

VÅR OCH HÖST 2024

# Samlad fritid för dig

För vuxna med särskilda behov



Växjö  
kommun

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

Här är fritidsprogrammet för 2024 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.

- Anmälan till aktiviteter 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 den turordning som anmälan kommit in som gäller.*
- Allt du anmäler dig till kommer på faktura. Är det kontant betalning så står det med i aktiviteten.
- Personal/assistenter behöver inte ha med sig debiteringsblanketten. Vi skriver upp personal/assistenter på plats.
- Är du fritidsombud rekommenderar vi att man noterar alla viktiga fritidsdatum.
- Väremsgatan 4 är vår uppsamlingsplats för resor med buss. Väremsgatan ligger mittemot Word Trade Center.

Spara programmet, det gäller för hela 2024. Programmet och annat som händer finns också på [vaxjo.se/oms-fritid](http://vaxjo.se/oms-fritid)

## 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  
0470-796046  
[ase.magnusson@vaxjo.se](mailto:ase.magnusson@vaxjo.se)



Frida Andersdotter Sjöquist  
0470-430 21  
[frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se](mailto:frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se)



Yvonne Wallin-Blomqvist  
0470-439 97  
[yvonne.wallin-blomqvist@vaxjo.se](mailto: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 2024 **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 12 januari för vårens cirklar och för hösten är det 23 augusti. **OBS! 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) finns det två länkar där du kan anmäla dig.

- Anmälan studiecirkel och återkommande aktiviteter
- Anmälan enskilda fritidsaktiviteter

### Anmälan till studiecirkel och återkommande aktiviteter 2024

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 uppgiven.

Anmälan senast 12 januari för våren och 23 augusti 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".

Frågor: Åse Magnusson [ase.magnusson@vaxjo.se](mailto:ase.magnusson@vaxjo.se) 0470-796046

Starta e-tjänsten

Hämta blanketter

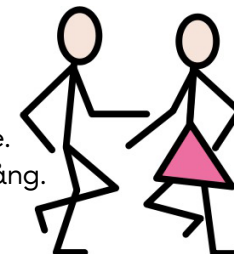
- Klicka på starta e-tjänst och följ de olika stegen.
- Viktigt är att du fyller i rutan för GDPR annars godkänns inte din anmälan till oss.
- Det går även bra att anmäla sig via pappersblankett. Kontakta oss så hjälper vi dig med din anmälan.

## Här börjar aktiviteterna!

### Musikcafé på Kvarnhagskällan

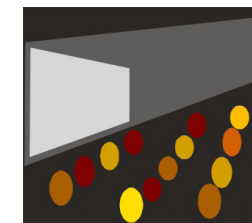
Under våra trevliga musikkvällar på torsdagar kan du lyssna på bra musik, träffa vänner, fika och dansa.

<b>Våren:</b>	18 januari, 15 februari, 14 mars, 18 april
<b>Hösten:</b>	5 september, 3 oktober, 7 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>	110 kronor, personal 70 kronor
<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 12 januari
<b>Tid:</b>	16.30–19.15
<b>Var:</b>	Vallhagen, Södra Vallviksvägen 4, Växjö
<b>Kostnad:</b>	80 kronor för popcorn, pizza och läsk. Personal 80 kronor.
<b>Anmälan:</b>	Senast 8 januari.

#### Anmälan till aktiviteter

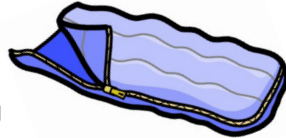
- E-tjänst på oms-fritids webbplats
- Telefon: Åse 0470-79 60 46 eller Frida 0470-430 21
- E-post: [ase.magnusson@vaxjo.se](mailto:ase.magnusson@vaxjo.se) eller [frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se](mailto:frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se)

## Fredagsmys med övernattnig på Annevik

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

På söndagen kan det bli lång sovmorgon, stadig frukost!

**När:** 9-10 februari, fredag till lördag  
**Tid:** 17.00 på fredag till 11.00 på lördag  
**Kostnad:** 130 kronor.  
**Anmälan:** Senast 27 januari.



## Länsdans

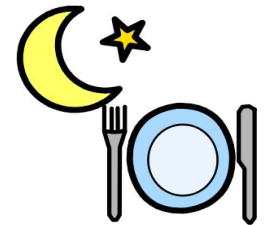
**Dag:** Lördag 10 februari  
**Tid:** 15.00-17.00  
**Var:** Kvarnhagskällan  
Kvarnvägen Växjö  
**Entré:** 120 kronor, endast kontant betalning. Personal från Växjö kommun skriver vi upp på plats.  
**Anmälan:** Senast 6 februari på telefon 0702-33 87 32.  
**Arrangör:** Club 68 i samarbete med FUB 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.

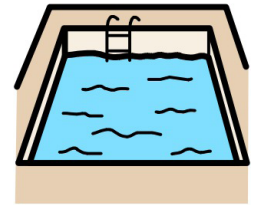
**När:** Torsdag 29 februari  
**Tid:** 16.00-18.30  
**Var:** Annevik  
**Kostnad:** 80 kronor. Personal 80 kronor.  
**Anmälan:** Senast 23 februari.



## 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 börja 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 5 mars  
**Avfärd:** 10.00 från Värendsgatan 4  
**Hemkomst:** 17.00 från Värendsgatan 4  
**Kostnad:** 500 kronor för spa och resa.  
Personal 500 kronor.  
**Anmälan:** Senast 23 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



## 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.  
Vilken spänning, vi vill ha massor publik så alla är välkomna!

**När:** Söndag 10 mars  
**Tid:** 14.00-16.00  
**Var:** Musikhuset, Bergendalskagården,  
Liedbergsgatan 14-16, Växjö  
**Kostnad:** Ingen kostnad.  
**Anmälan** Senast 4 mars



## Musik och rörelsekoncert med Birgitta

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

Den här stunden vänder sig till dig som har en grav funktionsnedsättning.

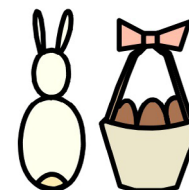
**När:** Söndag 24 mars  
**Tid:** 14.00-15.45  
**Var:** Vallhagen  
Södra Vallviksvägen 4 Växjö  
**Kostnad:** 100 kronor  
**Anmälan:** Senast 15 mars  
**Arrangör:** Medborgarskolan



## Påskfest

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

**När:** Torsdag 28 mars  
**Tid:** 18.00-20.00  
**Var:** Kvarnhagskällan, Kvarnvägen, Växjö  
**Kostnad:** 150 kronor. Personal 80 kronor.  
**Anmälan** Senast 22 mars  
**Arrangör** NBV



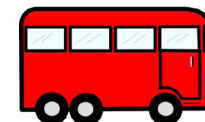
## IKEA-resa

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:** Tisdag 9 april  
**Avresa** 10.00 Värendsgatan 4  
**Hemkomst:** 16.00 Värendsgatan 4  
**Kostnad:** 150 kronor. Personal 150 kronor.  
**Anmälan:** Senast 22 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

## Bakstuga på Annevik

Att våra bakstugor är populära vet vi, så nu är det dags att sprida doften av nybakt i Gula Villan igen.



Sen fikar vi på allt det goda och säkert blir det någon kaka över att ta med hem.

**När:** Söndag 14 april  
**Tid:** 09.30-12.00 eller 13.00-15.30.  
Anmäl dig till en av tiderna.  
**Var:** Annevik  
**Kostnad:** 60 kronor  
**Anmälan:** Senast 8 april



## Vårruset

14 maj är det dags för Vårruset i Växjö. Loppet är enbart för tjejer! Du tar dig runt på ditt sätt! Vi på Oms-fritid är med. Behöver du extra stöd ska du ha med dig en medhjälpare. Medhjälparen betalar inte.

**Priset** beror på när du anmäler dig!

15/11 – 29/1 255 kronor

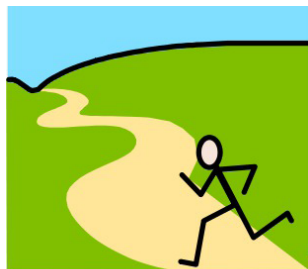
30/1 – 12/3 295 kronor

13/3 – 16/4 335 kronor

### Anmälan:

Yvonne 0470-439 97

Yvonne.wallin-blomqvist@vaxjo.se



## Prideparad 11 maj

Den 11 maj blir det avslutning på en fantastisk Pride vecka med parad genom Växjö stad.



Mer information kommer när programmet för Pride släpps.

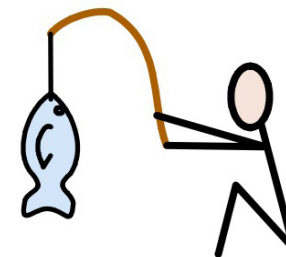
## Fiskeresan med Johan

Johans årliga resa går nu till ny sjö med nya härliga möjligheter till napp. Följ med på en halvdag till Gottåsa och fiska både stort och smått.

Har du egna fiskeredskap tar du med dem och lite gott att grilla när du behöver paus från fiskeriet.

Betala på plats om du vill behålla sin fångst annars slänger du i den igen!

**När:** Tisdag 21 maj  
**Avfärd:** 15.00 Värendsgatan 4  
**Hemkomst:** 20.00  
**Kostnad:** 150 kronor



### 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

## Fyrhjuling

Att köra fyrhjuling är verkligen häftigt! Vi kör på bana i alla väder så var beredd på att de 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.

<b>När:</b>	Torsdag 30 maj – anmälan senast 24 maj Torsdag 29 augusti – anmälan senast 23 augusti
<b>Tid:</b>	16.30 avresa Värendsgatan 4
<b>Hemkomst:</b>	20.00
<b>Var:</b>	Myrebobanan i Ljungby
<b>Kostnad:</b>	80 kronor kontant, 75 kronor för resa, kommer på faktura.

## Länsdans

<b>Dag:</b>	Söndag 16 juni
<b>Tid:</b>	13.00–15.00
<b>Var:</b>	Strandpärlan Torne, Strandpärlevägen
<b>Entré:</b>	120 kronor, endast kontant betalning Personal från Växjö kommun skriver vi upp på plats.
<b>Anmälan:</b>	Senast 6 februari på telefon 0702-33 87 32.
<b>Arrangör:</b>	Club 68 i samarbete med FUB Kronoberg.

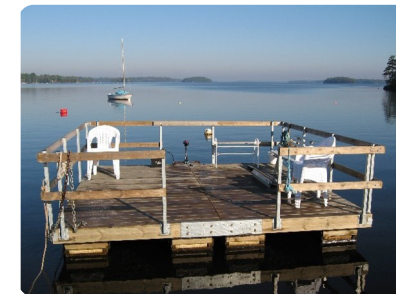


## Fiske på flotten

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. Bästa fiskexperten Johan har vi som vanligt med oss.

<b>När:</b>	Tisdag 10 september
<b>Tid:</b>	17.00–19.30
<b>Var:</b>	Annevik
<b>Kostnad:</b>	80 kronor
<b>Anmälan:</b>	Senast 6 september



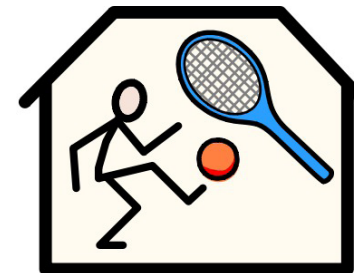
## Prova på Parasport 14 september

Här är dagen för dig som vill prova olika Parasporter.

En mängd olika föreningar samlas i Tipshallen för att ge dig chansen att prova på deras sport.

**Inbjudan gäller alla från  
förskoleklass till gymnasiet.**

Mer information kommer.



### 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

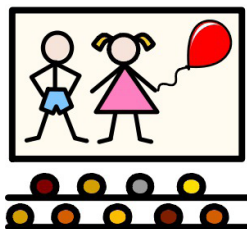
## Bio- Knyckertz & snutjakten

Nu kryper vi ner i Palladiums sköna biofåttöljer för nu är det dags för film och det blir något som passar de flesta.

Ture får reda på att familjens hund egentligen är stulen och han ställs inför ett svårt dilemma. Sanningen är inte alltid den man tror och Tures beslut kommer leda till en större katastrof än han kunnat ana.

Från populär julkalender till ett spännande äventyrsfilm för alla.

**Dag:** Lördag 28 september  
**Tid:** 14.00-15.40  
**Var:** Palladium, Storgatan 12 Växjö  
**Kostnad:** 130 kronor, personal 130 kronor  
**Anmälan:** Senast 20 september



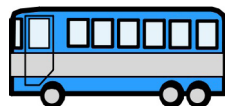
## Bad- och shoppingresa till Jönköping

Här är den bästa resan för dig som gillar bad eller shopping. Bad i det stora Rosenlundsbadet och shopping på A6.

Du väljer vid anmälan om du vill bada eller shoppa. Behöver du stöd vid badet måste du ha någon med dig.

På Rosenlundsbadet finns restaurang men du kan även ta med egen mat att äta. Ta med eller köp eget hänglås.

**När:** Tisdag 8 oktober  
**Avfärd:** 08.15 Värendsgatan 4  
**Hemkomst:** 16.30 Värendsgatan 4  
**Kostnad:** Resa + badinträde 290 kronor.  
Resa 175 kronor, personal 175 kronor  
**Anmälan:** Senast 27 september



## 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 får bli en överraskning.

**När:** Lördag 12 oktober  
**Tid:** 14.00-16.00  
**Kostnad:** 150 kronor Personal 80 kronor  
**Anmälan:** Senast 4 oktober  
**Arrangör:** NBV



## 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 10 oktober  
**Tid:** 16.00-18.45  
**Var:** Annevik  
**Kostnad:** 80 kronor, personal 80 kronor  
**Anmälan:** Senast 4 oktober



### 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



## Fredagsmys med övernattnig på Annevik

Så var det dags igen för mysig övernattnig med bad i tunnan, sprakande eld, kvällsmat, go paj, film, tv-mys, popcorn, chips och läsk! På söndagen kan det bli lång sovmorgon och stadig frukost innan hemfärd.

**När:** 18-19 oktober, fredag till lördag  
**Tid:** 17.00 på fredag till 11.00 på lördag  
**Kostnad:** 130 kronor.  
**Anmälan:** Senast 11 oktober.



## Musik- och rörelsekoncert 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 till dig som har en grav funktionsnedsättning.

**När:** Söndag 27 oktober  
**Tid:** 14.00-15.45  
**Var:** Vallhagen Södra Vallviksvägen 4 Växjö  
**Kostnad:** 100 kronor  
**Anmälan:** Senast 18 oktober  
**Arrangör:** Medborgarskolan



## Tjejspa med bubbel och snittar

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.

**När:** Torsdag 14 november  
**Tid:** 16.00-18.45  
**Var:** Annevik  
**Kostnad:** 80 kronor, personal 80 kronor  
**Anmälan:** Senast 8 november



## Karaoke med Björn

Här har du din chans att få sjunga just din bästa låt tillsammans med Björn som kompar på gitarren. Vilken succé det kommer bli, publiken kommer jubla åt varje framträdande.

I pausen blir det gott fika. Du behöver i god tid meddela vilken låt du ska sjunga.

**När:** Söndag 17 november  
**Tid:** 14.00-16.00  
**Var:** Kvarnhagskällan,  
Kvarnvägen, Växjö  
**Kostnad:** 110 kronor, personal 80 kronor  
**Anmälan:** Senast 8 november



### 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

Nu är vinter och kyla på ingång och vad kan då vara bättre än att krypa upp i soffan och lyssna på när någon läser ur en bra bok.

Det blir högläsning, kvällsmat och fika!

**När:** Tisdag 19 november  
**Tid:** 16.00–18.30  
**Var:** Annevik  
**Kostnad:** 80 kronor  
Personal 80 kronor  
**Anmälan:** Senast 11 november



## Julmarknad på Kalmar slott

Julmarknad på Kalmar slott är Sveriges största och bjuder på en magisk upplevelse. Med sina 120 utställare inom mat och hantverk finns det något för alla. Populär marknad för julklappsköp.

Tillsammans tar vi tåget till slottet!

**När:** Torsdag 28 november (datumet kan komma att ändras)  
**Tid:** Eftermiddag, tider kommer under hösten  
**Kostnad:** Tågresan+ inträde cirka 450 kronor  
**Anmälan:** Senast 25 oktober



## Julpyssel på Annevik

Det lackar mot jul och vi öppnar upp Gula Villan för julpyssel.

Vi tändar brasan, spelar julmusik samtidigt som doften av glögg sprider sig i hela huset. Vi bjuder på glögg, pepparkaka och något mer juligt som är gott!

**När:** Söndag 8 december  
**Tid:** 09.30–11.30 eller 13.00–15.00 Välj en tid  
**Var:** Annevik  
**Kostnad:** 80 kronor, personal 50 kronor  
**Anmälan:** Senast 29 november



## Luciafest

Vi avslutar 2024 med årets finaste fest. 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 12 december  
**Tid:** 18.00–20.30  
**Var:** Kvarnhagskällan,  
Kvarnvägen Växjö  
**Kostnad:** 200 kronor personal 80 kronor  
**Anmälan:** Senast 6 december  
**Arrangör:** Sensus



### 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

## Mötesplatsen 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 sker med faktura.



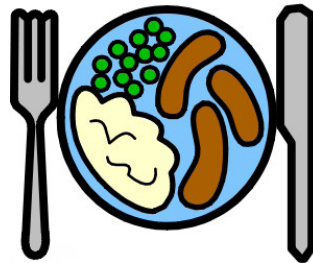
**Var:** Norra Esplanaden 37, Växjö  
**Tid:** Lördagar 18.00-21.00  
**Kontakt:** Frida Andersdotter Sjöquist  
E-post [frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se](mailto:frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se)  
Telefon 0470-430 21

## Måndagsträffen 60+

En träffpunkt för dig som är över 60 år.

Vi träffas sista måndagen varje månad, januari till maj, 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  
**Kontakt:** Frida Andersdotter Sjöquist  
E-post [frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se](mailto:frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se)  
Telefon 0470-430 21

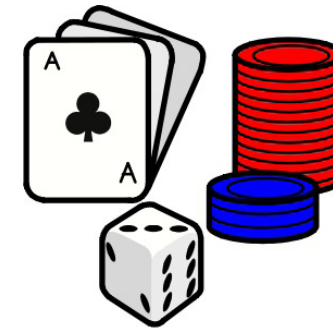
## Fredagshäng på BG

Välkommen till Fredagshäng på BG, för dig mellan 18 och 30 år.

Öppet fredagar ojämn veckor, start den 19 januari.

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 ojämn veckor 18.00-21.00  
**Kontakt:** 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

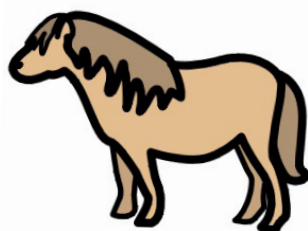
För dig som behöver endast lite stöd och hjälp.  
För mer information om dagar och tider kontakta klubben.

**Kontakt:** Telefon 0470-695 84  
E-post [info@vaxjoortensfaltrittklubb.se](mailto:info@vaxjoortensfaltrittklubb.se)  
Webb: [vaxjortensfaltrittklubb.se](http://vaxjortensfaltrittklubb.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.

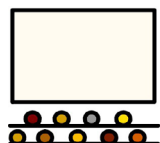
**Kontakt:** Telefon 0470-204 01  
E-post [stallet@vaxjo.se](mailto:stallet@vaxjo.se)

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

## Bioträffar

Gillar du att gå på bio men kanske inte har någon att gå med! Här kan vi bli ett gäng som kan gå tillsammans på lite olika filmer beroende på hur utbudet ser ut. Du får själv komma med förslag på vilka filmer.

Anmäl ditt intresse så kontakter vi dig.



## Studieförbund

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

### • Friluft- och vandragrupp, 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, Sittande rörelse, Alla kan-kören

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)

### • Konstträffar

Studiefrämjandet Anette Rosen,  
telefon 0707-52 72 06  
e-post [anette.rosen@studieframjandet.se](mailto:anette.rosen@studieframjandet.se)

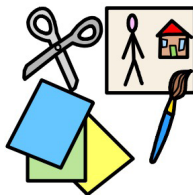
### Anmälan till aktiviteter

- 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 Kreativ Rum

Här är verkligen något för dig som gillar att skapa. Ljuslyktor, tavlor, krukor, servett tryck, 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 27 januari, 17 februari, 9 mars, 6 april.  
Höstens datum kommer senare
- Tid:** 09.30-11.30
- Var:** Millas Kreativa Rum, Skolgatan 1 c, Växjö
- Kostnad:** 1400 kronor för 4 tillfällen under våren. 1400 kronor för 4 tillfällen under hösten. Material ingår. Ta med eget eller så finns det fika finns att köpa för 25 kronor.
- Anmälan:** Oms-fritid

## Smålands Spelhall

Flipperspel, arkad, bil, musik och mycket mer hos Smålands Spelhall i deras nya stora och fina lokaler. Här tillbringar man lätt ett par timmar i spelets häftiga värld. 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:** 5 februari, 4 mars, 8 april
- Hösten:** 2 september, 7 oktober, 4 november
- Var:** Smedjegatan 15, Växjö
- Kostnad:** 600 kronor vardera för vår och höst
- Anmälan:** Oms-fritid



## Frilufts- 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. 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:** Biparadiset, Bokhultet, Växjö. Samling vid parkeringen.
- Ledare:** Ingbritt Barndahl
- Kostnad:** 700 kronor för 8 tillfällen
- Anmälan:** Till Oms-fritid

## Matlagning ute 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 bjuder in till några träffar. Kläder efter väder.

- När:** Torsdagar 7 mars, 4 april, 25 april, 16 maj  
26 september, 24 oktober, 21 november, 19 december  
Du anmäler dig till de gånger du vill vara med på.
- Tid:** 16.00-18.15
- Kostnad:** 80 kronor per gång, personal 80 kronor
- Anmälan:** Till Oms-fritid senast en vecka innan varje gång.

### 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

## 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 7-17 (ej vecka 14 Annandag påsk)  
hösten vecka 37-46
- Tid:** 15.30-19.30
- Var:** Vivaldi Dagcenter,  
Pomonavägen 7, Växjö
- Ledare:** Aino Berg och Silvia Gustavsson.
- Kostnad:** 2 000 kronor för 10 tillfällen.
- Anmälan:** Till Oms-fritid
- Arrangör:** Studieförbundet Vuxenskolan



## 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!

- När:** Onsdag  
våren vecka 6-14,  
höstens dagar meddelas senare
- Tid:** 18.00-19.30
- Var:** Medborgarskolan  
Vintervägen 2, Växjö
- Ledare:** Ronja Grafström
- Kostnad:** 650 kronor för 10 tillfällen
- Anmälan:** Till Oms-fritid
- Arrangör:** 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

## Konstträffar

Visst är det väl roligt med konst i alla dess former. Här jobbar vi färg, papper, pennor, piprensare, klister ja allt som går att använda för att skapa. Vi tar en paus så ta med dig en liten fika eller frukt.

**När:** Torsdagar, våren vecka 7-16, hösten vecka 37-46  
**Tid:** 15.30-17.00  
**Var:** Studieförbundet, Kungsgatan 6 B, Växjö  
**Ledare:** Ellen Nilsson  
**Kostnad:** 800 kronor för 10 tillfällen  
**Anmälan:** Till Oms-fritid  
**Arrangör:** Studieförbundet



## 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:** Medborgarskolan



## Sittande rörelse

Med glädje och harmoni till skön bakgrundsmusik gör du lätta rörelser tillsammans med ledaren som stretchar och tänjer muskler som leder till kroppens välbefinnande.

Vi tar en liten paus så ta med dig en frukt och dricka.  
Vilken bra söndag det blir!

**När:** Söndag, våren vecka 7-12, hösten meddelas senare  
**Tid:** 14.00-15.30  
**Var:** Medborgarskolan Vintervägen 2, Växjö  
**Kostnad:** 650 kronor för 6 tillfällen. Minst 6 deltagare  
**Anmälan:** Till Oms-fritid  
**Arrangör:** Medborgarskolan

## 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 (före detta VHIF)  
**Kostnad:** 125 kronor i medlemsavgift + 200 kronor i träningsavgift

### Information och anmälan:

Gunni telefon 0723-68 24 04  
e-post [jonsson.gunni@gmail.com](mailto:jonsson.gunni@gmail.com)

### 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)

## 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.



- När:** Tisdagar, våren vecka 2-21 (ej vecka 8 och vecka 13)  
Höstens dagar och tider kommer senare.
- Tid:** 16.00-17.00 och 17.00-18.00 (Du väljer en tid.)
- Var:** Knock em Down  
Ingången Biblioteksgatan/Västra Esplanaden
- Ledare:** Patrick Wilhelmsson, Team Växjö
- Kostnad:** 1710 kronor för 18 tillfällen under våren
- Anmälan:** Leif Ljung 0703-66 29 32, leifljung@outlook.com

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

## Boule

Boule är en spännande sport som de flesta kan utöva och som också ger en trivsam social gemenskap med andra spelare. Vi har en fast grupp men du kan även spela enstaka gånger.

Det är ingen ledare med från Oms-fritid så behöver du extra stöd behöver du ha med dig en boulevän.



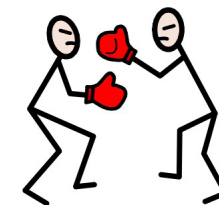
- När:** Tisdagar, våren vecka 7-16, hösten vecka 37-46
- Tid:** 17.30-19.00
- Var:** Boulegatan, Växjö
- Kostnad:** 500 kronor för 10 gånger (enstaka gång 50 kronor)
- Anmälan:** Till Oms-fritid
- Information:** vaxjoboule@hotmail.com

## Boxning

Boxning är en sport som ger både kondition och smidighet och som dessutom som passar de flesta-tjej, kille, unga, äldre. Oms-fritid har ingen ledare med, man tränar tillsammans med övriga boxare.

Behöver du extra stöd har du en ledsagare med dig.

- När:** Tisdagar och torsdagar  
Våren 1 januari-30 juni  
Hösten 1 juli-31-december
- Tid:** 18.00-20.00
- Var:** Boxningsklubben Varend (Arabygatan 27 Växjö, men klubben byter lokal 1 februari.)
- Kostnad:** 1000 kronor terminen eller 1600 kronor för ett helår.  
Medlemsavgift ingår.



### Information och anmälan:

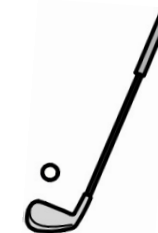
BK Varend, telefon 0705-60 21 00, e-post nilsakesson08@gmail.com

## 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!

### Mer information:

Göran Blixt - telefon 0705-95 58 56,  
e-post goran@jabolagetab.se



### Anmälan till aktiviteter

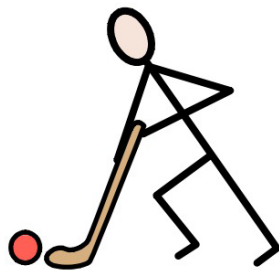
- E-tjänst på oms-fritids webbplats
- Telefon: Åse 0470-79 60 46 eller Frida 0470-430 21
- E-post: ase.magnusson@vaxjo.se eller frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se



## Växjö Vipers Parainnebandy

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

**När:** Onsdagar  
**Tid:** 19.15-20.45  
**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 telefon 0764-16 82 59 eller Anna Lidåker telefon 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 sommartränar vi på Teleborgs sportfält och vintertid är vi på Katedralskolan.



Det viktigast för oss är att ha kul och att alla får var 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 telefon 0760-51 10 00

## Dansgympa

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

**När:** Fredagar våren vecka 6-18 (ej vecka 13, Långfredag) hösten 37-48  
**Tid:** 15.45-16.30  
**Ledare:** Anja Karlsson  
**Kostnad:** 1200 kr för 12 tillfällen  
**Anmälan:** Till Oms-fritid  
**Frågor:** anja@moves.se



## Simträning i multibassäng

Här har du möjlighet att få vattenvana och lära dig simma. Du bör kunna doppa huvudet och ta dig fram i vattnet med hjälpmedel.



**När:** Söndagar  
**Tid:** 16.00-17.00  
**Var:** Växjö Simhall, Kampastigen  
**Kostnad:** 1200 kronor + 260 kronor i medlemsavgift/år. 15 lektioner per termin.  
**Anmälan:** Kontakta VÖSS kansli för mer information och startdatum, telefon 0470-466 50, e-post kansli@vaxjosimsallskap.com

Du behöver kunna klara dig själv i omklädningsrummet annars måste du ha en ledsagare med dig. Simläraren finns till hjälp vid bassängen.

## Sång och rörelse i vattnet

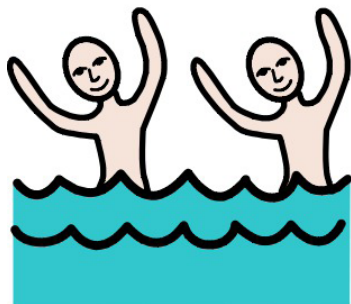
Tillsammans badar vi, sjunger och simmar runt i skönt varmt vatten. Du måste ha en ledsagare med dig.

<b>När:</b>	Måndagar Våren vecka 7-19 (ej vecka 14), hösten vecka 37-48
<b>Tid:</b>	18.00-18.45
<b>Var:</b>	Rehab Sigfrid, JF Liedholmsväg 12, Växjö
<b>Kostnad:</b>	1500 kr för 12 tillfällen. Medlemskap i Korpen 100 kronor (ord pris 250 kronor)
<b>Ledare:</b>	Korpen
<b>Anmälan:</b>	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!

<b>När:</b>	Måndagar Våren vecka 7-19 (ej vecka 14), hösten vecka 37-48
<b>Tid:</b>	19.00-19.45
<b>Var:</b>	Rehab Sigfrid, JF Liedholmsväg 12, Växjö
<b>Kostnad:</b>	1500 kronor för 12 tillfällen. Medlemskap i Korpen 100 kronor (ordinarie pris 250 kronor)
<b>Ledare:</b>	Korpen
<b>Anmälan:</b>	Till Oms-fritid



## Cirkelträning

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

<b>När:</b>	Tisdagar våren vecka 4-17 hösten vecka 36-49
<b>Tid:</b>	17.00-17.45
<b>Var:</b>	Träningsfabriken, Kvarnvägen 6 B, Växjö
<b>Ledare:</b>	Johan Lihné
<b>Kostnad:</b>	1200 kronor för 14 tillfällen per termin. Betalas på plats, ej kontanter.
<b>Anmälan:</b>	Till Oms-fritid



## Styrketräning

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

<b>Dag:</b>	Tisdagar våren vecka 4-17 hösten vecka 36-49
<b>Tid:</b>	18.00-19.00
<b>Var:</b>	Träningsfabriken, Kvarnvägen 6 B, Växjö
<b>Ledare:</b>	Johan Lihné
<b>Kostnad:</b>	1200 kronor för 14 tillfällen
<b>Anmälan:</b>	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

## Lakersmatcher

Häng med när vi går på hockey tillsammans och får hela Vida arena att vibrera!



Vi går på 5-6 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 hockyvän.

**Kostnad:** 175-300 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.

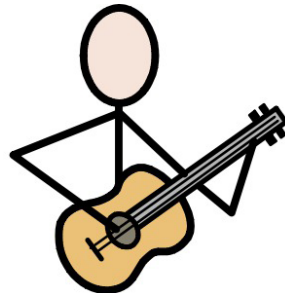
**Tid:** 14.00-15.30

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

**Kostnad:** 800 kronor

**Anmälan** Till Oms-fritid

**Arrangör:** Medborgarskolan



## FUB

### Föreningen för personer 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

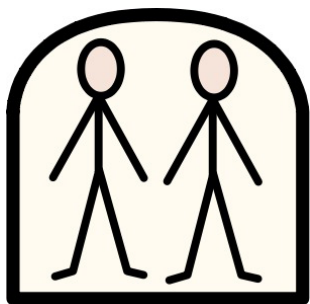
**E-post:** fub@vaxjo.fub.se

**Telefon:** 0708-27 43 68

**Webbsida:** fub.se/lokal/fub-vaxjo/

### 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



Följande föreningar arbetar också med frågor kring personers funktionsnedsättningar.

#### **Attention Kronberg**

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

**Kontakt:** [kronoberg@attention.se](mailto:kronoberg@attention.se)

#### **Autism Kronoberg**

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

**Kontakt:** [autism.se/kronoberg](https://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:** [dhr.se/vaxjo](https://dhr.se/vaxjo)

## **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 pedagogen 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:** [1177.se/kronoberg/halsaochfritid](https://1177.se/kronoberg/halsaochfritid)

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



#### **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)



## 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:** 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:

sip.se/category/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

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 eller frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se

## KOMPISKORTET

### 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.

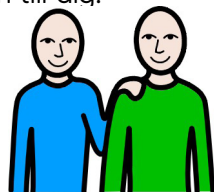
### Ansöka om Kompiskortet

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

**Webb:** [vaxjo.se/oms-fritid](http://vaxjo.se/oms-fritid)

**Telefon:** 0470-79 60 46

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



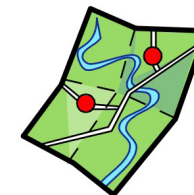
## NATURKARTAN

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:

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

Du kan också ladda ner appen Växjö Naturkarta



### 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

Folkets Bio

FUB

Funkibator

Habiliteringen

Korpen

Lammhults Ridklubb

Medborgarskolan

Millas Kreativ Rum

Moves & Motivation

NBV

Sensus

SMK Ljungbys Handikappcross

Smålands Spelhall

Studieförbundet Vuxenskolan

Studiefrämjandet

Team Växjö

Träningsfabriken

Växjö Parasport (fd VHIF)

Växjö Bollklubb

Växjö Boulesällskap

Växjö Golfklubb Paragolf

Växjö Lakers

Växjö Ridklubb

Växjö Simsällskap

Växjö Vipers Parainnebandy

Växjöortens Fältrittklubb