

# Reumatiker föreningen Växjö



**Reumatikerföreningen Växjö** är en förening som vill bidra på bästa sätt till ett så fullgott liv som man kan få, trots reumatiska sjukdomar. Därför arbetar vi ständigt med att erbjuda våra medlemmar ett sådant brett utbud av aktiviteter och mötesplatser som vi kan. Allt från träning och hälsa, till filmklubb bingo, grillningar och mycket mer. Så att våra medlemmar kan träffas, uppmuntra och inspirera varandra på olika sätt.

Vi anordnar även olika föreläsningar, sätter upp träffar med förtroendevalda, landstingspolitiker och olika kommunala organisationer, där vi tillsammans är med och påverkar olika förutsättningar för reumatiker i Kronobergs län. I detta program kan du se stora delar av det vi erbjuder under våren 2024.

*Varmt välkommen!*



I samarbete med Hjärt-och Lungföreningen, har vi aktiviteten Boule vid Arenastaden, på Smålands Boulesällskaps banor.



Vi brukar ha träffar ute i naturen vid olika funktionstillgängliga platser, där vi både tänder en grill, eller fikar och samspråkar.

## *Några höjdpunkter*

### SÄSONGSSTART

Vid vårens uppstartsträff så bjuder vi på en trevlig stund med fika och musikunderhållning av syskonparet Hans och Birgitta Bild!

### TRÄNING OCH HÄLSA

Vi har laddat med aktiviteter för både hälsan, och kroppen. Vattengymnastik, styrketräning, sittgympa och mycket mer.

### PUBKVÄLL

Häng med på vår omtyckta PUB-kväll där vi träffas och umgås inne i Växjö City.

### HEMLIGA RESAN

Följ med på en resa till hemlig ort som bjuder på sevärheter och nya upplevelser.

### BINGO

Kom till vårt trevliga Bingocafé där vi spelar, fikar och umgås. Alla är välkomna medlemmar, anhöriga och vänner.

### KONTAKUPPGIFTER

Adress och kontaktuppgifter till Reumatikerföreningen hittar du på sista sidan i foldern.

# VÅRENS PROGRAM

## JANUARI

### 15/1 - SÄSONGSSTART

Vi bjuder på en trevlig stund med fika och musikunderhållning av syskonparet Hans och Birgitta Bild!

**Plats:** Reumatikerföreningens lokaler i Råppe och rummet "Cafét"

**Tid:** 13:00

**Pris:** 50 kr

**Anmälan senast 11/1.**

**Till:** Britt-Marie 070-213 48 33

## FEBRUARI

### 17/2 - ÅRSMÖTE

Vi presenterar och redovisar för alla våra medlemmar vad Reumatikerföreningen Växjö aktivt har arbetat med under 2023.

Observera att alla medlemmar är inbjudna och vi bjuder alla som anmäler sig på lunch. För ett årsmöte är det viktigt att så många medlemmar som möjligt deltar.

**Tid:** 13:00

**Plats:** Föreningslokalerna i Råppe.

**Anmälan: senast 12/2**

**Till:** Ann Carlsson 070-585 99 49 eller

Britt Livbom 070-325 88 68

## MARS

### 13/3 - BINGO

Nu drar vi gång vår trevliga Bingocafé igen där vi serverar fika med smörgås, kaka och kaffe eller te till alla, och spelar bingo tillsammans och vi har också lotterier med trevliga priser att vinna. Alla är välkomna medlemmar, anhöriga och vänner.

**Plats:** Reumatikerföreningens lokaler i Råppe.

**Tid:** 14:00

**Pris:** 50 kr

**Brickor:** 30 kr/st och betalning sker med kontanter.

**Anmälan senast 10/3**

**Till:** Ann Carlsson 070-585 99 49

## APRIL

### 3/4 - PUBKVÄLL

Häng med på vår omtyckta PUB-kväll där vi träffas och umgås inne i Växjö City. Om ni vill äta på restaurangen så meddelar ni vad ni vill äta. Då ser vi till att maten lagas gemensamt för alla, så att vi undviker lång väntetid för maten till alla.

**Menyn hittar du på [www.sitgo.se/meny](http://www.sitgo.se/meny)**

**Plats:** Restaurang Sit & Go

**Tid:** 18:00

**Anmälan senast 29/3**

**Till:** Leif Petersson på 070-307 01 39

### 17/4 - HEMLIGA RESAN

Höstens hemliga resa gick till Korrö, där vi både åt gott på restaurangen och tittade på de vackra omgivningarna. Sedan besökte vi en privat trädgård, där vi bjöds på en guidad rundtur bland en fantastisk blomsterprakt, Nu är det dags för en ny destination för resan. Vi färdas med bil och samåker till destinationen. Har du bil och kan låta andra åka med så anmäl dig då med bil och antal passagerare du kan ta.

Reumatikerföreningen står för bensinkostnaderna.

**Plats:** Samling på Willys Parkering, Teleborg.

**Tid:** kl. 9.30

**Anmälan senast 11/4**

**Till:** Britt-Marie Denborg 070-213 48 33

## MAJ

### 14/5 - SÄSONGSAVSLUTNING

Vi träffas och umgås i Brygghusets härliga och vackra miljö, vid sjön Trummen och Teleborgs slott.

Här tar vi adjö av vårsäsongen och fikar eller äter en lätt lunch och så bjuder vi på en rolig frågestund med kluriga frågor.

**Tid:** kl.13.00

**Pris:** Var och en betalar för sitt fika eller mat.

**Anmälan: senast 7/5**

**Till:** Britt Livbom 070-325 88 68

# TRÄNINGSPROGRAM

## VATTENGYMNASTIK Start v.2



Vi erbjuder vattengymnastik i bassäng med en högre vattentemperatur än vanliga simbassänger som är bra för oss reumatiker. Med ledare som har anpassade träningsprogram med olika redskap och där man deltar efter sin förmåga.

### MÅNDAGAR - Utan ledare

Lilla bassängen

**Tillfällen:** 15 gånger

**Start:** 8 Januari

**Tid:** 16:00 - 17:00

**Pris:** 300 kr/Säsong

### MÅNDAGAR - Med ledare

Lilla bassängen

**Tillfällen:** 15 gånger

**Start:** 8 Januari

**Tid:** 17:00 - 18:00

**Pris:** 600 kr/Säsong

### TORSDAGAR - Med ledare

Stora bassängen

**Tillfällen:** 15 gånger

**Start:** 11 Januari

**Tid:** 16:00 - 17:00

**Pris:** 600kr/Säsong

### TORSDAGAR - Med ledare

Lilla bassängen

**Tillfällen:** 15 gånger

**Start:** 11 Januari

**Tid:** 17:00 - 18:00

**Pris:** 600 kr/Säsong

### FREDAGAR - Med ledare

Stora bassängen

**Tillfällen:** 15 gånger

**Start:** 12 Januari

**Tid:** 13:00 - 14:00

**Pris:** 600kr/Säsong

### FREDAGAR - Utan ledare

Lilla bassängen

**Tillfällen:** 15 gånger

**Start:** 12 Januari

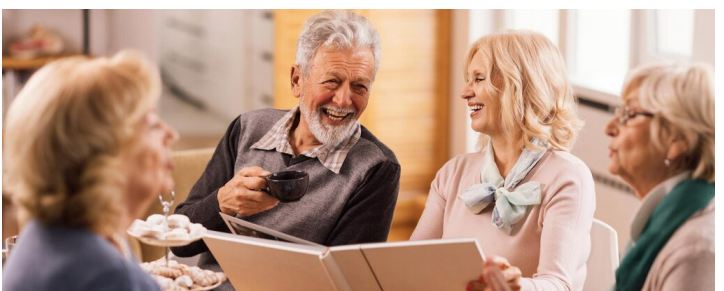
**Tid:** 16:00 - 17:00

**Pris:** 300kr/Säsong

Bassängträningen sker i St Sigfrids Rehab bassäng,  
**Adress:** J F Liedholms väg i Växjö.

**För anmälan samt eventuella frågor vänder du dig till:**  
Britt Livbom 070-325 88 68

**Avgiften skall vara inbetald senast 29/3**  
Betalningsinformation hittar du till höger i informationsfältet.



**Gemenskap**

**Aktiviteter**

**Möten**

## STYRKETRÄNING



Det här är studiecirkeln "Livet är ditt" där vi använder olika redskap som finns i lokalen. 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. Träningspassen sker med ledare.

**Tillfällen:** 10 gånger

**Start:** 11/1

**Dag:** torsdagar

**Tid:** 10:45 - ca 12:30

**Plats:** Högsbyvägen 3B, Råppe

**Pris:** 250 kr

**Anmälan:** Ann Carlsson 070-585 99 49

## SITTYMPA



Detta är en lugn träningsform där du tränar sittande din balans, styrka och koordination. Vi använder en helt vanlig stol i lokalen men det går lika bra att sitta i en rullstol eller i ett liknande funktionshjälpmedel. Träningspassen sker med ledare.

**Tillfällen:** 12 gånger

**Start:** 9/1

**Dag:** tisdagar

**Tid:** 17:00-18:00

**Plats:** Högsbyvägen 3B, Råppe

**Pris:** 200 kr

**Anmälan:** Britt-Marie 070-213 48 33

## DYNAMISK/MENTAL TRÄNING



Detta är en lugn träningsform där du tränar dynamisk och mental träning med hjälp av andning, balans, koncentration, koordination, styrka och försvarsteknik. Självklart efter din egen förmåga. Träningspassen sker med ledare.

**Tillfällen:** 10 gånger

**Start:** 9/1

**Dag:** tisdagar

**Tid:** 14:00-15:00

**Plats:** Högsbyvägen 3B, Råppe

**Pris:** 500 kr

**Anmälan:** Ann Carlsson 070-585 9949

## 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.

**Tillfällen:** 10 gånger

**Start:** 10/1

**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 träkula, kallad "lille". En trevlig och social sport som bjuder på skratt och samvaro. Möjlighet att köpa fika finns vid banorna.

**Tillfällen:** 10 gånger

**Start:** 12/1

**Dag:** fredagar

**Start:** 09.30

**Plats:** Smålands Boulesällskap, Arenastaden.

**Pris:** Inomhus 30kr/gång Utomhus gratis

**Anmälan:** Ann Carlsson 070-585 99 49

Alla inbetalningar till våra stående aktiviteter gör du direkt efter anmälan till:

Reumatikerföreningen Växjö  
**Plusgiro 82 12 92-0**

Det är viktigt att du skriver ditt namn och vilken aktivitet du betalar för när du gör inbetalningen.

Vid ny aktivitets termin (vår/höst) så behöver du **avmäla dig om du inte tänker fortsätta delta i aktiviteten** du tidigare har anmält dig till.

Detta för att du inte skall bli fortsatt debiterad för inbokat deltagande. Vi har begränsat antal platser till våra olika aktiviteter och vill ge flera möjligheten att delta.

## FILMKLUBBEN

I våra fina lokaler i Råppe bjuder vi på aktiviteten Filmklubben! Vi visar filmer som lämnat avtryck hos de som sett dem, samt serverar fika och filmsnack om filmen. Till det serverar vi smörgås, kaka och kaffe eller te.

**Start:** 29/1 (Se övriga datum på nästa sida)

**Dag:** måndagar

**Tid:** 13:00

**Plats:** Reumatikerföreningens lokal i Råppe

**Kostnad:** 50 kr

**Anmälan:** senast torsdagen innan, till

Leif Petersson 070-307 01 39

## Vårens filmer på sidan 4



Vi samarbetar även med andra föreningar i vårt aktivitetsutbud



Samt i samarbete med studieförbundet



ARBETARNAS BILDNINGSFÖRBUND



## Filmklubb i Räfte

### Måndag 29/1 kl. 13:00 Jordgubbar med riktig mjölk

En varm och mänsklig berättelse om Ludvig (Patrik Ersgård) som vill leva livet fullt ut. Han gillar sitt jobb som kameraman, men är rastlös och vill testa något nytt. Detta blir svårare än han kunnat ana - han är rädd att svika sin vän och kollega Rolf (Janne Carlsson), programledaren i det kringresande program de båda arbetar med. Deras långa vänskap sätts på prov och Ludvigs val att gå vidare får oväntade konsekvenser.

Längd: 1 tim 24 min



### Måndag 26/2 kl. 13.00 Book Club

Vännerna Diane (*Diane Keaton*) Vivian (*Jane Fonda*), Sharon (*Candice Bergen*) och Carol (*Mary Steenburgen*) har alla stött på motgångar i livet. När de bestämmer sig för att läsa boken "Femtio nyanser av honom" i sin bokklubb vänds deras tillvaro upp och ner, och kvinnorna inspirerar varandra till att göra nästa kapitel i sina liv till det bästa.

Längd: 1 tim 44 min



### Måndag 25/3 kl. 13:00 Tillsammans 99

År 1975 var kollektivet Tillsammans en riktig storfamilj. Tjugofyra år senare, 1999, har det förvandlats till världens minsta. Kvar finns bara Görän (*Gustaf Hammarsten*) världens snällaste, och Klasse (*Shanti Roney*), som väver sina trasmattor. När Klasse i hemlighet bjuder in till Göräns födelsedag, återförenas alla för en kväll.

Längd: 1 tim 55 min



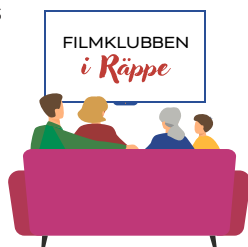
### Måndag 22/4 kl. 13:00 Avgrunden

Hela Kiruna kommer troligen rasa, frågan är inte om utan när. När ett gruvras inträffar i Kiirunavara-gruvan börjar en kapplöpning mot klockan. Säkerhetschefen Frigga (*Tuva Novotny*) är fast i gruvan och måste ta sig upp för att varna staden och rädda sin familj innan katastrofen är ett faktum.

Längd: 1 tim 43 min



**Plats:** Reumatikerföreningens lokaler i Räfte  
**Kostnad:** 50 kr  
**Anmälan:** Senast torsdagen innan till:  
**Leif Petersson 070-307 01 39**

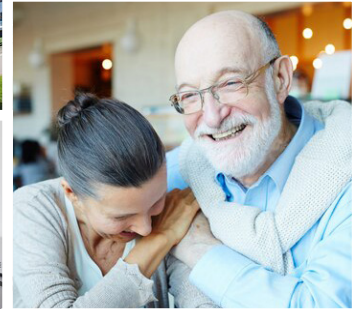


Reumatikerföreningen har fräscha, tillgängliga och ändamålsenliga lokaler i Företagscenter Växjö på Högsbyvägen 3 B, i Räfte.

Här bjuder vi på flera olika trevliga aktiviteter i funktionsanpassade lokaler.



Besök oss gärna här!



## Reumatikerföreningen Växjö

Högsbyvägen 3B, Räfte

352 74 Växjö

e-post: reumatiker.vaxjo@outlook.com

Webbplats: [www.vaxjo.reumatiker.se](http://www.vaxjo.reumatiker.se)

### Kontaktpersoner:

Ann Carlsson	070-585 99 49	Ordförande/Aktiviteter
Leif Petersson	070-307 01 39	Sekreterare/Aktiviteter
Anita Wickleus	076-794 91 12	Kassör
Britt Livbom	070-325 88 68	Ledamot/Aktiviteter
Britt-Mari Denborg	070-213 48 33	Ledamot/Aktiviteter



Reumatikerföreningen i Växjö har något för alla!

Följ oss på [Facebook.com/Reumatiker Kronoberg](https://www.facebook.com/ReumatikerKronoberg) eller via vår webbplats [www.vaxjo.reumatiker.se](http://www.vaxjo.reumatiker.se)