

VÅR OCH HÖST 2026

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 2026 där du hittar danser, fester, resor, tävlingar, mötesplatser och en mängd andra aktiviteter som erbjuds under året.

Det finns också studiecirkelar 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.

Behöver du extra stöd och hjälp har du någon med dig!

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 anmälan 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, Växjö är vår uppsamlingsplats för resor med buss. Spara programmet, det gäller för hela 2026. Programmet och annat som händer finns också på 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

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

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

Hur anmäler jag mig?

Alla nya val till studiecirklar och återkommande aktiviteter för 2026 **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 studiecirklar/aktivitet hos oms-fritid är 9 januari för vårens cirklar och 21 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. Men tänk på att det kan vara begränsat antal platser och då är det i turordning som anmälning kommer in som gäller

På vår hemsida www.vaxjo.se/oms-fritid under fritidsprogram finns det två länkar där du kan anmäla dig.

- Anmälan studiecirklar och återkommande aktiviteter
- Anmälan enskilda fritidsaktiviteter
- Klicka på starta e-tjänst och följ de olika stegen.



Anmälan till studiecirklar och återkommande aktiviteter 2026

Samlad fritid för dig, anmälan till studiecirklar och återkommande aktiviteter

Starta e-tjänsten

Hämta blankett

Här kan du se utbudet av studiecirklar 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 välkomstbrev 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 9 januari för våren och 21 augusti för hösten.

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

Frågor: Åsa Malmsson asa.malmsson@vaxjo.se 0470-796046

- 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!

Måndagspromenad - En bra start på veckan

Vad kan vara bättre än att starta veckan med en trevlig måndagspromenad!

NYHET!

Kanske är du pensionär, ledig den dagen eller kan göra den som en trevlig hälsoaktivitet på ditt jobb. Tillsammans med promenadvänner och i alla väder går vi runt Växjösjön. Det är alltid en person från oms-fritid med, behöver du extra stöd och hjälp har du någon med dig.

Kläder efter väder gäller!

När:	Måndagar vecka 7-21 (ej vecka 15 annandag påsk) Hösten tider kommer senare
Tid:	10.00-11.30
Samling:	IOGT-NTO Vattentorget 1 Växjö
Kostnad:	0 kronor
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

Musikcafé på Kvarnhagskällan

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

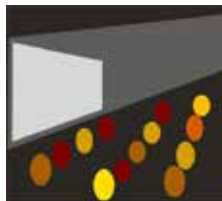
Våren:	15 januari, 12 februari, 12 mars
Hösten:	3 september, 29 oktober, 19 november
Tid:	18.00-19.30
Plats:	Kvarnhagskällan, Kvarnvägen, Växjö
Anmälan:	Senast en vecka innan varje musikcafé. Du kan också anmäla till alla på en gång.
Kostnad:	130 kronor, personal 80 kr
Arrangör:	Sensus

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.

När:	Fredag 30 januari
Tid:	16.30-19.15
Var:	Vallhagen, Södra Vallviksvägen 4, Växjö
Kostnad:	110 kronor för popcorn, pizza och läsk. Personal 80 kronor.
Anmälan:	Senast 16 januari



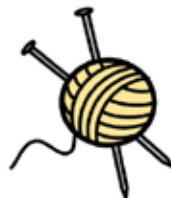
Stick och virk med bubbel på Annevik

NYHET!

Ta med din stickning eller virkning så träffas vi för en mysig stund på Annevik.

Vi tänder brasan, stickar, virkar, snackar, fikar och kanske blir det även ett glas bubbel.

När: Söndag 1 februari
Tid: 14.00-16.00
Var: Annevik
Kostnad: 80 kronor
Personal 80 kronor.
Anmälan: Senast 23 januari



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: 6-7 februari, fredag till lördag
Tid: 16.00 på fredag till 11.00 på lördag
Kostnad: 130 kronor
Anmälan: Senast 30 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

Länsdans

- När:** Lördag 7 februari
Tid: 15.00-17.00
Var: Kvarnhagskällan Kvarnvägen Växjö
Orkester: Jive
Entré: 120 kronor, endast kontant betalning
Personal från Växjö Kommun skriver vi upp på plats.
Anmälan: Senast 4 februari till Kennerth på FUB telefon
0702-33 87 32 eller kennerth.bjorn@outlook.com
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 26 februari
Tid: 16.00-18.30
Var: Annevik
Kostnad: 80 kronor,
Personal 80 kronor
Anmälan: Senast 19 februari



Talangtävling Sikta mot stjärnorna

Sjung och dansa till din låt och försök likna artisten du ska uppträda som.

Ta med fikakorgen till pausen då vi röstar fram vinnaren.

Pris till både bästa artist och bästa utklädnad. Vi vill ha massor med publik så alla är välkomna!

När: Söndag 1 mars
Tid: 14.00-16.00
Var: Musikhuset, Bergendalska gården,
Liedbergsgatan 14-16, Växjö
Kostnad: 0 kronor
Anmälan: Senast 23 februari



Resa till IKEA

Ta ledigt en dag och följ med till IKEA i Älmhult. Lunch äter vi i deras restaurang. Ta med dig pengar till mat och det du vill handla.

När: Torsdag 5 mars
Avresa: 10.00 Värendsgatan 4, Växjö
Hemkomst: 16.30 Värendsgatan 4, Växjö
Kostnad: 180 kronor, personal 180 kronor
Anmälan: Senast 26 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

Fredagshäng på Annevik

Visst låter det mysigt med lite häng på bästa Annevik. Vi myser i soffan, snackar, äter kvällsmat, fikar, spelar spel, kollar film och bara tar det lugnt tillsammans med andra kompisar.

Bästa starten på helgen!

Den här kvällen är för dig i åldern 18-35 år.

När: Fredag 6 mars
Tid: 16.00-19.30
Var: Annevik
Kostnad: 80 kronor
Personal 80 kronor
Anmälan: Senast 27 februari



Musik- och rörelseupplevelse med Helena

Musik, sång, dans och rörelse, allt efter egen förmåga, blir det en härlig stund tillsammans. Det blir en liten paus, ta gärna med liten fika.

När: Lördag 14 mars
Tid: 14.00-15.30
Var: Blackboxen i Araby Park arena, Höstvägen 5A, Växjö
Kostnad: 120 kronor
Anmälan: Senast 6 mars
Arrangör: Medborgarskolan



Chokladprovning för äldre

NYHET!

Mmm, nu är det sötsaker på gång!

Vässa smaklökarna för nu blir det choklad, jordgubbar och bubbel.

Servicegruppen på Vallhagen fixar både det och musikquiz, det kan ju inte det bli en bättre eftermiddag.

Chokladprovningen är i första hand för dig som är äldre eller pensionär.

När:	Måndag 16 mars
Tid:	13.00-15.00
Var:	Vallhagen, Södra Vallviksvägen 4, Växjö
Kostnad:	80 kronor, personal 80 kronor
Anmälan:	Senast 6 mars



Påskpyssel på Annevik

NYHET!

Nu är det snart och vad passar bättre då än lite mysigt påskpyssel på Annevik.

Det kan bli både tappar, hönor och ägg, ja vi får se vad påskkäringarna på Annevik har hittat på! Vi bjuder på gott påskfika!

När:	Söndag 22 mars
Tid:	09.30-11.30 eller 13.00-15.00 Välj en av tiderna!
Var:	Annevik
Kostnad:	120 kronor, personal 80 kronor
Anmälan:	Senast 13 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

Växjö Simhall

Ta en eftermiddag ledigt och häng med till vår egen simhall i Växjö. Behöver du extra hjälp har du en egen personal med dig! Cafeteria finns om du vill köpa fika.

När: Onsdag 25 mars
Tid: 13.00-16.00
Var: Växjö Simhall, Kampastigen 2
Kostnad: 80 kronor
Anmälan: Senast 16 mars



Påskfest

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

När: Torsdag 2 april
Tid: 18.00-20.00
Var: Kvarnhagskällan, Kvarnvägen, Växjö
Kostnad: 160 kronor, personal 80 kronor
Trubadur: Stefan Gustavsson
Anmälan: Senast 16 mars
Arrangör: NBV



Kosta Spa

Unna dig en dag i sköna varma inomhus- och utomhusbassänger, relax och bastu i en fantastisk och unik miljö byggd av glas. Vi börjar 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 14 april
Avfärd: 09.30 Värendsgatan 4, Växjö
Hemkomst: 17.00 Värendsgatan 4, Växjö
Kostnad: 500 kronor för spa och resa.
Personal 500 kronor.
Anmälan: Senast 2 april.



Högläsning på Bibblan

NYHET!

Kom och lyssna på bra böcker från bibliotekets lättläst-hylla. Det blir också fika, musikquiz och boktips. Hän med på en trevlig eftermiddag på bibblan.

När: Lördag 25 april
Tid: 14.00–15.30
Var: Växjö stadsbibliotek, Galaxen,
Västra Esplanaden 17, Växjö
Kostnad: 0 kronor
Anmälan: Senast 17 april
Arrangör Växjö stadsbibliotek



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

Gokart i Emmaboda

Nu ni, nu är det dags för fartfylld gokartkörning!

Du kör inom eller utomhus på snabba och tekniska banor i två omgångar på vardera 8 minuter. Fika finns att köpa eller så tar du med dig eget!

När: Tisdag 28 april
Avfärd: 13.30 Värendsgatan 4, Växjö
Hemkomst: ca 17.30
Var: Ängalunds gård Emmaboda
Kostnad: 460 kronor för gokart och resa
Anmälan: Senast 17 april



Pridefestival på Annevik

Dags att uppmärksamma och fira alla människors rätt och frihet att vara sig själva. "Olika är bra" är temat på vår Pridefestival på Annevik. Mer information kommer.

När: Onsdag 6 maj
Tid: 17.00-20.00
Var: Annevik
Kostnad: Gratis
Anmälan: Senast 17 april



Prideparaden i Växjö

När: Lördag 9 maj
Tid: 14.00-16.00
Var: Samling 13.30 IOGT-NTO Vattentorget 1, Växjö.
Paraden avgår från Norrtullsskolan via stan och avslutas i Linneparken ca 16.00

Vårruset 11 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.



Anmälan: Till Yvonne,
telefon 0470-439 97
e-post 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 21 maj
Tid: 17.00-19.00
Var: Bokhultet, samling vid
Biparadisets parkering
Kostnad: 0 kronor
Anmälan: Senast 11 maj



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 26 maj
Avfärd	15.00 Värendsgatan 4, Växjö
Hemkomst:	ca 20.00
Kostnad:	170 kronor
Anmälan:	Senast 15 maj



Fyrhjuling

Att köra fyrhjuling är verkligen häftigt!

Vi kör i alla väder så ta på rätt kläder.

När:	Torsdag 28 maj – anmälan senast 18 maj Torsdag 27 augusti- anmälan senast 21 augusti
-------------	---

Tid:	16.30 Avresa Värendsgatan 4, Växjö Hemkomst: 20.00
-------------	---

Var:	Myrebobanan i Ljungby
Kostnad:	80 kronor kontant, 80 kronor för resa som kommer på faktura.



Försommarfest på Vikaholm

Nu har vi hela sommaren framför oss.

Välkomna till Vikaholms fina trädgård!

Ta med dig egen fikakorg, kläder efter väder och ett glatt humör. Vem som underhåller oss blir en överraskning!



När:	Tisdag 2 juni
Tid:	18.00-19.30
Var:	Vikaholm, Vikaholmsvägen 2, Växjö
Kostnad:	100 kronor
Anmälan:	Senast 25 maj
Arrangör:	NBV

Länsdans

När: Söndag 23 augusti, 13.00-15.00

Var: Gemla Folkets Park

Orkester: Engdahls

Entré: 120 kronor, endast kontant
betalning

Personal från Växjö kommun skriver
vi upp på plats.

Anmälan; Senast 18 augusti till Kennerth på FUB

Telefon 0702-33 87 32

E-post kennerth.bjorn@outlook.com

Arrangör: Club 68 i samarbete med FUB Kronoberg



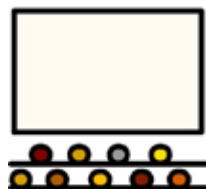
Anmälan till aktiviteter

- 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 18 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 11 september



Bad- och shoppingresa till Jönköping

Bada i det stora Rosenlundsbadet eller shoppa på Asecs. Du väljer vid anmälan om du vill bada eller shoppa. Behöver stöd vid badet måste du ha någon med dig.

Ta med eller köp eget hänglås.

När: Tisdag 22 september
Avfärd: 08.15 Värendsgatan 4, Växjö
Hemkomst: 16.30 Värendsgatan 4, Växjö
Kostnad: Resa + badinträde 350 kronor
Resa 230 kronor
Personal 230 kronor
Anmäla: Senast 11 september



Ostprovning för äldre

NYHET!

Ost, kex, marmelader, vindruvor och till det ett gott rött alkoholfritt vin!

Servicegruppen på Vallhagen fixar både det och musikquiz, det kan ju inte det bli en bättre eftermiddag.

Ostprovningen är i första hand för dig som är äldre eller pensionär.



När: Torsdag 24 september
Tid: 13.00-15.00
Var: Vallhagen, Södra Vallviksvägen 4, Vaxjö
Kostnad: 80 kronor, personal 80 kronor
Anmälan: Senast 14 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: 16-17 oktober, fredag till lördag
Tid: 16.00 på fredag till 11.00 på lördag
Kostnad: 130 kronor
Anmälan: Senast 9 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

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 22 oktober
Tid: 16.00-18.45
Var: Annevik
Kostnad: 80 kronor, personal 80 kronor
Anmälan: Senast 16 oktober



Höstmarknad på Astrid Lindgrens värld

Favorit i repris, nu åker vi till Höstmarknaden igen. Det är föreställningar där träffar du på Emil, Pippi, Ronja och Rasmus på Luffen och massor mysiga hantverkare på plats med ett stort utbud av hantverk och mat. Mysigt blir det också när mörkret faller på och lampor och eldar tänds.

När: Tisdag 27 oktober
Avfärd: 10.00 Värendsgatan 4, Växjö
Hemkomst: 20.00 Värendsgatan 4, Växjö
Var: Vimmerby
Kostnad: Ca 450 kronor för inträde och resa, personal 225 kronor.
Anmälan: Senast 5 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.

När: Tisdag 3 november
Tid: 16.00-18.45
Var: Annevik
Kostnad: 80 kronor, personal 80 kronor
Anmälan: Senast 26 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 i första hand till dig som har en grav/måttlig funktionsnedsättning.

När: Söndag 8 november
Tid: 14.00-15.45
Var: Vallhagen
Södra Vallviksvägen 4 , Växjö
Kostnad: 120 kronor
Anmälan: Senast 30 oktober
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

NYHET!

Högläsning på bibblan

Nu tjuvstartar bibblan jumyset för oss i november med Novent (november+ advent). Kom och lyssna på bra böcker från bibliotekets lättläst-hylla. Därefter bjuder biblioteket på lite fika och musikquiz.

Vi avslutar tillfället med att tipsa om fler bra böcker att läsa.



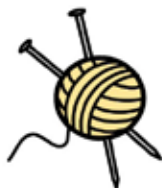
När	Lördag 14 november
Tid:	14.00-15.30
Var:	Växjö stadsbibliotek, Galaxen, Västra Esplanaden 17, Växjö
Kostnad:	0 kronor
Anmälan:	Senast 6 november
Arrangör:	Växjö stadsbibliotek

NYHET!

Stick och virk med bubbel på Annevik

Ta med din stickning eller virkning så träffas vi för en mysig stund på Annevk. Vi tänder brasan, stickar, virkar, snackar, fikar och dricker bubbel.

När:	Söndag 15 november
Tid:	14.00-16.00
Var:	Annevik
Kostnad:	80 kronor, personal 80 kronor.
Anmälan:	Senast 6 november



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 24 november

Tid: 16.00-18.30

Var: Annevik

Kostnad: 80 kronor, personal 80 kronor.

Anmälan senast 16 november



Fredagshäng på Annevik

Visst låter det mysigt med lite häng på bästa Annevik. Vi myser i soffan, snackar, äter kvällsmat, fikor, spelar spel, kollar film och bara tar det lugnt tillsammans med kompisar. Bästa starten på helgen!

Den här kvällen är för dig i åldern 18-35 år.

När: Fredag 27 november

Tid: 16.00-19.30

Var: Annevik

Kostnad: 80 kronor, personal 80 kronor

Anmälan senast 20 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

NYHET!

Jul och glöggmys för äldre

Nu är det juletider och dags för mys med glögg och andra juliga saker!

Jul och glöggmys är i första hand för dig som är äldre eller pensionär.



När:	Måndag 23 november
Tid:	13.00–15.00
Var:	Vallhagen, Södra Vallviksvägen 4, Växjö
Kostnad:	80 kronor, personal 80 kronor
Anmälan:	Senast 16 november

NYHET!

Jul på Liseberg

När vintern sveper in förvandlas Liseberg till ett gnistrande vackert vinterlandskap. Julmarknadens bodar är fulla med både hantverk och smakbitar och en hel del åkattraktioner är också öppna. Vilken magisk upplevelse det blir!

Vi stannar på vägen upp, ta med en stadig fika.

När:	Torsdag 3 december
Avfärd:	11.00 Värendsgatan 4, Växjö
Hemkomst:	23.00 Värendsgatan 4, Växjö
Var:	Liseberg



Mer information kommer efter anmälan.

Kostnad: Ca 500 kronor (priset kan ändras)
Personal busskostnad

Anmälan: Senast 2 november

Kontakt: Frida, 0470-430 21, frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se

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 10 december
Tid: 18.00-20.30
Var: Kvarnhagskällan, Kvarnvägen, Växjö
Kostnad: 200 kronor, personal 80 kronor
Anmälan: Senast 27 november
Arrangör: Sensus



Mötesplats 37:an

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.

För dig som är 21 år och uppåt.

Betalning för fika sker med faktura.

Var: Norra Esplanaden 37, Växjö
Tid: Lördagar 18.00-21.00
Kontaktperson:
Yvonne Wallin-Blomqvist
E-post: yvonne.wallin-blomqvist@vaxjo.se
Telefon: 0470-439 97

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

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 soffan.

Du kommer när du vill och går när du vill.

Var: Liedbergsgatan 14, Växjö

Tid: fredagar ojämna veckor 17.30-20.30

Vår: 16 jan-22 maj

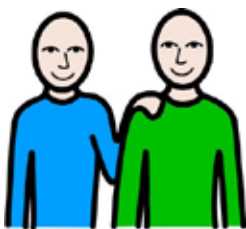
Höst: 29 aug-5 dec

Kontaktperson:

Yvonne Wallin-Blomqvist

E-post yvonne.wallin-blomqvist@vaxjo.se

Telefon 0470-439 97



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
Webb: 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



- **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@vaxjoridklubb.se

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

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

Studieförbund

Oms-fritid samarbetar med olika studieförbund när det gäller studiecirklar.

Vid fakturafrågor ta kontakt med ansvarigt studieförbund.

- Studieförbundet Vuxenskolan har:

Skogspromenad med grillning

Berättarverkstad Deluxe

Kontakt: Anette Olsson

telefon 0739-61 04 88

e-post anette.olsson@sv.se

- Medborgarskolan har:

Musik och Rytmik - måndagar

Bokträffar

Sångglädje i kör

Kul med teater

Kontakt: Erika Gitslova,

telefon 010-15 75 438

e-post erika.gitslova@medborgarskolan.se

- NBV har:

Musik och Rytmik - tisdagar

Kontakt: Vera Pavlovic

telefon 0732-717723

e-post vera.pavlovic@bv.se

Ateljé Ina

NYHET!

Vi jobbar med mosaik, servettdecopage, lera, nålfiltningen, kort, målning, gelétryck, pappersblommor och återbruk i en varm och inspirerande miljö.

Ta med egen liten fika eller köp för 25 kronor.

När:	Lördagar 21 februari, 21 mars, 18 april, 23 maj Höstens dagar kommer senare
Tid:	09.30-11.30
Ledare:	Katarina Rönndahl
Var:	Ateljé Ina, Skolgatan 1 c, Växjö
Kostnad:	1600 kronor för 4 tillfällen under våren. Material ingår.
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

Skapande i lera

Fritt skapande i lera och endast fantasin sätter gränser.

Hos Månelds Magasin lär vi oss olika tekniker och vid kursen slut väljer du färger.

När:	Måndagar 23 februari, 9 mars, 23 mars, 13 april
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 flipper-, arkad-, bil, musikspel och mycket mer hos Smålands Spelhall.

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:	9 februari, 9 mars, 13 april
Hösten:	14 september, 19 oktober, 2 november
Var:	Smedjegatan 15, Växjö
Kostnad:	650 kronor vardera för vår och höst
Anmälan:	Till Oms-fritid



Northern sky

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

Vi startar så fort vi har en ledare så anmäl att du vill vara med!

När: Söndagar
Tid: 15.00-17.00
Var: Northern sky, Storgatan 46, Växjö
Kostnad: 500 kronor i medlemsavgift/år och
600 kronor i träningsavgift per termin.
Anmälan: Till Oms-fritid



Slotracing med Växjö 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 till höga hastigheter. Du 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
Telefon 070-94 90 400



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

NYHET!

Skogs promenad med grill

Vi grillar korv och promenerar i skogen, pratar om att hålla rent och hur naturen förändras. Ibland blir det kanske lite lekar i skogen också. Kanske hänger också hundarna Frasse och Elsa med. Kläder efter väder. Behöver du extra stöd så har du en promenadvän med dig!

- När:** Söndagar
Våren vecka 10-18, hösten vecka 36-43
- Tid:** 16.00-17.30
- Var:** Notterydsskogen,
Samling Notteryd Runt, 355 92, Växjö.
- Ledare:** Lena Jullesson
- Kostnad:** 8 tillfällen 800 kronor
- Arrangör:** Studieförbundet Vuxenskolan
- Anmälan** Till Oms-fritid



Sångglädje i kör

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. Sista gången bjuder vi också in till ett härligt uppträdande! Ta nu chansen och sjung ut ordentligt!

- Var:** Medborgarskolan, Vintervägen 2, Växjö
- När:** Tisdagar våren vecka 7-16, hösten 37-46
- Tid:** 17.00-18.30
- Ledare:** Helena
- 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.

När: **Måndagar**
Våren vecka 7-16
Hösten vecka 37-46
Tid: 17.30-18.15
Var: Norra Esplanaden 37, Växjö
Ledare: Tomas Rosell
Kostnad: 700 kronor för 10 tillfällen
Anmälan: Till Oms-fritid
Arrangör: Medborgarskolan



När: **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 kronor 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

Kul med teater

Dags att ta fram den lilla teaterapan i dig. Vi träffas och har roligt tillsammans och på en enkel nivå skapar vi en liten föreställning med både teater, dans och sång.

Kul med teater är för dig som vill vara i en lite mindre grupp. Dag och tid ej bestämt. Anmäl intresse så skapar vi gruppen efter det.

Var: Vintervägen 2 A, Växjö
Arrangör Medborgarskolan
Anmälan: Till Oms-fritid



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



Berättarverkstan Deluxe

Gillar du att berätta, spela teater eller jobba med film?

Då ska du vara med på Berättarverkstan Deluxe där vi skapar berättelser som blir riktiga kortfilmer. Prova på att skådespela, filma, regissera eller fixa rekvisita – allt som behövs för att göra film tillsammans.

Vi jobbar i grupp, har roligt och lär oss av varandra.

Här får fantasin ta plats och dina idéer blir till film där du är en av stjärnorna!

Du har möjlighet att prova en eller två gånger!

När: Onsdagar Vecka 7-14

Tid: 16.30-18.15

Var: Linnégatan 17, Växjö

Ledare: Anette Olsson

Kostnad: 1000 kronor för 8 tillfällen

Arrangör: Studieförbundet Vuxenskolan

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

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

Bowling

Bowlingen är populärt och en sport som passar de flesta och där du träffar många bowlingvänner.

Bowling drivs av Knock em Down Bowlingklubb.

När: Tisdagar våren 3-22 (ej vecka 8 och vecka 14)
Höstens dagar och tider kommer senare.

Tid: 16.00-17.00, 17.00-18.00 - tider fördelas efter anmälan.

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

Ledare: Patrik Wilhelmsson och Kevin Wilhelmsson

Kostnad: 1620 kronor för 18 tillfällen under våren
450 kronor medlemsavgift för nya medlemmar

Anmälan: Till 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 träningsstid.

Boule

Boule är en spännande sport som de flesta kan utöva och som också ger en trivsamt socialt gemenskap med andra spelare. Det är ingen ledare med från oms-fritid så behöver du extra stöd har du med dig en boulevän. Det finns även möjlighet att spela boule på dagtid - onsdag förmiddag och hela torsdagen.

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 anmälningar: Till Oms-fritid

För mer information: vaxjoboule@hotmail.com

Växjö Golfklubb Paragolf

Är du sugen på att spela paragolf? 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, telefon 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 eller frida.andersdottersjoquist@vaxjo.se

Boxning

Boxning är en sport som ger både kondition och smidighet och som dessutom 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 Varend, Hejaregatan 1
Kostnad: 1300 kronor/termin.
Medlemsavgift ingår.



Mer information och anmälan:

Ta kontakt med Björn Karlsson, 073-056 20 77

Växjö Vipers Parainnebandy

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

- När:** Onsdagar och söndagar
Tid: 18.30–20.15
Var: Fortnox arena
Kostnad: 500 kr för enskild medlem eller 700 kr per år för en familj.
Ingen träningsavgift.



Vill du provspela för laget?

Anmäl dig till:

Paul Arnebert 0764-16 82 59

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 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 Vinterträning på Katedralskolan
Kostnad:	1000 kronor/år
Intresserad?	Kontakta Jan Niklasson 0760-51 10 00



Dansgympa

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.

När:	Fredagar - våren vecka 4-16 (ej vecka 14 långfredag), hösten vecka 37-48
Tid:	15.45-16.30
Ledare:	Anja Karlsson
Kostnad:	1200 kronor för 12 tillfällen
Anmälan:	Till Oms-fritid
Frågor:	anja@moves.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

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.

- När:** Söndagar
Tid: Tid meddelas efter anmäla
Var: Växjö Simhall, Kampastigen
Kostnad: 1400 kronor + 260 kronor i medlemsavgift/år.
15 lektioner per termin.
Anmälan: 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 15 Annandag påsk)
Hösten v. 37-48
Tid: 18.00-18.45
Var: Rehab Sigfrid,
JF Liedholmsväg 12, Växjö
Kostnad: 1500 kronor för 12 tillfällen och medlemskap i Korpen 100 kronor/år
Ledare: Sandra Papamichailidou
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 15 Annandag påsk)
hösten vecka 37-48

Tid: 19.00-19.45

Var: Rehab Sigfrid, JF Liedholms väg 12, Växjö

Kostnad: 1500 kronor för 12 tillfällen och
medlemskap i Korpen 100 kronor.

Ledare: Sandra Papamichailidou

Anmälan: 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 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: 1600 kronor för 14 tillfällen per termin.

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: 1600 kronor för 14 tillfällen.
Anmälan: Till Oms-fritid

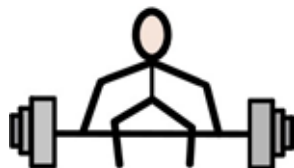


Styrkelyft

Bli stark med skivstång och fria vikter!

Vill du träna dina muskler på riktigt? I den här gruppen på Crossfit Linné får du lära dig styrkelyft och teknik med skivstång och fria vikter. Våra duktiga coacher hjälper dig att träna säkert i en liten och trygg grupp. Bli starkare med oss! Från 16 år.

Dag: Torsdagar, våren vecka 7-18, hösten vecka 37-48
Tid: 15.30-16.30
Var: Crossfit Linné
Systratorpsvägen 12, Växjö
Ledare: Johannes
Kostnad: 1600 kronor för 12 tillfällen.
Anmälan: Till Oms-fritid



Lakersmatcher

Häng med när vi går på hockey tillsammans och får hela Vida arena att vibrera. Efter anmälan får du brev om vilka matcher vi går på och du bestämmer själv vilka du vill följa med på.

Behöver du extra stöd tar du med dig en hockeyvän.

Kostnad: 175-350 kronor beroende på vilken plats du har.

Frågor: Oms-fritid 0470-79 60 46

Anmälan: Till Oms-fritid



NYHET!

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



FÖRENINGSPERSONAL

• HSV

Handikapporganisationerna i samarbete med Växjö kommun. På deras samverkansmöten pratar man bland annat om tillgänglighet, kommunikation och delaktighet för handikapporganisationerna.

Kontakt:

Ordförande Ingela Holgersson

E-post: hsv.vaxjo@gmail.com



• Funktionsrättsresurs Kronoberg

Här finns ett 40-tal länsföreningar och deras lokala föreningar samlade som alla på olika sätt arbetar med funktionsrättsfrågor.

Kontakt:

Telefon 0470-7110 50

E-post info@funktionsrattsresurskronoberg.se

Webb: Funktionsrättsresurs Kronoberg



• Parame

Parame är en tjänst av Parasport Sverige som ska hjälpa personer med funktionsnedsättning att hitta sin idrott.



• Upplev Växjö - Växjös officiella upplevelseguide

Hitta en ny fritidsaktivitet!

Att börja på en ny aktivitet är både spännande och givande! Vilken typ av aktivitet lockar dig mest? Här hittar du förslag på en mängd föreningar som erbjuder aktiviteter.



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

Hälsopedagogerna 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 kommunen där du bor. Du kan också få hjälp och stöttning i att komma i gång med en aktivitet.

Mer information:

www.1177.se/kronoberg/halsaochfritid

Instagram: [halsafritid_habiliteringen](#)



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.

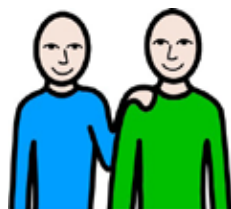


Kortet innebär att du betalar som vanlig men din kompis är med gratis eller till ett billigare pris. Det kan vara entré, medlemskap, träningsavgifter och biljetter. Du bestämmer själv vem som följer med. Det kan vara en vän, personal eller släkting. Kortet är personligt och gäller i Kronoberg hos de 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.

Ansöka om Kompiskortet

Du kan ansöka digitalt via e-tjänst på Oms-fritid webbsida eller skanna QR-koden.

Du kan också ringa eller mejla så skickar vi ansökningsblankett till dig.



Webb: www.vaxjo.se/oms-fritid

Telefon: 0470-79 60 46

E-post: oms-fritid@vaxjo.se



Aktivitetsersättning från Försäkringskassan

Aktivitetsersättning är för dig som är mellan 19-29 år och har en skada, sjukdom eller funktionsnedsättning. Du kan få ersättning för att delta i aktiviteter som du mår bra av.

Ta kontakt med din handläggare på Försäkringskassan innan du börjar en aktivitet som du vill ha ersättning för. Kontakt 0771-52 45 25



Är du anhörig? Du kan få stöd!

Anhörigkonsulenter

Med anhörig menas en person som hjälper/stödjer någon som behöver hjälp för att klara av sin vardag. Som anhörig kan du vara en vän, granne, förälder, sambo, make/maka eller barn. Oavsett anknytning är du en viktig person som också kan behöva stöd och hjälp för att orka.

Behovet av stöd kan vara olika beroende på sjukdom, ålder eller funktionsvariation. Vi utgår från din situation och ditt behov och tillsammans med dig utformar vi det stödet du behöver.

Kontakta oss

Du når oss via Växjö kommuns kontaktcenter telefon 0470-410 00, E-post anhorigkonsulent@vaxjo.se.
Välkommen att höra av dig!

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

Information från ideella föreningen Funkibator

Utlåning av fritidshjälpmedel på Funkibator

Funkibator tillhandahåller fritidshjälpmedel för personer och organisationer i Kronobergs län. I sortimentet finns olika varianter av cyklar, rullstolar, reselift, badvagnar, hygienstolar med mera. Funkibator tillhandahåller 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

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.

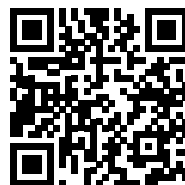
Anmälan eller frågor om aktiviteter:

E-post 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



Frågor?

Har du har frågor om Funkibator, Mästeriet eller Särskilt nätverk?

Kontakta Anna Lorfalk

Växeln: 0470-223 40

E-post: anna.lorfalk@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

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

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

HITTA UT I NATUREN!

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

Du kan också ladda ner appen

Växjö Naturkarta



Hitta ut

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



Fritidsbanken

På Fritidsbanken kan man låna allt från fotbollsskor, innebandyklubbor, olika bollar, innebandyklubbor, skridskor till vanliga sällskapsspel. Alla får låna och allt är gratis. Utrustningen är begagnad, men alltid i väldigt fint skick. Vi jobbar dessutom regelbundet med att serva utrustningen för att användarupplevelsen ska bli så bra som möjligt.

Lånetiden är 14 dagar. Tanken är att man enkelt ska kunna prova på olika fritidsaktiviteter utan att det kostar något.



Kontaktuppgifter:

Telefon 0470-41 490

E-post dan.ericsson@vaxjo.se



Här finns vi om du vill besöka oss!

Ljungadalsgatan 2 A,
plan 4
352 46 Växjö



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:

Ateljé Ina

Boxningsklubben Varend

Crossfit Linné

Fritidsbanken

FUB

Funkibator/Mästeriet

Funktionsrättsföreningarna

Habiliteringen

Idrottskliniken

Knock em Down bowlingklubb

Korpen

Lammhults Ridklubb

Medborgarskolan

Månelds Magasin

Moves & Motivation

NBV

Northern sky

Sensus

SMK Ljungbys Handikappcross

Smålands Spelhall

Studieförbundet Vuxenskolan

Studieförbundet

WMS

Växjö Bollklubb

Växjö Boulesällskap

Växjö Golfklubb Paragolf

Växjö Lakers

Växjö Parasport

Växjö Ridklubb

Växjö Simsällskap

Växjö stadsbibliotek

Växjö Vipers Parainnebandy

Växjöortens Fältrittklubb Bergunda