

Våren 2023

Aktiviteter och evenemang för dig som är anhörig

Som anhörig är du en viktig person i din närståendes liv men ibland kan du själv behöva stöd och råd för att orka och må bra.

Är du över 18 år och hjälper någon som har svårt att klara vardagen på egen hand? Det kan vara på grund av långvarig sjukdom, funktionsvariation, ålderdom eller psykisk ohälsa.

Anhörigstödet finns till för dig - när du som hjälper också behöver stöd.



Växjö
kommun

AKTIVITETER VÅR 2023

Promenadgrupper

När: Torsdagar, jämna veckor, start 25 januari.

- 14.00-14.30 - kortare promenad
- 15.00-16.15 - promenad runt sjön (ca 5 km)

Var: Vattentorget, vid statyn.

Ingen föranmälan behövs.

På promenaden är du välkommen att gå själv eller tillsammans med din närstående. Det är även möjligt att samlas för en fika på egen bekostnad på Café Fontaine klockan 14.30.

Träffpunkten Snödroppen

När: Måndagar, start 2 januari

Klockan 09.00-15.30

Var: Kristina Nilssons väg 3, Växjö

Välkommen till Växjö kommuns öppna träffpunkt Snödroppen, där du kommer och går som du vill under dagen. Program finns och delas ut på plats, eller finns att ladda ner på <https://www.vaxjo.se/sidor/stod-och-omsorg/alldreomsorg/aktiviteter-och-traffpunkter>.

Anhörigkonsulenter finns på plats klockan 13.00-15.30 och då har du möjlighet till enskilt samtal.

Ingen föranmälan behövs.

Lunchpromenad

Är du förälder till ett barn med en intellektuell eller fysisk funktionsvariation? Vill du träffa andra föräldrar i en liknande situation för samtal och en stunds gemenskap under en lunchpromenad?

När: Sista onsdagen i månaden, med start 25 januari, klockan 12.00.

Var: Vattentorget, Växjö

Vi möts vid Wieselgrenstatyn och går ett varv runt Växjösjön, cirka 5 km.

Anmälan senast klockan 11.00 samma dag via e-post till anhorigkonsulent@vaxjo.se eller telefon 0470-410 00 (Växjö kommuns kontaktcenter).

Programmet gäller för omsorgsförvaltningens anhörigstöd.

Må bra-aktiviteter

För att själv bli hållbar som anhörig behöver du även ta hand om dig själv. Vi testar olika aktiviteter som kan stärka dig och få dig att må bättre.

Anmälan till samtliga aktiviteter görs via e-post till anhorigkonsulent@vaxjo.se eller telefon 0470-410 00 (Växjö kommuns kontaktcenter) senast en vecka innan aktivitetsdatumet.

Vattenträning

Begränsat antal platser, först till kvarn gäller.

Kostnad: 100 kr för åtta tillfällen

När: måndagar varannan vecka, klockan 10.00-11.00. Kom i god tid för att hinna byta om och duscha innan passet.

Datum: 30/1, 13/2, 27/2, 6/3, 20/3, 3/4, 17/4 och 24/4

Var: Rygginstitutet, Norremarksvägen 5, Växjö

Ledare: Camilla Törnblad-Almqvist och Jessica Andersson

Anmälan görs via e-post till anhorigkonsulent@vaxjo.se eller till Växjö kommuns kontaktcenter på telefon 0470-410 00.

Gymnastik

Funktionell cirkelträning med individuell anpassning. Begränsat antal platser, först till kvarn gäller.

När: tisdagar jämna veckor, klockan 14.00-15.00

Datum: 7/2, 21/2, 7/3, 21/3, 4/4, 18/4, 2/5, och 16/5

Var: Träningsalen på Evelid

Ledare: Camilla Törnblad-Almqvist och Jessica Andersson

Anmälan görs via e-post till anhorigkonsulent@vaxjo.se eller till Växjö kommuns kontaktcenter på telefon 0470-410 00.

Laga mat med oss

Vi bjuder in dig som vårdar en närstående för en stunds mat och prat. Vi träffas vid fem tillfällen under våren. Max sex deltagare.

När: Varannan onsdag mellan klockan 10.00-12.30

Datum: den 1/3, 15/3, 29/3, 12/4 och 26/4

Var: Lokal meddelas inför starten och är beroende av antal anmälningar.

Ledare: Camilla Törnblad-Almqvist och Ola Karlsson.

Anmälan görs via e-post till anhorigkonsulent@vaxjo.se eller till Växjö kommuns kontaktcenter på telefon 0470-410 00.

Bokcirkel

Tycker du om att läsa? Då är du välkommen till vår bokcirkel, där vi väljer ut en bok som hela gruppen läser, och som vi sedan diskuterar kring tillsammans. Trevligt, givande och lärorikt! Max åtta deltagare.

När: Torsdagar, en gång i månaden, klockan 14.00-15.30

Datum: 2/2, 2/3, 30/3, 27/4 och 25/5

Var: Konferenslokal Helios, Växjö stadsbibliotek

Anmälan görs via e-post till anhorigkonsulent@vaxjo.se eller till Växjö kommuns kontaktcenter på telefon 0470-410 00.

Taktil massage

Få en stunds taktil massage av Camilla, eller använd vår massagestol. Taktil massage är en massagemetod som består av en mjuk, följsam beröring och kan ge smärtlindring, avslappning, och välbefinnande genom att stimulera utsöndring av hormonet oxytocin.

När: Tisdagar ojämna veckor, klockan 13.30-16.00. Två platser per tillfälle.

Var: Lunden, Sommarvägen 3

Anmälan görs via e-post till anhorigkonsulent@vaxjo.se eller till Växjö kommuns kontaktcenter på telefon 0470-410 00.

Evenemang

Fredagsklubben

När: Ojämna fredag klockan 13.30-15.30 med start den 3 februari

Var: Pensionärernas hus, Hofs Park

Välkomna på en stunds mysigt samkväm för både anhöriga och närstående. Vi fikar, umgås och pratar och det blir även underhållning, filmvisning och utbildning, bland annat Trygghet på Internet. Separat program för innehåll finns. En perfekt start på helgen!

Anmälan görs via e-post till anhorigkonsulent@vaxjo.se eller till Växjö kommuns kontaktcenter på telefon 0470-410 00.

Påsk-kafé

Vi bjuder på landgång och påskkaka och pysslar med påskrelaterade aktiviteter.

När: Skärtorsdagen 6 april klockan 13.00-15.00

Var: Lyckans café, Sommarvägen 3

Anmälan görs via e-post till anhorigkonsulent@vaxjo.se eller till Växjö kommuns kontaktcenter på telefon 0470-410 00.

Välkommen hela familjen till en kväll i Hanaslöv

Kvällen är för er som har barn, ungdomar och vuxna med intellektuell, kognitiv eller fysisk funktionsvariation i familjen.

Umgås tillsammans, åk pulka eller värm dig framför brasan och ät korv med bröd. Det finns möjlighet att åka slalom och paraskidåkning. Allt detta är kostnadsfritt. Om man behöver hyra utrustning kostar detta 150 kronor.

När: Tisdagen den 14/2 klockan 17:00-20:00. Kom när det passar er.

Var: Hanaslöv

Utmed väg 25 strax innan Alvesta är det skyltat höger mot Hanaslöv. Kommer ni från Alvesta/Ljungby är det skyltat höger Hanaslöv strax efter Alvesta.

Anmälan görs via e-post till anhorigkonsulent@vaxjo.se eller till Växjö kommuns kontaktcenter på telefon 0470-410 00 senast den 13/2. Uppge eventuell allergi och/eller specialkost vid anmälan.

Vid eventuell snöbrist - gå in på webbsidan www.hanaslov.se för att se om vi är tvungna att ställa in på grund av vädret, eller ring Växjö kommuns kontaktcenter på 0470-410 00 eller e-post till anhorigkonsulent@vaxjo.se.

Guidad tur på Ingelstad djurpark

Välkommen på en högtidsstund för er som har barn, ungdomar och vuxna med intellektuell, kognitiv eller fysisk funktionsvariation i familjen. Både djurparken och djurhuset är öppna, så ta chansen att uppleva några fantastiska arter i den småländska naturen: zebror, vallabys, getter, ormar, ödlor, och sköldpaddor.

Guider finns på plats och skolan har även tipsrundor, en för vuxna och en för barn som sätts upp genom parken bland djuren.

Vi bjuder på fika.

När: 13 maj, klockan 14.00-17.00

Var: Ingelstadgymnasiet, Ingelstad

Anmälan görs senast 11 maj via e-post till anhorigkonsulent@vaxjo.se eller till Växjö kommuns kontaktcenter på telefon 0470-410 00. Uppge eventuell allergi och/eller specialkost vid anmälan.

Sommarfest

När: Fredag 2 juni klockan 12.00-15.00

Var: Krogen på logen i Tolg

Vi bjuder både anhöriga och närstående på lunch, samkväm och underhållning i en av Kronobergs riktiga pärlor. Gratis bussresa fram och tillbaka ingår - detaljer gällande restider meddelas i god tid innan avresa.

OBS! Anmälan senast den 20 maj via e-post till anhorigkonsulent@vaxjo.se eller till Växjö kommuns kontaktcenter på telefon 0470-410 00.

Anhörigrupper/cirklar

Är du över 18 år och hjälper och stödjer en närstående i hemmet? Vill du träffa andra anhöriga för gemenskap och utbyte av erfarenheter? Vi kommer under våren att starta upp anhörigrupper som träffas fem gånger under en termin, cirka var tredje vecka, 1 1/2 timme per tillfälle samt en återträff, cirka 6 veckor senare.

Vi samtalar och utbyter erfarenheter kring olika teman, som till exempel stress, sömn och vikten av att ta hand om sig själv. Intresseanmälningar kan lämnas in löpande och grupper startar när vi har 6-8 deltagare. Två ledare ingår också i varje grupp. Lokal och datum meddelas deltagare inför uppstart.

Anmälan görs via e-post till anhorigkonsulent@vaxjo.se eller till Växjö kommuns kontaktcenter på telefon 0470-410 00.



Utbildning/information

Informationskväll kring några av våra vanligaste folksjukdomar

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: torsdag 16 februari
klockan 17.00-18.30

Var: Festsalen, Sigfridsområdet,
J F Liedholms väg 1, Växjö

Anhörigutbildning

Två kvällar med utbildning 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).

När:

- Tisdag 11 april klockan 17.00-19.00
- Tisdag 18 april klockan 17.00-19.00

Var: Festsalen på S:t Sigfridsområdet

OBS! Anmälan senast 4 april till Petra Andersson-Rolf på telefon 0470-435 80 eller via e-post petra.andersson-rolf@vaxjo.se.

Om du vill delta via länk ber vi dig lämna din mailadress i samband med anmälan.

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.

Trygghet på internet

SeniorNet kommer till oss för att bland annat prata om hur man använder parkerings- och bussappar, hur man betalar räkningar, handlar och skapar trygghet när man använder sig av internet. Vi får även besök av polisen som berättar om trygghet både ur ett internet- och samhällsperspektiv och ger råd om vad som gäller när exempelvis körkort och vapenlicens behöver återkallas.

När:

- Fredag 28/4 klockan 13.30-15.30
- Fredag 26/5 klockan 13.30-15.30

Var: Pensionärernas hus, Hofs park

Anmälan görs via e-post till anhorigkonsulent@vaxjo.se eller till Växjö kommuns kontaktcenter på telefon 0470-410 00.

Under dessa två träffar finns möjlighet till annan aktivitet för den närstående.



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 med någon av oss anhörigkonsulenter. Du når oss via kommunens kontaktcenter 0470-410 00 eller via vår e-post anhorigkonsulent@vaxjo.se.



**Växjö
kommun**