

Aktivitetskatalog
för seniorer i Väsby hösten 2024

Varsågod
ta ett ex



Upplands Väsby
kommun



©Aktivitetskatalog för seniorer hösten 2024, Upplands Väsby

Texter och bearbetning:

Lena Kanström, Siv Rosenqvist och Ann-Marie Widlund

Utformning: Ulla Jansson

Typsnitt: Gill Sans och Adobe Garamond

Papper: Silk 150 gr

Tryckeri: Åtta 45

Aktivitetskatalog

för seniorer i Väsby hösten 2024

I Upplands Väsby finns många föreningar, kommunen och olika kyrkor som arrangerar aktiviteter som passar seniorer. I denna katalog finns ett urval av vilka olika aktiviteter som erbjuds runt om i kommunen samt vem som är arrangör med telefonnummer i de flesta fall. För att delta i aktiviteter som vissa arrangörer ansvarar för behövs ett medlemskap. När du hör av dig till arrangören får du veta om aktiviteten är kostnadsfri eller inte. Kontaktuppgifter för föreningarna finns längst bak i katalogen. För att veta mer om aktiviteten kan man kontakta respektive arrangör.

Du kanske också vill engagera dig som volontär eller funktionär? I slutet av katalogen finns uppgift vilken typ av volontärsroll som efterfrågas och vem som är ansvarig. Ytterligare uppgifter om arrangörerna finns i slutet på denna katalog.

Vill du ändra din livsstil för att förebygga minnesproblem?

Hjärnvägen är ett program som pågår i Upplands Väsby med start under 2023-24 för personer äldre än 65 år som vill göra förändringar för en förbättrad hjärnhälsa. Programmet bygger på råden från boken "Hjärnhälsa" baserad på FINGER-studien som visade att livsstilsförändringar på flera områden samtidigt ledde till en förbättring av hjärnhälsan. De råd som gäller för Hjärnvägen gäller även för att främja hälsan i stort.

Du kan själv sätta upp egna mål i vardagen som kan handla om allt från hur du kan öka din mentala stimulans, utveckla dina sociala relationer, eller förbättra din kondition, allt beroende på vad du tycker att du har behov av. Bland aktiviteterna i aktivitetskalendern kan du också själv hitta vad som passar just dig. Vid vissa programpunkter i katalogen finns många tips på hur du kan främja din hälsa.

Vecko- och månadsvisa återkommande aktiviteter

Aktiviteter kan ställas in eller att nya startar, varför vi rekommenderar att gå in på arrangörens hemsida eller ringa det telefonnummer som finns angivet vid varje aktivitet och kontrollera vad som gäller. Adresser till hemsidor finns längst bak i katalogen. Till en del aktiviteter gäller föranmälan.

Återkommande aktiviteter

5

Aktiviteter mer sällan

16

Arrangörer

19

Jag är intresserad av:

- | | | | |
|-------------------------------|--------------------------|------------------------------------|--------------------------|
| <i>Anhörigstöd</i> | <input type="checkbox"/> | <i>Mötesplatser</i> | <input type="checkbox"/> |
| <i>Digital hemguide</i> | <input type="checkbox"/> | <i>Gudstjänst, mässor mm</i> | <input type="checkbox"/> |
| <i>Annat stöd</i> | <input type="checkbox"/> | <i>Handarbete</i> | <input type="checkbox"/> |
| <i>Sång och musik</i> | <input type="checkbox"/> | <i>Kortspel</i> | <input type="checkbox"/> |
| <i>Språk och litteratur</i> | <input type="checkbox"/> | <i>Kurser</i> | <input type="checkbox"/> |
| <i>Film</i> | <input type="checkbox"/> | <i>Kevätkausi 2024</i> | <input type="checkbox"/> |
| <i>Föredrag</i> | <input type="checkbox"/> | <i>Artistuppträdande</i> | <input type="checkbox"/> |
| <i>Mat och måltider</i> | <input type="checkbox"/> | <i>Museibesök</i> | <input type="checkbox"/> |
| <i>Kulturluncher</i> | <input type="checkbox"/> | <i>Resor</i> | <input type="checkbox"/> |
| <i>Promenader</i> | <input type="checkbox"/> | <i>Utflykter och vandringar</i> | <input type="checkbox"/> |
| <i>Gymnastik och rörelser</i> | <input type="checkbox"/> | <i>Motion och sport</i> | <input type="checkbox"/> |
| <i>Bollsport</i> | <input type="checkbox"/> | <i>Pubaftnar</i> | <input type="checkbox"/> |
| <i>Dans</i> | <input type="checkbox"/> | <i>Lunch och middagstillfällen</i> | <input type="checkbox"/> |
| <i>Hembesök</i> | <input type="checkbox"/> | <i>Volontär/funktionär</i> | <input type="checkbox"/> |

•

Må bra

Kontakt med kommunen:

Väsby Direkt

Kommunens kontaktcenter där du når alla funktioner inom kommunen via **08-590 970 00** eller vasbydirekt@upplandsvasby.se

Måndag-onsdag 08.00–17.00

Torsdag 08.00–18.00

Fredag 08.00–15.15

Dag före röd dag samt klämdagar har vi öppet 08.00-12.00

Anhörigstöd

- Du som är anhörig till en närstående som på grund av sjukdom, ålder eller funktionsnedsättning inte längre klarar sig självständigt kan själv behöva stöd i din situation. Detta kan du bland annat få genom kommunens anhörigkonsulenter. Vi erbjuder enskilda stödjande samtal, anhörigcirklar, mötesplatser och annan stödjande hälsofrämjande aktivitet. Anhörigkonsulenterna har tystnadsplikt och det kostar inget att träffa anhörigkonsulenterna eller delta i deras aktiviteter. För kontakt och information ring 08-586 278 00.

Äldrelots

- Kommunens Äldrelots hjälper dig som är 65 år eller äldre att hitta rätt information och ger dig stöd och råd i äldrefrågor. Kontakta oss genom att ringa alla helgfria vardagar, 08-586 278 00, skicka e-post aldrelotsen@upplandsvasby.se eller besöka oss i kommunhusets reception tisdagar och torsdagar klockan 14.00-16.00.

Digital Hemguide

Kommunen satsar på IT-stöd till personer fyllda 70 år och boende i Väsby kommun som får kostnadsfritt stöd i hemmet i sin digitala vardag. Exempel på vad våra digitala hemguider kan hjälpa dig med är olika tekniska saker som telefon, surfplatta, dator och digitala tjänster såsom mobilt bankID eller Swish. Tel 08-590 970 00 och beskriv ditt önskemål.

Annat stöd

- Självvårdande samtal, stödsamtal, präster/ diakoner i Ed 08-588 918 50, Fresta 08-594 105 23, och Hammarby församling 08-555 168 13.
Jourhavande präst, kl 21.00-06.00 tel 112.

Återkommande aktiviteter

Sång och musik

- Musikcafé, tisdagar 13:00 -14:30, 24/9, 1/10, 8/10, 15/10, 12/11, och 19/11, kaffe, allsång och spela tillsammans, i eller vid Fresta församlingsgård, Fresta kyrkväg 2
 - Lunchmusik gratis, onsdagar kl 12.00, med efterföljande sopplunch, Vilunda kyrka, arrangerar Hammarby församling, 08-555 168 22
 - Körverksamhet, Vilunda församlingshem, Kyrkvägen 9, arrangerar Hammarby församling, 08-555 168 41
 - Runbykören alla kan sjunga, tisdagar, kl 10.00-11.30, Röda Stugan, Lövestavägen 6 arrangerar Eds församling, Daniel Lundin 08-588 918 56
 - Jazzkonserter, 15/9, 13/10 och 24/11, Scandic hotell, Bredden kl 14.00. Lunch från kl 12.45, arrangerar, Sober Kulturförening, 08-590 890 92
 - Visklubben Husar startar sin verksamhet den 26/9 kl 16.00. Klubben är en studiecirkel med fem träffar. Vi lär känna olika visförfattare genom att läsa och sjunga visor. Anmäl er till svostuv@yahoo.se Plats : Husarvägen 10 nb, arrangerar Bio Sober kulturförening, Föreningen Svenska Österbottningar i Upplands Väsby.
- Söndag 29/9 kl 18.00, You´re the voice, The best of pop and rock. pris 295 kr, Fredag 18/10 kl 18.00 Stockholms Jazzfestival, Lina Nyberg, Messingen Scenrummet: Köp biljetter i Messingens reception eller via Nortic: Messingen – ett multifunktionshus – Upplands Väsby kommun (upplandsvasby.se)

Språk och litteratur

Hjärnan både kan och bör tränas genom hela livet. Utbildning, jobb, aktiv fritid med vänner kan bidra till livslång hjärnhälsa. Pussel och korsord är bra och man måste använda olika delar av hjärnan och därmed hålla den aktiv. Även datorspel och TV-spel har visat att kognitiva funktioner kan förbättras. I aktivitetskalendern erbjuds möjligheten att lära sig ett nytt språk, spela bridge och andra aktiviteter som kan stimulera hjärnan.

- Boken kommer, beställda böcker på biblioteket kan bli hemkörda, 08-590 973 70, biblioteket@upplandsvasby.se
- Finska för nybörjare, vi lär oss finska från början, måndagar, kl 15.00-16.30, start 23/9, Karlsro, Bills Backe 4, arrangerar PRO, 073-918 15 30
- Bokcirkel, högläsning och samtal, tisdagar, kl 10.30-12.00, Fresta församlingsgård, Fresta kyrkväg 2, arrangerar Fresta församling, 08-594 105 25
- Spanska fortsättningskurs. Vi lär oss prata och använda vardagliga uttryck, onsdagar kl 15.30-17.30, start 25/9, Karlsro, Bills Backe 4, arrangerar PRO, 070-773 97 98
- Språkcafé för dig som vill lära dig svenska, Vilunda församlingshem, arrangerar Hammarby församling, 08-555 168 26

Återkommande aktiviteter

- Litteratur, vi läser skönlitteratur och diskuterar innehållet, tisdagar jämna veckor, kl 10.00-11.45, start 17/9, Karlsro, Bills Backe 4, arrangör PRO, 073-676 92 54
- Engelsk konversation vi konverserar på lätt engelska, torsdagar kl 13.30-15.00, start 26/9, Karlsro, Bills Backe 4, arrangör PRO, 070-600 92 74
- Litteraturcirkel 1, torsdagar ojämna veckor, kl 10.00-12.15, Lindhem, Örvägen 2, arrangör SPF, 070-836 63 76, chris.rohlen@spfvasby.se
- Litteraturcirkel 2, torsdagar ojämna veckor, kl 10.00-12.15, Lindhem, Örvägen 2, arrangör SPF, 070-304 55 48, ingegeerd.mattsson@spfvasby.se
- Biblioteket, Messingen, har återkommande aktiviteter, 08-590 973 70
- Bibelsamtal Lectio Divina, torsdagar, kl 11.00-11.30, Vilunda kyrka, Kyrkvägen 9, 08-555 168 27

Film

Filmklubben Sober kulturförening, Messingen, lokal ABBA, tisdagar kl 12.00, start 17 september, ej höstlov, 50 kr, 072-198 94 60

Föredrag

- Äldrekontakts telefonföreläsningar <https://www.aldrekontakt.se/telefontraffar> 076-052 68 00
- Hembygdsföreningen genomför föredrag om bl.a. kommunen, info.uvhbf@gmail.com, 070-673 63 47
- Seniorakademin, föredrag, Kostnad 75 kr, kl 13.00 20/9 Vikingatider, när världen öppnades, 27/9 Ska vi vara rädda för AI, 25/10 Björnjägarens döttrar, 8/11 Hasse och Tage -humoristiska humanister, 22/11 Ja visst gör det ont... ABF, Anton Tamms väg 3, 073-048 24 03

Mat och måltider

Hjärnan liksom hela kroppen behöver mångsidig näring för att må bra. I basen finns rikligt med grönsaker, baljväxter, rotfrukter, bär, frukt, hela korn, nötter, frön och olja som basfett. Lägg till fisk och skaldjur flera gånger/vecka och även lite kyckling, ägg och mejeriprodukter. Var sparsam med chark och rött kött samt sötsaker. Vatten är den bästa måltidsdrycken. Att äta tillsammans med andra påverkar också till en positiv stund tillsammans.

- Subventionerad lunch, 80 kr för pensionärer och 110 för övriga, Himmel & Pannkaka, Centrumhuset, Dragonvägen 88
- Subventionerad lunch, kostnad 65 kr för pensionärer, Messingens matsal, Love Almqvists torg 1
- Äta tillsammans, kom till kompisbordet, tisdagar och torsdagar, kl 11.00-13.00, Himmel & Pannkaka, Dragonvägen 88 arrangör GiV.
- Sopplunch, 40 kr, onsdagar 12.45, Vilunda församlingshem, Kyrkvägen 9, arrangör Hammarby församling, 08-555 168 27
- Kaffeservering med aktiviteter, smörgås och kaffe/te 30 kr måndag-fredag kl 10.00-13.00, fredagar stängt juni, juli, augusti, Rubinen, Centrumhuset, Dragonvägen 88, arrangör Vänner i Väsby, 08-590 974 16

Återkommande aktiviteter

- Äta tillsammans på restaurang, sista tisdagen varje månad, 24/9, 29/10 och 26/11, kl 18.00, arrangör PRO, anmälan till 070-265 01 54
- Grillkvällar med artistuppträdanden, 19/9, 24/10 och 3/12, kl 16.00-19.00, kostnad 65 kr, Himmel & Pannkaka, obligatorisk anmälan senast 10 dagar innan till Väsby direkt, arrangör GiV, 08-518 08 821
- After Work, andra fredagen i månaden, med start den 13/9 kl 18.00. Vi träffas på olika restauranger i Upplands Väsby, arrangör Föreningen Svenska Österbottningar i Upplands Väsby, 08-590 890 92

Kulturluncher Kulturevenemang

Messingen Scenrummet: Köp biljetter i Messingens reception eller via Nortic: Messingen – ett multifunktionshus - Upplands Väsby kommun (upplandsvasby.se)

- Torsdag 26/9 kl 12.00, Sarah Riedel sjunger Kristina Lugn, 125 kr inkl lunch,
- Torsdag 14/11 kl 12.00, Jonas Karlsson i samtal om boken Nya människor i fel ordning, 125 kr inkl lunch

Rörelseglädje

Rörelser såsom att gå, cykla, städa, jobba i trädgården och leka med barnbarnen är bra för så väl hjärta som hjärna. Rör dig gärna lite mer intensivt i minst 150 minuter/vecka, som är måttligt ansträngande, t.ex. raska promenader, gympa eller aktiviteter som engagerar många delar av kroppen. Två till tre gånger/per vecka bör det finnas inslag av styrketräning, gå i trappor eller motionsgympapass. Sprid gärna ut över veckan, varje minut och steg räknas.

Här i katalogen finns bland annat promenadgrupper, boule, bollsporter gympa, qi-gong m.m. där du kan hitta ett axplock av förslag vad som passar dig.

Promenader

- Runby måndagar kl 10.00 mötesplats Runbyskolan vid start och mål för motionsslingan, arrangör SPF, p-o.knuts@spfvasby.se, 070-817 21 45 eller ake.leverin@spfvasby.se 070-545 83 05
- Brunnby Vik, måndagar, onsdagar och fredagar kl 10.00 samling vid Närbutikern, arrangör SPF, bengt.gustavsson@spfvasby.se 073-680 68 25
- Sjukyrkoberget, måndagar, kl 10.00 mötesplats, gångbron vid Råbäcken, ta med fika, arrangör SPF, chatarina.persson@spfvasby.se 08-590 843 44

Återkommande aktiviteter

- Långpromenader, onsdagar kl 10.00, start i september, på olika platser i Väsby, arrangör SPF, torsten.bergstedt@spfvasby.se 070-550 30 09
- Messingen, onsdagar, kl 10.00, start 4/9, arrangör PRO, 070-755 30 83
- Centrala Väsby, promenad i samtalstempo, onsdagar kl 10.30, start 21/8, mötesplats Suseboparken, arrangör SPF, maja.appel@spfvasby.se 073-217 67 37
- Bollstanäs, fredagar kl 10.00 , mötesplats Grimstagården, Gamla vägen 23, arrangör SPF, bengt.svensson@spfvasby.se 070-769 80 72
- Seniorparkour, kort promenad med utmaningar på vägen som att balansera, krypa och klättra. Information på hemsidan, SPF-appen och Facebook. eila.gustafsson@spfvasby.se 070-232 96 96, pia.nordstrom@spfvasby.se 070-526 11 11, arrangör SPF
- Hembygdsföreningen genomför vandringar i kommunen, info.uvhbf@gmail.com

Gymnastik och rörelser

- Gympa soft, måndagar dans soft, tisdagar, torsdagar och fredagar gympa soft, onsdagar gympa stol, prova på 2 gånger gratis, start v. 36, Friskis och Svettis, Johannelundsvägen 1, arrangör SPF, eila.gustafsson@spfvasby.se 070-232 96 96
- Seniorgymnastik, måndagar kl 10.00-11.00, start 6/9, Vilundahallen B-hallen, arrangör PRO, 070-592 98 54
- Seniorgymnastik/musikjympa, torsdagar kl 14.00-15.00, start 6/9, Vilundahallens B-hall, arrangör PRO, 072-399 88 56, 073-542 54 38
- Qi gong, fredagar kl 10.00-10.45, ABE, start 6/9, Anton Tamms väg 3, arrangör PRO, 076-882 61 80
- Seniorträning tisdagar kl 9.30-10.00 Senior Cardio/dans, Sats Väsby Infr city, Kanalvägen 1B. 076-139 42 28
- Seniorträning tisdagar kl 10.00-11.00 Senior Cirkelträning, Sats Väsby Infra city, Kanalvägen 1B 076-139 42 28
- Seniorträning torsdagar kl 10.00-11.00 Senior Cardio & Strength/dans. Sats Väsby Infracity, Kanalvägen 1B. 076-139 42 28
- Lunchmeditation, torsdagar kl 12.00-12.20, (11.50 för nybörjare), Vilunda församlingshem, Kyrkvägen 9, arrangör Hammarby församling, 08-555 168 13
- Yoga, fredagar, kl 10.00-11.00, start 4/10, Seniorernas Hus, 2 ggr prova på, arrangör SPF, torsten.bergstedt@spfvasby.se, 070-550 30 09, eva.johansson@spfvasby.se, 073-653 51 48

Återkommande aktiviteter

- Badminton, tisdagar och torsdagar kl 10.00-12.00, Vilundahallen, arrangör SPF, ake.leverin@spf.se 070-545 83 05
- Bordtennis, tisdagar och torsdagar, kl 10.00-12.00, Vilundahallen, arrangör SPF, hans.wennberg@spfasby.se 070-328 42 89
- Pingis/bordtennis, onsdagar kl 13.00-16.00, start 18/9, Vilundahallens B-hallen, arrangör PRO, 073-931 71 39
- Bowling, tisdagar kl 11.00-12.30, start 3/9, Bowlinghallen Sigma, Hammarbyvägen 16, arrangör PRO, 070-433 37 49
- Bowling, onsdagar kl 13.00, arrangör SPF, hans.forsen@spfasby.se 070- 576 18 97
- Boule, måndagar, onsdagar, torsdagar kl 11.00-13.00 (även övriga dagar spelar många) Karlsro Bills Backe 4, arrangör PRO, 070-795 42 56, 073-074 40 24
- Boule, torsdagar, kl 10.00, Carlslund, mötesplats Lindhemsvägen 43, arrangör SPF chatarina.persson@spfasby.se 08-590 843 44 marianne.fundin@spfasby.se 073-890 88 04
- Boule, på andra platser, kontakta britt.soderlund@spfasby.se 070-602 03 36, arr. SPF
- Discogolf, måndagar kl 13.00, Sandaskogen, mötesplats informationstavlan vid parkeringen vid Breddenvägen, ej vid månadsmöten, arrangör SPF, ketty.ahman.mattila@spfasby.se 070-769 52 61
- Mattcurling, tisdagar kl 12.30-15.30 och torsdagar 10.00-13.00, arrangör SPF, thore.lundstrom@spfasby.se 070-671 86 20, britt.sule@spfasby.se 070-663 70 25, curth.mansson@spfasby.se 070-752 28 29
- Mattcurling, onsdagar kl 13.00-16.00, Samling 12.30, start 18/9, Vilundahallens entre, arrangör PRO, 070-638 40 71
- Innebandy, söndagar kl 9.00-10.00, Väsby skolan, Skolvägen 11, arrangör Föreningen Svenska Österbottningarna i Upplands Väsby, 08-590 890 92

Dans

- Linedance, nybörjargrupp, torsdagar kl 13.00-14.00, , Vilundahallen, kampsporthallen, prova på 2 gånger gratis, arrangör SPF, lillemor.leverin@spfasby.se 070-536 28 13
- Linedance, torsdagar, fortsättningsgrupp kl 14.00 -15.00, Vilundahallen, kampsporthallen, prova på 2 gånger gratis, arrangör SPF, lillemor.leverin@spfasby.se 070-536 28 13,
- Linedance, fredagar kl 10.00-11.30, Vilundahallens A-hall, arrangör PRO, 070-468 25 87, 073-917 26 77

Gemenskap

Sociala engagemang och meningsfulla aktiviteter kan skydda mot kognitiv svikt och demens. Ensamhet och hopplöshet både i medelåldern och senare i livet kan öka risken för demens. Att känna gemenskap och att umgås med vänner är välgörande. Dans, körsång, handarbete och konserter är bara ett axplock av vad som ordnas i Väsby.

Hembesök

- Vänbesök varje vecka för promenad, fika, besök i centrum eller något ni gemensamt bestämmer, gratis, Väntjänsten, arrangör Vänner i Väsby, 070-544 94 68

Mötesplatser

- Mötesplats Lindhem, tisdagar klockan 12.00 -14.00. Vi träffas en gång per vecka för att samtala och göra roliga och intressanta saker tillsammans. Vi bjuder på fika med smörgås. Arrangör Studieförbundet Vuxenskolan, Örvägen 2. 070-942 57 96
- Rubinen, måndag-fredag kl 10.00-13.00, stängt fredagar juni, juli, augusti och december, kaffe/smörgås 30 kr, varje fredag någon form av aktivitet, se hemsidan, Centrumhuset, Dragonvägen 88, arrangör Vänner i Väsby, 08-590 974 16
- Träff måndagar, kl 14.00, Husarvägen 10 nb, arrangör Föreningen Svenska Österbottningarna i Upplands Väsby, 08-590 890 92
- Fredagsträffen, varannan fredag, kl 12.00 – 14.00, 13/9, 27/9, 11/10, 25/10, 8/11, 22/11 och 6/12, samtal och andakt, möten och vänskap, Bollstanäs församlingshem, Gamla vägen 25, arrangör Fresta församling, 08-594 105 26
- Medlemsmöten PRO Scenrummet och matsalen, Messingen, Love Almqvists torg 1, 26/8, 17/9, 15/10, 26/11, och 17/12 kl 14.00-16.00. Ingen föransmälan behövs.
- Månadsmöten SPF Seniorerna, 23/9, 21/10, 25/11 samt 16/12, Scenrummet och matsalen, Messingen, Love Almqvists torg 1, kl 14.00-16.00, anmälan obligatorisk, manadsmote@spfvasby.se 076-027 62 69
- Tisdagsfika, 13.30-15.00, 20 kr, Vilunda församlingshem, Kyrkvägen 9, arrangör Hammarby församling, 08-555 168 27
- Messingen har återkommande aktiviteter och bl.a IT-hjälp, 08-590 973 70
- Samtalsgrupp, bokcirkel, odlingsgrupp mm. Vilunda församlingshem, Kyrkvägen 9, arrangör Hammarby församling, 08-555 168 26
- Internationell grupp för insamlingar och kampanjer för kyrkans internationella arbete, Vilunda församlingshem, Kyrkvägen 9, arrangör Hammarby församling, 08-555 168 10
- Tjejträff, sista fredagen i månaden, med start 30/8 kl 18.00, ta med mat och dryck, Husarvägen 10 nb, arrangör Föreningen Svenska Österbottningar i Upplands Väsby, 08-590 890 92

Återkommande aktiviteter

- Café Röda stugan, torsdagar jämna veckor, start 5/9, kl 14.00-16.00
Lövstavägen 6 i Röda stugan, arrangör Eds församling, 08-588 918 55
- Tisdagsträff, kl 13.00, Equmeniakyrkan, Hergårdsvägen 45, vi tar med eget fika,
arrangör Equmeniakyrkan, 070-743 10 15
- Café Österbotten, en gång i månaden, vi startar tisdag 26 /9 kl. 14.00 i föreningens
klubblokal, Husarvägen 10 nb. Vi träffas och pratar minnen och historier. Vid
uppstart planerar vi in något tema för terminen. Arrangör, Föreningen Svenska
Österbottningar i Upplands Väsby, 08 590 890 92

Gudstjänst, mässor, mm

- Söndagar Gudstjänst, kl 11.00, med efterföljande kyrkkaffe, Eds kyrka, Eds kyrkväg 1,
arrangör Eds församling, 08-588 918 50
- Söndagar Gudstjänst, kl 11.00, med efterföljande kaffe, Fresta kyrka, Fresta kyrkväg 2,
arrangör Fresta församling, 08-594 105 25
- Söndagar Gudstjänst, kl 11.00 med efterföljande kaffe, Vilunda kyrka, Kyrkvägen 9,
arrangör Hammarby församling, 08-555 168 27
- Veckomässa tisdagar, kl 13.00, med tisdagsfika kl 13.30-15.00, 20 kr, program-
punkter kan förekomma, Vilunda församlingshem, Kyrkvägen 9, arrangör
Hammarby församling, 08-555 168 27
- Lunchmeditation, torsdagar kl 12.00 – 12.20, (11.50 för nybörjare), Vilunda
församlingshem, Kyrkvägen 9, arrangör Hammarby församling, 08-555 168 13
- Internationell grupp för insamlingar och kampanjer för kyrkans internationella
arbete, Vilunda församlingshem, Kyrkvägen 9, arrangör Hammarby församling,
08-555 168 10
- Andrum, en lördag per termin, för kropp och själ, rörelse, skapande, reflektion och
gemenskap, arrangör Fresta församling, 08-594 105 25



Återkommande aktiviteter

- Söndagar, Gudstjänst kl 11.00, med efterföljande kaffe, Pingstkyrkan, Kapellvägen 2, arrangör Pingstförsamlingen, 073-726 46 61
- Söndagar Gudstjänst, Equmeniakyrkan, Herrgårdsvägen 45, Arrangör Equmeniakyrkan 070-0743 10 15
- Stilla dag, retreat lördagen 21/9, kl 13.00-18.00, anmälan senast 13/9, Lövstavägen 6 i Röda stugan, arrangör Eds församling, 08-588 918 55
- Samtalsgrupp, torsdagar ojämna veckor, start 24/10 med avslut 19/12, kl 16.00-18.00, Lövstavägen 6 i Röda stugan, arrangör Eds församling, Selma Haraldsdottir, 08-588 918 55
- Sinnesrogudstjänst, onsdagar 2/10, 30/10, 27/11, kl 19.00, Eds kyrka, arrangör Eds församling, Selma Haraldsdottir, 08-588 918 53
- Frälsarkransvandring Eds kyrka, onsdagen 18/9 och 18/12, kl 19.00, arrangör Eds församling, Frida Gustafsson, 08-588 918 55

Handarbete

- FFF Syföreningen, Fresta Flitiga Fruar, varannan torsdag handarbete till förmån för insamlingsändamål och församlingsarbete Bollstanäs församlingshem, Gamla vägen 25, arrangör Fresta församling, 08-594 105 25
- Stick-Café, tisdagar ojämna veckor kl 13.00-15.00, Dragonvägen 88, arrangör Vänner i Väsby, 073-361 18 11
- Syföreningen onsdagar ojämna veckor, kl 13.00, Vilunda församlingshem, Kyrkvägen 9, arrangör Hamarby församling, 070-695 33 74
- Handarbetsträff, måndagar 30/9, 28/10, samt 25/11, kl 11.00-13.00, Rubinen, Centrumhuset, Dragonvägen 88, arrangör SPF, ingrid.nasholm@spfväsby.se 070-748 18 59
- Stickkontakten, onsdagar kl 14.00-16.00, Kapellvägen 2, start 24/11 arrangör Pingstkyrkan, 070-355 76 16



Återkommande aktiviteter

Kortspel

Garanterat mycket glädje och många skratt, bra träning för minnet.

- Kortspel tisdagar, kl 13.00-15.00, start 3/9, Seniorernas Hus, Herrgårdsvägen 20, arrangör PRO, 070-265 01 54
- Bridge, onsdagar kl 14.30-18.30, start 21/8, Messingen, Love Amlqvists torg 1, arrangör Väsby pensionärernas BF, 076-802 48 19
- Bridgeutbildning, nybörjarkurs, onsdagar kl 9.30, start 11/9, Seniorernas Hus, arrangör Väsby pensionärerna BF, 070-736 69 20
- Gin Rummy, onsdagar, kl 13.00-17.00, 11/9, Seniorernas hus, Herrgårdsvägen 20, arrangör SPF margot.martensson@spfvasby.se, 08-590 816 86 eller 072-308 48 66
- Canasta, måndagar kl 13.00-16.00, start 2/9, Seniorernas hus, Herrgårdsvägen 20, arrangör SPF, berith.brinck@spfvasby.se 073-628 45 58
- Canasta, introduktionskurs, start 3/9, kl 13.00-16.00, Karlsro, Bills Backe 4, 073-542 54 38, arrangör PRO
- Pidrospel, tisdagar, kl 19.00, Husarvägen 10 nb, arrangör Svenska Österbottningarna, 08-590 890 92

Kurser

- Datorer, plattor och telefoner, måndag kl 13.00-16.00 mobiler och plattor start 23/9, onsdagar, kl 13.00-16.00, Windows start 2/10, torsdagar, kl 13.30-15.30 mobiler och plattor, start 3/10 kl 13.00, Lindhem, Örvägen 2, arrangör Seniornet, Jörgen Hjelmstrand, jorgen.hjelmstrand@gmail.com, 070-378 06 79
- IT-caféer, för ovana SPF-medlemmar, 16/9, 30/9 samt 7/10, kl 13.00-14.30, anmälan senast 9/9, Seniorernas Hus, Herrgårdsvägen, 20, arrangör SPF, christer.sjorin@spfvasby.se 070-563 12 39, torsten.hemph@spfvasby.se 073-622 95 00
- IT-caféer, för vana SPF-medlemmar, 14/10, 28/10 samt 4/11, kl 13.00-14.30, anmälan senast 9/9, Seniorernas Hus, Herrgårdsvägen, 20, arrangör SPF, christer.sjorin@spfvasby.se 070-563 12 39, torsten.hemph@spfvasby.se 073-622 95 00
- Aquarellerna, tisdagar kl 10.00-13.00, start 24/9, ABF, Anton Tamms väg 3, arrangör PRO, 070-734 86 66
- Senior di Colore, måleri i olika tekniker, onsdagar kl 13.00-16.00, start 18/9, Sigma centrum, Hammarbyvägen 16, arrangör PRO, 070-607 18 18
- Glädjeflickorna, torsdagar kl 9.30-13.00, vi målar tillsammans, start 12/9, Sigma centrum, Hammarbyvägen 16, arrangör PRO, 076-853 08 02
- Mobiltjänster och hjälpmedel, onsdagar, kl 13.00, start 2/10, Karlsro, Bills Backe 4, arrangör PRO, peter.falk.vasby@pro.se
- Släktforskning, 7 gånger, tisdagar kl 10.00 – 12.30, start 17/9, Karlsro, Bills Backe 4, arrangör PRO, 073-368 86 53
- Meditation – för ditt välbefinnande, 5 fredagar med start 4/10, kl 10.30-12.00, Karlsro, Bills Backe 4, arrangör PRO, 070-783 02 87

Återkommande aktiviteter

PRO Upplands Väsby Syksyn ohjelma 2024

Tiistai ja Torstai tapaamiset on Stora Vilundassa Hergårdsvägen 20 Klo. 14.00. Tiistaisin pelataan Bingoa ja kortipeliä, vuoden ympäri. Mölkkyyä pelataan keskiviikkoisin klo. 13.00 Stora Vilundan pihalla ja kuukauden viimeinen keskiviikko pelataan Blå Parkenissa

- 5/9 Syksyntoiminta alkaa
- 12/9 Ulkoilupäivä ja tipsrunda 1
- 9/9 Yhteislaulua ja karaoke
- 26/9 Terveys ja turvallisuus.
- 3/10 PRO Finska 45 vuotta
- 10/10 Ohjelmasta ilmoitetaan myöhemmin
- 17/10 TYhteislaulua ja karaoke, Juhani Lahtela
- 24/10 Elokuva
- 31/10 Teron Nepalinmatka
- 7/11 Isänpäivä (Kantele Marjatat)
- 14/11 Yhteislaulua ja karaoke
- 21/11 Elokuva
- 28/11 Pikkujoulu
- 5/12 Joulujuhla, Herrgårdsvägen
- 16/1 2025 Alkaa vuoden 2025 toiminta
- 6/2 6/2 2025 Vuosikokous

Tuolijumppa alkaa tiistaina 3 syyskuuta klo. 10.00 Stora Vilundassa, vetäjä Hely Olofsman.



Må bra

Artistuppträdande

- Medlemsmöten PRO Scenrummet och matsalen, Messingen, Love Almqvists torg 1, 26/8, 17/9, 15/10, 26/11 och 17/12, kl 14.00-16.00
- Månadsmöten SPF Seniorerna, Scenrummet och matsalen, Messingen, Love Almqvists torg 1, 23/9, 21/10, 25/11 samt 16/12, kl 14.00-16.00, anmälan obligatorisk, 076-027 62 69
- Scenhuset Messingen, information finns i Messingen, Love Almqvists torg 1, arrangör Upplands Väsby kommun, 08-590 973 00
- Jazzkonserter, 15/9, 13/10 och 24/11, Scandic hotell, Bredden kl. 14.00. Lunch från kl. 12.45, arrangör, Sober Kulturförening, 08-590 890 92
- Allsångskväll, Vi sjunger in julen, onsdag, 11/12, kl 19.00, Eds kyrka, Selma Haraldsdottir, 08-588 918 53



Aktiviteter som äger rum mer sällan

Museibesök

- PRO och SPF arrangerar vardera ett antal besök varje termin av lite olika karaktär, till självkostnadspris, se vidare hemsidor, adress sist i katalogen

Resor

- SPF arrangerar varje termin, resor i och utanför Sverige, se vidare hemsidan, adress sist i katalogen
- PRO arrangerar årligen 2 – 4 subventionerade medlemsresor inom landet samt ytterligare ett antal ej subventionerade resor i landet och utomlands, se vidare hemsidan, adress sist i katalogen, 070-348 40 76

Utflykter och vandringar

- PRO och SPF arrangerar flera utflykter och vandringar varje termin från 2-3 timmar till hela dagar, se vidare hemsidorna, adress sist i katalogen
- Pilgrimsvandringar, hel-och halvdagar på olika teman, arrangörer samverkan med de tre församlingarna Ed, Fresta och Hammarby



Motion/sport

- Golftävling planeras augusti/september, arrangör SPF, 070-663 70 25. britt.sule@spfvasvy.se. Mer information på SPF:s hemsida.
- Interna och externa Bouletävlingar anordnas vid Karlsro, Bills Backe 4, arrangör PRO, 070-795 42 56

Gemenskap

PUB aftnar, samt lunch- och middagstillfällen

- O'Learys, 16/9 och 11/11 kl 11.30, SPF arrangerar lunch med aktiviteter efteråt på O'Learys Mall of Scandinavia, peo.bergman@spfvasby.se 070-580 19 40
- Texas Longhorn, 7/10 kl 18.00, Dragonvägen 82, arrangör SPF, peo.bergman@spfvasby.se, 070-580 19 40
- Leyla's kök och bar, 4/11 kl 18.00, Centralvägen 4D, arrangör SPF, peo.bergman@spfvasby.se 070-580 19 40
- Äta tillsammans på restaurang, sista tisdagen varje månad, 24/9, 29/10, och 26/11, kl 18.00, arrangör PRO, anmälan till 070-265 01 54.
- O'Learys, 30/9 kl 12.30, lunch med aktiviteter efteråt, O'Learys Mall of Scandinavia, arrangör PRO, 070-433 37 49



Vill du bli volontär eller funktionär?

Det finns ständiga behov av volontärer och funktionärer. Allt från att engagera sig varje vecka, ett par gånger i månaden eller vid speciella tillfällen.

- Röda Korset har secondhandbutiken Kupan och läsläsning, 073-941 54 50
- Vänner i Väsby har mötesplatsen Rubinen, Centrumhuset och Väntjänsten som gör hembesök, samt stickcafé, 08-590 974 16 www.vannerivasby.se
- Hammarby församling till kyrkkaffe (söndagar), soppluncher (onsdagar), språkcafé (torsdagar) m fl., 08-555 168 10 respektive 08-555 168 26
- Fresta församling, 08-594 105 25
- Bio Sober kulturförening som biovärd, 072-198 94 60
- PRO, 070-687 24 53, e-mail upplands.vasby@pro.se, Hemsida "pro.se/upplandsvasby,
- SPF Seniorerna i Väsby, 070-741 63 64, hemsida: spf.se/vasby, e-mail info@spfvasby.se,
- Hembygdsföreningen, 070-673 63 47, info.uvhbf@gmail.com, hembygd.se/upplandsvasby

Arrangörer

- Gemenskap i Väsby, GiV, 070-580 96 95, anders.bjoerendahl@telia.com,
- PRO, e-mail upplands.vasby@pro.se, Hemsida "pro.se/upplandsvasby, 070-380 67 92 och 070-687 24 53
- SPF Seniorerna i Väsby, 070-741 63 64, e-mail info@spfvasby.se, hemsida: spf.se/vasby,
- Finska PRO arjatuukkanen@hotmail.com
- Finska föreningen info@suomiseura.net
- Vänner i Väsby, Väntjänsten, 070-5449468, e-mail: vantjansten@vannerivasby.se hemsida, www.vannerivasby.se
- Vänner i Väsby, Rubinen, 08-590 974 16, rubinen@vannerivasby.se hemsida, www.vannerivasby.se
- Kommunen (vård, omsorg, boende, bidrag, kultur och fritid), upplandsvasby.se, Väsby direkt, 08-590 970 00
- Equmeniakyrkan, 0707 431 015, winnieross.olof@equmeniakyrkan.nu, Pingstkyrkan, 08-590 317 96, 073-726 46 61, emanuel.alenklint@pingst.se
- Eds församling, 08-588 918 50, svenskakyrkan.se/edsforsamling
- Fresta församling, 08-594 105 25, svenskakyrkan.se/frestaforasamling
- Hammarby församling, 08-555 168 00, svenskakyrkan.se/hammarbyforsamling.se
- Friskis och Svettis, 08-590 320 44, <https://www.friskissvettis.se/upplandsvasby>
- Föreningen Svenska Österbottningarna i Upplands Väsby, 08-590 890 92, svostuv@yahoo.se
- Bio Sober kulturförening, 08-590 890 92
- Seniorakademien ABF, 073-048 24 03, abf.se/norrastockholmslan
- Hembygdsföreningen, 070-673 63 47, hembygd.se/upplandsvasby
- SATS Infra city, 076-139 42 28, elisabet.olsson@sats.se,

