

**Aktivitetskatalog**  
för seniorer i Väsby våren 2025

**Varsågod**  
**ta ett ex**



Upplands Väsby  
kommun



©Aktivitetskatalog för seniorer våren 2025, Upplands Väsby

*Texter och bearbetning:*

Lena Kanström, Margit Lihuvud 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 våren 2025

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.

Från och med denna katalog har Vänner i Väsby tagit över arbetet med att ta fram katalogen från Gemenskap i Väsby. Vi gör detta i samverkan med kommunen. Ny adress för att nå oss är [styrelsen@vannerivasby.se](mailto:styrelsen@vannerivasby.se)

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**

**6**

**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 2025</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](mailto: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

### 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](mailto:aldrelotsen@upplandsvasby.se) eller besöka oss i kommunhusets reception tisdagar och torsdagar klockan 14.00-16.00.

### Anhörigstöd

- Du som är anhörig till en närstående som på grund av sjukdom, ålder eller funktionsnedsättning inte längre klarar sig självständigt kan du istället 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.

### 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.  
På Rubinen blir det it-stöd (mobiler, plattor, laptops), Dragonvägen/gången 88, på torsdagar kl 13.30 till 15.30. Stödet ges av Digital Hemguide och Jörgen Hjellström Senior-net. [jorgen.hjellstrom@gmail.com](mailto:jorgen.hjellstrom@gmail.com) 070-378 06 79  
Stödet läggs upp med olika teman datumen 9/1, 13/2, 13/3, 10/4, 8/5, 12/6 se mer [Vänner i Väsby Hemsida/Kalender](#)  
Drop-in it-stöd ske följande datum 23/1, 27/2, 27/3, 24/4, 22/5, 26/6 se mer [Vänner i Väsby Hemsida/Kalender](#)

### Annat stöd

- Självavårdande 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.  
Biblioteket erbjuder juridisk rådgivning en gång i månaden, se mer på [www.bibliotek.upplandsvasby.se](http://www.bibliotek.upplandsvasby.se)

# Återkommande aktiviteter

## Sång och musik

- Musikcafé, tisdagar 13:00 -14:30, start 21/1, kaffe, allsång och spela tillsammans, i eller vid Fresta församlingsgård, Fresta kyrkväg 2, ibland uppehåll, se hemsidan
- Lunchmusik gratis, onsdagar kl 12.00, med efterföljande sopplunch, Vilunda kyrka, arrangör Hammarby församling, 08-555 168 22
- Körverksamhet, Vilunda församlingshem, Kyrkvägen 9, arrangör Hammarby församling, 08-555 168 41
- Runbykören, Alla kan sjunga, tisdagar, kl 10.00-11.30, Röda Stugan, Lövstavägen 6 arrangör Eds församling, Daniel Lundin 08-588 918 56
- Seniorkör, onsdag förmiddag, Bollstanäs församlingshem, kontakta körledaren 08-594 105 34, arrangör Fresta församling
- Jazzkonserter, datum kontakta arrangören, Scandic hotell, Bredden kl 14.00. Lunch från kl 12.45, arrangör, Sober Kulturförening, 08-590 890 92
- Visklubben Husar startar sin verksamhet den 16/1 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, arrangörer Bio Sober kulturförening, Föreningen Svenska Österbottningar i Upplands Väsby.
- Torsdag, 6/2 kl 18.00, Konsert med Maxida Märak på samernas nationaldag, Scenhuset Messingen, Love Almqvists torg 1, arrangör Upplands Väsby kommun, 08-590 973 00
- Lördag, 8/3 kl 19.00, Clabbe af Geijerstam med gästartister spelar hitlåtar från 60-talet och framåt. Scenhuset Messingen, Love Almqvists torg 1, arrangör Upplands Väsby kommun, 08-590 973 00

## 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](mailto:biblioteket@upplandsvasby.se)
- Finska för nybörjare, vi lär oss finska från början, måndagar, kl 15.00-16.30, start 20/1, Karlsro, Bills Backe 4, arrangör PRO, 073-918 15 30
- Bokcirkel, högläsning och samtal, tisdagar, kl 10.30-12.00, Fresta församlingsgård, Fresta kyrkväg 2, arrangör Fresta församling, 08-594 105 25
- Spanska fortsättningskurs. Vi lär oss prata och använda vardagliga uttryck, onsdagar kl 15.30-17.30, start 22/1, Karlsro, Bills Backe 4, arrangör PRO, 070-773 97 98
- Språkcafé för dig som vill lära dig svenska, Vilunda församlingshem, arrangör Hammarby församling, 08-555 168 26
- Litteratur, vi läser skönlitteratur och diskuterar innehållet, tisdagar jämna veckor, kl 10.00-12.00, start 22/1, Karlsro, Bills Backe 4, arrangör PRO, 073-676 92 54

# Återkommande aktiviteter

- Engelsk konversation vi konverserar på lätt engelska, torsdagar kl 13.00-15.00, start 23/1, Karlsro, Bills Backe 4, arrangör PRO, 070-600 92 74
- Litteraturcirkel 1, torsdagar ojämna veckor, start 16/1, kl 10.00-12.15, Seniorernas Hus, Herrgårdsvägen 20, arrangör SPF, [chris.rohlen@spfvasby.se](mailto:chris.rohlen@spfvasby.se), 070-836 63 76
- Litteraturcirkel 2, torsdagar ojämna veckor, start 16/1, kl 10.00-12.15, Seniorernas Hus, Herrgårdsvägen 20, arrangör SPF, [ingegerd.mattsson@spfvasby.se](mailto:ingegerd.mattsson@spfvasby.se) 070-304 55 48
- Bibelsamtal Lectio Divina, torsdagar, kl 11.00-11.30, Vilunda kyrka, Kyrkvägen 9, 08-555 168 27
- Biblioteket, Messingen, har återkommande aktiviteter, 08-590 973 70
- Boksamtal, onsdag 22/1, kl 18.00 med Raana Soleimani, lokal biblioteket, Messingen arrangör biblioteket
- Föredrag torsdag 20/2 kl 18.00 med Elisabeth Åsbrink, lokal biblioteket, Messingen, arrangör biblioteket
- Författarsamtal, onsdag 19/3, kl 18.00 med Agri Ismail, biblioteket, Messingen, arrangör biblioteket
- Författarsamtal, onsdag 7/5, kl 18.00, med Tomas Bannerhed, biblioteket, Messingen, arrangör biblioteket

## Film

Filmklubben Sober kulturförening, Messingen, lokal ABBA, tisdagar, kl 12.00, start 14/1, 50 kr ej sportlov och påsklov, 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](mailto:info.uvhbf@gmail.com), 070-673 63 47
- Seniorakademin, föredrag, fredagar, 13.00-14.00, 75 kr kaffe ingår. 24/1 Diplomaten Pierre Schori om sin biografi. 14/2 Ett spännande kvinnoliv, om Mari Simmulsson keramiker på Gustavsberg och på Uppsala Ekeby. 7/3 Vikingaprinssessan, kungadotter Ingegerd som blev storfurstinna och helgon. 28/3 Göran Greider, berättar om boken Cornelis Vreeswijk. 25/4 Lite om Albert Engström, barnbarnet Roffen Engström berättar, arrangör ABF, Anton Tamms väg 3, 073-048 24 03.
- Måndag 13/1, kl 12.30 Föreläsning om bedrägeri mot äldre: Hur kan du skydda dig mot bedrägerier? Kom och lyssna på Luis Araya, kommunpolis i Upplands Väsby, Messingen, Love Almqvists torg 1, arrangör Upplands Väsby kommun.

## Mat och måltid

*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 kr för övriga, Himmel & Pannkaka, Centrumhuset, Dragonvägen 88
- 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

# Återkommande aktiviteter

- Kaffeservering med aktiviteter, smörgås och kaffe/te, 30 kr, måndag-fredag 10.00-13.00, stängt fredagar juni, juli, augusti och december, Rubinen Centrumhuset, Dragonvägen 88, arrangör Vänner i Väsby, 08-590 974 16
- Äta tillsammans på restaurang, sista tisdagen varje månad, 28/1, 25/2, 25/3, 29/4 och 27/5, kl 18.00, arrangör PRO, anmälan till 070-265 01 54
- Grillkvällar med artistuppträdanden, 13/2, 8/4, 13/5, kl 16.00-19.00, kostnad 80 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 11/1 kl 18.00. Vi träffas på olika restauranger i Upplands Väsby, arrangör Föreningen Svenska Österbottningar i Upplands Väsby, 08-590 890 92

## Kulturluncher Kulturevenemang

- Torsdagar Messingen Scenrummet: Köp biljetter i Messingens reception eller via Nortic: Messingen – ett multifunktionshus - Upplands Väsby kommun ([upplandsvasby.se](http://upplandsvasby.se))
- Torsdag 20/2 kl 12.00, Tres de Corazones, flamencotrion,

## 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](mailto:p-o.knuts@spfvasby.se), 070-817 21 45 eller [ake.leverin@spfvasby.se](mailto:ake.leverin@spfvasby.se) 070-545 83 05
- Brunnby Vik, måndagar, onsdagar och fredagar kl 10.00 mötesplats Närbutiken, arrangör SPF, [kerstin.wallin@spfvasby.se](mailto:kerstin.wallin@spfvasby.se) 070-485 01 23
- Sjukyrkoborget, måndagar kl 10.00 mötesplats, gångbron vid Råbäcken, ta med fika, arrangör SPF, [chatarina.persson@spfvasby.se](mailto:chatarina.persson@spfvasby.se) 08-590 843 44



# Återkommande aktiviteter

- Långpromenader, onsdagar kl 10.00, start när vädret tillåter, på olika platser i Väsby, arrangör SPF, [torsten.bergstedt@spfvasby.se](mailto:torsten.bergstedt@spfvasby.se) 070-550 30 09
- Karlsro, onsdagar, kl 10.00, start 5/2, arrangör PRO, 070-755 30 83
- Centrala Väsby, promenad i samtalstempo, onsdagar kl 10.30, start i början på april, mötesplats Suseboparken, arrangör SPF, [maja.appel@spfvasby.se](mailto:maja.appel@spfvasby.se) 073-217 67 37
- Bollstanäs, fredagar kl 10.00, mötesplats Grimstagården, Gamla vägen 23, arrangör SPF, [bengt.svensson@spfvasby.se](mailto:bengt.svensson@spfvasby.se) 070-769 80 72
- Hembygdsföreningen genomför vandringar i kommunen, [info.uvhbf@gmail.com](mailto:info.uvhbf@gmail.com)

## Gymnastik och rörelser

- Gympa soft, med Friskis & Svettis Campushallen Johannelundsvägen 1. Alla kl 10.15-11.15. enl. följande schema: Måndag: dans soft. Tisdag: gympa soft Onsdag: gympa stol, balansträning med stol Torsdag: gympa soft Fredag: gympa soft Start den 7 januari. Ingen föransmälan, viktigt att du meddelar att du kommer från SPF när du köper kortet. Kontakt: [eila.gustafsson@spfvasby.se](mailto:eila.gustafsson@spfvasby.se) 070-232 96 96
- Senioregymnastik, måndagar kl 10.00-11.00, start 13/1, Vilundahallen B-hallen, arrangör PRO, 070-592 98 54
- Senioregymnastik/musikgympa, torsdagar kl 14.00-15.00, start 16/1, Vilundahallens B-hall, arrangör PRO, 072-399 88 56, 073-542 54 38
- Qi gong, torsdagar kl 10.00-10.45, ABE, start 6/1, 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 17/1, Seniorernas Hus, 2 ggr prova på, arrangör SPF, [torsten.bergstedt@spfvasby.se](mailto:torsten.bergstedt@spfvasby.se), 070-550 30 09, [eva.johansson@spfvasby.se](mailto:eva.johansson@spfvasby.se),

## Bollsporter

- Badminton, tisdagar och torsdagar kl 10.00-12.00, Vilundahallen, arrangör SPF, [ake.leverin@spfvasby.se](mailto:ake.leverin@spfvasby.se) 070-545 83 05
- Bordtennis, tisdagar och torsdagar, kl 10.00-12.00, Vilundahallen, arrangör SPF, [hans.wennberg@spfvasby.se](mailto:hans.wennberg@spfvasby.se) 070-328 42 89

# Återkommande aktiviteter

- Pingis/Bordtennis, onsdagar kl 13.00-16.00, start, 15/1, Vilundahallen B-hallen, arrangör PRO, 073-931 71 39
- Bowling, tisdagar kl 11.00-12.30, Bowlinghallen Sigma, start 14/1-22/4, Hammarbyvägen 16, arrangör PRO, 070-433 37 49
- Bowling, onsdagar kl 13.00, arrangör SPF, [hans.forsen@spfasby.se](mailto:hans.forsen@spfasby.se) 070- 576 18 97, [sonia.ridell@spfasby.se](mailto:sonia.ridell@spfasby.se) 073-653 51 48
- 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](mailto:chatarina.persson@spfasby.se) 08-590 843 44 [marianne.fundin@spfasby.se](mailto:marianne.fundin@spfasby.se) 073-890 88 04
- Boule, måndagar kl 13.00, Seniorernas Hus, Herrgårdsvägen 20, [pia.nordstrom@spfasby.se](mailto:pia.nordstrom@spfasby.se) 070-526 11 11
- Discogolf, måndagar kl 13.00, Sandaskogen, mötesplats informationstavlan vid parkeringen vid Breddenvägen, ej vid månadsmöten, arrangör SPF, [ketty.ahman.mattila@spfasby.se](mailto: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](mailto:thore.lundstrom@spfasby.se) 070-671 86 20, [britt.sule@spfasby.se](mailto:britt.sule@spfasby.se) 070-663 70 25, [curth.mansson@spfasby.se](mailto:curth.mansson@spfasby.se) 070-752 28 29
- Mattcurling, onsdagar kl 13.00-16.00, Samling 12.30, start 15/1, 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
- Bangolf vid Husarvägen, kl 10.00, se mer information hemsidan, [hans.forsen@spfasby.se](mailto:hans.forsen@spfasby.se) 070-576 18 97

## Dans

- Linedance, nybörjargrupp, torsdagar kl 13.00, Vilundahallen, kampsporthallen, prova på 2 gånger gratis, arrangör SPF, [lillemor.leverin@spfasby.se](mailto:lillemor.leverin@spfasby.se) 070-536 28 13
- Linedance, torsdagar, fortsättningsgrupp kl 14.00, Vilundahallen, kampsporthallen, prova på 2 gånger gratis, arrangör SPF, [lillemor.leverin@spfasby.se](mailto:lillemor.leverin@spfasby.se) 070-536 28 13



## 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

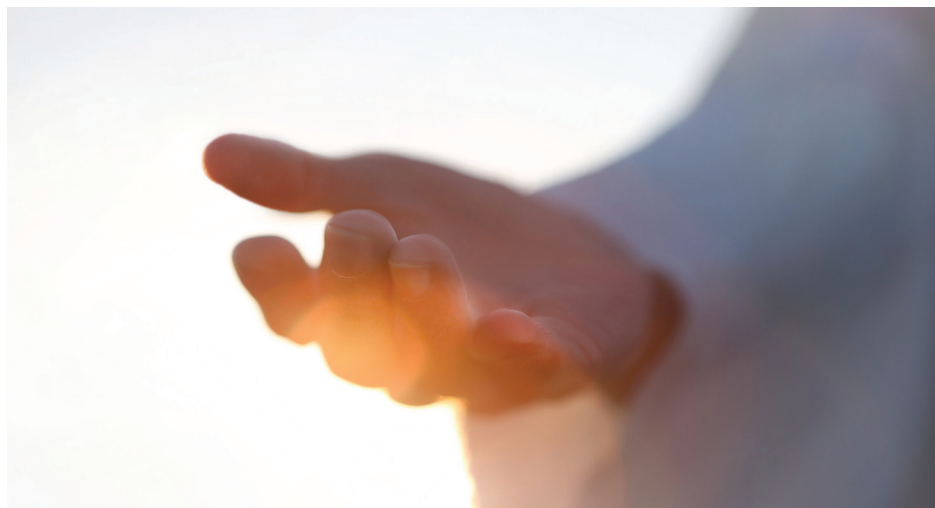
- Mötesplats Lindhem, varannan torsdag kl 12.00 – 14.00. Vi träffas för att fika och samtala utifrån olika teman som vi har valt själva, startar mitten av mars. Ring 070-942 57 96 för mer information. Arrangör Studieförbundet Vuxenskolan
- Rubinen, måndag-fredag kl 10.00-13.00, stängt fredagar juni, 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, 17/1, 31/1, 14/2, 14/3, 28/3, 11/4, 25/4, 9/5, 23/5, samtal och andakt, möten och vänskap, Bollstanäs församlingshem, Gamla vägen 25, arrangör Fresta församling, 08-594 105 26
- Medlemsmöten PRO kl 14.00-16.00, 21/1, 25/2, 25/3, 15/4, 13/5. Scenrummet och matsalen, Messingen, Love Almqvists torg 1. Ingen föranmälan behövs.
- Månadsmöten SPF Seniorerna, 20/1, kl 14.00, 24/2 obs tid 13.00, 27/3, 29/4, 19/5, kl 14.00-16.00, Scenrummet och matsalen, Messingen, Love Almqvists torg 1, anmälan obligatorisk, [manadsmote@spfvasby.se](mailto: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 31/1, 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 9/1 med avslut 12/6, Lövstavägen 6 i Röda stugan, arrangör Eds församling, för mer information 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 30 /1 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
- Lunchmässa tisdagar, kl 12.00, Vilunda kyrka, Kyrkvägen 9, arrangör Hammarby församling, 08-555 168 27
- Tisdagsfika kl 13.00 första tisdagen i månaden, programpunkter 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



# 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 3/5, kl 13.00-18.00, anmälan senast 28/4, Lövstavägen 6 i Röda stugan, arrangör Eds församling, 08-588 918 55
- Samtalsgrupp, torsdagar ojämna veckor, start 16/1 med avslut 22/5, kl 16.00-18.00, Lövstavägen 6 i Röda stugan, arrangör Eds församling, Selma Haraldsdottir, 08-588 918 53
- Sinnesrogudstjänst, onsdagar 22/1, 19/2, 19/3, 23/4 och 28/5, kl 19.00, Eds kyrka, arrangör Eds församling, Selma Haraldsdottir, 08-588 918 53
- Frälsarkransvandring Eds kyrka, onsdag 15/2 och 2/3, kl 19.00, arrangör Eds församling, Frida Gustafsson, 08-588 918 55
- Allsångskväll 14/5 kl 19.00 Eds kyrka, arrangör Eds församling

## 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 kl 11.00-13.00, 27/1, 24/2, 31/3, 28/4, 26/5, lokal Gottfrid, Centrumhuset, Dragonvägen 88, arrangör SPF, [ingrid.nasholm@spfvasby.se](mailto:ingrid.nasholm@spfvasby.se) 070-748 18 59
- Stickkontakten, onsdagar kl 14.00-16.00, Kapellvägen 2, start 24/1 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 28/1-24/6, 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
- Gin Rummy, onsdagar kl 13.00-17.00, start 8/1, Seniorernas Hus, Herrgårdsvägen 20, arrangör SPF [margot.martensson@spfvasby.se](mailto:margot.martensson@spfvasby.se), 08-590 816 86 eller 072-308 48 66
- Canasta, måndagar kl 13.00-16.00, start 13/1, Seniorernas Hus, Herrgårdsvägen 20, arrangör SPF, [berith.brinck@spfvasby.se](mailto:berith.brinck@spfvasby.se) 073-628 45 58
- Canasta, introduktionskurs, kl 13.00-16.00, start 14/1, 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 Hjellström, [jorgen.hjellstrom@gmail.com](mailto:jorgen.hjellstrom@gmail.com), 070-378 06 79
- IT-caféer, kl 13.00-14.30, 3/3, 10/3, 17/3, 31/3, 7/4, 14/4, anmälan senast 24/2, Seniorernas Hus, Herrgårdsvägen, 20, arrangör SPF, [christer.sjorin@spfvasby.se](mailto:christer.sjorin@spfvasby.se) 070-563 12 39, [torsten.hemph@spfvasby.se](mailto:torsten.hemph@spfvasby.se) 073-622 95 00
- På Rubinen blir det it-stöd (mobiler, plattor, laptops), Dragonvägen/gången 88, på torsdagar kl 13.30 till 15.30. Stödet ges av Digital Hemguide, och Jörgen Hjellström Seniornet. [jorgen.hjellstrom@gmail.com](mailto:jorgen.hjellstrom@gmail.com) 070-378 06 79  
Stödet läggs upp med olika teman datumen 9/1, 13/2, 13/3, 10/4, 8/5, 12/6 se mer Vänner i Väsby's Kalender. Drop-in sker följande datum 23/1, 27/2, 27/3, 24/4, 22/5, 26/6 se mer Vänner i Väsby's Kalender
- Aquarellerna, tisdagar kl 10.00-13.00, start 21/1, 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 22/1, Sigma centrum, Hammarbyvägen 16, arrangör PRO, 070-716 52 43 Bo Lindman
- Glädjeflickorna, torsd. kl 9.30-13.00, vi målar tillsammans, start 9/1, Sigma centrum, Hammarbyvägen 16, arrangör. PRO, Berit Hultgren 070-885 68 77, Marianne Berggren 076-853 08 02
- Släktforskning, 7 gånger, tisdagar kl 10.00 – 12.30, start 18/2, Karlsro, Bills Backe 4, arrangör PRO, 073-368 86 53

# Återkommande aktiviteter

- Meditation – för ditt välbefinnande, 5 fredagar med start 7/3, kl 10.30-12.30, Karlsro, Bills Backe 4, arrangör PRO, 070-783 02 87
- Lördag 17/5, kl 11.00-14.00, hur man fixar mer levande natur inpå knuten. Hur du kan få fler vilda växter, bin, fjärilar och fåglar, det vill säga: en rikare biologisk mångfald. Hembygdsgården, Hagvägen 2, arrangör hembygdsföreningen.

## PRO Upplands Väsby Kevään ohjelma 2025

Tiistai ja torstai tapaamiset Senioritalossa Stora Vilundassa Herrgårdsvägen 20 kl 13.00.

Tiistaisin pelataan Bingoa ja korttipeliä ympäri vuoden.

Mölkkyä pelataan keskiviikkoisin kl 13.00 alkaen 2.4 Stora Vilundan pihalla ja kuukauden viimeinen keskiviikko Blå Parkissa.

Ohjelmaan voi tulla muukoksia

- 14.1 Kevätkauden tiistaitoiminta alkaa, Bingo, pelit kl 13.00
  - 16.1 Kevätkauden avaus, tiedotus tulevasta ohjelmasta
  - 23.1 Terveys ja terveellinen ruoka – Hely Olofsman
  - 30.1 Yhteislaulua ja karaoke
  - 6.2 Vuosikokous
  - 13.2 Uudet toimihenkilöt, luento mitä tehdä kriisin sattuessa
  - 20.2 Elokuva
  - 27.2 Kertomus Nepalin matkasta - Tero Lehtonen
  - 6.3 Yhteislaulua ja karaoke
  - 13.3 Tarinatuokio
  - 20.3 Perintöasiat ja ”Vita arkivet” Antti Mustonen ja Maarit Hansson
  - 27.3 ”Äldrelotsen” \_ vanhusten avustusta kunnasta - Sari Häkkinen
  - 3.4 Kirjailijavierailu
  - 10.4 Yhteislaulua ja karaoke
  - 24.4 Digihuijaus - turvallisuus – vakuutukset
  - 8.5 Elokuva
  - 15.5 Yhteislaulua ja karaoke
  - 22.5 Puutarhajuhla – ulkoilupäivä Borgby
- Syksyn aloituspäivä torstai 4. syyskuuta

## Må bra

### Seniormässan

- Torsdagen den 27/2 13.00-16.00 "Tema vardagsglädje och gemenskap" utställning i matsalen. I scenrummet underhåller Bengan Jansson kl. 16.15-17.00, Messingen, Love Almqvists torg 1
- Söndag 25/5 kl. 13.00-15.00, Fira Mors Dag på Hembygdsgården. Musikunderhållning och Kaffeservering, Hagvägen 2, arrangör Hembygdsföreningen

### Artistuppträdande

- Medlemsmöten PRO Scenrummet och matsalen, Messingen, Love Almqvists torg 1, 21/1, 25/2, 25/3, 5/4, 13/5, kl 14.00-16.00
- Månadsmöten SPF Seniorerna, Scenrummet och matsalen, Messingen, Love Almqvists torg 1, 20/1, kl 14.00, 24/2 obs kl 13.00, 27/3, 29/4, 19/5, 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  
Torsdag, 6/2 kl 18.00, Konsert med Maxida Märak på samernas nationaldag.  
Lördag, 8/3 kl 19.00, Clabbe af Geijerstam med gästartister spelar hitlåtar från 60-talet och framåt.  
Onsdag, 12/3, kl 19.00 Pueblo – en föreställning från Riksteatern  
Özz Nûjen i en pjäs som visar att hjältar kan finnas på de mest oväntade ställen  
Jazzkonserter, datum inte fastställda ännu, Scandic hotell, Bredden kl. 14.00. Lunch från kl. 12.45, arrangör, Sober Kulturförening, 08-590 890 92





# 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 maj/juni, arrangör SPF, [britt.sule@spfvasvy.se](mailto:britt.sule@spfvasvy.se). 070-663 70 25  
Mer information på SPFs hemsida.
- Interna och externa Bouletävlingar anordnas vid Karlsro, Bills Backe 4, arrangör PRO, 070-795 42 56

## Gemenskap

### *PUBaftnar, samt lunch- och middagstillfällen*

- O'Learys, 17/2, 31/3 kl 11.30, SPF arrangerar lunch med aktiviteter efteråt på O'Learys Mall of Scandinavia, [peo.bergman@spfvasby.se](mailto:peo.bergman@spfvasby.se) 070-580 19 40
- Angelinas, 3/2, kl 18.00, Dragonvägen 82, arrangör SPF, [peo.bergman@spfvasby.se](mailto:peo.bergman@spfvasby.se), 070-580 19 40
- Leyla's kök och bar, 10/3 kl 18.00, Centralvägen 4D, arrangör SPF, [peo.bergman@spfvasby.se](mailto:peo.bergman@spfvasby.se) 070-580 19 40
- Äta tillsammans på restaurang, sista tisdagen varje månad, 28/1, 25/2, 25/3, 29/4, 27/5, kl 18.00, arrangör PRO, anmälan till 070-265 01 54.
- O'Learys, 7/4 kl 11.30-15.00, 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](http://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](mailto:upplands.vasby@pro.se), Hemsida "[pro.se/upplandsvasby](http://pro.se/upplandsvasby),
- SPF Seniorerna i Väsby, 070-741 63 64, hemsida: [spf.se/vasby](http://spf.se/vasby), e-mail [info@spfasby.se](mailto:info@spfasby.se),
- Hembygdsföreningen, 070-673 63 47, [info.uvhbf@gmail.com](mailto:info.uvhbf@gmail.com), [hembygd.se/upplandsvasby](http://hembygd.se/upplandsvasby)

## Arrangörer

- Gemenskap i Väsby, GiV, 070-580 96 95, [anders.bjoerendahl@telia.com](mailto:anders.bjoerendahl@telia.com),
- PRO, e-mail [upplands.vasby@pro.se](mailto:upplands.vasby@pro.se), Hemsida "[pro.se/upplandsvasby](http://pro.se/upplandsvasby), 070-380 67 92 och 070-687 24 53
- SPF Seniorerna i Väsby, 070-741 63 64, e-mail [info@spfasby.se](mailto:info@spfasby.se), hemsida: [spf.se/vasby](http://spf.se/vasby),
- Finska PRO [tero\\_lehtonen@hotmail.com](mailto:tero_lehtonen@hotmail.com)
- Finska föreningen [info@suomiseura.net](mailto:info@suomiseura.net)
- Vänner i Väsby, Väntjänsten, 070-5449468, e-mail: [vantjansten@vannerivasby.se](mailto:vantjansten@vannerivasby.se) hemsida, [www.vannerivasby.se](http://www.vannerivasby.se)
- Vänner i Väsby, Rubinen, 08-590 974 16, [rubinen@vannerivasby.se](mailto:rubinen@vannerivasby.se) hemsida, [www.vannerivasby.se](http://www.vannerivasby.se)
- Kommunen (vård, omsorg, boende, bidrag, kultur och fritid), [upplandsvasby.se](http://upplandsvasby.se), Väsby direkt, 08-590 970 00
- Equmeniakyrkan, 0707 431 015, [winnieross.olof@equmeniakyrkan.nu](mailto:winnieross.olof@equmeniakyrkan.nu),
- Pingstkyrkan, [info@vasbypingst.se](mailto:info@vasbypingst.se) 08-590 317 96, 070 -355 76 16
- Eds församling, 08-588 918 50, [svenskakyrkan.se/edsforsamling](http://svenskakyrkan.se/edsforsamling)
- Fresta församling, 08-594 105 25, [svenskakyrkan.se/frestaforsamling](http://svenskakyrkan.se/frestaforsamling)
- Hammarby församling, 08-555 168 00, [svenskakyrkan.se/hammarbyforsamling.se](http://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](mailto:svostuv@yahoo.se)
- Bio Sober kulturförening, 08-590 890 92
- Seniorakademin ABF, 073-048 24 03, [abf.se/norrastockholmslan](http://abf.se/norrastockholmslan)
- Hembygdsföreningen, 070-673 63 47, [hembygd.se/upplandsvasby](http://hembygd.se/upplandsvasby)
- SATS Infra city, 076-139 42 28, [elisabet.olsson@sats.se](mailto:elisabet.olsson@sats.se),

