många skratt.

Rumlare & Fumlare är gymnastik för barn med en funktionsnedsättning. Motorisk träning i roliga former i grupp, ev. med föräldrar eller assistenter.

Dag: Onsdag
Tid: Kl. 17:00 - 18:00
Plats: Branthallen, **Bromölla**
Pris: Medlemskap, 200 kr/termin
Ledare: Jeanette Andersson
Arrang: **GF Bromöllagymnasterna**
Info: Jeanette Andersson,
0456 - 256 23



IDROTT OCH MOTION

GYMNASTIK

En hand, fot och sittgympa samt stavgång som vänder sig främst till dig som har lite ont i din kropp och dess leder.

Utbildning i funktionsfrågor och data kommer att fortsätta under 2011.

Dag: Onsdag

Plats: Folkets Hus, Bancks väg 6, **Sölvesborg**

Ledare: Carina Friberg 0703 - 14 13 83,
Barbro Sjöblom 0456 - 138 50

Arrang: **Reumatikerföreningen Sölvesborg**

Info: Föranmälan krävs till aktiviteten.

www.solvesborg.reumatikerforbundet.org

E-post: reumatikerfsolvesborg@gmail.com



HANDBOLL

Tillsammans med andra kan du träna handboll i en lugn och skön miljö. Du är varmt välkommen i våra olika grupper.

Dag: Olika dagar beroende på åldersgrupper

Plats: Tianshallen, **Bromölla**

Pris: Medlemsavgift; 300kr (0-9år), 400kr (10-19år)
och 600kr (senior/familj)

Arrang: **Bromölla Allmänna Idrottsklubb**

Info: Catrine Sunesson, 0456 - 255 13,
0705 - 44 96 48



IDROTT OCH MOTION

INNEBANDY

Innebandy är en lagsport som många kan vara med i. Här finns en härlig laganda och en fin kamratskap. Du får möjlighet att motionera på ett kul sätt samtidigt som du träffar kompisar.

Dag: Meddelas vid anmälan.
Plats: **Olofström**
Pris: Medlemskap i OHIF, 100 kr/år
Arrang: **OHIF**
Info: Ulf Andersson, 0454 – 412 19
Planeras starta i februari.



JIU-JITSU

I Jiu-jitsu tränar du självförsvar, styrka och koncentration. Här deltar alla efter sin egen förmåga. Träningen är uppdelad i barn/ungdomsgrupp och vuxengrupp (från 15 år).

Dag: Tisd och torsd från 15 år, 19:00 – 21:00
Tisd och torsd för barn/ungdom, 17:30 – 18:45
Plats: Jiu-jitsulokalen, Holjeskolans aula, **Olofström**
Pris: Barn/ungdom 700 kr/termin,
vuxen 800 kr/termin
Ledare: Ronald Henriquez
Arrang: **Olofströms Jiu-jitsu klubb**
Info: Ronald Henriquez, 0730 – 30 80 72
Lasse Oehlrich, 0733 – 84 15 40



IDROTT OCH MOTION

JUDO

I judo tränas hela kroppen, med särskilt fokus på styrka och fallteknik. Här krävs inga förkunskaper. Särskild grupp för nya deltagare startas upp vid behov.

Dag: Tisdag och torsdag 18:30 – 20:00, vuxna
Onsdag 16:45 – 17:30 och 17:30 – 18:45,
barn/ungdomar
Plats: Idrottshallen, **Olofström**
Pris: 500 kr/medlem, 700 kr/familjekort
Ledare: Jari Rönkä
Arrang: **Olofströms Judoklubb**
Info: Jari Rönkä, 0454 – 432 27,
0738 – 37 19 29



JYMPA OCH INNEBANDY

Välkommen till FUB´s måndagsträning. Här körs dubbelpass; 1 timmes jympa och därefter 1 timmes innebandy. Alla deltar efter sin egen förmåga. Det finns goda möjligheter att sitta en stund på bänken och bara prata.

Dag: Måndag
Tid: Kl. 19:00 – 20:00 Jympa
Kl. 20:00 – 21:00 Innebandy
Plats: Ekerydsskolans gymnastiksal, **Olofström**
Pris: 150 kr/termin
Ledare: Birgitta Sigvant
Arrang: **FUB**, i samverkan med **Studieförbundet Vuxenskolan**
Info: Birgitta Sigvant, 0454 – 408 69

IDROTT OCH MOTION

MINIGOLF

Prova att spela minigolf under den sköna sommaren. En aktivitet som passar alla och man deltar efter sin egen förmåga. Du får möjlighet att motionera samtidigt som du träffar kompisar.

Dag: Onsdag, start 8 juni 2011
Tid: Kl. 18:00
Plats: **Sölvesborg, Valjevikens bangolf**
Ledare: Benny Karlsson
Arrang: **Sölvesborg/Bromölla Fritidsförening**
Info: Benny Karlsson, 0766 – 22 69 88



RIDNING

Olofströms Ridklubb erbjuder ridgrupper för barn och ungdomar i "behov av särskilt stöd". Här finns lift och ramp.

Dag: Måndag
Tid: Kl. 16:00 - 17:00
Start: 17 januari 2011
Plats: **Ridstallet, Olofström**
Pris: Egenavgift 900 kr/vårtermin
övriga kommuner 2400 kr/vårtermin
Arrang: **Olofströms Ridklubb**
Info: Karoline Lindahl 0705 – 97 08 66
Stall 0454 – 404 60
Övrigt: ca 5 – 7 deltagare/grupp



**OLOFSTRÖMS
RIDKLUBB**

IDROTT OCH MOTION

RIDNING

Sölvesborgs Ridklubb, Stall Bokeslätt, erbjuder deltagare med funktionsnedsättning lektionsridning. Lift och ramp finns.

Dag:	Måndag	Kl. 10:30 - 11:30
	Tisdag	Kl. 14:30 - 15:15
	Onsdag	Kl. 10:40 - 11:30
	Torsdag	Kl. 13:30 - 15:00
Plats:	Bokeslätt, Sölvesborg	
Pris:	150 kr/45 min med lektionshäst och personal	
Arrang:	Sölvesborg Ridklubb	
Info:	Malin Håkansson 0456 – 713 73, 0708 – 71 77 99	
Stall:	0456 – 412 40	
	Finns möjlighet till andra tider, ring!	



RIDNING – ÄPPELGÅRDEN

På Äppelgården får du uppleva djur och natur i en lugn miljö. Här rider och umgås du med islandshästar, efter din egen förmåga. Anläggningen är tillgänglig.

Pris:	Enstaka gårdsridning/1 timme lektion, 200kr Ridkurs, 5 x 1 timme, 700 kr.	
Plats:	Äppelgården, Ebbalycke, Sölvesborg	
Ledare:	Philip Sohl	
Arrang:	Äppelgården	
Info:	Philip Sohl 0456 – 143 00 www.appelgarden.net	
Mail:	info@appelgarden.net	



IDROTT OCH MOTION

SIMTRÄNING – VATTENLEK

Välkomna till simträning och vattenlek. Anläggningarna är tillgängliga, för mer information kontakta respektive ansvariga.

Dag: Torsdag
Tid: Kl. 18:00 – 19:00
Plats: Holjebadet, **Olofström**
Pris: Medlemskort i OHIF, 100kr/år
Ledare: Angela Bergdahl och Meridiana Alatalo
Arrang: **OHIF och Holjebadet**
Info: Angela Bergdahl 0738 – 06 82 45
Meridiana Alatalo 0709 – 53 04 51



Bad: Boka en mindre bassäng till träning för personer med funktionsnedsättning.
Dag: Onsdag
Tid: Kl. 14:00 - 15:00
Plats: **Bromölla** simhall
Pris: 50 kr/grupp, max 6 personer
Arrang: **Bromölla kommun**, simhallen
Info: Simhallen, 0456 – 82 21 29



Plats: Vattenkul i **Bromölla** varmbad för personer med funktionsnedsättning.
Info: Eva Engström, 0456 - 250 51, 0705 - 48 14 38
www.vattenkul.se



SIMSKOLA – SOMMAREN 2011

Bromölla

Bromölla simhall arrangerar simskola sommaren 2011 mellan den 20/6-8/7. Kontakta simhallen, 0456 – 82 21 29 för anmälan och mer information ang. simskola för barn och ungdomar i behov av särskilt stöd.



Olofström

Kommunens nyaste anläggning HOLJEBADET erbjuder ett stort utbud av aktiviteter inom bad, sim, styrketräning och friskvård. Anläggningen är handikappanpassad och har öppet alla dagar i veckan. Holjebadet erbjuder simskola för barn och ungdomar i behov av särskilt stöd. Kontakta Holjebadet, 0454 – 937 00 eller anne.asterhall@olofstrom.se för intresseanmälan och mer information ang. kostnader, tider med mera.



Sölvesborg

Fritids- och kulturkontoret i Sölvesborg arrangerar simskola i Hällevik sommaren 2011. Här erbjuds barn/ungdomar med en funktionsnedsättning en egen ledartät grupp. Det kommer att finnas ett tiotal platser. Denna grupp är ett komplement till de övriga simgrupperna för er som behöver lite extra stöd och hjälp. Mer information kommer under våren-11. Titta på hemsidan www.solvesborg.se eller kontakta föreningssamordnare Pia Olsson 0456 – 81 61 78



IDROTT OCH MOTION

SKYTTE

Skytte är ett sätt att träna upp såväl koncentration som uthållighet. I Olofströms skyttelokal skjuts det med både luftgevär och pistol. Här är stort fokus på säkerhet. Den som skjuter har ansvar både för sig själv och för andra.

Dag: Måndag och onsdag - pistol
Tid: Kl. 18:00 – 20:00
Plats: Kvarngatan, **Olofström**
Pris: Medlemsavgift + skyttekostnad/gång
Ledare: Kenneth Henningsson
Arrang: **Olofströms Pistolskytteklubb**
Info: Kenneth Henningsson, 0708 – 16 76 56



Även i Bromölla så erbjuds det skytte.

Dag: Tisdag och torsdag
Tid: Kl. 17:00 – 19:00
Plats: **Bromölla** skjutbana, har handikappramp
Pris: Medlemsavgift + skyttekostnad/gång
Ledare: Asta Bohlin
Arrang: **Bromölla Skytteförening**
Info: Asta Bohlin, 0709 – 92 80 16



IDROTT OCH MOTION

TIPSPROMENAD/HÄLSORUNDA

Kom ut och njut av den underbara naturen. På din promenad passar du på att svara på en del frågor tillsammans med ett glatt gäng.

Här får du möjlighet till naturupplevelser, frisk luft, motion och lite spännande utmaningar i frågorna.

Dag: Söndagar i april – juni, annons i dagspressen

Tid: Kl. 10:00 - 12:00

Plats: Längan, Nebbebodagården i **Olofström**

Pris: Tips 10 kr, Bingo 20 kr

Arrang: **Ridklubben, Friskis & Sveltis, Konstfören, UF Contact, Trädgårdsfören, Jazzklubben, Olofströms Gymnasterna, Hembygdsfören.**

Info: Lena Nilsson, 0454 – 932 03.

Allmänt kommunarrangemang.

Dag: Söndagar i mars – juni och aug – nov.

Tid: Kl. 9:00 - 11:00

Plats: Råby Bygdegård, **Bromölla**

Arrang: **Nya Råby Fritidsklubb**

Info: Ann-Kristin Nordström
0708 – 96 32 52.



TRAMPOLIN

Trampolin är en stor härlig studs matta. Att hoppa trampolin är inte bara roligt, utan ger också styrketräning och är bra för balansen, motoriken och koordinationsförmågan. På ett lekfullt sätt får man en allsidig träning av hela kroppen.

Varmt välkomna!

Dag: Måndag, start den 17 januari

Tid: Kl. 16:30 – 17:30

Plats: Hjortakrokens idrottshall, **Sölvesborg**

Pris: Medlemsavgift 275 kr/termin
(det ingår en försäkring)

Ledare: Anna Lindh och Rebecka Nilsson

Arrang: **Sölvesborgsgymnasterna**

Info: Anna Lindh 0456-509 86, 0709-96 16 36

www.gymnastik.se/solvesborg

Ha gärna långärmad tröja och träningsbyxor,
behövs inga speciella skor utan man kan
hoppa i sina strumpor.



KULTUR OCH SKAPANDE

DATORKUNSKAP

Träna stavning, sök information eller lär dig känna igen bokstäver.

Dag: Meddelas efter anmälan
Plats: **Sölvesborg**, V. Mjällbyvägen 57
Pris: Ring för information
Arrang: **Studieförbundet Vuxenskolan**
Info: SV, 0456 – 122 00



ENGELSKA OCH TYSKA

Om du vill öva upp din engelska eller tyska, eller kanske lära Dig språken från början.

Dag: Meddelas vid anmälan
Plats: **Olofström**, meddelas vid anmälan
Pris: Ring för information
Ledare: Anita Skarphagen
Arrang: **ABF, Blekinge**
Info: ABF, 0454 – 413 35



ARBETARNAS BILDNINGSFÖRBUND

HÄLSOSKOLA

Kursen tar upp ämnen som motion, massage och livskvalité samt lagar och pratar mat.

Dag: Meddelas vid anmälan
Plats: **Olofström**, meddelas vid anmälan
Pris: Ring för information
Ledare: Marita Olsson
Arrang: **ABF, Blekinge**
Info: ABF, 0454 – 413 35



ARBETARNAS BILDNINGSFÖRBUND

KULTUR OCH SKAPANDE

MATLAGNING

Vi träffas och lär oss laga mat. En varierad kost är nyttigt och det är alltid roligare att laga mat tillsammans.

Dag: Meddelas efter anmälan
Plats: **Sölvesborg**, V. Mjällbyvägen 57
Pris: Ring för information
Arrang: **Studieförbundet Vuxenskolan**
Info: SV, 0456 – 122 00



OLJE- OCH AKVARELLMÅLNING

Lära dig att teckna och att använda olika tekniker i konsten så som akryl-, akvarell- och oljemålning. Vi jobbar i små grupper så att du får den hjälp och tid du behöver.

Dag: Meddelas efter anmälan
Plats: **Sölvesborg**, V. Mjällbyvägen 57
Pris: Ring för information
Arrang: **Studieförbundet Vuxenskolan**
Info: SV, 0456 – 122 00



SMIDE

Kursen lär ut grundläggande tekniker i smide av koppar och silver, samt kunskaper om olika material.

Dag: Meddelas vid anmälan
Plats: **Olofström**, meddelas vid anmälan
Pris: Ring för information
Ledare: Torsten Johnsson
Arrang: **ABF, Blekinge**
Info: ABF, 0454 – 413 35



ARBETARNAS BILDNINGSFÖRBUND

KULTUR OCH SKAPANDE

SÅNG OCH MUSIK

Vi sjunger tillsammans och vår sångledare kompar på gitarr. Alla är välkomna.

Dag: Meddelas efter anmälan
Plats: **SV Sölvesborg**, V. Mjällbyvägen 57
Pris: Ring för information
Arrang: **Studieförbundet Vuxenskolan**
Info: SV, 0456 – 122 00



TEATER

Du som vill lära dig spela teater och tycker om att ta plats på scen är välkommen till vår teatergrupp! Här träffar Du vänner och känner att just Du spelar roll...

Dag: Onsdag, start 12 januari.
Tid: Kl. 17:30 – 19:00
Plats: **Jämshögs Folkhögskola**
Ledare: Erika Silfver
Arrang: **Sensus, Jämshögs Folkhögskola**
Info: Jämshögs Folkhögskola, 0454 - 463 40
Lena Nilsson, 0454 – 932 03
Övrigt: Gratis, uppehåll under sport- och påsklov

sensus



MÖTESPLATSER

FILMKVÄLL

En grupp för alla som gillar film! Här umgås vi, snackar, tittar på film och pratar om saker som berör just oss. Var med och välj de filmer som du gillar bäst.

Dag: Måndag, ojämna veckor, start 17 januari
Tid: Kl.18:00 - 20:00
Plats: **Sölvesborg**, klubblokal Tredenborgsv. 15
Pris: Medlemskap i SBFF 250kr/år
Arrang: **Sölvesborg/Bromölla Fritidsförening**
Info: Benny Karlsson, 0766 – 22 69 88



Dag: Annonsering eller en dag som ni själva vill se film (ni fixar själv)
Plats: Råby Bygdegård, **Bromölla**
Arrang: **Nya Råby Fritidsklubb**
Info: Jan Thylander 0456 – 144 92,
0703 – 71 64 44



FILMRULLEN

Nu har du som går i årskurs 5,6,7 och 8 chansen att se kvalitetsfilm för barn och ungdomar på bio i **Bromölla**. Medlemskort i Filmrullen kostar 80 kr och berättigar till inträde till fyra filmer. Korten säljs på biblioteket i Bromölla och Näsrum samt på alla skolbibliotek i Bromölla och på fritidsgården Tunnan. Mer information Anna Elmstedt, 0456 – 82 22 55



Bromölla kommun

MÖTESPLATSER

REPLOKALER

Om ni har ett band eller ni är några musiker som gärna vill repa i replokaler så finns denna möjlighet i alla våra kommuner.

Vi samarbetar med Studieförbundet Sydost.

Kontakta för information:



Bromölla: Fritidsgården Tunnan
Carina Berg - Johansson,
0456 - 82 21 82

Olofström: Aktivitetshuset Växtverket
Fredrick Hiitomaa, Studieförbundet
Sydost, 0730 - 71 47 30

Sölvesborg: Musikhuset Varvet, Nakterhuset
Fredrick Hiitomaa, Studieförbundet
Sydost, 0730 - 71 47 30

SAMTALSGRUPP

Samtalsgrupp för personer med värk och smärta. Att växa som människa och öka sin livskvalitet och kunna säga " Jag har lika ont idag, men nu *mår* jag bra".
Du kan börja när som, gå så ofta Du vill och orkar.

Dag: Onsdag, enligt program: www.solstralensbg.se

Tid: Kl. 11:30 - 15:00

Plats: Folkets hus, Bancks väg 6, **Sölvesborg**

Pris: 25 kr/gång, då ingår fika

Ledare: Carina Friberg, 0703 - 14 13 83,
Barbro Sjöblom 0456 - 138 50

Arrang: **Solstrålens Värkstad Sölvesborg**

E-post: solvesborg@varkstaden.se



MÖTESPLATSER

SISSE – teater o musik

Sisselföreställningarna är ett samarbete mellan Bromölla och Sölvesborgs kommun, med teater- och musikföreställningar för barn. Varje termin erbjuds en föreställning som är speciellt anpassad för barn med särskilda behov. Spelplatserna varierar mellan bland annat Slottslängorna i Sölvesborg och Humlescenen i Bromölla.

Bromölla:	Pernilla Tomasson, kultursamordnare, 0456 – 82 21 89
Sölvesborg:	Sofia Lenninger, kultursamordnare, 0456 – 81 60 70

TJEJGRUPP

En grupp bara för tjejer! Här umgås vi, pysslar, tittar på film och pratar om saker som berör just oss – unga vuxna tjejer.

Dag:	Tisdag
Tid:	Kl. 16:00 - 18:30
Plats:	Sölvesborg , V. Mjällbyvägen 57
Pris:	Ring för information
Arrang:	Studieförbundet Vuxenskolan
Info:	SV, 0456 – 122 00



MÖTESPLATSER

ÖPPEN UNGDOMSVERKSAMHET

Kommunernas fritidsgårdar och aktivitetshus är mötesplatser där man umgås, spelar spel, fika, tittar på tv eller delta i någon organiserad aktivitet, som t.ex. skapande verkstad, skateklubb, musikstudio, rollspel... Är du intresserad och vill ha mer information – kontakta dessa verksamheter eller hör av dig till oss katalogansvariga.

Bromölla

Gualövs Fritidsgård

Kontaktperson: 044 – 542 71

www.bromolla.se

Nymölla fritidsgård

Kontaktperson: Janet Persson, 044 – 544 65, 547 47

www.bromolla.se

Näsums fritidsgård

Kontaktperson: Näsums boxningsklubb, 0456 – 247 40

www.bromolla.se

Tunnan

Kontaktperson: Carina Berg-Johansson,
0456 – 82 21 82

www.tunnan.se



Bromölla kommun

MÖTESPLATSER

...mer öppen ungdomsverksamhet

Olofström

**Aktivitetshuset Växtverket och
Skateparken "Florence"**

Kontaktperson: Mia Ekevald, 0709 – 43 51 79
Växtverket, 0706 – 97 13 22
www.olofstrom.se

Fritidsgården Susekullen,

Kontaktperson: Rolf Bergstrand, 0454 – 427 07
www.susekullen.se

Kyrkhults Ungdoms Lokal

Kontaktperson: Lena Nilsson, 0454 – 932 03
www.olofstrom.se



Olofströms kommun
www.olofstrom.se

Sölvesborg

Arkivet, Bokelundskolan:

Kontaktperson: Mathias, 0456 – 81 65 04
www.solvesborg.se

Fritan, Mjällby

Kontaktperson: Pontus, 0456 - 81 64 24
www.solvesborg.se

Havsvinden, Norje

Kontaktperson: Frida, 0456 – 314 13
www.solvesborg.se



LÄGER

LÄGER

Lite tips på läger som är på gång inför 2011.
Har ni frågor – hör gärna av er till oss!

BROMÖLLA LÄGRET

Varje år arrangeras Bromöllaläger för skollediga barn och ungdomar. Ett två veckors dagläger där man får chans att prova på massor av roliga aktiviteter. För mer information kontakta:
Carina Berg-Johansson, 0456 – 82 21 82

C4-CAMP KRISTIANSTAD

Varje år arrangerar Kristianstad kultur och fritid ett dagläger under de två första veckorna på sommarlovet. En del av lägret kallas C4-Camp och vänder sig till barn och ungdomar med funktionsnedsättning. För info kontakta: Peter Isacson, 0733 – 13 58 16
peter.isacson@kristianstad.se

FRIDAFORS FRITIDSCENTER

Fridafors Fritidscenter arrangerar olika läger, bl. a fotbollsläger och tjejläger, sommaren 2011. Dessa vänder sig till barn och ungdomar med funktionsnedsättning. För anmälan och info kontakta: Paul-Willy eller Mikael på Fridafors 0459 - 831 40,
sommar@fridafors.com **www.fridafors.com**

HÄLLEVIK - SOMMARLÄGER

I samarbete med Blekinge Idrottsförbund arrangerar BHIF två "Prova På Idrott" – läger sommaren 2011 i Hällevik. På dessa läger får alla ungdomar chansen att prova på olika idrotter och friluftsliv. För mer info kontakta Bodil Landbris, BHIF 0709 - 70 82 89, kansli@bhif.se
www.handikappidrott.se/blekinge

ARRANGEMANG

DISCO

Sölvesborg/Bromölla Fritidsförening kommer under 2011 att arrangera disco i sin föreningslokal. Alla är välkomna till dessa "discokvällar" och rekommenderad ålder är 10 år och uppåt. Du får gärna ta med dig en kompis eller syskon. Under kvällen finns det snacks och dricka till försäljning.

Datum:	Torsdag 24/2	Sportlovdisco
	Torsdag 21/4	Påskdisco
	Torsdag 26/5	Vårdisco
	Torsdag 3/11	Höstlovdisco
	Torsdag 15/12	Juldisco
Tid:	Kl. 18:00 – 21:00	
Plats:	Sölvesborg , SBFF 's klubblokal Tredenborgsv. 15 (bakom gym)	



TRIVSELDANS

Lions klubbarna i Bromölla, Sölvesborg, Karlshamn och Olofström anordnar danskvällar under 2011.

Dansen är mellan kl.15.00 - 19.00 med paus för dels korv med bröd, och för en kaffestund.

Entré:50 kr

Söndagen 30/1	Karlshamn	Bellevue Parken
Söndagen 20/3	Bromölla	Folkets hus
September	Sölvesborg	Valje Nöje
November	Olofström	Folkets hus



ARRANGEMANG



INSPIRATIONS- OCH FESTIVALDAG



En dag för alla Er som vill få kunskap om ökad livskvalitet med hjälp av teknik, anpassning, stöd och information. Även en dag fylld med framträdande av lokala förmågor från Blekinge - det blir dans, teater, musik och mycket mer...

Välkomna till en dag som ger Dig inspiration och upplevelser i en fantastisk miljö!

Dag: Söndagen den 8 maj
Tid: Kl. 11:00 - 16:00
Plats: **Ron i Ronneby - FRI ENTRÉ**

I samverkan med Karlskrona, Ronneby, Karlshamn, Olofström och Sölvesborg kommun, Landstinget Blekinge, kulturorganisationer i Blekinge. Så småningom hittar ni mer information på: www.blb.k.se



TORGDAG

En årligen återkommande aktivitetsdag för dig som vill få information och prova på lite olika idrotter. Flera torg runt om i Sverige kommer att fyllas av aktiviteter denna dag.

Dag: Lördag 3 september
Plats: Torget i **Sölvesborg**
Arrang: **Sölvesborg/Bromölla Fritidsförening i samarbete med handikapp föreningar och organisationer i Sölvesborg.**
Info: Benny Karlsson, 0766 – 22 69 88



INFORMATION

BIBLIOTEK

Biblioteket är en träffpunkt för alla. Här kan du använda Internet, gratis. Du kan läsa och låna hem böcker, tidningar, musik och videofilmer.

Biblioteket har en Bokhörna med lättlästa böcker

Texten har enkla ord och enkla meningar.

Biblioteket har böcker med extra stor text.

Biblioteket har musik på cd.

Biblioteket har talböcker som man kan lyssna på.

Talböcker kallas också ljudböcker. Du kan lyssna på den på en cd-skiva. Vissa av böckerna måste man ha en särskild spelare för att kunna lyssna på. Du kan låna både talböcker och spelare på biblioteket. Om du har svårt att komma till biblioteket kan de skicka hem talböcker till dig med posten.

Taktila böcker är gjorda för att läsas med fingrarna. Bildernas linjer och ytor är upphöjda.

Biblioteket har också video som du kan hyra.

Boken kommer hem till dig

Om du bor på ett boende eller har hjälp av hemtjänstpersonal kan du få böcker skickade till dig alldeles gratis. Du får låna hem en bokpåse med dina favorit böcker eller musikskivor. Du får en ny påse när du skickar tillbaka den gamla.

Bromölla: Biblioteket 0456 – 82 22 22
biblioteket@bromolla.se **www.bromolla.se**

Olofström: Gunhild Gröndalen 0454 - 931 40,936 00
biblioteket@olofstrom.se **www.olofstrom.se**

Sölvesborg: Marcus Bernhardsson 0456 - 81 68 63, 81 68 52
biblioteket@solvesborg.se **www.solvesborg.se**

INFORMATION

CIVILFÖRSVAR

Olofströms Civilförsvarsforening är en ideell organisation som arbetar med människors säkerhet, skydd och överlevnad. Kunskaper kring dessa områden lärs ut genom anpassade och kostnadsfria kurser, t.ex. grundutbildningen "Vår sårbarhet", krisberedskap och krishantering, HLR och Brand. Man kan även få energiinformation. Vill du boka en kurs eller få mer information? Ring 0454 – 923 30 eller maila olofstromscff@oktv.se

www.civil.se



Olofströms Civilförsvarsforening
Frödingvägen 3
293 33 Olofström
Tel: 0454-923 30 e-mail: olofstromscff@oktv.se

DISKRIMINERINGSOMBUDSMANNEN

Diskrimineringsombudsmannen (DO) arbetar mot diskriminering som har samband med kön, könsidentitet eller könsuttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder. DO bekämpar diskriminering och verkar för mänskliga rättigheter.

Gå in på: **www.do.se**

**diskriminerings
ombudsmannen**



INFORMATION

FRITIDSRÅDGIVNING

Ibland kan det vara bra att få prata med någon om vad man vill och kan göra på sin fritid. Fritidsrådgivning är en möjlighet för dig att träffa din fritidskonsulent eller föreningssamordnare och prata om olika aktiviteter, stödformer och annat som är viktigt för att du ska få en rolig och meningsfull fritid.

Om du är yngre ska anhörig finnas med.

Bromölla:	Torsten Malm 0456 – 82 22 51 torsten.malm@bromolla.se
Olofström:	Lena Nilsson 0454 – 932 03 lena.nilsson@olofstrom.se
Sölvesborg:	Pia Olsson 0456 – 81 61 78 pia.olsson@solvesborg.se

FÖRENINGSGRISTER

I våra kommuner finns ett rikt föreningsliv. Det finns föreningar inom olika områden så som kultur, idrott, handikapp, hembygdsföreningar mm. Om du önskar kontakt med någon förening och dess ledare kan du kontakta oss för direkt information eller så kan du gå in på respektive kommuns hemsida och leta i våra föreningsregister.

Bromölla:	www.bromolla.se / Kultur - Fritid
Olofström:	www.olofstrom.se / Kultur - Fritid
Sölvesborg:	www.solvesborg.se / Fritid - Kultur

INFORMATION

HANDIKAPPFÖRENINGAR I BLEKINGE

Handikappföreningarna i Blekinge erbjuder ett stort och viktigt stöd till sina medlemmar samtidigt som de är viktiga i det upplysande arbetet kring tillgänglighet i samhället. HSO Blekinge 0457 – 211 45

www.hsoblekinge.se



HANDIKAPPRÅDET - kommunala

Det kommunala handikapprådet är ett organ för samråd och en kontaktkanal mellan kommunen och handikapporganisationerna. Handikapprådets ledamöter består av politiker från alla nämnder samt representanter från handikapporganisationerna.

Bromölla:	Bojan Nilson	0456 – 226 77
	Barbro Jönsson	0456 – 294 60
Olofström:	Thomas Svensson	0454 – 931 98
Sölvesborg:	Camilla Eriksson	0456 – 81 63 32

KOMMUNEN – att upptäcka

I alla våra kommuner finns fantastiska möjligheter till vandring, cykelturer, fiske, bad, paddling med mera.

För mer information kontakta turistbyrå;

Bromölla:	0456 – 82 22 22	www.bromolla.se
Olofström:	0454 – 931 00	www.visitolofstrom.se
Sölvesborg:	0456 – 100 88	www.solvesborg.se

LÄNKAR

Ibland kan det vara kul att vara inne på datorn för att få kunskap och för att chatta med människor som har en likvärdig situation. Därför vill vi tipsa om några sidor:

[**www.grunden.mylava.net**](http://www.grunden.mylava.net)

[**www.funktionshinder.se**](http://www.funktionshinder.se)

[**www.klubbfbh.se**](http://www.klubbfbh.se)

[**www.planket.wordpress.com**](http://www.planket.wordpress.com)

[**www.vhkids.se**](http://www.vhkids.se)

[**www.aspergerforum.se**](http://www.aspergerforum.se)

[**www.autismforum.se**](http://www.autismforum.se)

[**www.hjarnkoll.se**](http://www.hjarnkoll.se)

Några mer föreninganknutna sidor:

[**www.attention.se**](http://www.attention.se)

[**www.fub.se**](http://www.fub.se)

[**www.rbu.se**](http://www.rbu.se)

INFORMATION

LÄRCENTRUM/STUDIECENTRUM

I anslutning till våra bibliotek finns ett lärcentrum/studiecentrum. Du som är 18 år eller äldre kan använda dessa för att studera med hjälp av datorer. I Bromölla ligger Lärcentrum vid Tunnbyskolan.

Du kan hitta distanskurser på:

www.studeramedfunktionshinder.nu

www.studera.nu

www.natbildarna.nu

När du blivit antagen till kursen anmäler du dig till biblioteket. Där får du en egen nyckel, och kan sedan använda lärcentrum alla dagar i veckan mellan kl. 07:00 till kl. 23:00.

Personalen hjälper dig att hitta bra kurser och med tekniska data frågor. Du kan även låna din kurslitteratur inläst på talbok och/eller cd-skiva. Du som läser en kurs på folkhögskola eller annan vuxenutbildning kan också få använda lärcentrum för dina hemuppgifter.

Bromölla: Lärcentrum 0456 – 82 27 50
vuxenutbildningen@vux.bromolla.se
www.bromolla-solvesborg.se

Olofström: Lena Engkjaer 0454 – 931 40
studiecentrum@olofstrom.se
www.olofstrom.se/studiecentrum

Sölvesborg: Marcus Bernhardsson 0456 - 81 68 63
larcentrum@solvesborg.se
www.solvesborg.se/larcentrum



LÄRCENTRUM
SÖLVESBORG



INFORMATION

Vill du komma i kontakt med någon annan kommun för att få information om deras aktiviteter så är du välkommen att höra av dig till någon av oss:

Peter Holmström
Handikappförvaltningen
371 83 **KARLSKRONA**
0455 – 30 34 43
Peter.Holmstrom@karlskrona.se

Lisbeth Karlsson
Fritidsförvaltningen
272 33 **RONNEBY**
0457 – 61 75 60
lisbeth.karlsson@ronneby.se

Lena Nilsson
Kultur-Fritid
293 24 **OLOFSTRÖM**
0454 – 932 03
lena.nilsson@olofstrom.se

Pia Olsson
Fritid-kultur
294 80 **SÖLVESBORG**
0456 – 81 61 78
pia.olsson@solvesborg.se

Marita Ohlsson
Handikappomsorgen
374 36 **KARLSHAMN**
0454 – 810 69
marita.ohlsson.handikappomsorg@karlshamn.se

Torsten Malm
Fritid
295 21 **BROMÖLLA**
0456 - 82 22 51
torsten.malm@bromolla.se

Årligen ger vi ut en katalog med fritidsaktiviteter i våra kommuner samt sprider information om aktiviteter och evenemang som är på gång.
Önskar ni få denna information hemskickad fyll i nedanstående talong:

Jag önskar få information hemskickad:

Namn: _____

Adress: _____

Telefon: _____

AKTIV FRITID 2011

Vi får en rikare fritid genom att träffa vänner, ha kompisar och göra det vi tycker är roligt. Vi har alla behov av stimulans utanför arbete och skola.

En del säger att det vi gör på fritiden har betydelse för vår hälsa.

Andra säger att jag vill bara ha kul...kul...kul!

Genom katalogen **AKTIV FRITID** får du möjlighet att välja olika aktiviteter och kanske hitta just det som passar dig.

Lycka till med ditt val!

BROMÖLLA

OLOFSTRÖM

SÖLVESBORG

Torsten Malm

Fritid

Bromölla

0456 – 82 22 51

torsten.malm@bromolla.se

Lena Nilsson

Kultur – Fritid

Olofström

0454 - 932 03

[lena.nilsson@olofstrom.se](mailto:lana.nilsson@olofstrom.se)

Pia Olsson

Fritid - kultur

Sölvesborg

0456 – 81 61 78

pia.olsson@solvesborg.se