

VÅR OCH HÖST 2025

# Samlad fritid för dig

**För vuxna med särskilda behov**



**Växjö  
kommun**

# OMS-fritids anpassade aktiviteter för dig som fyllt 18 år

**Här är fritidsprogrammet för 2025 där du hittar danser, fester, resor, tävlingar, mötesplatser och en mängd andra aktiviteter som erbjuds under året.**

Det finns också studiecirklar och återkommande aktiviteter som är anpassade till dig som har en funktionsnedsättning och kanske behöver extra stöd och hjälp. Är du osäker på om aktiviteten eller studiecirkeln passar dig hör av dig till oss på oms-fritid.

- Aktiviteterna du anmäler dig till är bindande. Till studiecirkelarna har du möjlighet att prova en gång om du är osäker på om den passar dig.
- På sidan 4 hittar du information om hur du anmäler dig.
- *Tänk på att det kan vara begränsat antal platser och då är det i turordning som anmälning kommer in som gäller.*
- Allt du anmäler dig till kommer på faktura. Är det kontant betalning så står det med i aktiviteten.
- Kostnad för personal skriver vi upp på plats.
- Är du fritidsombud rekommenderar vi att man noterar alla viktiga fritidsdatum.
- Värendsgatan 4 är vår uppsamlingsplats för resor med buss. Värendsgatan ligger mittemot World Trade Center.

Spara programmet, det gäller för hela 2025. Programmet och annat som händer finns också på [www.vaxjo.se/oms-fritid](http://www.vaxjo.se/oms-fritid)

## Missa inget kul

Om du vill ha koll på resor och annat roligt som händer på fritiden kan du prenumerera på OMS-fritids nyhetsbrev. Då håller du dig uppdaterad och missar inget kul som händer! Nyhetsbrevet är för dig med funktionsvariation och dina anhöriga. Använd QR-koden för att få mer information.



## Kontaktuppgifter till fritidskonsulenterna på oms-fritid

### Besöksadress:

Distriktet för Omsorg funktionsnedsättning  
Ljungadalsgatan 2A, plan 4  
352 46 Växjö

### Postadress:

Växjö kommun, Omsorgsförvaltningen, Oms-fritid  
Box 1222, 351 12 Växjö



Glöm inte besöka oss på: [vaxjo.se/oms-fritid](http://vaxjo.se/oms-fritid)

Vi finns också på Facebook: Oms-fritid i Växjö

### Har du frågor, kontakta oss!



**Åse Magnusson**  
**0470-79 60 46**

*ase.magnusson@vaxjo.se*



**Frida Andersdotter Sjöquist**  
**0470-430 21**

*frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se*



**Yvonne Wallin-Blomqvist**  
**0470-439 97**

*yvonne.wallin-blomqvist@vaxjo.se*

Gemensam e-post: [oms-fritid@vaxjo.se](mailto:oms-fritid@vaxjo.se)

### Anmälan till aktiviteter

- E-tjänst på oms-fritids webbplats
- Telefon: Åse 0470-79 60 46 eller Frida 0470-430 21
- E-post: [ase.magnusson@vaxjo.se](mailto:ase.magnusson@vaxjo.se) eller [frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se](mailto:frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se)

## Hur anmäler jag mig?

**Alla nya val** till studiecirkel och återkommande aktiviteter för 2025 **måste** anmälas. Är du redan med i en pågående cirkel/återkommande aktivitet och vill fortsätta behöver du **inte** anmäla på nytt igen. Inbjudan kommer före start. Sista anmälningdatum för studiecirkel/aktivitet hos oms-fritid är 10 januari för vårens cirkel och 22 augusti för hösten.

### **VIKTIGT att du meddelar om du ska sluta i en pågående cirkel eller återkommande aktivitet.**

Enskilda fritidsaktiviteter kan du anmäla dig till när du vill innan sista anmälningdatumet. Du kan också anmäla dig till allt du vill på en gång.

På vår hemsida [www.vaxjo.se/oms-fritid](http://www.vaxjo.se/oms-fritid) under fritidsprogram finns det två länkar där du kan anmäla dig.

- Anmälan studiecirkel och återkommande aktiviteter
- Anmälan enskilda fritidsaktiviteter



### Anmälan till studiecirkel och återkommande aktiviteter 2025

Samlad fritid för dig, anmälan till studiecirkel och återkommande aktiviteter

Här kan du se utbudet av studiecirkel och aktiviteter som är återkommande under året och som oms-fritid tar in anmälan till.

Du behöver bara skicka in anmälan om du vill börja på en ny cirkel eller aktivitet. Vill du sluta måste du meddela oss annars fortsätter du automatiskt.

När tiden för sista anmälningdatum gått ut får du ett välkomnande från ansvarig arrangör.

Den som gör anmälan får även ett kvitto på de val som är gjorda på den mailadress som är utgiven.

Anmälan senast 10 januari för våren och 22 augusti för hösten.

Har du inte möjlighet att anmäla via webben på vår hemsida så använder du anmälningsblanketten som du kan ladda ner genom att välja "Hämta blankett".

Starta e-tjänsten

Visa blanketter ▾

- Klicka på starta e-tjänst och följ de olika stegen. Viktigt är att du fyller i rutan för GDPR annars godkänns inte din anmälan till oss.
- Det går även bra att anmäla sig via pappersblankett eller mejl. Kontakta oss så hjälper vi dig med din anmälan.

# HÄR BÖRJAR AKTIVITETERNA!

## Musikcafé på Kvarnhagskällan

Under våra trevliga musikkvällar på torsdagar kan du lyssna på bra musik, träffa vänner, fika och dansa.

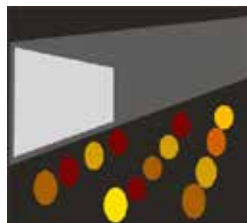
<b>Våren:</b>	16 januari, 13 februari, 13 mars
<b>Hösten:</b>	11 september, 23 oktober, 20 november
<b>Tid:</b>	18.00–19.30
<b>Plats:</b>	Kvarnhagskällan, Kvarnvägen, Växjö
<b>Anmälan:</b>	Senast en vecka innan varje musikcafé. Du kan också anmäla till alla på en gång.
<b>Kostnad:</b>	120 kronor, personal 70 kr
<b>Arrangör:</b>	Sensus



## Filmkväll med pizzabuffé

Film, popcorn, pizza och läsk, visst låter det som något du absolut inte vill missa? Vilken film det blir får bli en överraskning.

<b>När:</b>	Fredag 31 januari
<b>Tid:</b>	16.30–19.15
<b>Var:</b>	Vallhagen, Södra Vallviksvägen 4, Växjö
<b>Kostnad:</b>	110 kronor för popcorn, pizza och läsk. Personal 80 kronor.
<b>Anmälan:</b>	Senast 17 januari



### Anmälan till aktiviteter

- E-tjänst på oms-fritids webbplats
- Telefon: Åse 0470-79 60 46 eller Frida 0470-430 21
- E-post: ase.magnusson@vaxjo.se eller frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se

## Dracula på Bibblan

Välkommen på en glittrande show för alla sinnen.

Teatergruppen "Bland drakar och dragqueens" bjuder på en tolkning av klassiska Dracula som är helt fantastisk och precis lagom läskig. Kom och yla mot månen, sniffa på vitlöken och hjälp till att rädda den stackars pojken Johan ur Draculas slott.

Vi bjuder på popcorn.

Efter föreställningen blir det boktips från bibliotekets personal.

**När:** Lördag 1 februari  
**Tid:** 14.00-15.30  
**Var:** Växjö Stadsbibliotek, Galaxen,  
Västra Esplanaden 17, Växjö  
Ingen kostnad  
**Anmälan:** Senast 24 januari  
**Arrangör:** Växjö Stadsbibliotek



---

## Fredagsmys med övernattnig på Annevik

Nu är det dags för mysig övernattnig med bad i tunnan, sprakande eld, kvällsmat, film, tv-mys, popcorn, chips och läsk!

På lördagen blir det sovmorgon och stadig frukost.

**När:** 7-8 februari, fredag till lördag  
**Tid:** 17.00 på fredag till 11.00 på lördag  
**Kostnad:** 130 kronor  
**Anmälan:** Senast 31 januari



## Länsdans

**Dag:** Lördag 8 februari  
**Tid:** 15.00-17.00  
**Var:** Kvarnhagskällan  
Kvarnvägen Växjö  
**Orkester:** Holidays  
**Entré:** 120 kronor, endast kontant  
betalning. Personal från  
Växjö kommun skriver vi upp  
på plats.



**Anmälan:** Senast 4 februari på telefon 0702-33 87 32.  
**Arrangör:** Club 68 i samarbete med FUB Kronoberg.

---

## Kvällsmat och en god bok

Visst är det väl mysigt att krypa upp i soffan och lyssna när någon läser ur en bra bok. Det bjuds också på kvällsmat och fika.

**När:** Torsdag 27 februari  
**Tid:** 16.00-18.30  
**Var:** Annevik  
**Kostnad:** 80 kronor. Personal 80 kronor.  
**Anmälan** Senast 21 februari



### Anmälan till aktiviteter

- E-tjänst på oms-fritids webbplats
- Telefon: Åse 0470-79 60 46 eller Frida 0470-430 21
- E-post: ase.magnusson@vaxjo.se eller  
frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se

## Kosta Spa

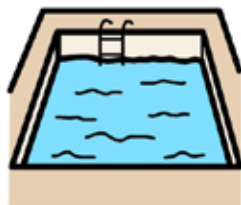
Unna dig en dag i sköna varma inomhus- och utomhusbassänger, relax och bastu i en fantastisk och unik miljö byggd av glas.

Slappna också av med en god hälsosam drink.

Vi börjar på Kosta outlet med lite shopping för de vill och lunch i deras restaurang innan vi tar plats i spat.

Ta med pengar till lunch, fika och om du vill handla något annat.

- När:** Tisdag 4 mars  
**Avfärd:** 09.30 från Värendsgatan 4  
**Hemkomst:** 17.00 från Värendsgatan 4  
**Kostnad:** 500 kronor för spa och resa.  
Personal 500 kronor.  
**Anmälan:** Senast 23 februari



---

## Talangtävling Sikta mot Stjärnorna

Äntligen dags att vara stjärna och stå på scenen!

Sjung och dansa till din låt och försök likna artisten du ska uppträda som. Meddela vilken artist vid anmälan.

Ta med fikakorgen till pausen då vi röstar fram vinnaren.

Pris till både bästa artist och bästa utklädnad. Vilken spänning, vi vill ha massor publik så alla är välkomna!

- När:** Söndag 9 mars  
**Tid:** 14.00-16.00  
**Var:** Musikhuset, Bergendalska gården,  
Liedbergsgatan 14-16, Växjö  
**Kostnad:** 0 kronor  
**Anmälan:** Senast 3 mars





## Musik och rörelseupplevelse med Ronja

Nu ska du få hänga med på en häftig musik och rörelseupplevelse med dramaledaren Ronja. Musik, sång, dans och rörelse, allt efter egen förmåga, blir det en härlig stund tillsammans. Det blir en liten paus, ta gärna med någon liten fika till den.

### Vänder sig i första hand till dig med grav/måttlig funktionsnedsättning.

**När:** Söndag 23 mars  
**Tid:** 14.00-15.30  
**Var:** Blackboxen i Araby Park arena,  
Höstvägen 5A, Växjö  
**Kostnad:** 100 kronor  
**Anmälan:** Senast 14 mars  
**Arrangör:** Medborgarskolan



---

## IKEA-resa

Dags att ta ledigt en dag och följa med på vår årliga resa till IKEA i Älmhult. Här kan du handla saker till hemmet eller bara följa med på en trevlig dag. God och billig lunch äter vi i deras världsberömda restaurang. Ta med dig pengar till mat och det du vill handla.

**När:** Onsdag 9 april  
**Avresa:** 10.00 Värendsgatan 4  
**Hemkomst:** 16.30 Värendsgatan 4  
**Kostnad:** 170 kronor, personal 170 kronor.  
**Anmälan:** Senast 28 mars



### Anmälan till aktiviteter

- E-tjänst på oms-fritids webbplats
- Telefon: Åse 0470-79 60 46 eller Frida 0470-430 21
- E-post: ase.magnusson@vaxjo.se eller frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se

## Påskfest

På med både finkläder och dansskor för nu inleder vi påsken med musik, dans, fika och påskgodis.

Vem som står på scen blir en överraskning.

<b>När:</b>	Torsdag 17 april
<b>Tid:</b>	18.00-20.00
<b>Var:</b>	Kvarnhagskällan, Kvarnvägen, Växjö
<b>Kostnad:</b>	160 kronor. Personal 80 kronor.
<b>Anmälan:</b>	Senast 7 april
<b>Arrangör:</b>	NBV



## Prideparad

Avslutning på en fantastisk Pride-vecka med parad genom Växjö stad. Mer information kommer när programmet för Pride släpps.

**När:** Lördag 10 maj



## Våruset i maj

Tjejer, detta är loppet för er!

Du kan springa, gå eller rulla loppet tillsammans med andra. Efter loppet blir det picknic i gröngräset när vi får våra matkassar. Mer information kommer när datumet är klart.

**Anmälan:** till Yvonne, 0470-439 97  
yvonne.wallin-blomqvist@vaxjo.se



## Hundpromenad i Bokskogen

Dags för en vårpromenad med våra fyrbenta vänner. Det blir också bollkastning och kanske bad för hundarna. Har du egen hund som trivs med andra hundar får du gärna ta med den. Ta med egen matsäck som du kan bära i ryggsäcken.

**När:** Torsdag 15 maj  
**Tid:** 17.00-19.00  
**Var:** Bokhultet, samling vid Biparadisets parkering  
**Kostnad:** 0 kronor  
**Anmälan:** Senast 9 maj



---

## Fyrhjuling

Att köra fyrhjuling är verkligen häftigt! Vi kör på bana i alla väder så var beredd på att det kan bli lerigt. Kläder efter väder. På plats finns Tojje som tar hand om oss och alla maskinerna. Ta med egen kvällsmat. Du kan anmäla dig till en eller båda gångerna.

**När:** Torsdag 22 maj – anmälan senast 16 maj  
Torsdag 28 augusti- anmälan senast 22 augusti  
**Tid:** 16.30 Avresa Värendsgatan 4  
Hemkomst: 20.00  
**Var:** Myrebobanan i Ljungby  
**Kostnad:** 80 kr kontant, 80 kronor för resa som kommer på faktura.

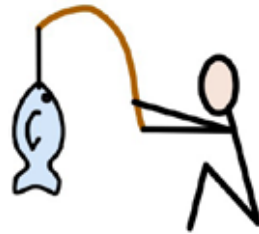
### Anmälan till aktiviteter

- E-tjänst på oms-fritids webbplats
- Telefon: Åse 0470-79 60 46 eller Frida 0470-430 21
- E-post: ase.magnusson@vaxjo.se eller frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se

## Fiskeresa med Johan

Följ med på en halvdag till Gottåsa och fiska både stort och smått. Har du egna fiskeredskap tar du med de och lite gott att grilla när du behöver paus från fiskeriet. Betala på plats om man vill behålla sin fångst annars slänger man i den igen!

**När:** Tisdag 27 maj  
**Avfärd** 15.00 Värendsgatan 4  
**Hemkomst:** ca 20.00  
**Kostnad:** 150 kronor  
**Anmälan:** Senast 16 maj



---

## Vikaholm firar 25 år med sommarfest

Nu har vi hela härliga sommaren framför oss och vad passar då bättre än en sommarfest! Vikaholm firar 25 år och då kommer Mona G med sin låtskatt som vi dansar till i gröngräset. Ta med dig egen fikakorg, kläder efter väder och ett glatt humör!

**När:** Tisdag 3 juni  
**Tid:** 18.00-19.30  
**Var:** Vikaholm, Vikaholmsvägen 2  
**Kostnad:** 100 kr  
**Anmälan:** Senast 26 maj  
**Arrangör:** NBV



## Länsdans

<b>Dag:</b>	Söndag 24 augusti
<b>Tid:</b>	13.00-15.00
<b>Var:</b>	Gemla Folkets Park
<b>Orkester:</b>	Holidays
<b>Entré:</b>	120 kronor, endast kontant betalning Personal från Växjö kommun skriver vi upp på plats.
<b>Anmälan:</b>	senast 18 augusti på telefon 0702-33 87 32.
<b>Arrangör:</b>	Club 68 i samarbete med FUB Kronoberg



---

## Flottfiske

Är du fiskeintresserad så följ med på en härlig flottfärd på Helgsjön. Kanske får du upp gammalgäddan. Ta med egna fiskeredskap och kvällsmat som du kan äta på flotten. Kläder efter väder.

<b>När:</b>	Torsdag 4 september
<b>Tid:</b>	17.00-19.30
<b>Var:</b>	Annevik
<b>Kostnad:</b>	80 kronor
<b>Anmälan:</b>	Senast 25 augusti



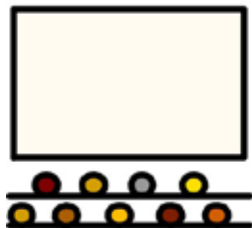
### Anmälan till aktiviteter

- E-tjänst på oms-fritids webbplats
- Telefon: Åse 0470-79 60 46 eller Frida 0470-430 21
- E-post: ase.magnusson@vaxjo.se eller  
frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se

## Filmkväll med pizzabuffé

Film, popcorn, pizza och läsk, visst låter det som något du absolut inte vill missa? Vilken film det blir får bli en överraskning.

**När:** Fredag 19 september  
**Tid:** 16.30-19.15  
**Var:** Vallhagen,  
Södra Vallviksvägen 4, Växjö  
**Kostnad:** 110 kronor för popcorn, pizza  
och läsk. Personal 80 kronor  
**Anmälan:** Senast 12 september

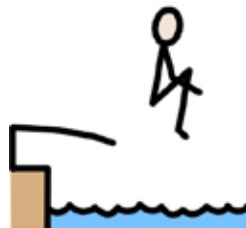


---

## Växjö Simhall

Ta en eftermiddag ledigt och häng med till vår egen simhall här i Växjö. Det blir en jättemysig eftermiddag med äventyrsbad, bubbelpool och kanske hopp från trampolinen. Behöver du extra hjälp har du en egen personal med dig! Cafeteria finns om du vill köpa fika.

**När:** Torsdag 25 september  
**Tid:** 13.00-16.30  
**Var:** Växjö Simhall,  
Kampastigen 2, Växjö  
**Kostnad:** 80 kronor.  
**Anmälan:** Senast 19 september



## Fredagsmys med övernattnig på Annevik

Nu är det dags för mysig övernattnig med bad i tunnan, sprakande eld, kvällsmat, film, tv-mys, popcorn, chips och läsk! På lördagen blir det sovmorgon och stadig frukost.

**När:** 3-4 oktober, fredag till lördag  
**Tid:** 17.00 på fredag till 11.00 på lördag  
**Kostnad:** 130 kronor  
**Anmälan:** Senast 26 september



## Killspa på Annevik med pizza och öl

Killar, nu är det er tur att krypa ner i Anneviks egen spatunna som är rykande varm i höstmörkret. Vad passar då bättre än iskalla öl och därefter pizza och mysigt häng i soffan.

**När:** Torsdag 9 oktober  
**Tid:** 16.00-18.45  
**Var:** Annevik  
**Kostnad:** 80 kronor, personal 80 kronor  
**Anmälan:** Senast 29 september



### Anmälan till aktiviteter

- E-tjänst på oms-fritids webbplats
- Telefon: Åse 0470-79 60 46 eller Frida 0470-430 21
- E-post: ase.magnusson@vaxjo.se eller frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se

## Höstfest

På med finkläderna och dansskorna för nu är det fest igen! På dansgolvet blir det drag från början till slut och i pausen serveras de allra godaste bakverken! Vem som står på scen blir en överraskning.



**När:** Lördag 11 oktober  
**Tid:** 14.00-16.00  
**Kostnad:** 160 kronor, personal 80 kronor  
**Anmälan:** Senast 3 oktober  
**Arrangör:** NBV

---

## Höstmarknad på Astrid Lindgrens värld

Nu är det dags att ta en dag ledig och följa med på höstmarknad till Astrid Lindgrens värld. Det är föreställningar och du träffar på Emil, Pippi, Ronja, Madicken och Rasmus på luffen. Det är också ett 60-tal hantverkare på plats med stort utbud av hantverk och mat.

Ta med dig en stadig fika som du kan äta på bussen. Mat i olika restauranger finns men du kan också ha med dig eget att äta.



**När:** Tisdag 28 oktober  
**Tid:** 08.00 Avfärd Värendsgatan 4  
18.45 Hemkomst Värendsgatan 4  
**Kostnad:** 410 kronor för inträde och resa,  
personal 200 kr för resa  
**Anmälan:** Senast 17 oktober

---



## Tjejspa med snittar och bubbel

Tjejer, nu är det er tur att bli serverade alkoholfritt bubbel och snittar när ni njuter i Anneviks spatunna. Efter varmt och skönt bad blir det god mat och mys i Gula Villan.



<b>När:</b>	Torsdag 6 november
<b>Tid:</b>	16.00-18.45
<b>Var:</b>	Annevik
<b>Kostnad:</b>	80 kronor, personal 80 kronor
<b>Anmälan:</b>	Senast 31 oktober

## Musik och rörelsekonsert med Birgitta

Musik och rörelse, visst är det väl härligt! Dags att igen sjunga, dansa, skutta och spela instrument tillsammans med Birgitta och allt efter egen förmåga. Det blir en paus så ta med egen fikakorg.

**Den här stunden vänder sig i första hand till dig som har en grav/måttlig funktionsnedsättning.**

<b>När:</b>	Söndag 9 november
<b>Tid:</b>	14.00-15.45
<b>Var:</b>	Vallhagen Södra Vallviksvägen 4 , Växjö
<b>Kostnad:</b>	100 kronor
<b>Anmälan:</b>	Senast 31 oktober
<b>Arrangör:</b>	Medborgarskolan



### Anmälan till aktiviteter

- E-tjänst på oms-fritids webbplats
- Telefon: Åse 0470-79 60 46 eller Frida 0470-430 21
- E-post: ase.magnusson@vaxjo.se eller frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se

## Kvällsmat och en god bok

Visst är det väl mysigt att krypa upp i soffan och lyssna när någon läser ur en bra bok. Det bjuds också på kvällsmat och fika.



- När:** Tisdag 11 november  
**Tid:** 16.00-18.30  
**Var:** Annevik  
**Kostnad:** 80 kronor, personal 80 kronor  
**Anmälan:** Senast 3 november



---

## Det stora julkaket

Nu ska det dofta juligt gott när det ska bakas goaste julkakor. Sen tänds vi brasan och fikar på allt gott! Det blir säkert också en påse att ta med sig hem.

- När:** Söndag 7 december  
**Tid:** 09.30-12.00 eller 13.00-15.30.  
Välj en av tiderna.  
**Var:** Annevik  
**Kostnad:** 80 kr  
**Anmälan:** Senast 28 november



## Luciafest

Årets sista fest är nog den finaste när lucia med sina tärnor och stjärngossar kommer till oss. Under kvällen blir det också glögg, kaffe med juligt fika, julgodis och trubadur som spelar julsånger och annat som vi gillar.

**När:** Torsdag 11 december  
**Tid:** 18.00-20.30  
**Var:** Kvarnhagskällan,  
Kvarnvägen, Växjö  
**Kostnad:** 200 kr, personal 80 kr  
**Anmälan:** Senast 5 december  
**Arrangör:** Sensus



---

## Det stora julbadet

Ta en dag ledig för nu är det dags att avsluta året med det stora julbadet! Vi tar Länstrafikens buss till mysiga Kaskad i Tingsryd. Det finns enklare mat att äta där, du kan också ta med egen matsäck. Behöver du extra hjälp har du en egen personal med dig.

**När:** Onsdag 17 december  
**Tid:** ca 11.00-17.00 Avresa från Resecentrum  
Exakta tider kommer när det närmar sig.  
**Kostnad:** ca 230 kr för resa och inträde  
**Anmälan:** Senast 8 december



### Anmälan till aktiviteter

- E-tjänst på oms-fritids webbplats
- Telefon: Åse 0470-79 60 46 eller Frida 0470-430 21
- E-post: ase.magnusson@vaxjo.se eller frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se

## Mötesplats 37:an

Mötesplatsen 37:an För dig som är 21 år och uppåt.

På Mötesplatsen 37:an kan du träffa dina vänner, få veta vad som händer i Växjö och få stöd och hjälp att hitta aktiviteter och fritidssysselsättning.

Betalning för fika sker med faktura.

**Var:** Norra Esplanaden 37, Växjö

**Tid:** Lördagar 18.00-21.00

**Kontaktperson:**

Frida Andersdotter Sjöquist

E-post [frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se](mailto:frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se)

Telefon 0470-430 21



---

## Måndagsträffen 60+

En träffpunkt för dig som är över 60 år.

Vi träffas sista måndagen varje månad, januari till maj och september till november och äter en lättare lunch tillsammans och fortsätter med en trevlig aktivitet ihop. Betalning sker med kort eller swish.

**Var:** Lyckans café

**Tid:** Måndagar 11.30-14.00

**Vår:** 27 jan, 24 feb, 31 mars, 28 april, 26 maj

**Höst:** 25 aug, 29 sep, 27 okt, 24 nov

**Kontaktperson:**

Frida Andersdotter Sjöquist

E-post [frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se](mailto:frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se)

Telefon 0470-430 21



## Fredagshäng på BG

Välkommen till Fredagshäng på BG, för dig mellan 18 och 30 år. Öppet fredagar ojämna veckor. Träffa dina kompisar, spela spel, snacka lite eller häng bara i en soffa. Du kommer när du vill och går när du vill.

**Var:** Liedbergsgatan 14, Växjö

**Tid:** Fredagar ojämna veckor 17.30-20.30

**Vår:** 17 jan-23 maj

**Höst:** 29 aug-5 dec

### Kontaktperson:

Frida Andersdotter Sjöquist

E-post [frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se](mailto:frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se)

Telefon 0470-430 21



### Anmälan till aktiviteter

- E-tjänst på oms-fritids webbplats
- Telefon: Åse 0470-79 60 46 eller Frida 0470-430 21
- E-post: [ase.magnusson@vaxjo.se](mailto:ase.magnusson@vaxjo.se) eller [frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se](mailto:frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se)

## Ridning

- **Växjöortens Fältrittklubb Bergunda/Teleborg**

För dig som behöver endast lite stöd och hjälp.

För mer information om dagar och tider kontakta klubben.

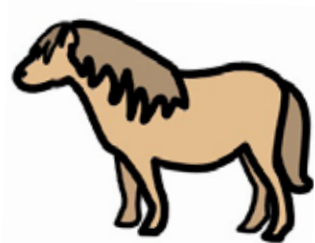
**Kontakt:** Telefon 0760-34 25 11  
(Telefontid torsdagar 08.00-09.30)  
E-post [info@vaxjoortensfaltrittklubb.se](mailto:info@vaxjoortensfaltrittklubb.se)  
Webb: [www.vaxjoortensfaltrittklubb.se](http://www.vaxjoortensfaltrittklubb.se)

- **Lammhults Ridklubb**

För dig som klarar det mesta självständigt.

För mer information kontakta klubben.

**Kontakt:** Sara Nilsson  
Telefon 0732-28 62 11  
E-post [lammhultsrk@gmail.com](mailto:lammhultsrk@gmail.com)



- **Växjö Ridklubb på Araby**

Vi har grupper på alla nivåer. Stöd och hjälpmedel finns.

För mer information om dagar och tider kontakta klubben.

**Kontakt:** Telefon 0470-204 01  
E-post [stallet@vaxjo.se](mailto:stallet@vaxjo.se)

För information om lediga tider för daglig verksamhet,  
kontakta enhetschef 0470-430 88.

## Studieförbund

Oms-fritid samarbetar med olika studieförbund när det gäller studiecirklar. Vid fakturafrågor ta kontakt med ansvarigt studieförbund.

- **Friluftsförbund och vandrargrupp, Massage**

Studieförbundet Vuxenskolan, Anette Olsson

telefon 0739-61 04 88

E-post [anette.olsson@sv.se](mailto:anette.olsson@sv.se)

- **Musik och Rytmik Måndagar, Bokträffar, Alla kan-kören, Bli en Stjärna, Linneas Design**

Medborgarskolan, Erika Gitslova,

telefon 010-15 75 438

e-post [erika.gitslova@medborgarskolan.se](mailto:erika.gitslova@medborgarskolan.se)

- **Musik och Rytmik tisdagar**

NBV, Albana Haxhija,

telefon 0732-70 72 23

e-post [albana.haxhija@nbv.se](mailto:albana.haxhija@nbv.se)

- **Musik/Teater**

Studieförbundet Anette Rosen,

telefon 0707-52 72 06

e-post [anette.rosen@studieforamjandet.se](mailto:anette.rosen@studieforamjandet.se)

### Anmälan till aktiviteter

- E-tjänst på oms-fritids webbplats
- Telefon: Åse 0470-79 60 46 eller Frida 0470-430 21
- E-post: [ase.magnusson@vaxjo.se](mailto:ase.magnusson@vaxjo.se) eller [frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se](mailto:frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se)

## Millas Kreativa Rum

Här är verkligen något för dig som gillar att skapa. Ljuslyktor, tavlor, krukor, servetttryck, smycken, bokvikning, tapetstjärnor och det mesta görs av material som återbrukas. Hos Millas är det bara fantasin som begränsar vad du kan göra!



- När:** Lördagar 25 januari, 22 februari, 29 mars, 26 april.  
OBS! Millas finns med endast under våren.
- Tid:** 09.30-11.30
- Var:** Millas Kreativa Rum, Skolgatan 1 c, Växjö
- Kostnad:** 1400 kronor för 4 tillfällen under våren.  
Material ingår. Ta med eget eller så finns det fika finns att köpa för 25 kronor.
- Anmälan:** till Oms-fritid
- 

## Skapande i lera

Släpp fram konstnären i dig för nu är det fritt skapande i stengodslera som gäller och det är endast fantasin som sätter gränser! Hos Månelds Magasin lär vi oss olika tekniker och vid kursen slut väljer du färger, sedan bränns dina konstverk och efter några veckor får du hem dem. Vi tar en paus så ta med dig en liten fika/frukt.



- När:** Onsdagar 12 februari, 26 februari, 12 mars, 26 mars
- Tid:** 17.00-18.30
- Var:** JF Liedholmsväg 17, Italienska Palatset, Växjö
- Kostnad:** 250 kronor per gång. Anmäl dig till alla eller de gånger du vill vara med på.
- Anmälan:** till Oms-fritid
-



## Smålands Spelhall

Välkommen till en häftig mötesplats med flipperspel, arkad, bil, musik och mycket mer hos Smålands Spelhall. Här tillbringar man lätt ett par timmar i spelets häftiga värld. Det finns caféteria med mat och fika. På plats finns Jesper som kan allt om alla spel och hjälper dig att komma i gång.

**När:** Måndagar  
**Tid:** 18.00-20.00  
**Våren:** 3 februari, 3 mars, 7 april  
**Hösten:** 1 september, 6 oktober, 3 november  
**Var:** Smedjegatan 15, Växjö  
**Kostnad:** 650 kronor vardera för vår och höst



---

## Northern sky

Äntligen dags för e-sport! Med modern teknik och kunnig ledare har du här möjlighet att lära dig mer om gaming och bli duktig på e-sport. Vi testar olika spel, har lektion och fritt spelande.

**När:** Söndagar, Våren vecka 5-23, Hösten vecka 37-50  
(ej sport-, påsk- och höstlov)  
**Tid:** 16.00-18.00  
**Var:** Northern sky, Storgatan 46, Växjö  
**Kostnad:** 500 kronor i medlemsavgift/år och  
600 kronor i träningsavgift per termin.  
**Anmälan:** till oms-fritid



### Anmälan till aktiviteter

- E-tjänst på oms-fritids webbplats
- Telefon: Åse 0470-79 60 46 eller Frida 0470-430 21
- E-post: ase.magnusson@vaxjo.se eller frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se

## Slotracing med Wäxjö Motorsällskap

Slotracing är en sport där man kör med spårstyrda bilar på specialbyggda banor. Här går det undan, med en handkontroll gasar du snabbt upp bilen höga hastigheter. Man kör tillsammans med andra bilintresserade, behöver du stöd har du egen personal med dig.

- När:** Tisdagar  
**Tid:** 17.30-19.00  
**Var:** Hammargatan 9, Växjö  
**Kostnad:** Ingen kostnad  
**Anmälan:** Öppen körning för alla, ingen anmälan behövs

### Kontakt:

Har du frågor ta kontakt med Andreas,  
Epost [andreas@asmotorsport.se](mailto:andreas@asmotorsport.se)  
Telefon 070-94 90 400



---

## Friluft och Vandrargrupp

Vi promenerar tillsammans i skog och mark och njuter av naturen och allt vad den har att erbjuda. Ta med egen matsäck som du kan bära och kläder efter väder gäller alltid! Behöver du extra stöd har du en egen ledsagare med dig.

- När:** Söndagar  
Våren vecka 10-17, Hösten vecka 37-44  
**Tid:** 10.00-11.30  
**Var:** Bokhultet vid Biparadiset, Växjö.  
Samlingsplats vid parkering.  
**Ledare:** Ej klart  
**Kostnad:** 700 för 8 tillfällen  
**Anmälan:** till oms-fritid  
**Arrangör:** Vuxenskolan



## Matlagning utomhus på Annevik

Vilka dofter som sprider sig när stekhällar, grillar och kastruller fylls med goda ingredienser. Tillsammans hackar, skär och rör vi i grytorna för att sedan duka upp och äta gott. På Annevik skapar vi nu större möjligheter till matlagningen ute året om. Kläder efter väder, vi är ute.



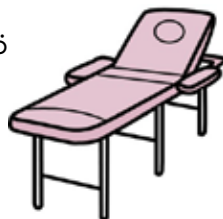
- När:** 3 april, 6 maj, 2 september, 30 september  
Du anmäler dig till de gånger du vill vara med på.
- Tid:** 16.00-18.45
- Kostnad:** 80 kronor per gång, personal 80 kronor
- Anmälan:** Senast en vecka innan varje gång.

---

## Massage

Visst är det underbart skönt att få massage. Tiden är 55 minuter med massage, av- och påklädning. Efter anmälan får du en tilldelad massagetid. Max 8 personer.

- När:** Måndagar våren vecka 7-16, hösten vecka 37-46
- Tid:** 15.30-19.30
- Var:** Vivaldi Dagcenter, Pomonavägen 7, Växjö
- Ledare:** Aino Berg och Silvia Gustavsson.
- Kostnad:** 2100 kronor för 10 tillfällen.
- Anmälan:** till oms-fritid
- Arrangör:** Vuxenskolan



### Anmälan till aktiviteter

- E-tjänst på oms-fritids webbplats
- Telefon: Åse 0470-79 60 46 eller Frida 0470-430 21
- E-post: ase.magnusson@vaxjo.se eller frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se

## Ta ton i Alla kan kören

Äntligen är det dags att ta ton i vår nya kör. Det kommer svänga ordentligt och här kan alla vara med både med höga och låga toner. Ta nu chansen och sjung ut ordentligt!

Dag och tid ej klart, gör en intresseanmälan.

<b>Var:</b>	Medborgarskolan, Vintervägen 2, Växjö
<b>Ledare:</b>	Ronja Grafström
<b>Kostnad:</b>	650 kronor för 10 tillfällen
<b>Anmälan:</b>	till oms-fritid
<b>Arrangör:</b>	Medborgarskolan



---

## Bli en stjärna

Miss inte denna roliga scenskola!

Vi träffas tre söndagar med ett uppspel sista träffen med mingel, bubbel. Då får du chansen att visa familj och vänner vad du lärt dig. Ledaren Ronja Grafström sångcoachar och hon lär dig hur du kan göra fräcka moves till ditt uppträdande!

Här har du också din chans att träna inför vår Talangtävling som är söndag 9 mars.

<b>När:</b>	Söndag 16 februari, 23 februari och 2 mars
<b>Tid:</b>	14.00-15.30
<b>Var:</b>	Medborgarskolan, Vintervägen 2, Växjö
<b>Ledare:</b>	Ronja Grafström
<b>Kostnad:</b>	500 kronor
<b>Anmälan:</b>	till oms-fritid
<b>Arrangör:</b>	Medborgarskolan



## Musik och Rytmik

Sång och musik i grupp, vilka härliga upplevelser det kan bli när vi gör det tillsammans! Det blir nytt, gammalt, visor, schlagers, dansband och sånglekar. En eller två grupper beroende på antalet deltagare.

**Tillfälle 1: Måndagar**  
Våren vecka 7-16  
Hösten vecka 37-46  
**Tid:** 17.30-18.15  
**Var:** Norra Esplanaden 37, Växjö  
**Ledare:** Henrik Axelsson  
**Kostnad:** 700 kr för 10 tillfällen  
**Anmälan:** till oms-fritid  
**Arrangör:** Medborgarskolan



**Tillfälle 2: Tisdagar**  
Våren vecka 7-16  
Hösten vecka 37-46  
**Tid:** 17.00-17.45 och 18.00-18.45 Välj en av tiderna  
**Var:** Vivaldi dagcenter, Pomonavägen 7, Växjö  
**Ledare:** Tomas Rosell  
**Kostnad:** 700 kr för 10 tillfällen  
**Anmälan:** till oms-fritid  
**Arrangör :** NBV

### Anmälan till aktiviteter

- E-tjänst på oms-fritids webbplats
- Telefon: Åse 0470-79 60 46 eller Frida 0470-430 21
- E-post: ase.magnusson@vaxjo.se eller frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se

## Kulturkul med teater

Vi träffas och har roligt tillsammans med drama och improvisationer.  
Bra för både kropp och knopp!

<b>När:</b>	Onsdagar Vecka 6-15
<b>Tid:</b>	16.30-17.30
<b>Var:</b>	Studieförbundet, Kronobergsgatan 7, Växjö
<b>Ledare:</b>	Ej klart
<b>Kostnad:</b>	900 kronor för 10 tillfällen
<b>Anmälan</b>	till oms-fritid
<b>Arrangör</b>	Studieförbundet
<b>Frågor:</b>	anette.rosen@studieforamjandet.se

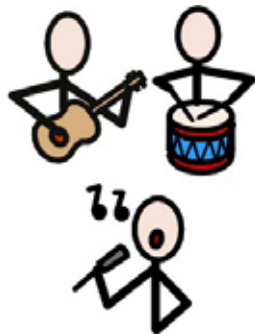


---

## Kulturkul med musik

Vi sjunger, spelar och tränar rytmik på ett lustfyllt och roligt sätt!  
Dag och tid ej klart, gör en intresseanmälan.

<b>Var:</b>	Studieförbundet, Kronobergsgatan 7, Växjö
<b>Ledare:</b>	Ej klart
<b>Kostnad:</b>	900 kronor för 10 tillfällen
<b>Anmälan:</b>	till oms-fritid
<b>Arrangör:</b>	Studieförbundet
<b>Frågor:</b>	anette.rosen@studieforamjandet.se



## Bokträffar

Visst är det mysigt att lyssna på när någon läser högt ur en bra bok. Allt från Astrid Lindgrens härliga berättelser, sagor, sägner, spännande deckare och självklart lite kärlek!

Kanske är det också ett helt boende som vill ha en bokträff hos sig. Anmäl intresse så skapar vi träffarna efter det.

**Kostnad:** 600 kronor för 6 tillfällen.  
Minst 5 deltagare.

**Anmälan:** till oms-fritid

**Arrangör:** Medborgskolan



---

## Linneas Design

Vilka fantastiska egendesignade armband du får chans att göra här tillsammans med Linnea. Materialet är glaspärlor i olika färger som du sätter ihop enligt ett färdigt mönster. Pärlorna är ganska små så du behöver vara lite fingerfärdig. Behöver du mer stöd tar du med dig en pärlvän.

**När:** Lördag 11 och 25 maj

**Tid:** 14.00-15.30

**Var:** Medborgarskolan,  
Vintervägen 2, Växjö

**Ledare:** Linnea Sandberg

**Kostnad:** 360 kr

**Anmälan:** till oms-fritid

**Arrangör:** Medborgarskolan



### Anmälan till aktiviteter

- E-tjänst på oms-fritids webbplats
- Telefon: Åse 0470-79 60 46 eller Frida 0470-430 21
- E-post: ase.magnusson@vaxjo.se eller frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se

## Mattcurling

Vi spelar curling i förenklad form på nålfiltsmatta i stället för på is. Vi är ett härligt gäng som spelar ut curlingstenarna men det finns plats för fler.

**När:** Torsdagar, våren vecka 3-17 hösten vecka 37-50

**Tid:** 17.00-19.00

**Var:** Teleborgshallen, hall C, Växjö

**Ledare:** Gunni Jonsson, Växjö Parasport

**Kostnad:** 200 kronor i medlemsavgift  
+ 250 kronor i träningsavgift per termin.



**För mer information och anmälan:** ta kontakt med Gunni

Telefon 0723-68 24 04

E-post [jonsson.gunni@gmail.com](mailto:jonsson.gunni@gmail.com)

---

## Boule

Boule är en spännande sport som de flesta kan utöva och som också ger en trivsamt social gemenskap med andra spelare. Det är ingen ledare med från oms-fritid så behöver du extra stöd behöver du ha med dig en boulevän.

**När:** Tisdagar våren vecka 4-13, hösten vecka 37-46

**Tid:** 17.30-19.00

**Var:** Boulegatan, Växjö

**Kostnad:** 500 kronor för 10 gånger (enstaka gång 50 kronor)

**Frågor och anmälan:** till oms-fritid

**För mer information:** [vaxjoboule@hotmail.com](mailto:vaxjoboule@hotmail.com)





## Bowling

Bowling är populärt och en sport som passar de flesta. Förutom att det är spännande när klotet rullar i väg och det kanske blir en strike så är det också en trevlig mötesplats där du träffar många bowlingvänner. Bowling drivs av Knock em Down Bowlingklubb.

**När:** Tisdagar våren 2-21 (ej vecka 8 och vecka 16)  
Höstens dagar och tider kommer senare.

**Tid:** 16.00-17.00 och 17.00-18.00  
Tiderna fördelas efter anmälan.

**Var:** Knock em Down, ingång  
Biblioteksgatan/Västra Esplanaden

**Ledare:** Patrik Wilhelmsson och Kevin Wilhelmsson

**Kostnad:** 1620 kronor för 18 tillfällen under våren

**Anmälan:** till [vaxjo@eventcenter.se](mailto:vaxjo@eventcenter.se)



Har du redan en tid och ska fortsätta behöver du inte anmäla dig igen. Ska du sluta måste du meddela det till Bowlingklubben. Alkohol får ej drickas före eller under träningstid.

---

## Växjö Golfklubb Paragolf

Är du sugen på att spela golf? Vi har en egen verksamhet för Paragolf där det finns deltagare i alla åldrar och med olika funktionsnedsättningar. Alla är välkomna!

**Intresserad?** Ta kontakt VKG kansli 0470-215 15



### Anmälan till aktiviteter

- E-tjänst på oms-fritids webbplats
- Telefon: Åse 0470-79 60 46 eller Frida 0470-430 21
- E-post: [ase.magnusson@vaxjo.se](mailto:ase.magnusson@vaxjo.se) eller [frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se](mailto:frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se)

## Boxning

Boxning är en sport som ger både kondition och smidighet och som dessutom som passar de flesta - tjej, kille, ung som äldre. Oms-fritid har ingen ledare med, man tränar tillsammans med övriga boxare. Behöver du extra stöd har du en ledsagare med dig.

**När:** Måndag och onsdag 17.30–19.30 samt fredag 17.00–18.30.

**Var:** Boxningsklubben Värend, Hejaregatan 1, Växjö

**Kostnad:** 1300 kronor/termin eller 2200 kronor/helår.  
Medlemsavgift ingår.



### Mer information och anmälan:

Ta kontakt med Björn Karlsson, 073-056 20 77

---

## Växjö Vipers Parainnebandy

Växjö Vipers Paralags verksamhet är för spelare med funktionsnedsättning. Genom åren har laget varit framgångsrika och tagit hem många medaljer och pokaler.

**När:** Onsdagar och söndagar

**Tid:** 18.30–20.15

**Var:** Fortnox arena

**Kostnad:** 400 kr för enskild medlem eller 600 kr per år för en familj.  
1200 kr i träningsavgift per säsong.



### Vill du provspela för laget?

Anmäl dig till Paul Arnebert 0764-16 82 59 eller Anna Midåker 0735-41 17 66

## Fotboll-Kul med boll

Växjö Bollklubb är ett glatt gäng, 15-35 år, killar och tjejer som träffas för att träna och spela fotboll. Under vår och sommar, tränar vi på Teleborgs sportfält och vintertid är vi på Katedralskolan.

Det viktigaste för oss är att ha kul och att alla får vara med samt att vi vill bidra till att du utvecklas som person och spelare.

Vi deltar även i seriespel och cuper.

**När:** Söndagar  
**Tid:** 15.00-16.00  
**Var:** Sommarträning på Teleborgs sportfält och vinter på Katedralskolan  
**Kostnad:** 1000 kr per år

### Intresserad?

Kontakta Jan Niklasson 0760-51 10 00



### Anmälan till aktiviteter

- E-tjänst på oms-fritids webbplats
- Telefon: Åse 0470-79 60 46 eller Frida 0470-430 21
- E-post: ase.magnusson@vaxjo.se eller frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se

## Dansgympa

Att dansa är livet för många! Tillsammans med Anja på Moves & Motivation tar du ut svängarna ordentligt och skakar loss till musik som du känner igen. Bra motion för kroppen och en härlig start på helgen.

<b>När:</b>	Fredagar våren vecka 4-15 hösten vecka 37-48
<b>Tid:</b>	15.45-16.30
<b>Ledare:</b>	Anja Karlsson
<b>Kostnad:</b>	1200 kr för 12 tillfällen
<b>Anmälan till:</b>	oms-fritid
<b>Frågor:</b>	anja@moves.se



---

## Simträning i multibassäng

Här är simningen för dig som vill ha en bra motionsform i vattnet. Vi tränar teknik och simmar längder som är anpassade efter egen förmåga. Behöver du extra stöd i vattnet så har du en egen ledsagare med dig. Du bör kunna simma 10 meter och vara bekväm på djupt vatten.

<b>När:</b>	Söndagar
<b>Tid:</b>	16.00-17.00
<b>Var:</b>	Växjö Simhall, Kampastigen
<b>Kostnad:</b>	1400 kronor + 260 kronor i medlemsavgift/år. 15 lektioner per termin.
<b>Anmälan:</b>	Kontakta VÖSS kansli för mer information och startdatum. E-post: kansli@vaxjosimsallskap.com Telefon 0470-466 50



## Sång och rörelse i vattnet

Tillsammans badar vi, sjunger och simmar runt i skönt varmt vatten. Du måste ha en ledsagare med dig.

- När:** Måndagar våren vecka 7-19  
(ej vecka 17) Hösten v. 37-48
- Tid:** 18.00-18.45
- Var:** Rehab Sigfrid,  
JF Liedholmsväg 12, Växjö
- Kostnad:** 1500 kr för 12 tillfällen och  
medlemskap i Korpen 100 kronor/år
- Ledare:** Donna
- Anmälan:** till oms-fritid



---

## Vattengymnastik

Riktigt bra aktivitet för hela kroppen. Gymnastik i vattnet gör att du känner dig lättare och kan sträcka ut rörelserna ordentligt. Vattnet är varmt och skönt!

- När:** Måndagar våren vecka 7-19 (ej vecka 17)  
hösten vecka 37-48
- Tid:** 19.00-19.45
- Var:** Rehab Sigfrid, JF Liedholmsväg 12, Växjö
- Kostnad:** 1500 kr för 12 tillfällen och medlemskap  
i Korpen 100 kronor kr.
- Ledare:** Donna
- Anmälan:** till oms-fritid

### Anmälan till aktiviteter

- E-tjänst på oms-fritids webbplats
- Telefon: Åse 0470-79 60 46 eller Frida 0470-430 21
- E-post: ase.magnusson@vaxjo.se eller  
frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se

## Cirkelträning

Cirkelträning är ett bra sätt att träna styrka i grupp. Man tränar på olika maskiner som har lite motstånd. Ett roligt och aktivt sätt att träna ihop.

- När:** Tisdagar våren vecka 4-17 hösten vecka 36-49  
**Tid:** 17.00-17.45  
**Var:** Idrottskliniken Östra, Kvarnvägen 6 B, Växjö  
**Ledare:** Johan Lihné  
**Kostnad:** 1200 kronor för 14 tillfällen per termin.  
Betalas på plats eller faktura.  
Ej kontanter.  
**Anmälan:** till oms-fritid



---

## Styrketräning

Här tränar du alla dina muskler i olika maskiner och med tyngder. Ledaren visar dig hur du ska göra.

- Dag:** Tisdagar våren vecka 4-17,  
hösten vecka 36-49  
**Tid:** 18.00-19.00  
**Var:** Idrottskliniken Östra,  
Kvarnvägen 6 B, Växjö  
**Ledare:** Johan Lihné  
**Kostnad:** 1200 kronor kr för 14 tillfällen.  
Betalas på plats eller faktura.  
Ej kontanter.  
**Anmälan:** till oms-fritid



## Lakersmatcher

Häng med när vi går på hockey tillsammans och får hela Vida arena att vibrera. Vi går på några matcher under en spelsäsong och du bestämmer själv vilka matcher du vill följa med på. Efter anmälan får du brev om vilka matcher det blir. Behöver du extra stöd tar du med dig en hockeyvän.

**Kostnad:** 175-320 kronor beroende på vilken plats du har.

**Frågor:** oms-fritid 0470-79 60 46



---

## Söndax-Musikunderhållning på Toftagården

Härliga musikstunder blir det när vi träffas tillsammans på Toftagården. Vi umgås, sjunger, fikar och lyssnar på trubaduren som är där för oss. Ta med egen fikakorg. Söndax sköts av boendepersonalen.

**När:** Fyra söndagar under våren och fyra söndagar under hösten.

Datum kommer efter anmälan.

**Tid:** 14.00-15.30

**Var:** Toftagården, Lancastervägen 38, Växjö

**Kostnad:** 800 kronor per vår och höst

**Anmälan:** till oms-fritid

**Arrangör:** Medborgarskolan



### Anmälan till aktiviteter

- E-tjänst på oms-fritids webbplats
- Telefon: Åse 0470-79 60 46 eller Frida 0470-430 21
- E-post: ase.magnusson@vaxjo.se eller frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se

## FUB

### För barn, unga och vuxna med intellektuell funktionsnedsättning

FUB samverkar med kommunerna för att få bort orättvisor och förbättra medlemmarnas levnadsvillkor. Är du medlem kan du få hjälp och stöd av våra rättsombud eller medlemsrådgivare.

I vårt informationsblad, MEDLEMSNYTT hittar du senast nytt om vår verksamhet och vad som är på gång.

Klippan Växjö är en sektion där pratar vi mycket om den egna situationen i bostaden, på jobbet och på fritiden. Man vill stärka självförtroendet för att bli mer delaktiga och självständiga i samhället. FUB genomför olika fritidsaktiviteter, som resor, danser, konserter, revyer och träffar där medlemmarna har möjlighet att umgås under trevliga former. En del aktiviteter sker i samarbete med oms-fritid

Vill du veta mer om vår verksamhet? Vill du bli medlem i FUB Växjö?

**Adress:** Högsbyvägen 3 B 352 74 Växjö

**E-post:** [fub@vaxjo.fub.se](mailto:fub@vaxjo.fub.se)

**Telefon:** 0708-27 43 68

**Webbsida:** [www.fub.se/lokal/fub-vaxjo](http://www.fub.se/lokal/fub-vaxjo)





# Föreningsfrågor

Följande föreningar arbetar också med frågor kring personers funktionsnedsättningar.

## **Attention Kronoberg**

Attention Kronoberg påverkar inom en rad områden för att förbättra livssituationen för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

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

## **Autism Kronoberg**

Autism Kronoberg sprider kunskap om autism, påverkar beslutsfattare och skapar mötesplatser. Arbetar för att förbättra levnadsvillkoren för alla med autism.

**Kontakt:** [www.autism.se/kronoberg](http://www.autism.se/kronoberg)

## **DHR**

Delaktighet, Handlingskraft, Rörelsefrihet. DHR arbetar för att alla med nedsatt rörelseförmåga ska bli jämlika, jämställda och fullt delaktiga i samhället.

**Kontakt:** [www.dhr.se/vaxjo](http://www.dhr.se/vaxjo)

## **Neuro Kronoberg**

Vårt mål är att personer som lever med neurologiska diagnoser ska ha samma möjligheter och rättigheter som alla andra.

Utgångspunkten är att alla har rätt till ett värdigt liv.

**Kontakt:** [www.neuro.se/kronoberg](http://www.neuro.se/kronoberg)

## Fritidsrådgivning

Fritiden ger många bra effekter på hälsan, fysiskt, psykiskt och socialt. Viktigt är att det är en aktivitet som du trivs med, som du har valt efter dina egna erfarenheter och som tillgodoser dina behov, något du kan se fram emot. På vuxenhabiliteringen arbetar Hälso pedagogerna med fritidsrådgivning, för att din fritid ska bli som du vill efter dina intressen och behov.

Ibland kan det vara svårt att veta vad man vill göra på sin fritid. Genom fritidsrådgivning kan du få information om vilka olika fritidsaktiviteter som finns i din hemkommun. Du kan också få hjälp och stöttning i att komma i gång med en aktivitet.

### Mer information:

**Webb:** [www.1177.se/kronoberg/halsaochfritid](http://www.1177.se/kronoberg/halsaochfritid)

**Facebook:** [www.facebook.com/fritidhabilitering](https://www.facebook.com/fritidhabilitering)



## Kompiskortet – betala för en, ha kul tillsammans!

Kompiskortet är en möjlighet för dig som har en funktionsnedsättning att tillsammans med en kompis ta del av olika aktiviteter och arrangemang.



Kortet innebär att du betalar som vanlig men din kompis är med gratis eller till ett billigare pris. Det kan vara entré, medlemskap, träningsavgifter och biljetter. Du bestämmer själv vem som följer med. Det kan vara en vän, personal eller släkting. Kortet är personligt och gäller i Kronoberg hos de arrangörer som har anslutit sig. Du kan ansöka om Kompiskortet om du är skriven i Växjö. Kompiskortet är ett samarbete mellan oms-fritid och Kultur- och fritidsförvaltningen i Växjö kommun.

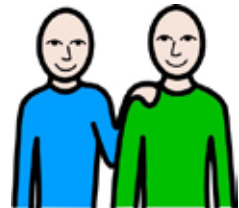
Hör gärna av dig om du har förslag på arrangörer som du tycker ska vara med.

---

### Ansöka om Kompiskortet

Du kan göra ansökan digitalt på oms-fritids webbplats. Du kan också ringa eller mejla så skickar vi ansökningsblanketten till dig.

**Webb:** [www.vaxjo.se/oms-fritid](http://www.vaxjo.se/oms-fritid)  
**Telefon:** 0470-79 60 46  
**E-post:** [oms-fritid@vaxjo.se](mailto:oms-fritid@vaxjo.se)



## Information från ideella föreningen Funkibator

### Utlåning av fritidshjälpmedel på Funkibator

Funkibator är en ideell förening som erbjuder fritidshjälpmedel för personer och organisationer i Kronobergs län.

I sortimentet finns olika varianter av cyklar, rullstolar, reselift, badvagnar, hygienstolar med mera.

Funkibator erbjuder också lämning/hämtning och service av hjälpmedlen.

Du bokar, hämtar, lämnar hos Funkibatorbutiken.

**Öppettider:** måndag-fredag klockan 10.00-14.00

**Adress:** Infanterigatan 10, Växjö

**Telefon:** 0470-223 42

**E-post:** fritidshjalpmedel@funkibator.se

**webbsida:** [www.funkibator.se/fritidshjalpmedel](http://www.funkibator.se/fritidshjalpmedel)

### Fritidsaktiviteter på Mästeriet

Funkibator och flera andra föreningar arrangerar fritidsaktiviteter i aktivitetshuset Mästeriet. Dessa vänder sig specifikt till dig som är vuxen som har behov av stöd, anpassning samt där det är tillgängligt. Oftast finns det extra ledare som kan ta emot, visa och berätta.



Det är också möjligt att komma på studiebesök för att i förväg titta runt i lokalerna och höra vad för aktiviteter som finns.

### **Särskilt nätverk**

Anmäl dig till nätverket dit det skickas specifik information till dig om det som händer. På så sätt hålls du uppdaterad och får information om nyheter.

Anmälan eller frågor:

aktivitet@funkibator.se.

Berätta gärna vem du är och om det är något särskilt du är intresserad av.

Webbsida med aktiviteter:

[www.funkibator.se/aktiviteter](http://www.funkibator.se/aktiviteter)

### **Frågor?**

Har du har frågor om Funkibator, Mästeriet eller Särskilt nätverk? Kontakta Stefan Johansson, verksamhetsutvecklare på Funkibator.

Telefon: 0470-32 40 10

Växeln: 0470-223 40

E-post: [stefan.johansson@funkibator.se](mailto:stefan.johansson@funkibator.se)

Adress: Infanterigatan 10, 352 35 Växjö

### **Anmälan till aktiviteter**

- E-tjänst på oms-fritids webbplats
- Telefon: Åse 0470-79 60 46 eller Frida 0470-430 21
- E-post: [ase.magnusson@vaxjo.se](mailto:ase.magnusson@vaxjo.se) eller [frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se](mailto:frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se)

## Välkommen till Lärvox Växjö - en plats där du växer

**Kommunal vuxenutbildning** som anpassad utbildning, även kallat Lärvox, erbjuder kurser för dig som är minst 20 år och har en intellektuell funktionsnedsättning eller förvärvad hjärnskada.

De flesta kurserna har undervisning två timmar i veckan. Du kan läsa flera kurser samtidigt och studierna kan kombineras med annan sysselsättning eller arbete. Undervisningen sker i mindre grupper.



### **Information om vårt kursutbud hittar du på vår webbplats:**

[www.vaxjo.se/larvox](http://www.vaxjo.se/larvox)

### **Kostnad:**

Det kostar inget att gå på Lärvox.

Däremot får du själv stå för resorna till och från skolan.

### **Mer information**

Vill du veta mer om Lärvox och kanske besöka oss i våra lokaler?

Ring eller mejla!

Telefon 0470-438 89

E-post [aovlarvox@vaxjo.se](mailto:aovlarvox@vaxjo.se)

## Naturkartan

I Naturkartan hittar du information om olika platser i Växjö att besöka. Du kan se hur tillgängliga olika platser är för dig med en funktionsnedsättning.



### Här hittar du Naturkartan:

Webbsida: [www.naturkartan.se/sv/vaxjo](http://www.naturkartan.se/sv/vaxjo)

Du kan också ladda ner appen *Växjö Naturkarta*

## Hittaut

Hittaut är en gratis friskvårdaktivitet där du med hjälp av karta på papper eller i appen Hittaut ska hitta checkpoints.

De finns i fyra lika svårighetsgrader och är placerade i stadsmiljö, parker, bostadsområden och tätortsnära skogar.

Alla kan delta utifrån sina egna förutsättningar.



**Webbplats:** [orientering.se/hittaut](http://orientering.se/hittaut)

### Anmälan till aktiviteter

- E-tjänst på oms-fritids webbplats
- Telefon: Åse 0470-79 60 46 eller Frida 0470-430 21
- E-post: [ase.magnusson@vaxjo.se](mailto:ase.magnusson@vaxjo.se) eller [frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se](mailto:frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se)



## Här finns vi om du vill besöka oss!

Ljungadalsgatan 2 A,  
plan 4  
352 46 Växjö



**Växjö  
kommun**

### Vill du skicka brev till oss?

Skicka då till denna adress:

**Växjö kommun**

**Omsorg/funktionsnedsättning Oms-fritid**

**Box 1222**

**351 12 Växjö**

### Programmet görs av Oms-fritid i samarbete med:

Boxningsklubben Varend  
FUB

Funkibator/Mästeriet

Habiliteringen

Idrottskliniken

Knock em Down bowlingklubb

Korpen

Lammhults Ridklubb

Medborgarskolan

Månelds Magasin

Millas Kreativa Rum

Moves & Motivation

NBV

Northern sky

Sensus

SMK Ljungbys Handikappcross

Smålands Spelhall

Studieförbundet Vuxenskolan

Studiefremjandet

WMS

Växjö Parasport

Växjö Bollklubb

Växjö Boulesällskap

Växjö Golfklubb Paragolf

Växjö Lakers

Växjö Ridklubb

Växjö Simsällskap

Växjö Stadsbibliotek

Växjö Vipers Parainnebandy

Växjöortens Fältrittklubb Bergunda/Teleborg

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