



KARLSTADS KOMMUN

KULTUR- OCH FRITIDSFÖRVALTNINGEN

Öppen fritidsverksamhet

Karlstad 2026-03-01

Fritidsknuten

Hej!

Fritidsknutens verksamhet finns på:
Brunnsgatan 9, 654 55 Karlstad.

Fritidsknuten är en mötesplats med extra stöd och vänder sig till dig som är 16 år och uppåt.

Tänk på att stanna hemma vid symtom av sjukdom,
tvätta händerna och håll bra avstånd

De som vill får gärna skicka sin mailadress till ”fritidsknuten@karlstad.se” om man vill ha programbladet på mail istället. Då kan vi minska på pappersanvändningen för utskicken.

Följ oss gärna på Facebook! (Fritidsknuten) Om det skulle bli snabba förändringar så lägger vi ut det på Facebooksidan.

Telefonnummer och mail till personalen vid frågor, anmälan eller annat.

Annelie Karlsson
Samuel Djerw
Ako Palanijafi
Jonas Kristiansson

054-540 58 39

054-540 25 39



fritidsknuten@karlstad.se

Mars 2026

Fritidsknutens öppettider
måndag och onsdag: 17.00-20.30

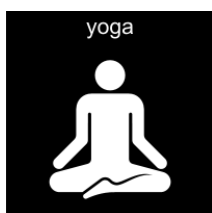
Vecka 10

Måndag 2/3

Akvarellmålning med Siv Persson

Klockan: 17.00-20.15 Cafét öppet

Klockan: 18.00 Siv fortsätter att ge oss
tips på hur man kan göra i
akvarellmålning



Onsdag 4/3

Yoga

Klockan: 17.00-20.15 Cafét öppet

Klockan: 18.00 Yoga med Elisabeth

Vecka 11

Måndag 9/3

Pingis för den som vill

Klockan:17.00-20.15 Cafét öppet

Klockan:18.00 Pingis



Onsdag 11/3

Jakkolotturnering

Klockan:17.00-20.15 Cafét öppet

Klockan 18.00 Jakkolo



Fredag 13/3

Nintendo Bowling

Klockan:17.00-20.15 Cafét öppet

18.00: Vi testar på Nintendo Bowling



Vecka 12



Måndag 16/3

Karaoke

Klockan: 17.00-20.15 Café öppet.

Klockan: 18.00 Quiz

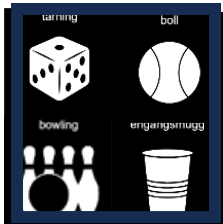


Onsdag 18/3

3-Kamp

Klockan: 17.00-20.15 Cafét öppet

Klockan: 18.00 3-Kamp



Vecka 13

Måndag 23/3



Akvarellmålning med Siv Persson

Klockan: 17.00-20.15 Cafét öppet

Klockan: 18.00 Siv fortsätter att ge oss tips på hur man kan göra i akvarellmålning

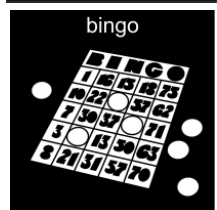


Onsdag 25/3

Bingo

Klockan: 17.00-20.15 Cafét öppet

Klockan: 18.00 Bingo



Vecka 14

Måndag 30/3

Per & Thomas

Klockan:17.00-20.15 Cafét öppet

Klockan:18.00 Håller Per & Thomas i
Kvällens sång och musik





Länsdanser 2026

Då vi inte har tillgång till buss med rullstolsanpassning, behöver vi meddela att de som är i behov av detta behöver ta sig till länsdansen genom egen beställning av färdtjänst.



Övriga som åker med länsdansbussen har fram till två dagar före dansen att anmäla sig.

Tänk på att avboka i god tid om ni blir sjuka eller får förhinder.

Tänk också på att beställa färdtjänst i god tid till och från Fritidsknuten vid länsdanserna, så ni får en taxi som passar med tiderna.

Adress: Brunngatan 9, 65455 Karlstad

Tiderna och kostnaderna gäller alla årets länsdanser förutom länsdanserna i Skoghall och Karlstad då buss utgår

Buss avgår från Fritidsknuten: klockan 16. 00

**Fritidsknutens adress: Brunngatan 9 654 55 Karlstad
(Seniorernas Hus)**

**Åter Vid Fritidsknuten: ca Klockan 22.00,
(beror på vart dansen är)**

Kostnad för buss: 150 kronor

Alla betalar för sin plats på bussen.

Inträde dans: 100 kronor kontant (inte alla som tar swish eller kort så vi rekommenderar att ha med kontanter)



14 Mars: Skoghall

Skogås vägen 3

Musik: Björklundz Duo

Tid: 17.00-21.00

Inträde: 100 kronor kontant

**OBS: Ingen anmälan behövs då ingen buss från
Fritidsknuten går den 14 Mars**

25 April: Kristinehamn Conference Center

Västerlånggatan 21

Musik: One Night Band

Tid: 17.00-21.00

Inträde: 100 kronor kontant

PRISER I VÅRT CAFÈ

Vi tar kontanter, swish med QR-kod och betalkort i cafét.

Kaffe/Te	20:-
Dricka	15:-
Festis/Smakis	10:-
Kondisbit	15:-
Liten kaka	5:-
Sandwich	15:-
Kexchoklad	10:-
Liten choklad	5:-
Chips	15:-
Smörgås	25:-
❖ Leverpastej & smörgåsgurka	
❖ Skinka & ost	
❖ Kokt/stekt ägg & kaviar (om man vill ha)	
❖ Köttbullar	