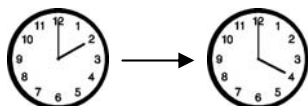


## En dag om fritid

**Den 23 mars klockan 14.00 – 19.00**  
**i Kulturhuset, Studio 3**

I Kulturhuset kan du lyssna till olika föreningar som kan ge dig tips om vad du kan göra på din fritid. Föreningarna har gympa, dans, teater, cirkus, musik och mycket annat.

**Mellan klockan**



### **Enkelgympa**

Petronella Boman är ledare på Friskis och Svettis. På Friskis och Svettis kan man träna gympa. Petronella gör gympan lite enklare så att alla kan hänga med. På Kulturhuset visar hon hur gympan går till.

### **Alla kan dansa**

Mea Nordenfeldt är ledare för många dansgrupper. Hon är bra på att lära andra att dansa. På Kulturhuset berättar hon om dans och visar hur hon gör. Mea vet att alla kan dansa.

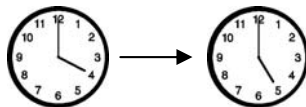
### **Alla borde ha en kompis**

Det finns en förening som heter Extrakompis. Föreningens jobb är att hitta kompisar. Kompisarna ska ha ungefär samma intressen och vilja göra samma saker. På Kulturhuset berättar föreningen hur det går till att få en kompis.

### **Cirkus Cirkör**

Cirkus Cirkör har cirkus-kurser. Förut hade de kurserna tillsammans med habiliteringen. Nu har de egna kurser som alla kan delta i. På Kulturhuset uppträder Cirkus Cirkör och berättar om sina kurser.

## Mellan klockan



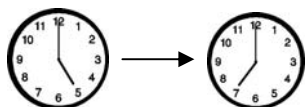
### **Fritidsmässa**

Du kan prata med de olika föreningarna.

Du kan få broschyrer.

Du kan anmäla dig till kurser.

## Mellan klockan



### **Teater på Hjul**

Hjulteatern har deltagare som sitter i rullstol.

På Kulturhuset spelar de en teater-föreställning och berättar om sin förening.

### **Fritid för alla**

På Kulturhuset berättar Malin Bernt om en hemsida med information om fritid.

Hemsidan heter "Fritid för alla".

På hemsidan kan du få tips om vad du kan göra på din fritid.

Malin berättar och visar hemsidan.

### **Hjälpmedels-torget**

Hjälpmedels-torget är en hemsida om hjälpmedel.

Hemsidan ger information om sporter, kultur, friluftsliv och andra fritids-aktiviteter.

Björn Johansson berättar mer om hemsidan.

### **Share Music**

Share Music är en förening som har kurser i musik, dans, teater och konst.

Kurserna är till för alla.

Tomas Börsbo berättar och visar film.

### **Prova på rullstols-dans**

Maria Wikegren berättar och visar hur rullstols-dans går till.

Några dansare sitter i rullstol och dansar med varandra.

Andra dansare kan gå men dansar med någon i rullstol.