



Samlad fritid för dig

Vår och höst 2022



Växjö
kommun

Oms-fritid har anpassade aktiviteter för dig

Här är fritidsprogrammet för 2022 där du hittar danser, fester, resor, tävlingar, mötesplatser och en mängd andra aktiviteter som erbjuds under året.

Det finns också återkommande studiecirkelar under våren och hösten. Alla aktiviteterna och studiecirkelarna är anpassade för dig som har en funktionsnedsättning och kanske behöver extra stöd. Är du osäker på om aktiviteten eller studiecirkel passar dig så ring eller mejla oss på oms-fritid.

Aktiviteterna du anmäler dig till är bindande. Till studiecirkelarna har du möjlighet att prova en gång om du är osäker på att det passar. Säg då bara till att du vill prova en gång först.

På sidan 4 hittar du information om hur du kan anmäla dig.



Finns den här bilden vid aktiviteten betyder det att personal/assistenter kan använda oms-fritids intern-debiteringsunderlag för betalning. Det finns att skriva ut på vår hemsida eller så hör man av sig till oss.

Vi rekommenderar att du som är fritidsombud i bostäder/bostöd eller personliga assistenter noterar viktiga datum.

WORLD TRADE CENTER, WTC

Södra Bantorget eller Södra Järnvägsgatan 4 är vår uppsamlingsplats för resor med buss.



Spara programmet, det gäller för hela 2022. Program och annat som händer på oms-fritid finns också på:

vaxjo.se/oms-fritid

Kontaktuppgifter till fritidskonsulenterna på oms-fritid



Åse Magnusson

0470-796046

ase.magnusson@vaxjo.se

Frida Andersdotter

0470-430 21

frida.andersdotter@vaxjo.se

Yvonne Wallin-Blomqvist

0470-439 97

yvonne.wallin-blomqvist@vaxjo.se

Gemensam e-post: oms-fritid@vaxjo.se



Besöksadress:

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

Postadress:

Omsorgsförvaltningen oms-fritid
Box 1222
351 12 Växjö

Besök gärna vår webbplats.
Där hittar du aktuella aktiviteter!

vaxjo.se/oms-fritid

Vi finns även på Facebook, sök: Oms-fritid i Växjö.

Hur anmäler jag?

Anmälan på oms-fritids hemsida

Alla nya val till studiecirklar för 2022 måste anmälas. Är du redan med i en pågående cirkel och vill fortsätta behöver du inte anmäla på nytt igen. Inbjudan kommer före start.

Sista anmälningsdatum för studiecirklar hos oms-fritid är 17 januari och 26 augusti.

Det är mycket viktigt att du meddelar om du vill sluta i en pågående cirkel. Enskilda fritidsaktiviteter kan du anmäla dig till när du vill innan sista anmälningsdatumet. Du kan också anmäla dig till allt du vill på en gång.

Anmälan till studiecirklar 2022

Starta e-tjänsten
Hämta blankett

Samband fritid för dig, anmälan till vårens studiecirklar.

Här kan du se utbud av studiecirklar där vi på oms-fritid samlar in anmälningar till. Du behöver bara sända in uppgifter om du vill börja på en ny studiecirkel. Vill du sluta redan du meddelar oss, annars fortsätter du som vanligt.

När tiden för sista anmälningsdag gått ut får du en välkomnande från studieförbund eller förening. Vi har ett nytt anmälningsformulär, som vi tror blir enkla för dig att fylla i.

Den som gör anmälan får även ett kvitte på de val du gjort, för den malladen du uppgifter.

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

Anmäl senast 17 januari för vårens studiecirklar och senast 26 augusti för höstens studiecirklar.

Frågor? oms@oms.se / 0470-79 60 46

Behandling av personuppgifter

Frågor om e-tjänsten

Du kommer att gå igenom följande steg:

- 1 Kontakta oss
- 2 Anmälan
- 3 Behandling av personuppgifter
- 4 Skicka in

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

- Anmälan studiecirklar
- Anmälan enskilda fritidsaktiviteter

Klicka på starta e-tjänst och följ sedan de fyra stegen. Viktigt är att du fyller i rutan för GDPR annars godkänns inte din anmälan till oss. Det finns även pappersblankett som du kan skicka in. Behöver du hjälp med din anmälan? Kontakta oss så hjälper vi dig!

Bio - Tottori! Sommaren vi blev superhjältar

Nu bjuder vi in till bio för alla. Det blir en film som passar många som handlar om när Vega och hennes lillasyster Billie är på fjälltur med sin pappa i den norska vildmarken. Vägen är allt annat än spikrak och fylld av vilda djur och farliga hinder. De två systrarna uppbringar all sin kraft för att inte vara rädda och när det verkligen gäller så upptäcker de sina egna superkrafter.



När: Lördag 22 januari

Tid: 14.00-15.20

Var: Palladium, Storgatan 12, Växjö

Anmälan senast 14 januari.

Kostnad: 100 kr, kommer på faktura.



Musikcafé på Kvarnhagskällan

Under våra musikkvällar på torsdagar kan du lyssna på bra musik, träffa nya och gamla bekanta, fika och dansa.

20 januari, 10 februari, 10 mars, 7 april

8 september, 6 oktober, 3 november och 1 december

Tid: 18.00-19.30

Plats: Kvarnhagskällan, Kvarnvägen, Växjö

Anmälan senast en vecka innan varje musikcafé. Arrangör: Sensus

Kostnad: 80 kr kommer på faktura.



Anmälan till aktiviteter görs till oms-fritid:

0470-79 60 46 eller ase.magnusson@vaxjo.se

0470-430 21 eller frida.andersdotter@vaxjo.se

Millas Kreativ Rum

Här är verkligen något för dig som gilla att skapa. Det mesta görs av material som återbrukas, till exempel kan det bli ljuslyktor, krukor, servettryck, canvastavlor, smycken, bokvikning eller tapetstjärnor. Hos Millas är det bara fantasin som begränsar vad du kan göra!

När: Lördagar

29 januari, 26 februari, 26 mars, 23 april

10 september, 8 oktober, 12 november, 10 december

Tid: 14.00-16.30

Var: Millas Kreativa Rum, Skolgatan 1 c, Växjö

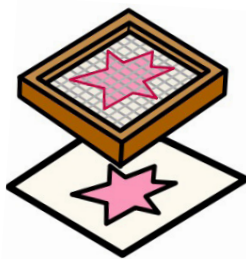
(ej rullstolsanpassat då det är trappor)

Kostnad: 1200 kr för 4 tillfällen under våren.

1200 kr för 4 tillfällen under hösten.

Material ingår. Men ta gärna med dig en liten fika eller frukt.

Begränsat antal platser! Anmälan senast 14 januari för våren och 26 augusti hösten. Du kan också anmäla dig för hela året.



Smålands Spelhall

Flipperspel, arkad, bil, musikspel och mer hos Smålands Spelhall. 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 igång om det behövs.

När: Måndagar

7 februari, 7 mars, 4 april

5 september, 3 oktober, 7 november

Tid: 18.00-20.00

Var: Smålands Spelhall Arabygatan 49, Växjö

Kostnad: 600 kr för 3 tillfällen på våren

600 kr för 3 tillfällen på hösten

Begränsat antal platser! Anmälan senast 14 januari för våren och 26 augusti hösten. Du kan också anmäla dig för hela året.





Det nya landet - Drömmen om Amerika

Utställning på Utvandrarnas hus

Mellan åren 1830-1930 gjorde 1,3 miljoner svenskar den långa och mycket krävande resan till Amerika. I vår guidade visning får vi möta de olika livsödena från den trygga småländska hembygden till det nya livet i det stora nya landet Amerika.

Den guidade visningen är anpassad och berättas på ett lättförståeligt sätt av museipedagogerna Håkan eller Anna.

När:

Torsdag 3 mars klockan 18.00-19.00 – anmälan senast 21 februari.

Söndag 3 april klockan 14.00-15.00 – anmälan senast 28 mars.

Var: Utvandrarnas hus, Vilhelm Mobergs gatan 4, Växjö

Kostnad: 50 kr kommer på faktura.



Fredagsmys med övernattnig

Allt är möjligt på Annevik! Rykande badtunna, vinterpromenad, sprakande eld, film, TV-mys, popcorn, chips och läsk! Vi hjälps åt med att laga maten, umgås och har trevligt tillsammans.

Dag: Fredag till lördag, 4-5 februari

Tid: 17.00 på fredag till 14.00 på lördag

Anmälan senast 28 januari.

Kostnad: 160 kr kommer på faktura.



Anmälan till aktiviteter görs till oms-fritid:

0470-79 60 46 eller ase.magnusson@vaxjo.se

0470-430 21 eller frida.andersdotter@vaxjo.se

Ta ledigt en dag – följ med till IKEA

Äntligen är det dags för efterlängtat resa till IKEA Älmhult igen! Där kan du handla det du behöver men det går givetvis bra att bara titta och känna på saker. Vi äter en god och billig lunch i deras berömda restaurang.

Dag: Tisdag 8 februari

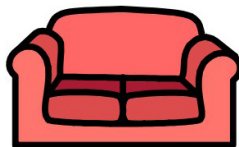
Avresa: 10.00 från WTC

Hemkomst: 16.30 WTC

Ta med pengar till mat och det du vill handla!

Begränsat antal rullstolsplatser i bussen. Anmälan senast 28 januari.

Kostnad: 150 kr bussresa kommer på faktura.



Länsdans

Kvarnhagskällan, Växjö

Lördag 12/2,

klockan 15.00–17.30

**Anmälan: Senast den 8/2
på telefon: 070-233 87 32**

Club 68 i samarbete med
FUB i Kronobergs län

Entré: 120:-
(Endast kontant betalning)
Personal från Växjö kommun
använder internblanketten.



Talangtävling Sikta mot Stjärnorna

Vill du stå på scen och vara stjärna för en stund!

Kom och sjung din låt! Försök likna den artist som du ska uppträda som. När du anmäler dig så meddela gärna vilken artist och låt som du vill framträda med.

Dag: Söndag 13 mars

Tid: 14.00-16.00

Var: Musikhuset, Bergendalska gården, Liedbergsgatan 14-16, Växjö

Kostnad: 0 kr.

Medtag gärna fika till pausen då vi ska rösta fram de tre bästa bidragen. Vilken spänning! Vi vill ha massor av publik så välkomna! Anmälan senast 4 mars.



Bad i tunnan och grillat

Kom ut till härliga Annevik en kväll.

Njut en stund det varma vattnet i badtunnan innan vi grillar och äter en god kvällsmat tillsammans.

Dag: Torsdag 24 mars

Tid: 16.00-19.00

Var: Annevik

Begränsat antal platser! Anmälan senast 18 mars

Kostnad: 50 kr kommer på faktura.



Anmälan till aktiviteter görs till oms-fritid:

0470-79 60 46 eller ase.magnusson@vaxjo.se

0470-430 21 eller frida.andersdotter@vaxjo.se

Musik och underhållning i påsktider

Nu är det dags igen att inleda påsken med fest och dans!

Dag: Torsdag 14 april

Tid: 18.00-20.00

Plats: Kvarnhagskällan, Kvarnvägen, Växjö

Orkester: Meddelas senare

Arr: NBV

Anmälan senast 8 april.

Kostnad: 120 kr för fika och underhållning, kommer på faktura.



Kvällsmat och en god bok

Vad är mysigare än att krypa upp i soffan och lyssna på någon som läser en bok. Vi äter först kvällsmat och sen läser vi.

När: Torsdag 28 april

Tid: 16.00-19.00

Var: Annevik

Begränsat antal platser!

Anmälan senast 22 april.

Kostnad: 50 kr kommer på faktura.



Övernattning på Annevik

För dig som är 20-35 år. Packa väskan för en mysig övernattning på Annevik. Glöm inte badkläderna för det blir bad i tunnan för de som vill. God mat, film, popcorn, chips och läsk och mys tillsammans!

När: Fredag till lördag, 13-14 maj

Tid: 17.00 på fredag till 14.00 på lördag

Var: Annevik

Begränsat antal platser! Anmälan senast 6 maj.

Kostnad: 160 kr kommer på faktura.



Fyrhjuling

Både vår och höst. Vi åker till Myrebobanan i Ljungby för att köra fyrhjuling. Du kör på en anpassad bana. Medtag smörgås, fika och dricka. Det går också att köpa fika och korv i deras café.

Du anmäler dig till en eller båda gångerna.

När: Torsdag 19 maj – anmälan senast 13 maj

Torsdag 1 september – anmälan senast 26 augusti

Tid: 16.30 Avresa WTC (Hemkomst 20.00)

Var: Myrebobanan i Ljungby

Begränsat antal platser! Kostnad: 80 kr kontant.

100 kr resa kommer på faktura.



Anmälan till aktiviteter görs till oms-fritid:

0470-79 60 46 eller ase.magnusson@vaxjo.se

0470-430 21 eller frida.andersdotter@vaxjo.se

Fisketur med flotten

Vi träffas på Annevik för att fiska i Helgasjön! Har du tur kan du fiska upp både stora och små fiskar. Ta med dina fiskeredskap och lite goda smörgåsar. Johan Lihné kör flotten och hjälper till med fisket!

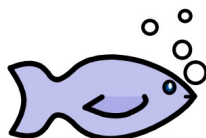
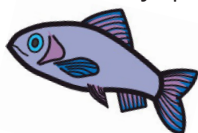
Dag: Måndag 23 maj

Tid: 17.00-19.30

Plats: Annevik

Kostnad: 50 kr kommer på faktura.

Begränsat antal platser. Anmälan senast 9 maj.



Årets konsert med Tim Lööv & The Handsome Band

Vinnare av P4 riksfinalen 2019. Nu är det äntligen dags för oss att få lyssna på en konsert med Tim Lööv & The Handsome band och vi räknar med massor publik! Detta evenemang är gratis!

Dag: Tisdag 31 maj

Tid: 18.00-ca 18.45 är konserten

Var: Linnéparken stora scenen

Det finns lite bänkar men ta gärna med filt eller stol att sitta på.

Glöm inte heller din egna fikakorg. Kläder efter väder!

Anmälan senast 20 maj.

Paddla kanot och grilla på Annevik

Tänk dig att ljudlöst glida fram med sin kanot. Kanske tar någon första doppet för i år eller fiskar upp en aborre! Vi tänds grillen så ta med dig något att grilla och att dricka.

Dag: Torsdag 2 juni

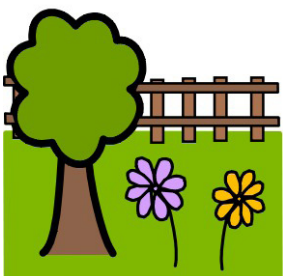
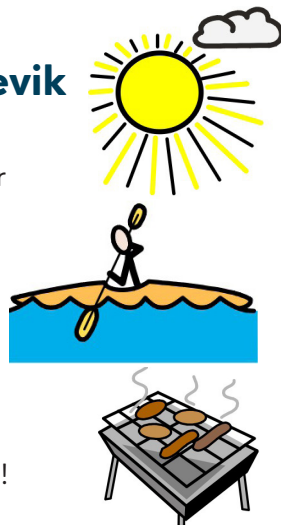
Var: Annevik

Tid: 16.00-19.00

Under den tiden kan du komma när du vill.

Kostnad: 0 kr.

Ingen anmälan, kom när du vill mellan klockslagen!



Musik och sång på Hagalyckans trädgårdsfest

Hagalyckan öppnar sin trädgård för sensommarmusik med dans och egen medtagen fikakorg. Kläder för väder och ett glatt humör!

Dag: Torsdag 25 augusti

Tid: 18.00-19.30

Var: Hagalyckevägen 4

Orkester: Meddelas senare. Arrangör: NBV

Anmälan senast 22 augusti

Kostnad: 80 kr kommer på faktura.



Anmälan till aktiviteter görs till oms-fritid:

0470-79 60 46 eller ase.magnusson@vaxjo.se

0470-430 21 eller frida.andersdotter@vaxjo.se

Regnbågsfiske i Sandbäcksdammarna, Hovmantorp

Häng med Johan på regnbågsfiske. En fiskares bästa vän är tålmodet och friskluft. Ta med egna fiskeredskap.

Dag: Lördag 17 september

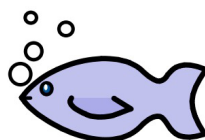
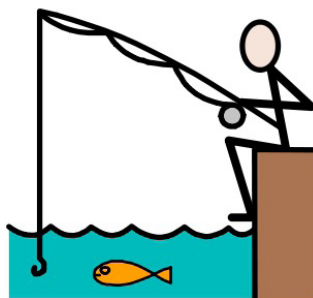
Avresa: 09.00 WTC (Hemkomst: 16.00)

Ta med dig egen mat att grilla.

Begränsat antal platser!

Anmälan senast 9 september.

Kostnad: 120 kr för resa och fiskekort, kommer på faktura.



Bad i tunna och grill

Nu är det höst och visst vore det väl skönt att krypa ner i en varm badtunna! Vi grillar och äter efter badet en god kvällsmat tillsammans.

När: Torsdag 22 september

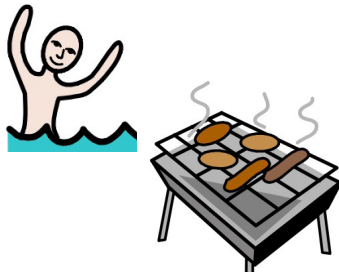
Tid: 16.00-19.00

Var: Annevik

Begränsat antal platser!

Anmälan senast 16 september.

Kostnad: 50 kr.



Höstdans och Musikunderhållning

En lyckad fest på Kvarnhagskällan innehåller bra musik, massor dans och extra goda höstbakelser!

Den missar du väl inte!

När: Lördag 15 oktober

Tid: 14.00-16.00

Var: Kvarnhagskällan, Kvarnvägen, Växjö

Orkester: Meddelas senare.

Arrangör: NBV. Anmälan senast 7 oktober

Kostnad: 130 kr.



Kvällsmat och en god bok

Nu är det höst och dags att tända brasan och krypa upp i soffan och lyssna på en god bok. Men först äter vi givetvis kvällsmat tillsammans.

När: Torsdag 20 oktober

Tid: 16.00-19.00

Var: Annevik

Begränsat antal platser!

Anmälan senast 14 oktober.

Kostnad: 50 kr.



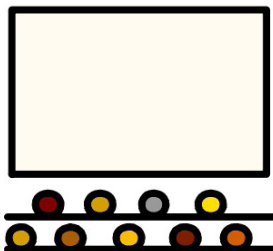
Anmälan till aktiviteter görs till oms-fritid:

0470-79 60 46 eller ase.magnusson@vaxjo.se

0470-430 21 eller frida.andersdotter@vaxjo.se

Bio – Ur spår

Nu bjuder vi in till bio för alla. Det blir en som passar många. Den handlar om Daniel som är chef och tränar som en elitidrottsman medan Lisa är på botten. Arbetslös och frånskild med en dotter som hellre vill bo hos sin pappa. Lisa råkar en dag säga att hon ska åka Vasaloppet! Hur ska det gå för Daniel och Lisa?



När: Lördag 22 oktober

Tid: 14.00- 15.30

Var: Palladium, Storgatan 12, Växjö

Anmälan senast 14 oktober.

Kostnad: 100 kr, kommer på faktura.



Fredagsmys med övernattnig

Så var det dags för mysig övernattnig på Annevik igen! Bad i tunnan för de som vill, vi hjälps vi åt med både mat och goaste efterrätten. TV-mys, popcorn, chips och läsk och sen god natt! Sovmorgon och frukost framför brasan blir det på lördagen. Vi avslutar sedan helgen med lunch tillsammans.

När: Fredag till lördag 18-19 november

Tid: 17.00 på fredagen till 14.00 på lördag

Var: Annevik

Begränsat antal platser!

Anmälan senast 7 november.

Kostnad: 160 kr.



Julmarknad i Kosta

Här råder det en gnistrade julstämning. Du har möjlighet att träffa på tomtedar och hans nissar. Julbodarna är fyllda med godsaker, allt från sill, ost, nybakt bröd och en mängd olika sorters hantverk. Resan planeras till någon dag under vecka 47 men du kan inte anmäla dig till den här resan då ingen information om arrangemanget finns ännu. All information om dag, tider, kostnad kommer i god tid under hösten. Visst hänger du med?



Julbad på Kaskad

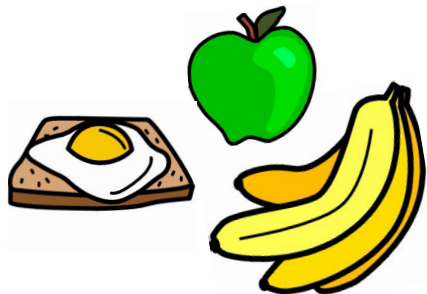
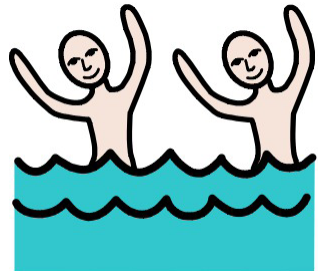
Nu vankas det julbad! Ta en semesterdag och njut i bassänger och bubbelbad. Packa badväska och något att tugga på. Finns också enklare mat att köpa där. Vi åker länstrafikbuss till Tingsryd.

När: Onsdag 7 december

Var: Kaskad i Tingsryd

Tid: 10.00 från Resecentrum

Anmälan senast 28 november. (Hemkomst 16.00) Exakta tider får du när det närmar sig. Kostnad: 210 kr för inträde och resa kommer på faktura.



Anmälan till aktiviteter görs till oms-fritid:

0470-79 60 46 eller ase.magnusson@vaxjo.se

0470-430 21 eller frida.andersdotter@vaxjo.se

Luciafest

Årets finaste fest är det många som tycker! Lucia med sina tärnor och stjärngossar kommer till oss. Det blir också kaffe, lussekatter, pepparkakor och godis, och en trubadur på scen som både spelar julsånger och annat!

När: Tisdag 13 december

Tid: 18.00-20.30

Var: Kvarnhagskällan, Kvarnvägen, Växjö

Trubadur: Meddelas senare. Arrangör: Sensus

Anmälan senast 5 december.

Kostnad: 170 kr.



Mötesplatsen 37:an

Norra Esplanaden 37. För dig som är 21 år och uppåt.

Hit kan du komma för att träffa dina kompisar.



- Vi har information om vad som händer i Växjö.

- Vi gör en månadsplanering.

- Vi på oms-fritid finns som ditt fritidsstöd.

När: Torsdagar 18.00-20.00 och lördagar 18.00-21.00

Kontaktpersoner:

Åse Magnusson: 0470-79 60 46 eller ase.magnusson@vaxjo.se

Frida Andersdotter: 0470-430 21 eller frida.andersdotter@vaxjo.se

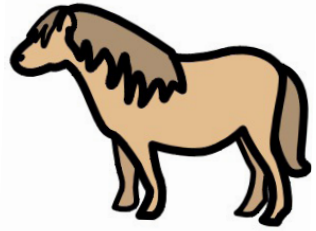
Theleborgs ryttarsällskap

Ridning i grupp och för dig som klarar det mesta självständigt.

Kontakt: 0722-225 018,

info@theleborgsrs.se

theleborgsrs.se



Växjöortens fältrittklubb i Bergunda

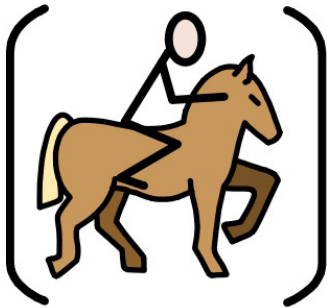
För dig som behöver lite stöd och hjälp.

För information om dagar och tider ta kontakt.

Kontakt: 0470-695 84

vaxjoortensfaltrittklubb@hotmail.com

vaxjoortensfrk-ridsport.se



Växjö Ridklubb på Araby

För dig som behöver mycket stöd och hjälp. Information om plats och lediga dagtider, kontakta enhetschef daglig verksamhet: 0470-430 88.

Anmälan till aktiviteter görs till oms-fritid:

0470-79 60 46 eller ase.magnusson@vaxjo.se

0470-430 21 eller frida.andersdotter@vaxjo.se

Friluft- och vandrargrupp

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

När: Söndagar

Tid: 10.00-11.30

Plats: Bokhultet, Växjö

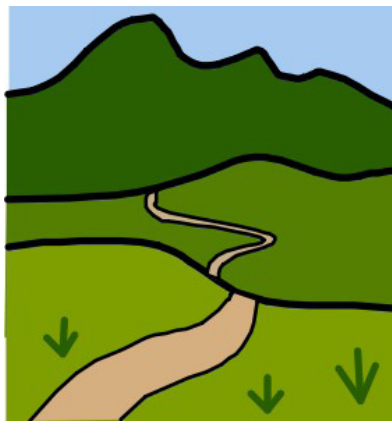
Start: Våren vecka 10-17.

Hösten vecka 37-44.

Ledare: Aino Berg och Annette Svensson.

Kostnad: 600 kr för 8 tillfällen.

Frågor: Inger Bard, Vuxenskolan 0470-145 07, inger.bard@sv.se



Massage

Det är underbart skönt och avslappnande att få massage. 30-50 minuter massagetid efter behov.

Massagetiderna är mellan 15.30-19.30.

Efter anmälan får du en tilldelad tid.

Max 8 personer.

När: Måndagar

Tid: 15.30-19.30

Plats: Vivaldi dagcenter,

Pomonavägen 7, Växjö

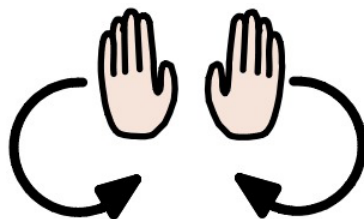
Ledare: Aino Berg och Sylvia Gustafsson.

Kostnad: 2000 kr för 12 tillfällen.

Start: Våren vecka 7-18.

Hösten vecka 37-48.

Frågor: Inger Bard 0470-145 07, inger.bard@sv.se



Musik och rytmik

Visst är det väl härligt med musik i grupp. Det blir nytt, gammalt, visor, schlagers, dansband och sånglekar. En eller två grupper beroende på antalet deltagare.

När: Måndagar

Tid: 17.30-18.15 och 18.30-19.15

Plats: Norra Esplanaden 37, Växjö

Ledare: Henrik Axelsson

Kostnad: 700 kr för 12 tillfällen.

Start: Våren vecka 7-18.

Hösten vecka 37-48.

Frågor: oms-fritid 0470-79 60 46



När: Tisdagar

Tid: 17.00-17.45 och 18.00-18.45

**Plats: Vivaldi dagcenter,
Pomonavägen 7, Växjö**

Ledare: Tomas Roshäll

Kostnad: 700 kr för 12 tillfällen.

Start: Våren vecka 7-18.

Hösten vecka 37-48.

Frågor: NBV 0732-707 223



Anmälan till aktiviteter görs till oms-fritid:

0470-79 60 46 eller ase.magnusson@vaxjo.se

0470-430 21 eller frida.andersdotter@vaxjo.se

Växjö Kulturskola erbjuder Kulturkul

Dans, sång och spela teater! Vi som leder kursen är musik- och dramapedagoger med bred erfarenhet. Vi har dramagrupp, musikgrupp och det finns även möjlighet till individuell undervisning.

När: Torsdagar

Tid: 17.00-17.45 yngre. 18.00-19.00 äldre

Var: Kulturskolan, Kungsgatan 29, Växjö

Kostnad: 950 kr/termin.

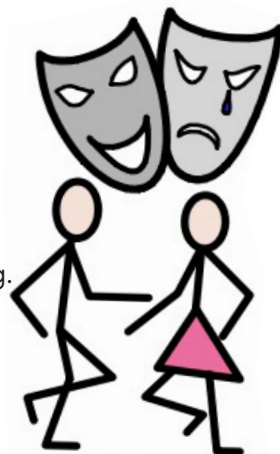
Start: Kontakta Kulturskolan

För anmälan: Gör en ansökan via Kulturskolans webbplats:

vaxjo.se/kulturskolan

Kontakta även matilda.bremer@vaxjo.se så att vi kan få information om eleven och vilken grupp som passar.

Frågor kring kursen eller hur du ansöker: kulturskolan@vaxjo.se eller 0470-417 58.



Frigörande dans

Frigörande dans där du rör dig som du vill tillsammans med dansledaren. Inga steg är bestämda i förväg utan med dina egna rörelser dansar vi tillsammans. Passar alla som älskar att röra på sig till musik och dans!

När: Onsdagar

Tid: 18.00-19.00

Var: Studieförbundet, Kungsgatan 6 B, Växjö

Ledare: Mikael Beermann

Start: Våren vecka 7-16.

Hösten 37-46.

Begränsat antal platser! Kostnad: 800 kr/10 gånger per termin.

Frågor: Mikael Beerman 0730-969 384



Mattcurling

Vi spelar curling i förenklad form. Istället för is så spelar vi på nålfiltsmatta. Vi är ett härligt gäng som slänger curlingstenen men det finns plats för fler.

När: Torsdagar

Tid: 17.00-19.00

Var: Teleborgshallen, hall C, Växjö

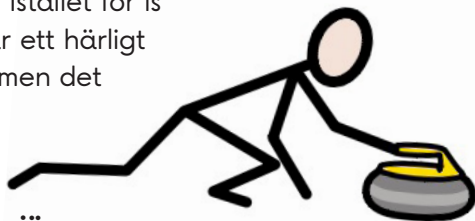
Ledare: Lars-Gunnar Karlsson

Kostnad: 125 kr i medlemsavgift i VHIF för 1 år + 200 kr i träningsavgift

Start: Våren vecka 3.

Hösten vecka 37.

För mer information och anmälan ta kontakt med Lars-Gunnar i VHIF, 0470-919 28.



Boule

Boule är härlig och trivsamt sport som de flesta kan utöva. Den ger också en fin social gemenskap. Det är ingen ledare med från oms-fritid utan vi spelar med övriga boulespelare. Behöver stöd måste du ha ledsagare med dig.

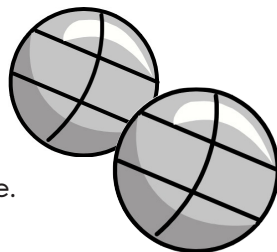
När: Tisdagar och torsdagar

Tid: 17.30-19.00

Var: Boulehallen vid Värendsvallen, Bollgatan, Växjö

Kostnad: 45 kr per gång.

För mer information och anmälan ta kontakt med föreningen Växjö Boulesällskap på boulehallen 0470-291 70.



Anmälan till aktiviteter görs till oms-fritid:

0470-79 60 46 eller ase.magnusson@vaxjo.se

0470-430 21 eller frida.andersdotter@vaxjo.se

Bowling

Mycket populär sport som passar nästan alla. Visst är det spännande när klotet rullar mot kaglorna och kanske blir det en strike! Bowlinghallen är också en trevlig mötesplats där du träffar många andra bowlingvänner.

När: Tisdagar

Tid: 16.00-17.00 och 17.00-18.00

Var: Knock em Down, Västra Esplanaden 5, Växjö

Ledare: Patrick Wilhelmsson, Team Växjö.

Kostnad: Våren 1425 kr för 15 tillfällen, ej vecka 8 och vecka 15.

Start: Våren 11 januari-3 maj.

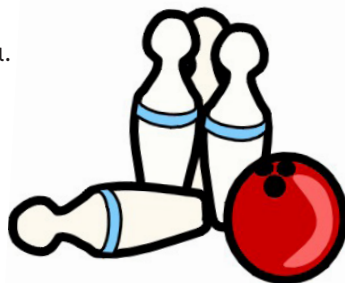
Höstens dagar och tider meddelas innan sommaren.

Anmälan: Leif Ljung 0703-662 932, leifljung@outlook.com

Har du redan en tid och ska fortsätta behöver du inte anmäla dig.

Ska du sluta måste du meddela det till ansvarig i Team Växjö.

Alkohol får EJ drickas före eller under träningstid.



Växjö Golfklubb Paragolf

Du som har en fysisk eller intellektuell funktionsvariation och är intresserad av att börja spela golf är välkommen till Växjö Golfklubb. Vi bedriver Paragolf sedan 2009.

Verksamheten organiseras av klubbens Paragolfkommitté.

I vår verksamhet finns deltagare i alla åldrar med olika funktionsvariationer som bidrar till att nya kontakter

kan knytas mellan deltagarna. Alla är välkomna!

Intresserad? Kontakta då Paragolfkommitténs ordförande,

Erik Lagerlöf, på telefon: 072-729 39 59 eller via

mail: erik.lagerlof1@gmail.com



Boxning

Boxning är en sport för både tjejer och killar som ger kondition och smidighet. Det är ingen ledare med från oms-fritid, man tränar tillsammans med övriga boxare. Behöver mer stöd måste du ha en ledsagare med dig.

När: Tisdagar och torsdagar

Tid: 18.30-20.00

**Var: Boxningsklubben Varend,
Arabygatan 27, Växjö**

Kostnad: 700 kr/termin eller 1200 kr/helår
Medlemsavgift ingår.

1 januari-30 juni, 1 juli-31 december.

För mer information och anmälan ta kontakt med
nilsakesson08@gmail.com eller 0705-602 100



Dream Team Växjö Vipers Innebandy

Dream Team är Växjö Vipers verksamhet för spelare med funktionsnedsättning. Genom åren har Dream Team varit framgångsrika och tagit hem många medaljer. Vill du provspela för laget? Anmäl dig till:
Markus Karlsson 0732-770 584



Anmälan till aktiviteter görs till oms-fritid:

0470-79 60 46 eller ase.magnusson@vaxjo.se

0470-430 21 eller frida.andersdotter@vaxjo.se

Fotboll - Kul med boll

Kom och träna fotboll! Växjö Bollklubb har en grupp i åldrarna 18-32 år, både tjejer och killar.

Under åren har de deltagit i seriespel och åkt på olika cuper. Det viktigast är dock att ha kul och att få spelarna att utvecklas både på planen och utanför, säger ledarna!

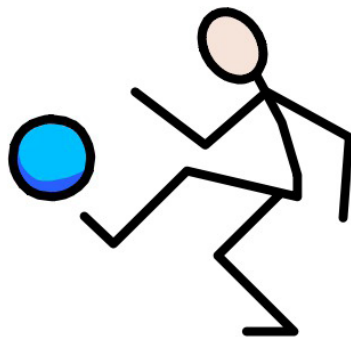
När: Söndagar

Tid: 15.00-16.00

Teleborgs sportfält utomhus. Katedralskolan inomhus.

Kostnad: 1000 kr per termin.

Anmälan: Jan Nicklasson, 0701-908 929



Dansgympa

Att dansa är livet för många! Här får du möjlighet att ta ut svängarna ordentligt och skaka loss till musik du känner igen. Bra motion för kroppen och en härlig start på helgen!

När: Fredagar

Tid: 15.45-16.30

Var: Moves & Motivation, Mårdvägen 13, Växjö

Ledare: Anja Karlsson.

Kostnad: 1000 kr för 12 tillfällen.

Start: Våren vecka vecka 6-19 (ej vecka 8 och 15).

Hösten 37-48.

Frågor: anja@moves.se



Simträning i multibassäng

Här har du möjlighet att få vattenvana och lära dig att simma! Två olika grupper:



Om du kan doppa huvudet och simma med hjälpmedel;

Tisdagar kl. 18.50-19.50

Om du kan simma 10-15 meter;

Söndagar kl. 12.05-13.05

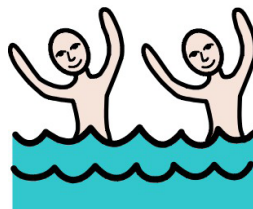
Kostnad: 15 lektioner/termin kostar 850 kr + 260 kr i medlemsavgift/år
Anmälan: Kontakta VÖSS kansli för information och plats i grupperna och startdatum.

0470-466 50, 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 men inte i omklädningsrummen.

Vattengymnastik

En 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

Tid: 19.00-20.00

Var: Rehab Sigfrid, JF Liedholmsväg 12, Växjö

Ledare: Meddelas senare.

Kostnad: 800 kr för 12 tillfällen per termin.

Start: Våren vecka 7-18. Hösten 37-48

Anmälan till aktiviteter görs till oms-fritid:

0470-79 60 46 eller ase.magnusson@vaxjo.se

0470-430 21 eller frida.andersdotter@vaxjo.se

Gilla vatten

Här badar, sjunger och simmar vi i skönt tempererat vatten. Du måste ha en egen ledsagare med dig i vattnet.

När: Måndagar

Tid: 18.00-19.00

Var: Rehab Sigfrid, JF Liedholmsväg 12, Växjö

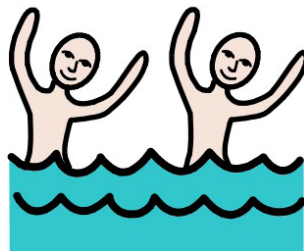
Ledare: Meddelas senare

Kostnad: 800 kr för 12 tillfällen per termin.

Start: Våren vecka 7-18.

Hösten vecka 37-48.

Frågor: oms-fritid 0470-79 60 46



Cirkelträning

Cirkelträning är ett bra sätt att träna styrka i grupp. Man tränar på olika maskiner med lite motstånd.

Ett aktivt och roligt sätt att träna ihop.

När: Tisdagar

Tid: 17.00-17.45

**Var: Träningsfabriken,
Kvarnvägen 6 B, Växjö**

Ledare: Johan Lihné

Kostnad: 1000 kr för 14 tillfällen per termin.

Betalas på plats, ej kontanter.

Start: Våren vecka 4-17.

Hösten vecka 36-49.

Frågor: oms-fritid 0470-79 60 46



Styrketräning

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

När: Tisdagar

Tid: 18.00-19.00

Var: Träningsfabriken Kvarnvägen 6B, Växjö

Ledare: Johan Lihné

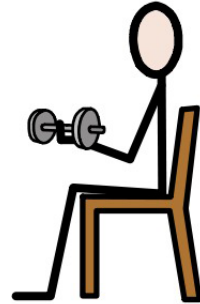
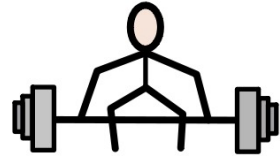
Kostnad: 1000 kr för 14 tillfällen per termin.

Betalas på plats, ej kontanter.

Start: Våren vecka 4-17.

Hösten vecka 36-49.

Frågor: oms-fritid 0470-79 60 46



Lakersmatcher

Vilken stämning, det vibrerar i hela

Vida arena när Växjö Lakers är på isen!

När det blir mål är det som om taket

nästan lyfter. Visst vill du följa med och

heja fram dem till vinst! Vi går på 5-6 matcher

under varje spelsäsong (höst-vår). Bli det slutspel

brukar det bli någon match då också. Speldagarna är varierande och du bestämmer själv vilka du vill gå på.

Kostnad 175-300 kr beroende på vilken biljett du har.

Efter anmälan får du brev om vilka matcher det blir.



Anmälan till aktiviteter görs till oms-fritid:

0470-79 60 46 eller ase.magnusson@vaxjo.se

0470-430 21 eller frida.andersdotter@vaxjo.se

Söndax

Musikunderhållning på Toftagården

Tycker du om musik och att umgås med vänner? Då är det hit du ska bege dig några söndagar. Vi umgås, lyssnar, sjunger och fikar tillsammans.

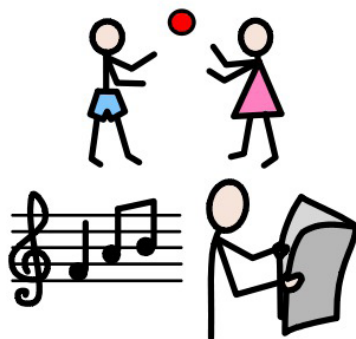
När: Fyra söndagar

Datum meddelas efter anmälan

Tid: 14.00-15.30

Var: Toftagården, Lancastervägen 38, Växjö

Kostnad: 600 kr + 20 kr fika per gång som betalas kontant på plats. Söndax sköts av boendepersonal.



Ingelstad

Träffar med musikunderhållning

Här är träffarna för dig som bor i Ingelstad.

Vi umgås, fikar, sjunger och lyssnar på en speleman! Ta med dig egen fikakorg. Det blir en jättetrevlig stund tillsammans.

När: Fyra söndagar

Datum meddelas efter anmälan

Tid: 14.00-15.30

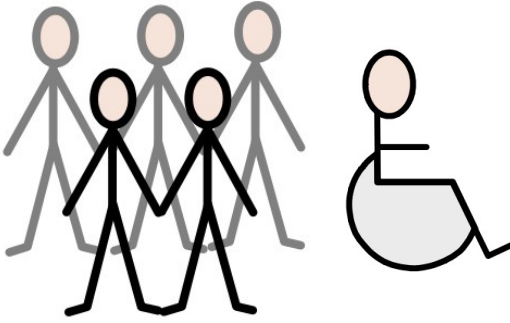
Var: Rytterivägen 9, Ingelstad

0470-79 66 83

Kostnad: 600 kr.

Musikträffarna sköts av boendepersonal.





FUB – föreningen för personer med utvecklingsstörning

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 i Växjö?

Adress: Högsbyvägen 3, 352 57 Växjö

fub@vaxjo.se

0708-274 368

fub.se/lokal/fub-vaxjo/

Föreningsfrågor

Följande föreningar arbetar med frågor kring personer med olika funktionsvariationer. Besök deras hemsida för att se om det är just din förening!

FUB – Föreningen för barn, unga och vuxna med utvecklingsstörning.
fub.se/lokal/fub-vaxjo

Attention Kronoberg

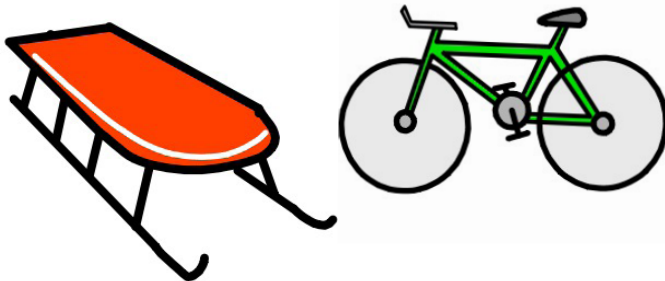
Attention påverkar inom en rad områden för att förbättra livssituationen för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF).
attention-kronoberg.se

Autism och Aspergerförbundet

Autism- och Aspergerförbundet sprider kunskap om autism, påverkar beslutsfattare och skapar mötesplatser. Vi arbetar för att förbättra levnadsvillkoren för alla med autism.
autism.se/kronoberg

DHR

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



Utlåning av fritidshjälpmedel

Välkommen till Funkibator!

Funkibator arbetar med utvecklingsfrågor inom området funktionsnedsättning.

Funkibator tillhandahåller fritidshjälpmedel för personer och organisationer i Kronobergs län. I sortimentet finns olika varianter av cyklar, rullstolar, spel, pulkor och mycket mer. Du lånar eller hyr, beroende på vilket hjälpmedel det är.

Ta kontakt med personalen på Funkibatorbutiken så får du veta mer!

Telefon: 0470-223 42

fritidshjalpmedel@funkibator.se

funkibator.se



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 igång med en aktivitet.

1177.se/kronoberg/halsaochfritid

facebook.com/fritidhabilitering

Kompiskortet – betala för en, ha kul tillsammans

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



Gratis entré för dig och din kompis!

Det kan till exempel vara entré, träningsavgift eller biljetter. Du bestämmer själv vem som följer med. Det kan vara en vän, en personal eller någon släkting. Kortet är personligt och gäller i hela Kronoberg men bara hos de arrangörer som har anslutit sig. Du kan söka Kompiskort om du är skriven i Växjö.

Kompiskortet är ett samarbete mellan oms-fritid och Kultur och fritidsförvaltningen i Växjö kommun. Oms-fritid arbetar med fritid för personer med funktionsnedsättning och Kultur och fritidsförvaltningen med föreningarna. Tillsammans arbetar vi aktivt för att underlätta för dig som har en funktionsnedsättning. Det finns många föreningar och organisationer som har verksamhet som kan passa och Kompiskortet kan hjälpa dig att ta del av det utbudet.

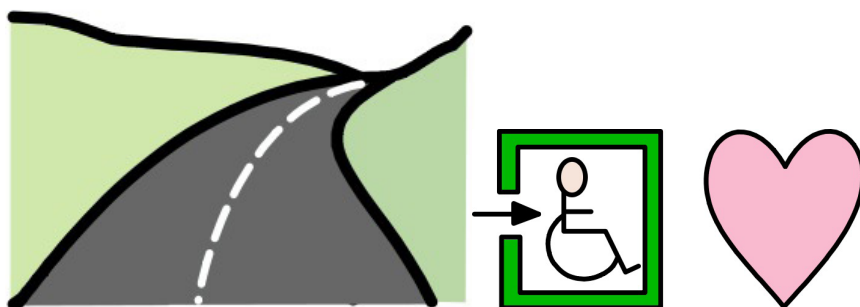
Ansöka om Kompiskortet

Du kan också ringa eller maila till oss så skickar vi informationsbroschyren om Kompiskortet till dig. Du kan också besöka oms-fritids webbplats.

0470-79 60 46

oms-fritid@vaxjo.se





Tillgänghetslinjen

Tillgänglighet handlar om att alla oavsett funktionsnedsättning ska ha samma möjlighet till information och upplevelse i Växjö kommun.

Hjälp oss förbättra tillgängligheten – kontakta tillgänghetslinjen! Kontakta Växjö kommun om du upptäcker platser som är svåra att komma fram på för någon som är rullstolsburen, synskadad eller för en person med annan funktionsnedsättning. Det kan också handla om det är ett hål i gatan eller att det saknas trappträcke eller automatisk dörröppnare. Eller om du har förslag på något annat som kan förbättras i Växjö när det gäller tillgänglighet.

0470-410 00 eller info@vaxjo.se

Tillgänglighetsdatabasen hittar du här: t-d.se

Aktivitetsersättning: För dig mellan 19-30 år
Ansökan på forsakringskassan.se



Naturkartan

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

Eller besök vår webbplats:

naturkartan.se/sv/vaxjo

eller ladda ner appen: Växjö Naturkarta



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

Oms-fritid i samarbete med:

**Boxningsklubben Varend, Folkets Bio,
Funkibator, FUB, Habiliteringen,
Millas Kreativa Rum, Moves & Motivation,
Museet, NBV, Sensus, Smålands Spelhall,
SMK Ljungbys Handikappcross, Studieförbundet,
Studieförbundet Vuxenskolan, Team Växjö Bowling,
Theleborgs Ryttarsällskap, Träningsfabriken,
VHIF, Växjö Bollklubb, Växjö Boulesällskap,
Växjö Golfklubb, Växjöortens fältrittklubb,
Växjö Kulturskola, Växjö Lakers, Växjö Ridklubb,
Växjö Simsällskap, Växjö Vipers Innebandy**

vaxjo.se