



VÅR PROGRAM 2026

Reumatikerföreningen Växjö

Välkommen till Reumatikerföreningen Växjö!

Välkommen till en vår fylld av gemenskap, rörelse och inspiration! Hos Reumatikerföreningen Växjö skapar vi möjligheter för ett rikare liv, oavsett utmaningar i vardagen.

Detta erbjuder vi i vår

Ett varierat och tillgängligt program med aktiviteter som stärker både kropp och själ:

Träning & hälsa

Skonsamma träningspass och praktiska hälsotips för ökad rörlighet och välmående.

Gemenskap & nöjen

Trevliga fikaträffar, grillkvällar, resor, studiecirkelar och bingokvällar. Perfekta tillfällen att mötas och ha roligt.

Föreläsningar & dialogmöten

Inspirerande kunskapsträffar och samtal med politiker och vårdaktörer som arbetar för bättre villkor för reumatiker i Kronoberg.

Varför vara med?

Du får stöd, motivation och chans att påverka. Framför allt får du en varm gemenskap där du kan känna dig hemma.

Välkommen att hitta de aktiviteter som passar just dig!

Tillsammans skapar vi möjligheter



**20/1 SÄSONGSSTART**

Vi klickar igång säsongen med en mysig träff på Café & Bistro – Mor & Dotter. Här bakas allt från grunden med värme och kärlek. Caféet drivs av Annelie och hennes dotter Channia, inspirerat av Annelies barndomsminnen från Stortorget i Växjö där hon sålde fikabröd tillsammans med sin mamma. Under vårt besök får vi höra deras fina historia och ta del av passionen bakom deras hembakade godsaker.

Plats: Mor & dotter Café och Bistro på Bäckgatan 14

Tid: 14:00

Anmälan: senast tisdag 15/1

Information och anmälan: Ann Carlsson 070-585 99 49

2/2 FEBRUARI**HLR-utbildning – lär dig rädda liv!**

En endagskurs där du lär dig känna igen hjärtstopp, göra kompressioner och inblåsningar, använda hjärtstartare och hantera luftvägsstopp hos vuxna och barn. Praktiskt, tydligt och livsviktigt. *OBS! Kursen har endast 12 platser*

Pris: 50 kr

Tid: 10:30

Plats: Reumatikerföreningens lokaler i Råppe

Anmälan: senast onsdag 28/1

Information och anmälan: Britt Livbom 070-325 88 68

14/2 Reumatikerföreningens Årsmöte

Som medlem är det viktigt att vara med. På årsmötet kan du påverka föreningens beslut, välja styrelse och bidra till verksamhetens framtid. Det är din chans att göra din röst hörd och stärka föreningens demokrati. Vi bjuder på fika.

Plats: Reumatikerföreningens lokaler i Råppe

Tid: 12:00

Anmälan: senast 9/2

Information och anmälan: Ronny Runesson 070-616 76 84

MARS**10/3 Lunchträff på Fyra krogar**

Vi erbjuder möjligheten att samlas på restaurangen Fyra Krogar, där du kan avnjuta en god lunch och samtidigt njuta av den vackra vårutsikten över Växjösjön.

Tid: 12:30

Pris: Självkostnadspris för mat & dryck

Anmälan: senast fredag 5/3

Information och anmälan: Ann Carlsson 070-585 99 49

24/3 Optik och syn föreläsning

Dahllins Optik från Alvesta gäst oss för att berätta om synhälsa och aktuella trender inom optik. De visar även det senaste modet för glasögon och andra nyheter inom branschen.

Pris: 50 kr

Plats: Reumatikerföreningens lokaler i Råppe

Tid: 13:00

Anmälan: senast torsdag 19/3

Information och anmälan: Ronny Runesson 070-616 76 84

HÖJDPUNKTER I VÅR 2026

APRIL

8/4 Bingo

Kom och spela Bingo med oss och ta med din familj, vänner och grannar. I priset ingår även fika.

Pris: 50 kr Brickorna kostar 30 kr/spelbricka

Plats: Reumatikerföreningens lokaler i Råppe

Tid: 14:00

Anmälan: senast onsdag 1/4

Information och anmälan: Ann Carlsson 070-585 99 49

15/4 Hemliga resan – vår populära dagsutflykt!

Följ med på ett äventyr fyllt av överraskningar och gemenskap! Resmålet och dagens program hålls hemligt och avslöjas först när vi är på väg, vilket gör utflykten extra spännande. Under dagen ingår både för- och eftermiddagskaffe samt en god lunch.

Pris: 300 kr

Samling: Vi samlas på bilparkeringen i Råppe, utanför föreningslokalerna och samåker från parkeringen mot vår resa.

Avgång: 10:30

Anmälan: senast 9/4

Information och anmälan: Britt livbom 070 325 88 68

27/4 Utekväll på Sit & Go

Följ med på en trivsamt utekväll på den populära restaurangen Sit & Go! Vi njuter av god mat, dryck och härligt sällskap. Maten förbeställs – anmäl dig och ditt matval till Leif. Du hittar menyn på restaurangens webbplats www.sitgo.se/meny

Tid: 18:00

Pris: Självkostnadspris för mat & dryck

Anmälan: senast fredag 22/4

Information och anmälan: Leif Petersson 070-307 01 39

MAJ

20/5 Bo Leva Verka-mässan - Temat är Rehab- & Habilitering i vardagen

Välkommen till Bo Leva Verka-mässan, arrangerad av HSV i samverkan med Växjö kommun. Här möts inspirerande föreläsningar, engagerande utställare – bland annat Reumatikerföreningen i Växjö – samt underhållning och nya möjligheter för en mer fungerande vardag.

Plats: Konserthuset i Växjö

Tid: 10:00 - 16:00

29/5 Terminsavslutning - Grillkväll på Rytartorpet

Endast ett stenkast från Växjö stad väntar en härlig grillning med riktigt fredagsmys! Ta med det du själv vill äta eller grilla – vi står för den tända grillen och den mysiga atmosfären. Perfekt för en avslappnad och trevlig kväll tillsammans.

Plats: Rytartorpet 3, Araby

Tid: 16:00

Anmälan: senast onsdag 22/5

Information och anmälan: Ann Carlsson 070-585 99 49

Vattengymnastik

Måndagar

Lilla bassängen utan ledare

Tillfällen: 15 gånger

Start: 12 januari

Tid: 16:00 - 17:00

Pris: 450 kr/Säsong

Måndagar

Lilla bassängen med ledare

Tillfällen: 15 gånger

Start: 12 januari

Tid: 17:00 - 18:00

Pris: 750 kr/Säsong

Torsdagar

Stora bassängen med ledare

Tillfällen: 15 gånger

Start: 15 januari

Tid: 16:00 - 17:00

Pris: 750kr/Säsong

Torsdagar

Lilla bassängen med ledare

Tillfällen: 15 gånger

Start: 15 januari

Tid: 17:00 - 18:00

Pris: 750 kr/Säsong

Fredagar

Stora bassängen med ledare

Tillfällen: 15 gånger

Start: 16 januari

Tid: 13:00 - 14:00

Pris: 750kr/Säsong

Fredagar

Lilla bassängen utan ledare

Tillfällen: 15 gånger

Start: 16 januari

Tid: 16:00 - 17:00

Pris: 450kr/Säsong

Bassängträningen sker i St. Sigfrids Rehab bassänger
på JF Liedholms väg 12 i Växjö.

För information och anmälan: Britt Livbom 070-325 88 68

Avgiften för vattengymnastiken skall vara betald senast: **2026 02 28**

Information om inbetalningsätt hittar du på sista sidan i programmet



Styrketräning

Vi tränar i mindre grupper så att alla skall ha en möjlighet att rotera och prova på alla olika stationer. Du nyttjar redskapen efter dina egna förutsättningar. Vi avslutar varje pass med teori om styrka och träningens fördelar. Träningspassen sker med ledare.

Tillfällen: 15 gånger

Start: 15 januari

Dag: torsdagar

Tid: 10:45 – ca 12:30

Plats: Högsbyvägen 3, Räppe

Pris: 500 kr

Anmälan: Ann Carlsson 070-585 99 49

Sittgympa

Det här är en lugn träningsform där du sittande tränar balans, styrka och koordination. Vi använder stolar som finns i lokalen, men det går lika bra att sittande träna i en rullstol eller på ett likande underlag. Träningspassen sker med ledare.

Tillfällen: 10 gånger

Start: 20 januari

Dag: tisdagar

Tid: 17:00-18:00

Plats: Högsbyvägen 3, Räppe

Pris: 300 kr

Anmälan: Britt-Marie Denborg 070-213 48 33

Qigong

Det här är en traditionell kinesisk träning med långsamma rörelser i kombination med avslappning och andningsövningar som skapar balans i kropp och själ. Vi avslutar varje pass med fika och teori om Qigong. Träningspassen sker med ledare.

Tillfällen: 10 gånger

Start: 14 januari

Dag: onsdagar

Tid: 10:00-12:00

Plats: ABF's lokal på Arabygatan 80, Växjö

Pris: 400 kr

Anmälan: Ann Carlsson 070-585 99 49

Stavgång

I vår stavgång träffas vi en gång i veckan för att ta en promenad tillsammans ute i naturen i en fin takt som alla kan hänga med i. Sedan avslutar vi promenaden med att äta lunch ihop för de som önskar.

Start: 21 januari

Dag: onsdagar

Start: 12:00

Plats: Första tillfället startar vi vid Evedal Brunnen

Pris: Du betalar din lunch eller fika själv.

Anmälan: Leif Petersson 070-307 01 39



Boule

Vi erbjuder den trevliga motionsformen Boule, som är ett spel och en sport, som spelas genom att kulor av stål kastas mot en liten tråkula, kallad "lille". En trevlig och social sport som bjuder på skratt och samvaro. Möjlighet att köpa fika finns vid banorna.

Start: 16 januari

Dag: fredagar

Start: 09.30

Plats: Smålands Boulesällskap, Arenastaden.

Pris: Inomhus 50kr/gång, utomhus gratis

Anmälan: Anne-Lie Nilsson 070-346 52 09



Bokcirkel

Välkommen till bokcirkel på Växjö Stadsbibliotek! Alla är varmt välkomna – särskilt du som vill dela din läslust med andra i en trevlig och inspirerande miljö. Det spelar ingen roll om du är van bokslukare eller nyfiken nybörjare – här möts vi kring litteraturen!

Just nu är bokcirkelgruppen fylld, men vill du vara med så kontakta oss så får du en köplats.

Information och kontakt:

Leif Petersson 070-307 01 39



Så hittar du till

Reumatiker föreningen Växjö

Det går en direktbuss till våra föreningslokaler i Företagscentrum i Räppe.

Ta **Busslinje 14** från Växjö station och stig av vid hållplatsen i Räppe. Därifrån är det endast en kort promenad till entrén.





Reumatikerföreningen Växjö

Våra lokaler hittar du i Företagscentrum på Högsbyvägen 3 i Räppe, 352 74 Växjö

Vill du anmäla dig till någon av våra aktiviteter eller få mer information om något i vårt program?

Du är alltid välkommen att kontakta vår programkommitté:

- Ann Carlsson: 070-585 99 49
- Britt Livbom: 070-325 88 68
- Britt-Marie Denborg: 070-213 48 33
- Leif Petersson: 070-307 01 39
- Ronny Runesson: 070-616 76 84

Kontaktuppgifter finns även angivna under varje enskild aktivitet i programmet, där det också framgår vem du anmäler ditt deltagande till.

E-post: vaxjo@reumatiker.se
Webbsida: www.vaxjo.reumatiker.se

Alla inbetalningar för våra återkommande aktiviteter görs i samband med anmälan till Reumatikerföreningen Växjö till:

Plusgiro 82 12 92-0

OBS!

Det är mycket viktigt att du, vid betalning av en aktivitet som du anmält dig till, **ALLTID** anger ditt namn samt vilken aktivitet betalningen avser.

Kom ihåg att skriva detta i **meddelandefältet** när du gör din inbetalning av aktivitetsavgiften.

Våra samarbetspartners:



Föreningen Växjö
HjärtLung



KORPEN



**Reumatiker
föreningen** Växjö