



**Ger du stöd till någon i din närhet?**

Program 2024

# **AKTIVITETER**

Aktiviteter och evenemang  
för dig som är anhörig



### Ger du stöd till någon i din närhet?

Växjö kommuns program för anhörigstöd 2024

Programbladet vänder sig till dig som stödjer, hjälper eller vårdar någon i din närhet som har en allvarlig, långvarig eller kronisk sjukdom, har psykisk ohälsa eller en funktionsvariation.

I äldreomsorg ska du fyllt 18 år och den närstående bor i ordinärt boende och i omsorgen ska du fyllt 18 år.

Välkomna till oss!

Cecilia, Jessica och Camilla

### ● Skogsbad

Skogsbad är en kombination av mycket långsam vandring på mjuka stigar i park eller skog, med aktiviteter som kan öppna våra sinnen för att uppleva kontakten med naturen på nytt. Ger minskad stress, stärkt immunförsvar, stabiliserat blodtryck, förbättrad kognitiv funktion, minskade nivåer av ångest och depression samt ökad kreativitet. Medtag egen fikakorg, sittunderlag/liggunderlag och filt. Tänk på att klä dig varmt då detta inte är en pulshöjande aktivitet, rekommenderas lager på lager och bekväma skor. Aktiviteten är kostnadsfri.

**Plats: Vi träffas vid VAIS-torpet.**

**Tid: 10.00 – 12.00**

**Datum: 21 april**

**Plats: Bokhultet (var vi träffas meddelas vid anmälan)**

**Tid: 10.00 – 12.00**

**Datum: 13 oktober**

Anmälan sker via Kontaktcenter 0470-410 00 eller via e-post [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se). Senast anmälan 18 april och 11 oktober.

### ● Återhämtning för själen

En återhämtning och påfyllnad för själen som sker under tystnad. Du erbjuds lätt huvudmassage, taktil massage på händer eller att göra något kreativt såsom att läsa, rita eller vila. Återhämtningen inleds med lätta rörelser sittandes för att

komma ner i varv och avslutas med en lätt meditation. Kom 10 minuter innan. Vi bjuder på kaffe te och frukt.

**Datum: 12 februari • Tid: 19–21 • Plats: Lyckans café**  
**Datum: 11 november • Tid: 19–21 • Plats: Lyckans café**

Kostnadsfritt. Anmälan sker via Kontaktcenter 0470-410 00 eller via e-post [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se). Begränsade antal platser.

## ● Vattenträning

Är skonsam för kroppen. Kondition blandat med styrka, balans och koordination. Motståndet i vattnet gör att Du själv kan anpassa hur "jobbig" rörelsen blir, så den passar dig. Eventuellt kommer det även att bli vattenträning till hösten så anmäl gärna intresse redan nu. Tänk på att var ombytt och klar i god tid.

**Plats: Rygginstitutet, Norremarksvägen 5, Växjö.**

**Tid: 10:00 - 11:00**

**Datum: 29/1, 5/2, 12/2, 19/2, 26/2,  
11/3, 18/3, 25/3, 8/4, 15/4**

Kostnad: 400 kr för 10 tillfällen. Betalas med swish på plats. Anmälan är bindande. Det är begränsade platser. Anmälan sker via Kontaktcenter 0470-410 00 eller via e-post [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se). Begränsade antal platser.

## ● Anhörigfika

Kom och träffa anhörigkonsulenterna och enhetschefen för hemtjänstgruppen. Vi informerar om anhörigstödet och vad vi kan erbjuda. Vi bjuder på fika. Ingen föranmälan krävs. Frågor och funderingar skickas till epost [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se).

**Lammhult**, Lammengatan fredagen den 12 april, 13 september och klockan 13.30-15.30

**Braås**, Sjösåsvägen (Sjölidens samlingslokal) måndagen den 8 april, 9 september klockan 13.30-15.30

**Rottne**, Sörgården torsdagen den 11 april, 12 september klockan 13.30-15.30

**Ingelstad**, Kvarngården onsdagen den 10 april, 11 september klockan 13.30-15.30

## ● Påsklunch

Varmt välkomna att fira in påsken med påskpyssel och påsklandgång. Meddela eventuella allergier vid anmälan. Anmälan görs via e-post till [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se) senast den 22/3. Kostnadsfritt.

**Plats: Lyckans café**

**Tid: 11.30-15.00**

**Datum: 27 mars**

## ● Rosenträdgården

Ta en promenad i vackra rosenträdgården som ligger på Araby. Medtag egen fika.

**Tid: 13:30-15:00**

**Plats: Vi samlas på Sommarvägen 3, Lyckans café**

**Datum: 3 Juli**

Anmälan sker via Kontaktcenter 0470-410 00 eller via e-post [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se) .

## ● Restaurang Brunnen

**Tid: 11.45**

**Plats: Restaurang Brunnen**

**Datum: 17 juli**

Lunch till självkostnadspris.

Anmälan sker via Kontaktcenter 0470-410 00 eller via e-post [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se) .

## ● Julpysssel

Vi träffas för att binda adventskrans och göra julgrupper. Ta med egen kruka till julgrupper samt en egen stomme till kransen. Vi bjuder på kaffe och pepparkaka. Materialkostnad på 100 kr tillkommer.

**Tid: 16:00-18:00**

**Plats: Lyckans café, Sommarvägen 3**

**Datum: 25 november**

Anmälan sker via Kontaktcenter 0470-410 00 eller via e-post [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se) . Senast anmälan 21 november.

## ● Julfest

Välkommen på julfest med en liten jultallrik och julpysssel.

**Tid: 12.30-16:00**

**Plats: Lyckans café, Sommarvägen 3**

**Datum: 3 december**

Anmälan sker via Kontaktcenter 0470-410 00 eller via e-post [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se) . Meddela eventuella allergier vid anmälan. Kostnadsfritt. Begränsat antal platser. Anmälan görs senast 28/11.



### ● **Samtalsgrupp:** För dig över 18 år som stöttar någon med psykisk ohälsa

Gruppen är för dig som stödjer någon som lider av psykisk ohälsa. Här får du möjlighet att träffa andra som befinner sig i en liknande situation och utbyta tankar och erfarenheter. Vi bjuder på fika. Anmälan sker via e-post till [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se).

**Våren:** Datum: 20/2, 5/3, 19/3, 2/4  
Tid 17:00-19:00  
Plats: Bergövägen 5A

**Hösten:** Datum: 27/8, 10/9, 24/9, 8/10  
Tid 17:00-19:00  
Plats: Bergövägen 5A

### ● **Herrklubb**

Herrklubben träffas tre gånger per termin där vi hittar på roliga olika aktiviteter. Där finns även tid att byta erfarenheter samt lära känna andra som befinner sig i samma situation.

**Plats:** Det kommer att variera beroende på aktivitet.

**Tid:** 10-12:30

**Datum:** 24/1, 13/3, 15/5, 21/8, 16/10 och 11/12

Anmälan sker via Kontaktcenter 0470-410 00 eller via e-post [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se). Anmälan görs senast 18/1.

### ● **Samtalsgrupp:** För dig med närstående med allvarlig eller kronisk sjukdom

Gruppen är för dig som stödjer/vårdar en närstående som har en allvarlig eller kronisk sjukdom. Här får du möjlighet att träffa andra som befinner sig i samma situation, utbyta erfarenheter och lyfta det som är tungt. Genom samtal närmar vi oss frågor som ibland kan vara svårt att prata med andra om. Tips och råd om verktyg som kan underlätta vardagen. Vi bjuder på fika.

**Datum:** 5/9, 26/9, 17/10, 7/11 och 28/11  
**Tid:** 17:00-19:00  
**Plats:** Bergövägen 5A

Anmälan sker via Kontaktcenter 0470-410 00 eller via e-post [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se).

## ● **Samtalsgrupp:** Existensiell anhöriggrupp - det livsnära samtalet

Att vara anhörig till en närstående med en långvarig eller kronisk sjukdom kan väcka många tankar, funderingar och känslor. Ibland kan man behöva dela dessa med andra som befinner sig i en likande situation. Välkomna att delta i en samtalsgrupp tillsammans med Yvonne Nejdefalk (diakon), Martina Ilic (Diakoniassistent) och anhörigkonsulent och andra som befinner sig i en liknande situation. Vi träffas vid 5 tillfällen. Vi bjuder på fika. Kosnadsfritt.

**Plats:** Mariakyrkan, rum Tångaberg, Kungsgatan 117

**Tid:** 17.30-19.30

**Datum:** 31/1, 14/2, 28/2, 13/3, 27/3

Antal platser är begränsade. Anmälan sker via Kontaktcenter 0470-410 00 eller via e-post [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se)

## ● **Samtalsgrupp:** På språng mot vuxenlivet

Är för dig som är förälder till en ung person med funktionsvariation. Denna föräldrautbildning ger dig en grundläggande kunskap om vad steget ut till vuxenlivet kan innebära för den unga och för dig som förälder. Varje träff har ett tema och målet är att ge en god generell kunskap inom varje temakväll. Utbildningen är gratis och föransökan behövs. Vi bjuder på fika.

Anmälan görs via e-post till [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se).  
Begränsat antal platser.

**Träff 1:** Insatser enligt LSS och SoL-Myndighetskontoret

**Träff 2:** Ekonomi – Överförmyndarnämnden o Skuld och budgetrådgivning

**Träff 3:** Sysselsättning – Lärvux, Arbetsförmedlingen, arbetskonsulent och Daglig verksamhet.

**Träff 4:** Fritid och anhörigstöd – OMS-fritid och Anhörigkonsulent

**Datum:** 4 april (Ljungadalsgatan 2A), 11 april,

18 april (17:30-19:30) och 25 april

**Tid:** 17.30 - 19.00

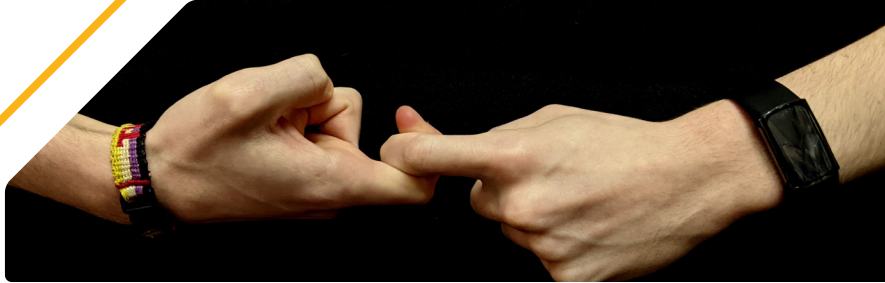
**Plats:** Pensionärernas Hus, Bergövägen 1A

## ● **Samtalsgrupp:** Demenssjukdom

Gruppen vänder sig till dig som är anhörig och till din närstående som precis har fått en demensdiagnos. Vi kommer att träffas vid 3 tillfällen. Målsättningen med möten är att träffa andra som befinner sig i en liknande situation, dela med sig av erfarenheter och tankar samt lyssna på andra. Får råd och tips hur man lättare kan hantera vardagen. Gruppen leds av demenssjuksköterska och anhörigkonsulent.

Denna kommer att starta upp under hösten men anmäl gärna ditt intresse redan nu. Tid och datum kommer att meddelas när vi fått en full grupp.

Anmälan görs via e-post till [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se).  
Begränsade antal platser.



### ● TAKK

Tecken som alternativt komplement till kommunikation. Vi kan kommunicera på olika sätt och vi vill erbjuda er möjligheten att lära er ett nytt sätt att kommunicera på eller för djupa redan befintliga kunskaper.

**Datum:** 26/2, 4/3, och 11/3

**Tid:** 18.00 – 19.30

**Plats:** Eklövet, Hasslavägen 4, Lenhovda

Anmälan: [hanna.johansson@uppvidinge.se](mailto:hanna.johansson@uppvidinge.se) senast 22 februari.  
Begränsat antal platser.  
I samarbete med Uppvidinge Kommun.

### ● Samtalsstöd enskilt

Vi ger dig som anhörig möjlighet att samtala och få hjälp att sortera tankar och funderingar. Det handlar om ett medmänskligt samtal utan journaler eller remisser. Samtalen är kostnadsfria och vi har självklart tystnadsplikt. Vi erbjuder även digitala möten. Kontakta oss för att boka en tid på [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se).

### ● Föreläsning: Kost

Hälsosamma matvanor bidrar till en god hälsa och kan minska risken för sjukdom. Ibland kan det dock vara svårt att veta vad man ska äta eller hur mycket. Hur vet jag att jag får i mig tillräckligt med näring och vad bör jag välja för att äta hälsosamt. Ibland kan små förändringar göra stor skillnad.

Välkommen att lyssna på dietist Johanna Ahlqvist från Växjö kommun. Föreläsningen är kostnadsfri.

**Datum:** 12 mars • 17.00-19.00 • Tegnérsalen, Katedralskolan

Anmälan sker via Kontaktcenter 0470-410 00 eller via e-post [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se) senast 9 mars.  
Anmäl eventuella allergier.

### ● Föreläsning: Motion

Fysisk aktivitet kan bidra till att minska ångest och stress och öka välbefinnandet. Ibland kan det vara svårt att prioritera sin motion därför hjälper vi dig med enkla tips om motion som är enkel att få in i vardagen som du kan träna hemma. Välkommen att lyssna på fysioterapeut från kommunrehab, Växjö kommun. Föreläsningen är kostnadsfri.

**Datum:** 16 April • 17.00-19.00 • Tegnérsalen, Katedralskolan

Anmälan sker via Kontaktcenter 0470-410 00 eller via e-post [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se) senast 13 april.



## ● Föreläsning: Sömn

Det finns många saker som påverkar hälsan och sömnen är en viktig del. Dock är just sömnen den som ofta blir påverkad då andra saker i livet tar kraft. Genom att få vila, sömn och avkoppling kan du ladda batterierna och ge dig själv energi till att klara av vardagliga påfrestningar. Vi pratar om vad som påverkar sömnen och hur du själv kan göra för att få en så god sömn som möjligt.

Välkommen att lyssna på folkhälsovetare Jenny Folkesson. Föreläsningen är kostnadsfri.

**Datum: 22 maj • 17.00-19.00 • Tegnérsalen, Katedralskolan**

Anmälan sker via Kontaktcenter 0470-410 00 eller via e-post [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se) senast 19 maj.

## ● Föreläsning: Fullmakt

Framtidsfullmakt, fullmakt och andra sätt att företräda en anhörig. En föreläsning om vilka sätt det finns att företräda andra personer. Vad behöver man tänka på inför att man utfärdar fullmakt eller framtidsfullmakt? Vad kan en fullmakt omfatta och vem ska företräda mig? Vilka formkrav finns och var kan man få hjälpt att upprätta en fullmakt. Vilka andra sätt finns att företräda en anhörig och vad gäller för dessa sätt?

Välkommen att lyssna på Hanna Fransson från överförmyndarnämnden. Föreläsningen är kostnadsfri.

**Datum: 3 oktober**

**Tid: klockan 17.00-19.00**

**Plats: Pensionärernas hus**

Anmälan sker via Kontaktcenter 0470-410 00 eller via e-post [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se) senast 1 oktober.

## ● Save the date

Under **vecka 40** uppmärksammar vi anhöriga lite extra med olika aktiviteter. Mer information om de olika evenemangen kommer längre fram.



## ● Familjeaktiviteter

Aktiviteterna vänder sig till er som har barn, ungdomar och unga vuxna med NPF-diagnos (neuropsykiatrisk funktionsvariation), intellektuell eller fysisk funktionsvariation i familjen. Familjeaktiviteterna görs i samarbete med Uppvidinge kommun och Alvesta kommun.

### Februari:

Välkommen hela familjen till Växjö Ishall lördagen den **24 februari klockan 10.00-12.30**. Åk runt i rinken med eller utan bock. Konståkningsklubben är på plats för den som vill testa NoFall. Medtag egen fika. Kontakta oss om man inte har utrustning, men i första hand medtag egen. Anmälan görs via e-post till [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se) Senast den 22 februari.

### Maj:

Välkommen hela familjen till Ingelstad djurpark **lördagen den 18 maj KL 14:00- 17:00**. Ta en promenad i djurparken, sitt en stund i vår klapp-och kel hörna, testa ponnyridning eller kanske provsitta en traktor. Vi bjuder på fika. Anmälan görs via e-post till [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se). Senast den 16 maj. Meddela eventuella matallergier vid anmälan.

### September:

Välkommen hela familjen till Annevik **lördagen den 21 september KL 11.00 - 14.00**. Här finns det möjlighet att åka flottfärd, gå tipspromenad och göra femkamp. Vi bjuder på korv med bröd och dricka. Anmälan görs via e-post till [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se). Senast den 19 maj. Meddela eventuella matallergier vid anmälan.

### November:

Välkomna hela familjen till Alvesta simhall en härlig lördagseftermiddag i november. Vi är på plats mellan **klockan 14.00 – 17.00**. Familjepris för inträde är 50 kronor. Vi bjuder på fika. Datum för den här aktiviteten kommer senare under hösten. Meddela eventuella matallergier vid anmälan. Anmäl ditt deltagande till [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se).

## ● Anhörigutbildning demenssjukdom

Två kvällar kring demenssjukdom/kognitiv svikt. Syftet med utbildningen är att ge ökad kunskap om demenssjukdomar, tips och råd som kan underlätta vardagen, lyfta frågor kring framtiden, hjälpmedel som kan underlätta livet mm. Vi bjuder på kaffe och fralla (meddela allergier/kostrestriktioner vid anmälan).

Om du vill delta via länk ber vi dig lämna din mailadress i samband med anmälan. Anmälan senast den 7/5 och 14/5 till Petra Andersson-Rolf på telefon 0470-435 80 eller via mail [petra.andersson-rolf@vaxjo.se](mailto:petra.andersson-rolf@vaxjo.se).

Vid behov av avlösning för att kunna delta under utbildningen erbjuder kommunen avgiftsfri avlösning. Kontakta Växjö kommuns kontaktcenter på 0470-410 00, så lotsar de er vidare till rätt biståndshandläggare. Senast en vecka innan måste kontakten tas.

**Datum:** 7/5, 14/5, 22/10, 29/10

**Tid:** 17:00-19:00

**Plats:** Festsalen på S:t Sigfrids-området

## ● **Föreläsning: Demens**

Välkommen på öppen föreläsning om demens, utredning, stöd och hjälp för kognitiva sjukdomar. Träffen är ett samarbete mellan Växjö kommun och Region Kronoberg. Ingen föranmälan behövs.

**När: 27/2 17.00-18.30 och 24 /9 17.00-18.30**

**Plats: Festsalen, Sigfridsområdet, J F Liedholms väg**

## ● **Fika på Skåres**

Fika till självkostnadspris. Vi träffas utanför skåres.

**Tid: 14.00-15:30**

**Plats: Skåres**

**Datum: 23 juli**

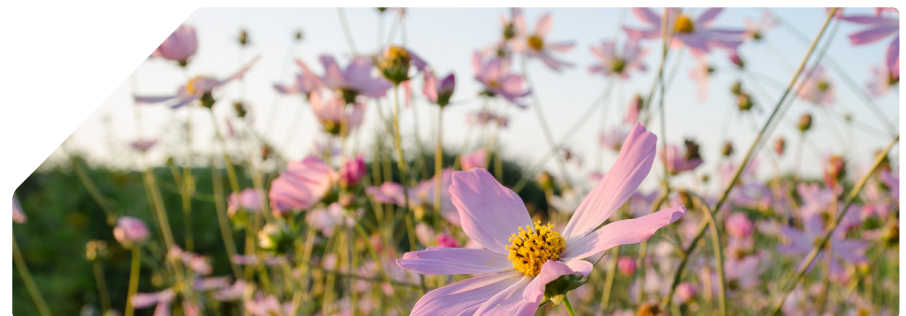
Anmälan sker via Kontaktcenter 0470-410 00 eller via e-post [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se).

## ● **En bra plats**

Växjö Kommun erbjuder anhöriga stöd på nätet. Personer som stödjer någon i sin närhet kan nu få råd, information och möjlighet att nätverka med andra anhöriga direkt på webben. E-tjänsten En bra plats är en samlingsplats för all typ av information som en anhörig kan känna behov av i sin roll som stöttepelare. Här finns både nationella nyheter och lokalinformation, praktiska råd och kunskapsförkovring samt möjlighet att nätverka anonymt med andra i samma situation. Tjänsten blir personlig via en sorteringsfunktion där den anhörige kan ta del av stödet utifrån vald diagnos och intresse.

En bra plats är utformad utifrån anonymitet och det finns bara en kontaktperson som får tillgång till den anhörigas personuppgifter, till exempel en anhörigkonsulent eller en kontaktsjuksköterska.

**Läs mer på [www.enbraplats.se](http://www.enbraplats.se).**



## ● Avkoppling för anhöriga

### Taktil stimulering

Taktil stimulering är en massagemetod som består av en mjuk, följsam beröring och kan ge smärtlindring, avslappning, och välbefinnande genom att stimulera utsöndring av hormonet oxytocin. Den ges av Camilla beröringspedagog och anhängkonsulent

### Massagestol

Kom och låna vår massagestol kostnadsfritt. Den går att ställa in i olika program. Finns i en lugn och avslappnad miljö.

Plats: Sommarvägen 3

Bokning görs enligt överenskommelse görs via e-post till [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se). Kostnadsfritt.

## ● TIPS: Café Kyrkotorget i Mariakyrkan

“Vem du än är, vad du än bär på, är du välkommen här.”

En Mötesplats där du är välkommen att dela en stunds samvaro med andra. Den som vill är välkommen att ansluta redan klockan 13.15 till barnens gudstjänst med förskolan Maria. Därefter följer fika och gemenskap på Kyrkotorget.

**Plats: Mariakyrkan, Kungsgatan 117**

**Tid: 13.30 - 15.30**

**Datum: 18/1, 8/2, 29/2, 21/3, 11/4, 2/5, 23/5 och 13/6**

I samarbete med Svenska Kyrkan. Anhörigkonsulent närvara vid vissa tillfällen.

## ● TIPS: Hälsomottagning

Linneuniversitetet erbjuder möjligheten att träffa en sjuksköterskestudent som under handledning, kostnadsfritt erbjuder:

- Samtal om hälsa och levnadsvanor
- Kontroll av blodtryckskontroll, puls, viktkontroll som även kan mäta fettprocent och muskelmassa.
- Lättberöringsmassage med ekologiska oljor på händer och fötter.
- Stavgång/promenad, i vackra omgivningar.
- Rörelseglädje: Övningar i grupp med enkla rörelser för att träna rörlighet och balans

**Öppettider: de flesta vardagar under vår/hösttermin**

**Tid: 09.00-12.00**

Förbokning och kontakt ring 0470-76 75 89 eller maila [halsomottagningen.vaxjo@lnu.se](mailto:halsomottagningen.vaxjo@lnu.se).

Läs mer på: [lnu.se/halsomottagning/vaxjo](http://lnu.se/halsomottagning/vaxjo)



## Aktiviteter för anhöriga och närstående

### ● Annevik

Välkomna till en trevlig dag på Annevik. Vi ordnar tipspromenad, flottfärd och femkamp för de som vill. Finns toaletter som är handikappssvänlig.

**Tid: 13.30–16.00 • Datum: 20 maj • Plats: Annevik**

Kostnadsfritt. Vi bjuder på grillad korv med bröd och dricka. Anmälan görs via e-post till [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se). Informera om eventuella allergier vid anmälan. Senast anmälan 18/5

### ● Sommarfest

Vi välkomnar sommaren med en fest för både anhöriga och närstående. Det kommer att bli musikunderhållning och en liten midsommartallrik. Vi avslutar eftermiddagen med jordgubbstårta.

**Tid: 13:30-16:00 • Plats: Lyckans café • Datum: 14 Juni**

Anmälan görs via e-post till [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se). Informera om eventuella allergier vid anmälan. Senast anmälan 11/6.

### ● Fredagsklubben

På klubben avslutar vi veckan och firar in helgen. Det kommer erbjudas olika aktiviteter. Fika till självkostnadspris 30 kronor. Betalas kontant eller swish på plats. Går även att köpa 10 kort. Anmälan görs via e-post till [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se).

**Tid: 13.30–15.30 • Plats: Pensionärernas hus, Bergövägen 1.**  
Finns goda möjligheter till parkering precis utanför.

#### Vår 2024

**12 januari:** Tjugonde knut - Vi pratar om julen och jultraditioner.

**26 januari:** Ring så spelar vi - Kluriga frågor och önskemusik.

**9 februari :** Ölprovning - Vi provar olika alkoholfria öl och lär oss historien om öl.

**8 mars:** Bingo

**22 mars:** Påskfika

**5 april:** Pizza - Vi bakar pizza tillsammans.

**19 april:** Musikquiz - Frågesport som handlar om musik

**3 maj:** Grilla korv - Vi träffas i trädgården på Hofs park

**17 maj:** Spelar boule

**31 maj:** Vart är vi på väg - Vi gissar

vilket ställe vi åker till.

14 juni: Fira midsommar - Sång från förskolan och midsommartårta.

#### Höst 2024

**23 augusti:** Frågesport - Frågesport om olika länder.

**6 september:** Höstsoppa - Vi lagar säsongens soppa.

**20 september:** Kafferep - Vi bjuder på sju sorters kakor

**18 oktober:** Vi spelar kort

**1 november:** Allhelgon - Vi tänder ljus, minns våra nära och kära.

**15 november:** Ostkaka

**29 november:** Julpyssel

**13 december:** Firar Lucia



### **Tyck till om anhörigstödet**

Om du har tankar och idéer om anhörigstödet utformning och innehåll, till exempel förslag på en aktivitet eller ett tema till en anhörigcirkel, är du alltid välkommen att ta kontakt via kommunens kontaktcenter på **telefon 0470-410 00** eller via e-post **anhorigkonsulent@vaxjo.se**

---



**Växjö  
kommun**

vaxjo.se