

# Fria tiden Araby

Avgiftsfria aktiviteter inom idrott, kultur  
och lärande för alla i Växjö.

## Araby Park Arena

**Måndag, tisdag, onsdag, fredag och lördag:**

Kl. 14-18 Aktiviteter upp till åk 6.

Kl. 17-21 Aktiviteter för högstadiet och äldre.

**Tisdag:** Tjejkväll kl. 17-21

**Torsdag:** Endast öppet för deltagande i aktivitet

**Söndag:** Kl. 12-20

Vid vissa ledarledda aktiviteter gäller andra åldersgränser.

Aktiviteter för enbart tjejer/kvinnor markerat med rosa text

## Måndag

14:30-15:30	Pingis	Åk 3-6
16:00-17:00	Basket	Tjejer/Killar åk 4-7
17:00-18:00	Pingis - Fifa	Från åk 6
18:00-19:00	Magdans	Tjejer/Kvinnor
19:00-21:00	Fifa-turnering	Från åk 7

## Tisdag

10:00-12:00	Svenska från dag 1	Vuxna
13:00-15:00	Leka - Prata - Lära	Föräldrar/Barn
14:30-15:30	Lekar och spel	Åk 3-6
16:00-17:00	Olika träningsformer cirkelträning, hinderbana mm	Åk 3-6
16:00-17:00	Fotboll och bollspel	Tjejer åk 3-5
16:00-18:00	Vardagssvenska	Vuxna
17:00-21:00	Tjejkväll	

Tjejkväll med aktiviteter som poesi, film, spel, musik, dans, utflykt mm. Kom och var med i en aktivitet eller bara umgå!

## Onsdag

10:00-11:00	Språkcafé med aktivitet för barn	Kvinnor/Mammor
10:30-12:00	Kvinnor för kvinnor, att vara kvinna i Sverige	
11:00-12:00	Easy movements	
14:30-15:30	Måla/Pyssla/Skapa	Åk 3-6
15:00-16:30	Leka med boll	Åk 1-4
16:30-18:00	Futsal	Åk 4-8
17:00-18:00	Språkcafé med aktivitet för barn	Kvinnor/Mammor
18:00-19:30	Futsal	Från 18 år
18:00-20:00	Läxhjälp/Datakunskap	Vuxna
19:00-21:00	Kulturkväll musik, film, poesi mm	Från åk 7
19:30-21:00	Futsal	Åk 9 + gymnasiet

## Torsdag

10:00-12:00	Svenska för nybörjare	Vuxna
10:00-12:00	Promenera för att integrera, fika och svenska barnvisor	Föräldrar/Barn
11:30-12:30	Qi-gong	
16:00-17:00	Bollspel	Åk 3-6
17:30-19:00	Trummor	Nybörjare
18:00-20:00	Älskade barn, att vara förälder i Sverige	Föräldrar/Vuxna
19:00-20:00	Fitness dans	Tjejer/Kvinnor/Barn
19:30-21:00	Workshop, prova på	

## Fredag

10:00-12:00	Svenska från dag 1	Vuxna
13:00-15:00	Leka - Prata - Lära	Föräldrar och barn
13:00-15:00	Vardagssvenska	Vuxna
14:00-17:00	Pingis-Fifa-Spel	Åk 1-6
15:00-17:00	Leka med boll	Åk 1-4
17:00-18:00	Fotboll	Tjejer åk 4-5
17:00-18:00	Dialog mellan kvinnor. Parallellt aktivitet för små barn. Obs! Första fredagen i varje månad.	
18:00-19:00	Zumba	Tjejer/Kvinnor/Barn
18:00-19:00	Karate (Centrumskolan)	
18:00-19:30	Fotboll	Tjejer från åk 6
19:00-21:00	Pingis-Fifa-Spel	Från åk 7
19:30-21:00	Fotboll/Bollspel	Från åk 7

## Lördag

10:00-12:00	Engelska/Arabiska	Barn
10:00-12:00	Älskade barn, att vara förälder i Sverige	Föräldrar/Vuxna
14:00-16:00	Samhällsinformation	Vuxna
15:00-16:00	Dansa hiphop	Barn 4-8 år
16:00-18:00	Familjeaktivitet	Barn och föräldrar
16:30-18:00	Fotboll	Tjejer från åk 6
18:00-19:00	Självförsvar och fysträning	Tjejer/Kvinnor
19:00-21:00	Lördagskväll sport, kultur, musik, tävlingar mm	Från åk 7

## Söndag

12:00-14:00	Tennis/Badminton	Åk 1-6
12:00-13:30	Boxning	Åk 4-9
13:30-15:00	Pyssel	Barn och föräldrar
14:00-16:00	Futsal	Från 18 år
15:00-16:00	Zumba	Tjejer/Kvinnor/Barn
16:00-17:30	Trummor	Från åk 6
16:00-17:30	Fotboll	Åk 4-8
18:00-20:00	Fotboll	Åk 9-gymnasiet



## Tallgården och Tallgårdens bibliotek

Måndag-torsdag: Kl. 08-21 fredag: Kl. 08-13

### Tisdag

09:30-12:00	Internetcafé	Från 55 år
13:00-14:00	Sopplunch, 20 kr	
13:00-16:00	Schack	
13:30-14:30	Högläsning	Vuxna
16:00-17:00	Läxhjälp	Åk 1-6
17:00-18:00	Läxhjälp	Åk 7-9
18:30-20:00	Språkcafé	Från 20 år

### Onsdag

16:00-17:00	Läxhjälp	Åk 1-6
17:00-18:00	Läxhjälp	Åk 7-9

### Torsdag

09:30-12:00	Internetcafé	
14:00-15:00	Lättlästa körkortsboken	Från 18 år
14:00-16:00	Stickcafé	
16:00-17:00	Läxhjälp	Åk 1-6
17:00-18:00	Läxhjälp	Åk 7-9
18:30-20:00	Språkcafé	Från 20 år

## Panncentralen

Mötesplats med tillgång till fik.

Måndag-tisdag, torsdag-fredag: Kl. 13:30-17:00

onsdag: Kl.15-17

### Måndag

17:30-21:00	Mötesplats och fik	Alla
-------------	--------------------	------

### Tisdag

10:30-12:00	Svenska med baby	Förälder + barn 0-2 år
13:30-15:00	Stickcafé, ojämn vecka	
17:30-21:00	Mötesplats och fik	Alla

### Onsdag

18:00-21:00	Kvinnor Emellan	Kvinnor
-------------	-----------------	---------

### Torsdag

10:00-11:00	Stavgång	
16:00-17:00	Cykelkurs	Kvinnor
17:30-21:00	Tjejer Emellan	Tjejer 16+

### Fredag

18:00-22:00	Tjejer Emellan Obs! Jämna veckor	Tjejer 13+
-------------	-------------------------------------	------------

### Lördag

18:00-22:00	Mötesplats och fik	Alla
-------------	--------------------	------

## Studio 17

Vill du spela, dansa, måla, spela teater?

Anmäl dig till Studio 17.

Går du i årskurs...

1 - 3 kan du välja Dockteater, Fiol, Sång

1 - 6 kan du välja Dans, Drama/teater

3 - 6 kan du välja Bild/animerad film

4 - 6 kan du välja Gitarr

För mer information och anmälan, kontakta vår samordnare Hans Parment på e-post [hans.parmen@skola.vaxjo.se](mailto:hans.parmen@skola.vaxjo.se)

Studio 17 är en del av Växjö Kulturskola

## Fritidsgårdar

Fritidsgårdarna Norregård, Fagrabäck samt BG håller öppet med aktiviteter de flesta kvällar i veckan. Läs mer på [www.vaxjo.se](http://www.vaxjo.se)

## Vi är tacksamma om du vill bidra med lite av din tid och ditt engagemang.

Om du vill starta upp en verksamhet eller aktivitet så kom och prata med oss eller ring 0470-439 39.

## Följ oss på:

Instagram: arabyparkarena

Facebook: Araby Park Arena och Panncentralen

**Aktiviteterna sker i samverkan med:** Arabys Aktiva Familjer, Röda Korset, Noaks Ark, Rädda Barnen, Studieförbundet, Kvinnojouren Blenda, ABF, DBI/Rotary, Svenska kyrkan, Araby IF, Växjö Norra, Östers IF, FC Växjö, Växjö Ravens, Växjö TS, ATF Gym, Victoria Park och ideella ledare.