

Aktivitetskatalog
för seniorer i Väsby hösten 2026

**Varsågod
ta ett ex**



**UPPLANDS
VÄSBY**



©Aktivitetskatalog för seniorer hösten 2026, Upplands Väsby

Texter och bearbetning:

Margit Lihuvud, och Ann-Marie Widlund

www.vannerivasby.se styrelsen@vannerivasby.se

Typsnitt: Gill Sans och Adobe Garamond

Papper: Silk 150 gr

Tryckeri: Åtta 45

Aktivitetskatalog

för seniorer i Väsby hösten 2026

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.

Vänner i Väsby samverkar med kommunen i arbetet med att ta fram katalogen. Adress för att nå oss är styrelsen@vannerivasby.se

Du kanske också vill engagera dig som volontär eller funktionär? I slutet av katalogen finns uppgift om 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 främja din hjärnhälsa och förebygga minnesproblem?

Hjärnvägen- Livsstil för Hjärnhälsa är en metod för livsstilsförändringar som bygger vidare på FINGER-studien. Metoden inkluderar ny evidens kring betydelsen av många olika livsstilsfaktorer och är baserad på modern motivationspsykologi. Du får också lära dig mer om hur hjärnhälsan långsiktigt påverkas av bland annat hur vi sover, äter, gemenskap, stress, hörsel och fysisk aktivitet. Metoden syftar till att underlätta hälsosamma och varaktiga livsstilsförändringar som är skraddarsydda efter varje individs behov, förutsättningar och intressen. För mer information om programmet Hjärnvägen: upplandsvasby.se/hjarnvagen

Hjärnvägen arrangerar föreläsningar under hösten. Se under rubrik föredrag

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 aktivitetskatalogen 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.

Kontakt med kommunen:

Väsby Direkt

- Kommunens kontaktcenter där du når alla funktioner inom kommunen.
Telefonnummer: 08-590 970 00
vasbydirekt@upplandsvasby.se
Öppettider: måndag-onsdag 8.00-17.00, torsdag 8.00-18.00 och fredag 8.00-15.15.
Dag före röd dag samt klämdagar har vi öppet 8.00-12.00.

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, aldrelotsen@upplandsvasby.se eller besöka oss i kommunhusets reception tisdagar och torsdagar kl 14.00-16.00.

Anhörigstöd

- När en närstående på grund av sjukdom, ålder eller funktionsnedsättning inte längre klarar sig självständigt kan även du som anhörig behöva stöd i din förändrade livssituation. Som anhörig har du möjlighet att få hjälp, råd- och vägledning av kommunens anhörigkonsulenter för att du själv ska få stöd i din egen situation.

Vi erbjuder enskilda stödjande samtal, anhörigcirklar, mötesplatser och andra hälsofrämjande aktiviteter som kan underlätta din vardag. Kontakten är kostnadsfri och anhörigkonsulenter har tystnadsplikt.

För mer information: ✉ anhorigstod@upplandsvasby.se

📞 08 586 278 00

Anhörigcenter: Himmelsgränd 14A

Vänner i Väsby



Aktivitetskatalogen



Återkommande aktiviteter

8

Aktiviteter mer sällan

20

Arrangörer

23

Aktiviteter på Anhörigcenter

Himmelsgränd 14 A



UPPLANDS
VÄSBY



Digital grp: föräldrar till vuxna barn med ps ohälsa

Öppen digital samtalsgrupp på dagtid där syftet är erfarenhetsutbyte och stöd, Anhörigkonsulent håller i samtalet.

När: 8/9, 13/10, 10/11 och 8/12
Tid: tisdagar klockan 13.00 - 14.30
Var: via Teams
Anmälan:
vasbydirekt@upplandsvasby.se
08-586 278 00



Digital kurs: Stresshantering anhöriga

Kursen är baserad på ACT, Acceptance and Comittment Training och fokuserar på olika mentala och fysiska tekniker.

När: 7/9, 21/9, 5/10, 19/10, 2/11, 16/11 och 30/11
Tid: Måndagar v.v. vecka 15.00 - 17.00
Var: via Teams
Anmälan:
vasbydirekt@upplandsvasby.se
08-590 586 278 00



Livsfrågor i fokus På plats på anhörigcenter

Välkommen på en strukturerad samtalsgrupp för att skapa utrymme och öka förståelse som påverkar ditt välmående.

När: 14/9, 28/9, 26/10, 23/11 och 14/12
Tid: 16.30 - 18.00
Anmälan: senast 7/9 via
vasbydirekt@upplandsvasby.se
08-586 278 00



Självmedkänsla På plats på anhörigcenter

Syftet med denna kurs är att ge dig som anhörig kunskap genom att utveckla ett mer tryggt förhållningssätt till dig själv.

När: 16/9, 30/9, 14/10, 28/10 och 11/11
Tid: Onsdagar vv. vecka 17.00 - 19.00
Anmälan: senast 7/9 uppge CFT ht 2026
vasbydirekt@upplandsvasby.se
08-586 278 00



Medicinsk yoga På plats på anhörigcenter

En grundläggande kurs i enkel sitt- och ståbaserad yoga för dig som är anhörig och vill prova ett konkret sätt att hitta inre lugn och ro. Inga förkunskaper krävs.

När: 23/9, 21/10, 25/11 och 16/12
Tid: Onsdagar 14.30-16.30
Anmälan:
vasbydirekt@upplandsvasby.se
08-586 278 00



Anhörigcirkel: vuxna barn till fldr med demenssjukdom

Syftet är att du ska få möjlighet att träffa andra i liknande situation och dela erfarenheter mellan varandra.

Begränsat med platser, föransökan krävs.
När: 8/10, 15/10, 22/10, 5/11 och 12/11
Tid: torsdagar 17.30 - 19.30
Var: Anhörigcenter
Anmälan:
aldrelotsen@upplandsvasby.se
08-586 278 00



Anhörigcirkel: Partner till närstående med demens

Samtalscirkel där du får träffa andra i liknande situation med ledning av samtalsledare.

Begränsat med platser, föransökan krävs.
När: 19/10, 26/10, 2/11, 9/11 och 16/11
Tid: måndagar 10.00 - 12.00
Var: Anhörigcenter
Anmälan:
aldrelotsen@upplandsvasby.se
08-586 278 00



Skaparverkstad På plats på anhörigcenter

Här kan du som anhörig komma och skapa i en lugn och kravlös miljö. Här deltar man efter sina egna förutsättningar och det finns en kreativ ledare som finns till hands med idéer och tips.

När: Tisdagar 22/9, 27/10 och 1/12
Tid: 10.00 - 12.00
Anmälan:
aldrelotsen@upplandsvasby.se
08-586 278 00



Anmäl dig via QR-kod

Du behöver föransöka dig till alla ovanstående kurser och cirklar!

Med reservation för programändringar.



Följ oss på sociala medier
@anhorigvasby

Livet rymms i Väsby
upplandsvasby.se/eventemang
Telefonnummer: 08-586 278 00

Digital Hemguide

- Du som har fyllt 70 år och som bor i Upplands Väsby kan utan kostnad få hjälp med teknik i hemmet. Kommunens IT pedagog, Cynthia, kommer hem till dig och guidar dig rätt i den digitala världen. Det kan vara exempelvis telefon, surfplatta, dator samt ladda ner digitala tjänster såsom mobilt BankID eller Swish.

För mer information samt bokning av hembesök kontakta Äldrelotsen

aldrelotsen@upplandsvasby.se eller på telefonnummer: 08-586 278 00.

Annat stöd

- Självvårdande samtal, stödsamtal, präster/ diakoner i Eds, Fresta och Hammarby församlingar, 08-442 83 50. Jourhavande präst, kl 21.00-06.00 tel 112.

Biblioteket erbjuder juridisk rådgivning en gång i månaden, se mer på

www.bibliotek.upplandsvasby.se





För dig som är 70+

Digitalt i vardagen – Drop-in

Behöver du hjälp med din mobil, surfplatta eller dator? Ta med din egen enhet så hjälper vi dig utifrån dina behov.
Du kan få hjälp i 30 minuter

Datum

Onsdag 26 augusti klockan 13.00–15.00
Onsdag 16 september klockan 13.00–15.00
Onsdag 21 oktober klockan 13.00–15.00
Onsdag 18 november klockan 13.00–15.00
Onsdag 16 december klockan 13.00–15.00.

Plats: Anhörigcenter, Himmelsgränd 14 A, plan 1

Kostnad: Kostnadsfritt, ingen anmälan krävs.



Läs mer: upplandsvasby.se/digitalhemguide



UPPLANDS
VÄSBY

Livet rymms i Väsby
upplandsvasby.se
08-590 970 00

Återkommande aktiviteter

Sång och musik

- 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.
- Seniorkör, onsdag förmiddag, Bollstanäs församlingshem, kontakta körledaren via fresta.forsamling@svenskakyrkan.se, arrangör Fresta församling.
- Visklubben Husar startar sin verksamhet den 24/9 kl 15.00. Klubben är en studiecirkel med fem träffar. Vi lär känna olika visförfattare genom att läsa och sjunga visor. Anmäl er till svostuv@yahoo.se, Husarvägen 10 nb, arrangerer Sober kulturförening, Föreningen Svenska Österbottningar i Upplands Väsby. Tel 08-590 890 92
- Muscirkel i Seniorernas Hus Start 1/10 kl 10.00 – 12.00 därefter varannan vecka. Anmälan till martti.kirotar@spfasby.se 073-408 85 10 Arrangör SPF.
- **Jazzkonsert, Nacka Big Band** 27/9 kl. 14.00, Scandic hotell, Bredden.
Järfälla Brass Band 27/9 kl. 17.00, Vilunda kyrka.
Jazzkonsert Blåsette Big Band 2/12 kl. 14.00, Scandic hotell, Bredden.
Arrangör ovanstående tre jazzkonserter, Sober kulturförening

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 aktivitetskatalogen erbjuds möjligheten att lära sig ett nytt språk, spela bridge och andra aktiviteter som kan stimulera hjärnan.

- Boken kommer från biblioteket. Du som bor i Upplands Väsby kan få hemleverans tack vare bibliotekets samarbete med föreningen Vänner i Väsby. Tjänsten är gratis och riktar sig till pensionärer och andra som inte själva kan komma till biblioteket. Lånetiden är normalt sex veckor. Kontakta biblioteket så berättar de mer. Tel, 08-590 973 70, biblioteket@upplandsvasby.se
- Finska för nybörjare, vi lär oss finska från början, måndagar kl 15.00-16.30, start 14/9, Karlsro, Bills Backe 4, arrangör PRO, 073-918 15 30.
- Bokcirkel, högläsning och samtal, torsdagar 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 16/9, 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 8/9, Karlsro, Bills Backe 4, arrangör PRO, 073-982 61 89, tove.bellander@gmail.com.
- Engelsk konversation, vi konverserar på lätt engelska, torsdagar kl 13.00-15.00, start 24/9, Karlsro, Bills Backe 4, arrangör PRO, 070-600 92 74.

Återkommande aktiviteter

- Litteraturcirkel 1, torsdagar ojämna veckor, start 27/8, kl 10.00-12.15, Seniorernas Hus, Herrgårdsvägen 20, arrangör SPF, chris.rohlen@spfvasby.se 070-836 63 76.
- Litteraturcirkel 2, torsdagar ojämna veckor, start 27/8, kl 10.00-12.15, Seniorernas Hus, Herrgårdsvägen 20, arrangör SPF, ingegerd.mattsson@spfvasby.se 070-304 55 48.
- Biblioteket i Messingen arrangerar många författarsamtal och föredrag under hösten. Alla aktiviteter presenteras i höstens programbroschyr som finns att hämta på biblioteket och andra platser i kommunen. Aktiviteterna finns också på bibliotekets hemsida. www.bibliotek.upplandsvasby.se Följ gärna biblioteket på sociala medier. Här är ett urval ur höstens program:

Lördag 26/9 kl. 13.00-14.00 Beredskapsstickning med stickcafé. Onsdag 21/10 kl. 18.00-19.00 Författarsamtal med Malin Haawind

Onsdag 28/10 kl. 18.00-19.00 Författarbesök med Fredrik Sjöberg. Onsdag 18/11 Författarkväll med Jan Guillou. Torsdag 26/11 kl.12.00-13.00 Kulturlunch med Lars Kepler. Onsdag 2/12 kl. 18.00-19.30 Finlandssvensk författarafton med den österbottniska deckardrottningen Nilla Kjellsdotter, aktuell med drömmaren, Nilla har gjort succé med serien om polisen Mija Wadö. Utselas i Österbotten.

I höst ordnas flera bokcirklar, bl a diskussionscirkel kring David Thurfjells bok Anspråkstagen tillsammans med Svenska kyrkan och en bokcirkel med fokus på feelgood och romance.

Film

- Filmklubben Sober kulturförening, tisdagar kl 12.00, start 29/9, Messingen, lokal ABBA, Arrangör Sober kulturförening 072-198 94 60.

Föredrag

- Seniorakademin, föredrag, ett antal fredagar på ABF, Anton Tamms v 3, kl 13.00-14.00, Kostnad 75 kr kaffe ingår.

25/9 LENA KÅRELAND prof i litteratur. Om ballongfararen S.A. ANDRE' och hans hemliga romans med barnbokskritikern GURLI LINDER. 13.00-15.00.

2/10 Eau de Cologne - en väldoftande historia. VICTOR LANGER Sveriges ende parfym-historiker. Vi får höra om historien runt denna väldoft och kan få sniffa på Napoleons egen.

16/10 ALSIKE KLOSTER- fristad för flyktingar och systrar. SYSTER KARIN om sitt livsval. Hur ser vardagen ut i ett svenskt kloster, med engagemang i små och stora livsfrågor.

6/11 TV Historia under mer än 40 år. GUNILLA NILARS anställd vid SVT under lång tid, upphovskvinna till program som Söndagsöppet och Måndagsbörsen mm tar oss med bakom kulisserna.

20/11 Författaren ANNELI JORDAHL. Om sin senaste bok KALLET. En historia om motstånd utifrån hennes släkthistoria. En berättelse om existentiella frågor i en tid av krig och oro.

Hjärnvägen, föreläsning:

- Kopplingen mellan munhälsa, allmän hälsa och hjärnhälsa med Björn Klinge professor emeritus och forskare på kopplingen mellan munhälsa och allmän hälsa. Tisdagen den 3 november, kl 14.00-15.30, Scenrummen Messingen.

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.

- Subventionerad lunch, för pensionärer, Himmel & Pannkaka, Centrumhuset, Dragonvägen 88.
- Kaffeservering med aktiviteter, smörgås och kaffe/te till självkostnadspris, måndag–fredag kl 10.00-13.00, fredagar stängt juni, juli och augusti, Rubinen, Centrumhuset, Dragonvägen 88, arrangör Vänner i Väsby, 08-590 974 16.
- Äta tillsammans på Chili Chili, sista tisdagen varje månad kl 18.00, arrangör PRO, anmälan till Gun Eriksson 073-628 28 78
- After Work, andra fredagen i månaden, kl 18.00. Vi träffas på olika restauranger i Upplands Väsby, arrangör Föreningen Svenska Österbottningar i Upplands Väsby, 08-590 890 92.

Kulturluncher Kulturevenemang

- Höstevenemang på scen Messingen:
Du kan ta del av höstens evenemang om du går in på www.upplandsvasby.se/messingen
- Höstevenemang Väsby Centrum:
Senior i centrum 17 november kl 13.00–15.00
Välkommen på HÖSTKUL i centrum för alla seniorer!
Kom och träffa representanter från kommunen, svenska kyrkan, Väsby centrum, lokala föreningslivet och näringslivet – allt på samma plats och tillfälle! Tipspromenad med fina vinster!

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 motionsgympass. Sprid gärna ut över veckan, varje minut och steg räknas.

Här i katalogen finns ett axplock av förslag om vad som passar dig bland annat promenadgrupper, boule, bollsporter gympa, qigong m.m.



Rörelseglädje

Promenader

- Runby, måndagar kl 10.00, året runt, 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, året runt, mötesplats Närbutiken, arrangör SPF, kerstin.wallin@spfvasby.se 070-485 01 23.
- Sjukyrkoberget, måndagar kl 10.00, mötesplats gångbron vid Råbäcken, ta med fika, arrangör SPF, chatarina.persson@spfvasby.se 08-590 843 44.
- Promenader från bl a Karlsro, onsdagar, kl 10.00, start 9/9, arrangör PRO, mange440@gmail.com 070-755 30 83
- • Promenader i samtalstempo, onsdagar kl 10.30. Vi går 3-4 km. Start i mitten av januari. Vi möts som vanligt i Suseboparken vid statyerna, arrangör SPF, eva.arntsen@outlook.com 070-816 48 08.
- Bollstanäs, fredagar kl 10.00, mötesplats Grimstagården, Gamla vägen 23, arrangör SPF, bengt.svensson@spfvasby.se 070-769 80 72.

Gymnastik och rörelser

- Senorgymnastik, måndagar kl 10.00-11.00, start 14/9, Vilundahallen B-hallen, arrangör PRO, Lena Blomqvist, 070-592 98 54.
- Senorgymnastik/musikjympa, torsdagar kl 14.00-15.00, start 14/9, Vilundahallens B-hall, arrangör PRO, Hans Mohlin, 072-399 88 56, Kerstin Mohlin, 073-542 54 38.
- Senorgymnastik herrar, torsdagar kl 19.00-20.00. Start 10/9, Bollstanäs skola, en timmes program för hela kroppen, begränsat antal deltagare är 22 st. Möjlighet till bastu efteråt. Arrangör SPF. Anmälan gymnastik@spfvasby.se kontakt: tommy.hellstrom@spfvasby.se. 070 534 30 28 Avgift 100 kr/termin.
- Qigong, onsdagar kl 10.45-11.45 enkel volontärledd qigong i Fresta församlingsgård. Efteråt dricker vi kaffe i församlingsgårdens foaje. Arrangör Fresta församling.
- Qigong, torsdagar kl 10.00-10.45 start 17/9, ABF, Anton Tamms väg 3, arrangör PRO, Halina Norberg, 076-882 61 80.
- Seniorträning SATS. start 3/8 2026
Måndagar, kl 10.00-11.00, Styrkeklass i stationsform – Bra för musklerna
Tisdagar kl 9.30-10.00, Seniordans och koreografi.
Tisdagar kl 10.00-11.00 Senior- kombinationsträning styrka och kondition
Torsdagar kl 10.00-11.00 Senior-med fokus på rörlighet
Efter träningen fikar vi alltid tillsammans.



Återkommande aktiviteter

Under vecka 33 erbjuds en hälsovecka med olika aktiviteter. SATS Väsby kommer bl.a. att erbjuda blodtrycksmätning och sjukgymnastkonsultationer.

Du är alltid välkommen att registrera en provträningsvecka hos SATS Väsby. För att registrera veckan eller om du har frågor – kontakta Elisabet Olsson via telefon: 076 139 42 28 eller via mail: elisabet.olsson@sats.se
Arrangör SATS, Kanalvägen 18 Bredden.

- Yoga, fredagar kl 10.00-11.00, start 2/10, 10 gånger fram till 4/12.
Seniorernas Hus, 2 ggr prova på, arrangör SPF, torsten.bergstedt@spfvasby.se 070-550 30 09, eva.johansson@spfvasby.se 073-653 51 48
- Seniorträning med personlig tränare. Öppet måndag–fredag dagtid, Drabantgatan 12, plan 2. Träna i små grupper med PT – alltid anpassat för dig som är senior. Fokus på balans, styrka och rörlighet. Efter passen bjuder vi på kaffe och gemenskap i vår lounge.
Varje måndag kl. 10.15 välkomnar vi dig som vill veta mer om oss. Träffa en personlig tränare, ställ dina frågor och se hur vi kan hjälpa dig utifrån dina förutsättningar. arrangör Activage PT-studio, 08-684 244 27, upplandsvasby@activage.com

Bollsporter

- Badminton, tisdagar och torsdagar kl 10.00-12.00, Vilundahallen, arrangör SPF, ake.leverin@spfvasby.se 070-545 83 05.
- Padel, pass som fokuserar på rörelseglädje, gemenskap och en god portion skratt, träning anpassad efter din nivå, arrangör RQT Stora Väsby, bert.norell@spfvasby.se 070-598 33 33.
- Bordtennis, tisdagar och torsdagar, kl 10.00-12.00, Vilundahallen, arrangör SPF, hans.wennberg@spfvasby.se 070-328 42 89.
- Pingis/Bordtennis, onsdagar kl 13.00-16.00, start 16/9 i Vilundahallen B-hallen, arrangör PRO, 073-931 71 39.
- Bowling, tisdagar kl 11.00-12.30, Bowlinghallen Sigma, start 1/9, Hammarbyvägen 16, arrangör PRO, Elisabeth Einarsson 070-674 22 43.
- Bowling i Sigma onsdagar kl 14.00. Kostnad 35 kr/serie som betalas på plats, arrangör SPF, sonia.ridell@spfvasby.se 073-653 37 43, gunnar.andersson@spfvasby.se 073-996 48 04
- Gåfotboll onsdagar kl 14.00, samling kl 13.45, Bollstanäs IP (sommartid), Vilunda fotbollshall (vintertid). Arrangör SPF carl.gullman@spfvasby.se 073-052 25 04
- Boule, måndagar, onsdagar, torsdagar när vädret tillåter (även övriga dagar spelar många) kl 11.00-13.00 Karlsro Bills Backe 4, arrangör PRO, Ximena Salas Masso, 070-795 42 56, Bo Rånman 070-590 94 59.
- Boule, torsdagar, kl 11.00, Carlslund, mötesplats Lindhemsvägen 43, arrangör SPF anita.ring@spfvasby.se 073-978 18 43.

- Boule, måndagar kl 13.00 och fredagar kl 12.00, Seniorernas Hus, Herrgårdsvägen 20, arrangör SPF. Kontakt pia.nordstrom@spfvasby.se 070-526 11 11
sonia.ridell@spfvasby.se 073-653 37 43
- Discgolf, måndagar kl 13.00, Spelas på banan i Sandaskogen, mötesplats vid bana 1, ej vid medlemsmöten, arrangör SPF, ketty.ahman.mattila@spfvasby.se 070-769 52 61.
- Mattcurling, tisdagar kl 12.30-15.30 (tillträde kl 12.00. för förberedelse) och torsdagar 10.00-13.00, (tillträde kl 9.30. för förberedelse), Vilundahallen, arrangör SPF, thore.lundstrom@spfvasby.se 070-671 86 20, britt.sule@spfvasby.se 070-663 70 25, curth.mansson@spfvasby.se 070-752 28 29.
- Mattcurling, onsdagar kl 13.00-16.00, samling 12.30, start 16/9, Vilunda-hallens entre, arrangör PRO, Micky Blom 070-638 40 71.
- Innebandy, söndagar kl 9.00-10.00, Väsbyskolan, Skolvägen 11, arrangör Föreningen Svenska Österbottningar i Upplands Väsby, 08-590 890 92.

Dans

- Linedance, torsdagar kl 13.00-15.00 i Kampsportshallen i Vilundahallen. Start 3/9. Grupp A nybörjare startar kl 13.00. Grupp B fortsättningskurs startar kl 14.00. Danstid 50 min/grupp. Gratis prova-på 2 ggr, därefter avgift 250 kr/termin. lillemor.leverin@spfvasby.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, 08-518 025 02.

Mötesplatser

- Gubbröran, en grupp för herrar över 65 år som vill ses och umgås. Vi anordnar olika evenemang t.ex. utflykter, kulturaktiviteter och matevent. Teman bestäms efterhand och kan ses på hemsidan Vänner i Väsby, i kalendern. Magnus Andersson mange440@gmail.com
- Rubinen, måndag-fredag kl 10.00-13.00, stängt fredagar juni, juli och augusti, kaffe/smörgås till självkostnadspris, varje fredag någon form av aktivitet, se hemsidan. Plats: Centrumhuset, Dragonvägen 88, arrangör Vänner i Väsby, 08-590 974 16.
- Fredagsträffen, varje fredag kl 12.00-14.00. Andakt, kaffe/smörgås och någon form av aktivitet, Bollstanäs församlingshem, Gamla vägen 25, arrangör Fresta församling, 08-594 105 23.
- Medlemsmöten PRO kl 14.00-16.30, 25/8, 1/10, 27/10, 24/11 och 15/12, (Kan ev bli datumändringar) Scenrummet och matsalen, Messingen, Love Almqvists torg 1. Ingen föranmälan behövs.
- Månadsmöten SPF Seniorerna kl 14.00-16.00, 21/9, 19/10, 16/11, 14/12. Scenrummet och matsalen, Messingen, Love Almqvists torg 1, anmälan obligatorisk, manadsmote@spfvasby.se 070-741 63 64.
Messingen har återkommande aktiviteter och bl.a. IT-hjälp, 08-590 973 70.
- 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, kl 18.00, med start 25/9. Tag med mat och dryck, Husarvägen 10 nb, arrangör Föreningen Svenska Österbottningar i Upplands Väsby, 08-590 890 92.

- Café Österbotten, träff var tredje torsdag, vi startar torsdag 17/9 kl 13:00 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.
- Upplands Väsby Finska Förening är öppen måndag - torsdag 9.30-13.00. Adress: Björkvallavägen 10 (husets baksida). www.suomiseura.net, info@suomiseura.net Telefon 073-631 03 62.
- Lär känna nya vänner över en fika!
Är du över 75 år och längtar efter gemenskap? Som gäst hos Äldrekontakt får du en söndag i månaden träffa nya bekantskaper i ditt närområde. Våra volontärchaufförer skjutsar dig till och från träffen och det är helt kostnadsfritt att delta. Läs mer och gör en intresseanmälan på www.aldrekontakt.se eller ring 076-052 68 00 (telefonid vardagar kl. 13.00-15.00)

Gudstjänst, mässor, mm

- Söndagar Gudstjänst, kl 11.00, med efterföljande kyrkkaffe, Eds kyrka, Eds kyrkväg 1, arrangör Eds församling, 08-442 83 50.
- Söndagar Gudstjänst, kl 15.00, fr.o.m. 11 oktober kl. 11.00, med efterföljande kaffe, Fresta kyrka, Fresta kyrkväg 2, arrangör Fresta församling, 08-442 83 50.
- Söndagar Gudstjänst, kl 11.00 med efterföljande kaffe, Vilunda kyrka, Kyrkvägen 9, arrangör Hammarby församling, 08-442 83 50.
- Lunchmätta tisdagar, kl 12.00, Vilunda kyrka, Kyrkvägen 9, arrangör Hammarby församling, 08-442 83 50.
- Söndagar, Gudstjänst kl 11.00, med efterföljande kaffe, Pingstkyrkan, Kapellvägen 2, arrangör Pingstförsamlingen, 073-726 46 61.
- Söndagar Gudstjänst, Equmeniakyrkan, Herrgårdsvägen 45, arrangör Equmeniakyrkan, 070-743 10 15.



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, Ann-Marie Widlund awidlund51@gmail.com 073-361 18 11.
- Syförening onsdagar ojämna veckor, kl 13.00, Vilunda församlingshem, Kyrkvägen 9, arrangör Hammarby församling, 070-695 33 74.
- Handarbetsträff, måndagar, 31/8, 28/9, 26/10, 23/11, kl 11.00-13.00, Gottfrid, Centrumhuset, Dragonvägen 88, kaffe och smörgås finns att köpa till självkostnadspris, arrangör SPF, ingrid.nasholm@spfvasby.se 070-748 18 59.
- Stickkontakten, onsdagar kl 14.00-16.00, Kapellvägen 2, arrangör Pingstkyrkan Barbro Wingård, 070-355 76 16. Startdatum: kontakta arrangören.
- Tennbroderier, Är du intresserad att prova på detta hantverk. Materialet vi jobbar med är tenntråd och renskinn. Vi börjar med armband. Materialkostnad tillkommer. Onsdagar kl 10.00-11.30 alt. måndag kl 13.00-15.00, Karlsro Bills Backe 4, Startdatum 16/9. Arrangör PRO. Anmälan till Lena Blomqvist 070-592 98 54

Kortspel

- Kortspel, tisdagar kl 13.00-16.00, start 1/9, Seniorernas Hus, Herrgårdsvägen 20. Nya spelare är välkomna, arrangör PRO, Ann-Mari Rosén 070-265 01 54.
- Repetionskurs i bridge enligt budsystemet 5-5-4-2. Kursen är avsedd för deltagare som tidigare har gått någon av våra grundkurser och andra bridgespelare som på annat sätt skaffat sig motsvarande grundkunskaper. Tid: onsdagar från 2/9 kl 9.30-12.00. Avgift: 300 kronor, Seniorernas hus, Herrgårdsvägen 20, arrangör Väsby pensionärernas, Bridgeförening, Kontakt/anmälan Jan Bergstrand janmabe@gmail.com eller 070-7366920.
- Partävlingar. Vi har partävlingar där både mer och mindre erfarna spelare deltar. Tid: onsdagar 19/8-16/12 kl 14.15 – 18.30, Messingen, Love Almqvists torg 1. Medlemsavgift 380 kronor per år + 30 kronor per speltillfälle. arrangör Väsby pensionärernas Bf, Jawad Tahir 070-597 94 32 eller vasbybridge@gmail.com.
- Gin Rummy, onsdagar kl 13.00-17.00, start 9/9, 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 7/9, Seniorernas Hus. Ta med eget fika, arrangör SPF, anmälan berith.brinck@spfvasby.se 073-628 45 58.
- Canasta, introduktionskurs, start 8/9 alt. 15/9 kl 13.00-16.00. Efter introduktion, spelas varje tisdag utom de tisdagar då vi har medlemsmöten. Karlsro, Bills Backe 4, Kerstin Mohlin, 073-542 54 38, arrangör PRO.
- Pidrospel, tisdagar kl 19.00, Husarvägen 10 nb, arrangör Svenska Österbottningar, 08-590 890 92.

Kurser

- Kurs i datorer, plattor och telefoner, måndagar kl 13.00-16.00, start 28/9, Seniorernas Hus, Herrgårdsvägen 20, arrangör Seniornet, Jörgen Hjellström jorgen.hjellstrom@gmail.com 070-378 06 79.
- På Rubinen blir det it-stöd (mobiler, plattor, laptops), Dragonvägen/gången 88, varannan torsdag udda veckor kl 13.30-15.30. Stödet ges av Jörgen Hjellström Seniornet. jorgen.hjellstrom@gmail.com Datum för it-stöd finns på Vänner i Väsby's Hemsida/Kalender samt information på Rubinen. Ring eller skicka SMS till Jörgen Hjellström för att boka IT-stödet, 070-378 06 79.
- SPF bjuder in till IT stöd/hjälp i samband med sina månadsmöten kl. 14.00-16.00, 21/9, 19/10, 16/11, 14/12. Scenrummet och matsalen, Messingen, Love Almqvists torg 1, anmälan obligatorisk. manadsmote@spfvasby.se 070-741 63 64.
- Aquarellerna, tisdagar kl 10.00-13.00, start 22/9, ABF, Anton Tamms väg 3, arrangör PRO, Kicki Helge, 070-734 86 66.
- Senior di Colore, måleri i olika tekniker, onsdagar kl 13.00-16.00, start 16/9, Sigma centrum, Hammarbyvägen 16, arrangör PRO, Bo Lindman 070-716 52 43. Margareta Forslund 073-531 72 18
- Glädjeflickorna, torsdagar kl 9.30-13.00, vi målar tillsammans, start 3/9, Sigma centrum, Hammarbyvägen 16, arrangör PRO, Berit Hultgren 070-885 68 77, Marianne Berggren 076-853 08 02.
- Mobiltjänster och hjälpmedel, onsdagar, kl 13.00 – 15.15, start 7/10, Karlsro, Bills Backe 4, arrangör PRO, peter.falk.vasby@pro.se
- Släktforskning, 7 gånger, tisdagar kl 10.00 – 12.30, start 15/9, Karlsro, Bills Backe 4, arrangör PRO, Kent Wallenbro 073-368 86 53.
- Två målargrupper onsdag, kl 10-00-13.00, start 2/9 kl 10-00-13.00 Seniorernas Hus, Herrgårdsvägen 20, vi umgås och målar tillsammans efter egen förmåga. Det finns material och vi har tillgång till ett litet förråd. arrangör SPF, anmälan inga.lonngren@hotmail.com 079-334 06 16 eller anna-karin.pommer@spfvasby.se 073-626 65 80



Må bra

- Hembygdsföreningen arrangerar följande aktiviteter med kaffeservering.
Plats: Hembygdsgården, Hagvägen 2, Upplands Väsby
Söndag 6/9 kl 12.00 – 15.00. **Svampdagen** i samarbete med Naturskyddsföreningen. För att bli bättre på att skilja mellan ätliga och oätliga svampar. Ta gärna med svampar du själv plockat och vill veta mer om. Hus och bodar är öppna. Kaffeservering.
Lördag 19/9. **Återbruksfestivalen**, samarrangemang med Upplands Väsby kommun. För tider se kommunens information. Kaffeservering.
Fredag 9/10 kl 13.00-15.00. **Ingrid-dagen** med Kajsa Franke, då vi minns vikingakvinnan Ingrid som levde med sin familj i Runby Nedra på vikingatiden. Vi samlas vid Ladbrostenen kl 13.00 och går sen via Ingrid-statyn på Runbysidan till Hembygdsgården där det är kaffeservering
Söndag 8/11 kl 13.00-15.00. **Möt Katarina Jagellonica**. Året är 1577. Katarina Jagellonica reser tillsammans med sitt hov från Stockholm till Uppsala och kungaparet övernattar under färden i Väsbytrakten. Se och hör Victoria Enefors i rollen som drottningen berätta om de kungliga resorna, hovlivet och Vasatidens Sverige. Plats: Ladugården. Föranmälan krävs se hemsidan. hembygd.se/upplands-vasby Kaffeservering.
Söndag 22/11 kl 13.00-15.00. **Runstenar i Upplands Väsby**. Magnus Källström, runspecialist vid Riksantikvarieämbetet berättar om runstenar i Upplands Väsby. Plats: Ladugården. Föranmälan krävs se hemsidan. hembygd.se/upplands-vasby Kaffeservering.
Söndag 6/12 kl 13.00-15.00. **Fira andra advent på Hembygdsgården**. Musikunderhållning med Duo Stefan Ström och Gabriella Lindvall. Vi bjuder på glögg och pepparkakor. Kaffe och Lussebullar till självkostnadspris.

Artistuppträdande

- Scenhuset Messingen, information finns i Messingen, Love Almqvists torg 1, arrangör Upplands Väsby kommun, 08-590 973 00.



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 – 3 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.

Motion/sport

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



Gemenskap

PUB-aftnar, samt lunch- och middagstillfällen

- O'Learys, 5/10, 9/11 kl 11.30, SPF arrangerar lunch med aktiviteter efteråt på O'Learys Mall of Scandinavia, max 18 deltagare. Anmälan, se SPF:s katalog
- PUB-middag på Koh Chang 28/9, 23/11 kl 18.00. Max 55 deltagare Vi träffas för en trevlig kväll tillsammans. Anmälan till peo.bergman@spfvasby.se.
- O'Learys, 12/10 kl 11.30-15.00, lunch med aktiviteter efteråt på O'Learys Mall of Scandinavia. Arrangör PRO. gun.eriksson.vasby@pro.se 073-628 28 78
- Äta tillsammans på Chili Chili, sista tisdagen varje månad kl 18.00, arrangör PRO, anmälan till Gun Eriksson 073-628 28 78
- Välkommen till The White Horse varje fredag kl 15.00 Centralvägen 6, Upplands Väsby. Vi träffas, umgås, äter något eller tar en fika. Ingen anmälan. Arrangör SPF Sonia Ridell 073-653 37 43.



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 läxläsning, 073-941 54 50.
- Vänner i Väsby har mötesplatsen Rubinen, Centrumhuset och Väntjänsten som gör hembesök 08-518 025 02, www.vannerivasby.se
- Hammarby församling till kyrkkaffe (söndagar), språkcafé (torsdagar) m fl., 08-555 168 10 respektive 08-555 168 26.
- Fresta församling, 08-594 105 25.
- Sober kulturförening som biovärd, 072-198 94 60.
- PRO, 070-687 24 53, upplands.vasby@pro.se, www.pro.se/upplandsvasby
- SPF Seniorerna i Upplands Väsby, 070-741 63 64, www.spf.se/vasby, info@spfvasby.se
- Upplands Väsby hembygdsförening, www.hembygd.se/upplands-vasby
E-post: info.uvhbf@gmail.com Kontakt Ingegerd Peterson 073-8068404

Arrangörer

- PRO, upplands.vasby@pro.se, www.pro.se/upplandsvasby, 070-380 67 92 och 070-687 24 53.
- SPF Seniorerna i Upplands Väsby, 070-741 63 64, info@spfvasby.se, www.spf.se/vasby.
- Finska föreningen info@suomiseura.net
- Vänner i Väsby, Väntjänsten, 08-518 025 02, vantjansten@vannerivasby.se, www.vannerivasby.se
- Vänner i Väsby, Rubinen, 08-590 974 16, rubinen@vannerivasby.se, www.vannerivasby.se
- Kommunen (vård, omsorg, boende, bidrag, kultur och fritid), www.upplandsvasby.se, Äldrelotsen 08-586 278 00 eller aldrelotsen@upplandsvasby.se.
- Equmeniakyrkan, 070-743 10 15, leila.pirihansson@equmeniakyrkan.nu
- Pingstkyrkan, info@vasbypingst.se 08-590 317 96, 070 -355 76 16.
- Svenska kyrkan i Upplands Väsby (Eds församling, Fresta församling och Hammarby församling) www.svenskakyrkan.se/upplandsvasby, upplandsvasby.info@svenskakyrkan.se 08.442 83 50
- Friskis och Svettis, 08-590 320 44, www.friskissvettis.se/upplandsvasby
- Föreningen Svenska Österbottningar i Upplands Väsby, 08-590 890 92, svostuv@yahoo.se
- Sober kulturförening, 08-590 890 92.
- Seniorakademin ABF, 073-048 24 03, www.abf.se/norrastockholmslan
- Hembygdsföreningen, Hagvägen 2, Upplands Väsby info.uvhbf@gmail.com.
- SATS Infra city, 076-139 42 28, elisabet.olsson@sats.se
- RQT Stora Väsby, 070-598 33 33, bert.norell@gmail.com
- Activage PT-studio, 08-684 244 27, upplandsvasby@activage.com
- Väsby pensionärernas BF, lennartolsen@telia.com

Vänner i Väsby



Vänner i Väsby
Medmänsklighet och social samvaro

Aktivitetskatalogen



UPPLANDS
VÄSBY

upplandsvasby.se • 08-590 970 00