



Växjö  
kommun



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

Program 2025

# **AKTIVITETER**

Aktiviteter och evenemang  
för dig som är anhörig

## Är du anhörig?

Med anhörig menas en person som hjälper/stödjer någon som behöver hjälp för att klara av sin vardag. Behovet av stöd kan vara olika beroende på sjukdom, ålder eller funktionsvariation.



Som anhörig kan du vara en vän, granne, förälder, sambo, make/maka eller barn. Oavsett anknytning är du en viktig person som också kan behöva stöd och hjälp för att orka. Vi erbjuder enskilda samtal, måbra aktivitet, familjeaktivitet och anhörigrupper.

Stödet är gratis men vissa aktiviteter betalar du ett självkostnadspris för och priset står då under respektive aktivitet. Vi erbjuder olika stöd beroende på om din närstående bor i ordinärt boende, särskilt boende eller om det gäller familjer som har en närstående med särskilda behov. Vilka aktiviteter som gäller för vem kan ni läsa i programbladet.

- Med **ordinärt boende** menar vi ett eget privat boende. det kan vara villa, radhus eller lägenhet.
- I **särskilt boende**, ibland även kallat äldreboende, kan den boende få hjälp dygnet runt.

Välkommen att ta en kontakt med oss på...

E-post: [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se)

E-tjänst: på [Vaxjo.se](http://Vaxjo.se)

Telefon: 0470-410 00 (kontaktcenter)

**Välkommen till oss!**

**Cecilia, Jessica och Camilla**

## För dig som hjälper en närstående i ordinärt boende

### ● Herrklubb

Vi kommer att hitta på lite olika aktiviteter under året som vi bestämmer tillsammans med er vid första träffen. Här kan du träffa andra som befinner sig i liknande situation och utbyta erfarenheter.

Leds av anhörigkonsulenterna.

**Vårens datum:** 23 januari, 13 mars, 15 maj

**Höstens datum:** 21 augusti, 23 oktober och 4 december

**Tid:** Klockan 10.00-12.30

**Plats:** Varierar beroende på aktivitet

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

### ● Spadag

Unna dig en avkopplande stund tillsammans med oss anhörigkonsulenter på Kosta Boda Art hotell – en lugn oas i de småländska skogarna.

OBS! Du ska även vara över 65 år och är ett samarbete med familjen Kamprads stiftelse.

På spat kan du njuta av varma bad, ångbastu, träna, spabehandling och en god lunch. Dagen är kostnadsfri.

Du anmäler ditt intresse och godkänner därmed att du blir uppringd av arrangörerna för ett kortare samtal. Syftet med samtalet är att se så du tillhör rätt målgrupp och att presentera dagen för dig mer i detalj. Du har även möjlighet att ställa frågor och får reda på vad Växjö kommuns anhörigstöd har att erbjuda.

Sista dag att anmäla ditt intresse är 15 januari. Skicka e-post till [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se)

**Tid:** 6 februari, klockan 11:00

**Plats:** Samling vid Shill Dalbo för avresa till Kosta Boda Art hotell. Parkeringsmöjlighet finns vid ICA Mörner.

- Bussresa sker från Växjö Shill Dalbo klockan 11:00.
- Lunchbuffé klockan 12:00
- Entré till spa (finns pool, bastu och gym och träningsklasser för de som vill efter lunchen.
- Efter lunch finns möjlighet till en behandling på 30 minuter, njuta av spa-anläggningen eller träna för de som vill. Behandlingen är *hot glass massage* eller rygg- och nackmassage. Läs mer om behandlingarna på [kostabodaarthotel.se/dagspa](http://kostabodaarthotel.se/dagspa)  
Meddela till [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se) vilken du är intresserad av senast 30 januari.
- Hemresa klockan 17:00 till Shill Dalbo

## ● 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 före start. Vi bjuder på kaffe, te och frukt. Leds av anhörigkonsulenterna.

**Datum:** 14 januari, 11 mars, 9 oktober, 27 november

**Tid:** Klockan 16.30-18.30

**Plats:** Lyckans café, Sommarvägen 3, Växjö

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

## ● 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.

Massagen ges av Camilla beröringspedagog och anhörigkonsulent.

**Anmälan:** [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se).

## ● 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. Ta med 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. Leds av anhängkonsulenter.

**Datum:** 20 maj

**Tid:** Klockan 16.00 – 18.00

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

**Anmälan** senast 16 maj

**Datum:** 24 september

**Tid:** Klockan 16.00 – 18.00

**Plats:** Bokhultet (mötesplats meddelas vid anmälan)

**Anmälan:** Senast 22 september

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

## ● Anhöriggrupper för samtal

Välkommen att anmäla ditt intresse till en samtalsgrupp. Vi startar upp när gruppen har fått tillräckligt med deltagare.

Grupperna förutsätter en god och tillitsfull samtalsmiljö med kontinuitet för dig som deltagare och för gruppen som helhet. Därför är det viktigt att du som anmäler dig strävar efter att kunna vara med varje gång.

Intresseanmälan är inte bindande. Anmälan via kontaktcenter 0470-410 00 eller via e-post [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se)

Samtalsgrupperna kommer att ledas av anhängkonsulenter. Det är kostnadsfritt att delta och det är tystnadsplikt i gruppen. Samtalsgrupperna kommer att hållas 1 gång i månaden under 8 tillfällen. Här följer beskrivningar av våra grupper:

### - Samtalsgrupp för dig som stöttar någon med psykisk ohälsa:

Som deltagare får du möjlighet att prata med andra i liknande situation, tillfälle att lyfta det som är tungt, skratta tillsammans samt får stöd och verktyg att hantera din vardagssituation. Vi pratar bland annat om anhängrollen och om hur vi får vardagen att fungera. Även om ämnen som rör dig som anhäng utifrån den situation som du befinner dig i. Alla anhöriga har olika behov och förutsättningar, men även mycket gemensamt.

### **- Samtalsgrupp för dig med barn, ungdom och vuxen med särskilda behov**

Hur påverkas din roll som förälder?

Skulle du vilja träffa andra föräldrar i liknande situation?

Det är lätt att som förälder känna sig ensam med alla sina tankar och frågor. Här kan du dela med dig av dina erfarenheter och även ta del av andras. Det kanske inte finns lösningar eller svar på alla frågor, men tillsammans kan vi hjälpa varandra att se saker ur olika synvinklar.

### **- Samtalsgrupp: Konsten att leva i tillit**

Tar du hand om dig själv? Det är viktigt att ta hand om sig själv. Om man prioriterar sig själv, sin hälsa och välbefinnande kan man göra så mycket mer för andra människor i sitt liv.

Fundera du på frågor som: Vad vill jag egentligen? Hur ska jag hitta min styrka?

I den här samtalsgruppen kan du lära dig att få ett lugnare och mer balanserat förhållningssätt till dina tankar och känslor och att få mer kontroll över ditt liv. Du kommer även att lära dig hur du kan lugna både kroppen och sinnet och samtidigt skapa större trygghet med hjälp av olika verktyg och övningar.

### **- Samtalsgrupp för dig som har en närstående med kronisk och somatisk 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 är i en liknande 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.

Du kan även få tips och råd om verktyg som kan underlätta vardagen.

### **- Samtalsgrupp: Livsnära samtalet, det existentiella pratet**

Ibland kan vi behöva dela tankar och frågor om livet med andra. Vad innebär det att vara människa, hur ser vi på livet och vad som får oss att hitta nya vägar. Idag vet vi att vårt sätt att tänka om livet påverkar både den fysiska och psykiska hälsan, den existentiella hälsan är att tro på och ta vara på livet.

### **- Samtalsgrupp för dig som har en närstående med demenssjukdom**

Att vara anhörig till en närstående med demenssjukdom kan väcka tankar, funderingar och känslor. Ibland kan man behöva dela dessa med andra som befinner sig i en liknande situation. Vi kommer också prata om vilken hjälp man kan få av samhällsstödet och ta upp viktiga samt stärka det positiva och ha en trevlig stund.

## För familjer som har familje- medlemmar med särskilda behov

### - På språng mot vuxenlivet

Temakvällar 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.

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

Träff 2: **Ekonomi** - Överförmyndarnämnden och Skuld- och budgetrådgivningen

Träff 3: **Om att bli vuxen och vilken hjälp finns att få från Vuxenhabiliteringen** - Vuxenhabiliteringen, Region Kronoberg

Träff 4: **Sysselsättning** - Daglig verksamhet, Arbetsförmedlingen, Arbetsplatskonsulent och LärVux

Träff 5: **Aktiv fritid** - Oms-fritid och Fritidsbanken

**Datum:** 1 april, 8 april, 15 april, 22 april och 29 april

**Tid:** Klockan 17.00-19.00

**Plats:** Växjö stadsbibliotek, Galaxen

**Anmälan:** E-post till [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se)

Välj vilka temakvällar du vill gå på. Utbildningen är gratis och föransökan krävs.

Vi bjuder på frukt och kall dryck.

## För dig som hjälper en närstående i ordinärt boende

## För familjer som har familje- medlemmar med särskilda behov

### ● Samtalsstöd enskilt eller med någon familjemedlem

Samtalen är utan remisser och kostnadsfria. Vi har tystnadsplikt. Vid samtalet utgår vi från dina behov och önskemål. Vi hjälper till att sortera tankar och funderingar. Samtalen kan ske fysiskt, digitalt eller via telefon. Vi skriver inga journaler.

Kontakta oss för att boka en tid på [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se) eller be att få samtala med en anhörigkonsulent via kontaktcenter 0470-410 00.

### ● Föreläsning: Kärlek, närhet och intimitet

Hur påverkas relationer av fysiska och psykiska förluster?

Går det att kompensera? Hitta vägar?

En föreläsning av Magnus Stentagg, legitimerad sjuksköterska och sexolog. Föreläsningen är kostnadsfri.

**Datum:** Onsdagen den 2 april

**Tid:** Klockan 17.00-19.00

**Plats:** Galaxen, Växjö stadsbibliotek

Det går att medverka digitalt. Informera om detta vid anmälan. Anmälan via kontaktcenter tel. nr 0470-410 00 eller via e-post till [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se) senast den 27 mars. I pausen bjuds det på fralla och kaffe eller te. Tala om vid anmälan om du har allergier.

I samarbete med Hjärnkraft Kronobergs län, DHR Växjö avdelningen, Neuro Kronoberg, Strokeföreningen Varend.

## För alla invånare



För alla invånare

## ● 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 med mera. Vi bjuder på kaffe och fralla.

Meddela allergier/kostrestriktioner vid anmälan.

Om du vill delta via länk lämnar du din e-postadress när du anmäler dig. Anmäl dig till Petra Andersson-Rolf:

**Telefon:** 0470-435 80

**E-post:** [petra.andersson-rolf@vaxjo.se](mailto:petra.andersson-rolf@vaxjo.se).

Anmälan senast vardagen före.

Vid behov av avlösning för att kunna delta under utbildningen erbjuder kommunen avgiftsfri avlösning. Kontakta Växjö kommuns kontaktcenter, telefon 0470-410 00, så lotsar de er vidare till rätt biståndshandläggare. Tänk på att göra detta i god tid till handläggaren. Senast fem arbetsdagar innan behöver den berörda hemtjänstgruppen veta att behov finns av avlösning.

**Vårens datum:** 6 maj, 13 maj

**Höstens datum:** 30 september, 7 oktober

**Tid:** Klockan 17.00-19.00

**Plats:** Festsalen på S:t Sigfridsområdet, Växjö

## ● Informationskväll om 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.

**Tider:**

- 11 februari 17.00-18.30
- 26 augusti 17.00-18.30

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

## ● Save-the-date: Anhörigveckan vecka 40

Ge vård och stöd till nära och kära är en uppgift som miljontals människor tar sig an varje år och det vill uppmärksamma med en vecka fylld av inspiration och föreläsningar. Mer om vilka evenemang kommer längre fram på Växjö kommuns hemsida om anhörigstöd. Under denna veckan får vem som vill delta.

Välkomna!

## För familjer som har familje- medlemmar med särskilda behov

Aktiviteterna vänder sig till er som har barn, ungdomar eller unga vuxna med särskilda behov i familjen.



## Februari Familjedag i Växjö ishall

**Tid:** Lördagen den 22 februari klockan 10.00 - 12.30.

**Plats:** Växjö ishall

Åk runt i rinken med eller utan bock. Konståkningsklubben är på plats för den som vill testa Nofall. Fritidsbanken är på plats om du vill låna utrustning. Ta med egen fika.

**Anmälan senast 20 februari:** [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se)

## Maj Ingelstad djurpark - välkommen hela familjen!

**Tid:** Lördag 17 maj klockan 14.00- 17.00.

**Plats:** Ingelstadgymnasiet

Ta en promenad i djurparken, sitt en stund i klapp- och kelhörnan, testa ponnyridning eller provsitt en traktor.

Vi bjuder på fika. Allergisk? Meddela oss när du anmäler dig.

**Anmälan senast 15 maj:** [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se)

## September Familjedag på Annevik

**Tid:** Lördag 6 september klockan 10.00-14.00.

**Plats:** Annevik

Här finns det möjlighet att åka flottfärd, gå tipspromenad och göra femkamp. Vi bjuder på korb med bröd och dricka mellan klockan 11.30 och 13.30. Allergisk? Meddela oss när du anmäler dig.

Välkommen hela familjen!

**Anmälan senast 4 september:** [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se)

## December Filmvisning på Palladium

Välkomna hela familjen på biovisning!

**Tid:** Fredag 12 december klockan 17.00 -19.00

**Plats:** Palladium, Storgatan 12, Växjö

Vi kryper ner i Palladiums sköna biofätöljer för nu är det dags för film och det blir något som passar de flesta. Vilken film det blir meddelar vi senare.

**Anmälan senast 11 december:** [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se)



## ● Anhörigcafé

Välkommen på fika, gemenskap, lyssna på föreläsningar och träffa olika tjänstepersoner från kommun och region.

### **Vårens datum och teman:**

- 16 januari Biståndshandläggare på besök, anmälan 14/1
- 6 mars Dietist på besök, anmälan 3/3
- 17 april Påskfest anmälan 7/4
- 19 juni Sommarfest, anmälan 9/6

### **Höstens datum:**

- 4 september Tandhälsa, anmälan 2/9
- 16 oktober Våga prata om döden anmälan 14/10
- 11 december Julfest, anmälan 3/12

**Tid:** Klockan 13.30-15.30

**Plats:** Lyckans café, Sommarvägen 3 (gäller samtliga träffar).

Bilparkering finns vid Ica Mörner, använd appen easypark för två timmars gratis parkering.

Busslinje 1 stannar nära Dalbo centrum.

**Fika:** 30 kronor - betalas på plats med swish.

Anmälan till: [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se), eller

Växjö kommuns kontaktcenter 0470-410 00

## ● Fredagsklubben

Anhöriga och närstående är välkomna till fredagsklubben varannan fredag

**När:** Varannan fredag klockan 13.30-15.30 med start 10 januari

**Var:** Pensionärernas hus, Bergövägen 1, Växjö  
(Goda möjligheter till parkering utanför.)

På klubben avslutar vi veckan och firar in helgen. Det kommer att erbjudas olika aktiviteter. Fika till självkostnadspris 30 kronor, betalas med swish eller kuponger som du köper på plats.

**Anmälan:** [anhorigkonsulent@vaxjo.se](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se)

**Ledare:** Anhörigkonsulent

### **Vårens teman:**

- **24 januari** Bio Midvinterduellen
- **21 februari** I eftermiddag dans
- **21 mars** Vårfrudagen med våfflor
- **25 april** Ring så spelar vi
- **9 maj** Utflykt till Ikeamuseum i Älmhult i samarbete med Kampradstiftelsen. OBS! Se separat inbjudan.
- **13 juni** Provsbaka alkoholfritt vitt vin och sommarfika

### **Höstens teman:**

- **29 augusti** Äpple
- **26 september** Kortbingo
- **24 oktober** Temadagar i kalendern
- **21 november** TV-program genom tiderna
- **19 december** Provsbakning pepparkakor och julmys

## ● **IKEA museum i Älmhult**

I samarbete med familjen Kamprad stiftelse vill vi bjuda anhöriga och närstående till en heldag med guidad rundvandring på museet för att sedan äta en bit mat tillsammans.

IKEA Museum bjuder på många nostalgikickar med rum som speglar varje decennium i företagets mer än 80-åriga historia. Här visas mer än tusen objekt ur museets samling, från välkända klassiker till mer okända möbler och inredningsdetaljer. Du anmäler ditt och din närståendes intresse och godkänner därmed att du blir uppringd av arrangörerna för ett kortare samtal. Syftet med samtalet är att säkerhetsställa att ni tillhör rätt målgrupp samt att presentera dagen för dig mer i detalj. Du har även möjlighet att ställa frågor och får reda på mer vad Växjö kommuns anhörigstöd har att erbjuda.

OBS! Gäller för anhöriga över 65 år och som har en närstående som bor i ordinärt (vanligt) boende som behöver stöttning eller hjälp för att klara av sin vardag.

**Tid:** 9 maj, klockan 9.50

**Plats:** Samling vid Shill Dalbo där vi åker en gemensam buss till Älmhult. Åter till Växjö klockan 14.30.

**Sista anmälningdag för intresse är 24 april:**

**E-post** anhorigkonsulent@vaxjo.se

**Telefon** Växjö kommuns kontaktcenter 0470-410 00.

Dagen är kostnadsfri.

Anhörigkonsulenter är på plats hela dagen.

## **Information och kontaktvägar**

### • **Nödsituation och rådgivning**

Nödnummer: 112

Råd om vård: 1177, 1177.se

### • **Stödlinjer**

**Föräldralinjen:** [www.mind.se/hitta-hjalp/foraldralinjen/](http://www.mind.se/hitta-hjalp/foraldralinjen/)

**Jourhavande medmänniska:** [www.jourhavande-medmanniska.se](http://www.jourhavande-medmanniska.se)

**Självordslinjen:** [www.mind.se/hitta-hjalp/sjalvmordslinjen/](http://www.mind.se/hitta-hjalp/sjalvmordslinjen/)

**Anhöriglinjen:** [info@anhoriglinjen.se](mailto:info@anhoriglinjen.se)

### • **Anhörig- och patientorganisationer:**

[www.alzheimersverige.se](http://www.alzheimersverige.se)

[www.demenscentrum.se](http://www.demenscentrum.se)

[www.naracancer.se](http://www.naracancer.se)

[www.npsph.se](http://www.npsph.se)

[parkinsonforbundet.se](http://parkinsonforbundet.se)

[www.hjarnkraft.se](http://www.hjarnkraft.se)

[www.strokeforbundet.se](http://www.strokeforbundet.se)

### • **Mans- och kvinnojour**

[www.roks.se](http://www.roks.se) [www.mansjouren.se/sv-SE](http://www.mansjouren.se/sv-SE)

### • **Information om fullmakter**

**Nationellt kompetenscentrum anhöriga - Nka**

<https://anoriga.se/stod--utbildning/rattigheter--skyldigheter/fullmakter/>



### **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](mailto:anhorigkonsulent@vaxjo.se)**



[vaxjo.se](http://vaxjo.se)