

Aktivitetskatalog

för seniorer i Väsby hösten 2025

Varsågod ta ett ex



Upplands Väsby
kommun



©Aktivitetskatalog för seniorer hösten 2025, Upplands Väsby

Texter och bearbetning:

Lena Kanström, Margit Lihuvud och Ann-Marie Widlund

www.vannerivasby.se styrelsen@vannerivasby.se

Utformning: Ulla Jansson

Typsnitt: Gill Sans och Adobe Garamond

Papper: Silk 150 gr

Tryckeri: Åtta 45

Aktivitetskatalog

för seniorer i Väsby hösten 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.

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 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

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.



Återkommande aktiviteter

6

Aktiviteter mer sällan

16

Arrangörer

19

Kontakt med kommunen:

Väsby Direkt

- Kommunens kontaktcenter där du når alla funktioner inom kommunen.
Telefonnummer: 08-590 970 00
E-post: 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, skicka e-post aldrelotsen@upplandsvasby.se eller besöka oss i kommunhusets reception tisdagar och torsdagar kl 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 är kostnadsfritt. För kontakt och information e-post anhorigstod@upplandsvasby.se eller ring 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 e-post aldrelotsen@upplandsvasby.se eller på telefonnummer: 08-586 278 00.

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.
Biblioteket erbjuder juridisk rådgivning en gång i månaden, se mer på www.bibliotek.upplandsvasby.se

Återkommande aktiviteter

Sång och musik

- 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.
- Seniorkör, onsdag förmiddag, Bollstanäs församlingshem, kontakta körledaren 08-594 105 34, arrangerar Fresta församling.
- Jazzkonserter, söndagar kl 14.00, 19/10 Ballroom Big Band och 14/12 julkonsert Huddinge big band, lokal, Scandic hotell, Bredden. Lunch från kl 12.45, arrangerar, Sober Kulturförening, 08-590 890 92.
- Visklubben Husar startar sin verksamhet den 18/9 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, Husarvägen 10 nb, arrangerar Bio Sober kulturförening, Föreningen Svenska Österbottningar i Upplands Väsby.

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. Telefon 08-590 973 70, e-post biblioteket@upplandsvasby.se
- Finska för nybörjare, vi lär oss finska från början, måndagar kl 15.00-16.30, start 15/9, 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 17/9, 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.
- Litteratur, vi läser skönlitteratur och diskuterar innehållet, tisdagar jämna veckor, kl 10.00-12.00, start 16/9, Karlsro, Bills Backe 4, arrangerar PRO, 073-676 92 54.
- Engelsk konversation, vi konverserar på lätt engelska, torsdagar kl 13.00-15.00, start 18/9, Karlsro, Bills Backe 4, arrangerar PRO, 070-600 92 74.

Återkommande aktiviteter

- Litteraturcirkel 1, torsdagar ojämna veckor, start 11/9, 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 28/8, kl 10.00-12.15, Seniorernas Hus, Herrgårdsvägen 20, arrangör SPF, ingegeerd.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 i Messingen har många författarsamtal och föredrag under hösten. Hela programmet finns presenterat i en broschyr samt på bibliotekets hemsida. Här är ett urval:
Författarsamtal i biblioteket Messingen. Onsdag 8/10, kl 18.00, med Carl Henrik Carlsson.
Torsdag 6/11, kl 18.00, med Kristina Ekero Eriksson. Onsdag 12/11, kl 18.00, med Annika Åman.
Onsdag 19/11, kl 18.00, med Caroline Ringskog Ferrada-Noli. Tisdag 25/11, kl 18.00, med Stefan Löfven, Obs Scenrummet, Messingen. Tisdag 9/12, kl 18.00, med Ingemar Dahl.
- Föredrag torsdag 23/10, kl 18.00, med Sanna Torén Björling, biblioteket, Messingen.

Film

- Filmklubben Sober kulturförening, tisdagar kl 12.00, start 23/9, 50 kr, Messingen, lokal ABBA, 072-198 94 60.

Föredrag

- Äldrekontakts telefonföreläsningar www.aldrekontakt.se/telefontraffar 076-052 68 00.
- Seniorakademin, föredrag, fredagar kl 13.00-14.00, 75 kr kaffe ingår. 19/9 Ett spännande kvinnoliv, om Mari Simmulsson keramiker på Uppsala Ekeby och Gustavsberg 19/9, Ing-Marie Eriksson berättar livfullt om Wendela Hebbe, Sveriges första kvinnliga journalist 3/10, Torun Zachrisson, arkeolog och forskningschef, Tyde den som kan, levnadsöden och socialhistoria utifrån runstenar 24/10, Martin Rörby, arkitekturhistoriker, känd från SVT Go'kväll, Stockholms tunnelbana 75 år eller 92 år. Hur började byggandet? 14/11, Annelie Jordahl, författare, litteraturkritiker om sin bok, att besegra fru J, om den i år avlidna författaren Elsie Johansson 28/11, arrangör ABF Anton Tamms väg 3, 073-048 24 03.

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, 80 kr för pensionärer och 110 kr för övriga, Himmel & Pannkaka, Centrumhuset, Dragonvägen 88.
- Sopplunch, 40 kr, onsdagar kl 12.45, Vilunda församlingshem, Kyrkvägen 9, arrangör Hammarby församling, 08-555 168 27.
- Kaffeservering med aktiviteter, smörgås och kaffe/te till självkostnadspris, måndag–fredag kl 10.00-13.00, fredagar stängt juni, juli, augusti och december, Rubinen, Centrumhuset, Dragonvägen 88, arrangör Vänner i Väsby, 08-590 974 16.

Återkommande aktiviteter

- Äta tillsammans på Chili Chili, sista tisdagen varje månad kl 17.00, 30/9, 28/10, 25/11
Ann-Mari Rosén, arrangör PRO, anmälan till 070-265 01 54.
- After Work, andra fredagen i månaden, med start kl 18.00 den 12/9. 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).

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 ett axplock av förslag vad som passar dig bland annat promenadgrupper, boule, bollsporter gympa, qigong m.m.

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, arrangör SPF, chatarina.persson@spfvasby.se 08-590 843 44.
- Långpromenader, onsdagar kl 10.00, ny promenadsträcka och gångsträcka på 5 km eller ca 1 timme, utan kaffepaus, planeras starta i Väsby närhet under hösten, arrangör SPF. Kontakt och frågor: torsten.bergstedt@spfvasby.se 070-550 30 09.

Återkommande aktiviteter

- Karlsro, onsdagar kl 10.00, start 3/9, arrangör PRO, 070-755 30 83.
- Promenader i samtalstempo, onsdagar kl 10.30. Vi går 3-4 km. Start sista veckan i augusti. Vi möts som vanligt i Suseboparken vid statyerna, arrangör SPF, maja.appel@spfvasby.se 073-217 67 37 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

- Senioregymnastik, måndagar kl 10.00-11.00, start 22/9, Vilundahallen B-hallen, arrangör PRO, Lena Blomqvist, 070-592 98 54.
- Senioregymnastik/musikjympa, torsdagar kl 14.00-15.00, start 18/9, Vilundahallens B-hall, arrangör PRO, Hans Mohlin, 072-399 88 56, Kerstin Mohlin, 073-542 54 38.
- Senioregymnastik herrar, torsdagar kl 19.00-20.00, Bollstanäs skola, en timmes program för hela kroppen, begränsat antal deltagare är 22 st. Möjlighet till bastu efteråt. Arrangör SPF. Anmälan till tommy.hellstrom@spfvasby.se Avgift 100 kr/termin.
- Qigong, onsdagar kl 10.45-11.45 enkel volontärledd qigong i Fresta församlingsgård. Efteråt dricker vi kaffe i församlingsgårdens foaje. Start 10 /9. Arrangör Fresta församling.
- Qigong, torsdagar kl 10.00-10.45, start ABF 11/9, ABF, Anton Tamms väg 3, arrangör PRO, Halina Norberg, 076-882 61 80.
- Seniorträning SATS start vecka 36. Nybörjare och rutinerade är välkomna. Måndagar, tisdagar och torsdagar kl 10.00-11.00, cirkelträning styrka, balans, kondition. Tisdagar kl 09.30-10.00, låt hjärtat slå – konditions- och rytm/dans träning. Onsdagar kl 11.30-12.00, cykelträning Fredagar kl 11.15-12.00, cykelträning Du är alltid välkommen att prova kostnadsfritt. Vid frågor kontakta Elisabet Olsson telnr: 076 139 42 28 via mail: elisabet.olsson@sats.se eller telnr: 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 3/10, Seniorernas Hus, 2 ggr prova på, arrangör SPF, torsten.bergstedt@spfvasby.se 070-550 30 09, eva.johansson@spfvasby.se 073-653 51 48.
- Seniorträning med personlig tränare. 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. Vi bjuder på ett gratis prova-på-pass! arrangör Activage PT-studio, 08-684 244 27, upplandsvasby@activage.com 08-684 244 27.

Återkommande aktiviteter

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 Wäsby, bert.norell@gmail.com 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 17/9 Vilundahallen B-hallen, arrangör PRO, 073-931 71 39.
- Bowling, tisdagar kl 11.00-12.30, Bowlinghallen Sigma, start 2/9, Hammarbyvägen 16, arrangör PRO, 070-433 37 49.
- Bowling i Sigma onsdagar kl 14.00. Ingen föränmälan. Kostnad 30 kr/serie som betalas på plats, arrangör SPF, hans.forsen@spfvasby.se 070-576 18 97 sonia.ridell@spfvasby.se 073-653 37 43.
- Boule, måndagar, onsdagar, torsdagar kl 11.00-13.00 (även övriga dagar spelar många) Karlsro Bills Backe 4, arrangör PRO, Ximena Salas Masso, 070-795 42 56, Seved Jönsson, 073-074 40 24.
- Boule, torsdagar, kl 10.00, Carlslund, mötesplats Lindhemsvägen 43, arrangör SPF chatarina.persson@spfvasby.se 08-590 843 44 marianne.fundin@spfvasby.se 073-890 88 04.
- Boule, måndagar kl 13.00, Seniorernas Hus, Herrgårdsvägen 20, arrangör SPF, pia.nordstrom@spfvasby.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@spfvasby.se 070-769 52 61.
- Mattcurling, tisdagar kl 12.30-15.30 och torsdagar 10.00-13.00, (tillträde kl 12.00 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 17/9, Vilundahallens entre, arrangör PRO, 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 11/9. 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

- Samtalscirkel varannan tisdag, kl 12.00-14.00. Planerad start är den 16/9, lokal i Carlslund. Nya deltagare hälsas hjärtligt välkomna arrangör Studieförbundet Vuxenskolan, anmälan till Doris Vesterlund, 070 942 57 96.
- Gubbröran, en grupp för herrar över 65 år som vill ses och umgås. Vi anordnar olika evenemang t.ex. utflykter, kulturaktiviteter och matevent. Datum och 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, augusti och december, kaffe/smörgås till självkostnadspris, 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 Österbottningar i Upplands Väsby, 08-590 890 92.
- Fredagsträffen, varje fredag kl 12.00-14.00, samtal och andakt, möten och vänskap, Bollstanäs församlingshem, Gamla vägen 25, arrangör Fresta församling, 08-594 105 23.
- Medlemsmöten PRO kl 14.00-16.00, 19/8, 30/9, 28/10, 25/11, 16/12. Scenrummet och matsalen, Messingen, Love Almqvists torg 1. Ingen föranmälan behövs.
- Månadsmöten SPF Seniorerna kl 14.00-16.00, 22/9, 20/10, 13/11, 15/12, Scenrummet och matsalen, Messingen, Love Almqvists torg 1, anmälan obligatorisk, manadsmote@spfvasby.se 076-027 62 69.
- 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.

Återkommande aktiviteter

- Tjejeträff, sista fredagen i månaden, med start, kl 18.00, 26/9, ta med mat och dryck, Husarvägen 10 nb, arrangör Föreningen Svenska Österbottningar i Upplands Väsby, 08-590 890 92.
- Café Röda stugan, torsdagar jämna veckor, start kl 14.00-16.00, 5/9, Lövvästvägen 6 i Röda stugan, arrangör Eds församling 08-588 918 55.
- Tisdagsträff, kl 13.00, Equmeniakyrkan, Herrgårdsvägen 45, vi tar med eget fika, arrangör Equmeniakyrkan, 070-743 10 15.
- Café Österbotten, en gång i månaden, vi startar tisdag kl 14.00, 21/8, 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 från måndag - torsdag 9.30-13.00. Björkvallavägen 10 (husets baksida). www.suomiseura.net, info@suomiseura.net Telefon 073-631 03 62.

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.
- 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.

Återkommande aktiviteter



Handarbete

- FFF Syföreningen, Fresta Flitiga Fruar, varannan torsdag, handarbete till förmån för insamlingsändamål och församlingsarbete, start 9/9 Bollstanäs församlingshem, Gamla vägen 25, arrangör Fresta församling, 08-594 105 25.
- Stick-Café, tisdagar ojämna veckor kl 13.00-15.00, start 9/9, Dragonvägen 88, arrangör Vänner i Väsby, Ann-Marie Widlund 073-361 18 11.
- Syförening onsdagar ojämna veckor, kl 13.00, Vilunda församlingshem, Kyrkvägen 9, arrangör Hammarby församling, 070-695 33 74.
- Handarbetsträff, måndagar kl 11.00-13.00, 25/8, 29/9, 27/10, 24/11, Gottfrid, Centrumhuset, Dragonvägen 88, kaffe och smörgås finns att köpa till självkostnadspris, arrangör SPF, ingrid.nasholm@spfväsby.se 070-748 18 59.
- Stickkontakten, onsdagar kl 14.00-16.00, Kapellvägen 2, arrangör Pingstkyrkan Barbro Dörfler, 070-277 37 43. Startdatum: kontakta arrangören.



Återkommande aktiviteter

Kortspel

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

- Kortspel, tisdagar kl 13.00-15.00, start 2/9, Seniorernas Hus, Herrgårdsvägen 20, arrangör PRO, 070-265 01 54.
- Bridge, snabbintroduktion till budsystemet. Vid två tillfällen får du som har spelat lite bridge tidigare en snabbintroduktion till spelregler och budgivning enligt det moderna budsystemet 5-5-4-2. onsdagar kl 9.30-12.00, 10/9 och 17/9, Seniorernas hus, Herrgårdsvägen 20, arrangör Väsby pensionärernas BF.
- Föreläsning, för dig som gått snabbintroduktionen, tidigare nybörjarkurser eller spelat lite bridge tidigare. Vi fördjupar kunskaperna och tränar budgivning och spelföring, onsdagar kl 9.30 – 12.00. 24/9 till 17/12 Avgift: 300 kronor, Seniorernas hus, Herrgårdsvägen 20, arrangör Väsby pensionärernas BF, Jan Bergstrand janmabe@gmail.com eller 070-7366920.
- Partävlingar. När du känner dig mogen har vi partävlingar där både mer och mindre erfarna spelare deltar, onsdagar kl 14.15 – 18.30, 20/8 – 17/12, Messingen, Love Almqvists torg 1 Medlemsavgift 380 kronor per år + 30 kronor per speltillfälle. arrangör Väsby pensionärernas BF, Gunnar Allard gunnar.allard@gmail.com eller 076-8024819.
- Gin Rummy, onsdagar kl 13.00-17.00, start 3/9, Seniorernas Hus, Herrgårdsvägen 20, arrangör SPF, margot.martensson@spfasby.se 08-590 816 86 eller 072-308 48 66.
- Canasta, måndagar, kl 13.00-16.00, start 25/8, Seniorernas Hus. Ta med eget fika, arrangör SPF, anmälan berith.brinck@spfasby.se 073-628 45 58.
- Canasta, introduktionskurs, start 9/9 och 16/9. Efter introduktion, spelas varje tisdag utom de tisdagar då vi har medlemsmöten. Karlsro, Bills Backe 4, kl 13.00-16.00 Kerstin Mohlin, 073-542 54 38, arrangör PRO.
- Pidrospel, tisdagar kl 19.00, start 23/9, Husarvägen 10 nb, arrangör Svenska Österbottningar, 08-590 890 92.



Återkommande aktiviteter

Kurser

- Kurs i datorer, plattor och telefoner, måndagar kl 13.00-16.00, start 29/9, Seniorernas Hus, Herrgårdsvägen 20, arrangör Seniornet, Jörgen Hjellström jorgen.hjellstrom@gmail.com 070-378 06 79.
- It-stöd (mobiler, plattor, laptops) med olika teman, drop-in stöd, Rubinen Dragonvägen/gången 88, varannan torsdag kl 13.30-15.30. Stödet ges av Jörgen Hjellström Seniornet. jorgen.hjellstrom@gmail.com Datum för it-stöd finns på Rubinens kalender och Vänner i Väsby's Hemsida/Kalender .
- SPF bjuder in till IT-caféer följande måndagar kl 13.00-14.30, 29/9, 13/10, 27/10, 17/11, 8/12 i Seniorernas Hus. Anmälan till itcafespfv@spfvasby.se senast 3 dagar innan varje IT-café, max 30/gång. Har du något ämne/fråga att ta upp får du gärna ange det i din anmälan, så vi kan förbereda oss. Deltagandet är kostnadsfritt.
- Aquarellerna, tisdagar kl 10.00-13.00, start 23/9, 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 24/9, Sigma centrum, Hammarbyvägen 16, arrangör PRO, Bo Lindman 070-716 52 43.
- Glädjeflickorna, torsdagar kl 9.30-13.00, vi målar tillsammans, start 11/9, Sigma centrum, Hammarbyvägen 16, arrangör PRO, Berit Hultberg 070-885 68 77, Marianne Berggren 076-853 08 02.
- Släktforskning, 7 gånger, tisdagar kl 10.00 – 12.30, start 16/9, Karlsro, Bills Backe 4, arrangör PRO, Kent Wallenbro 073-368 86 53.
- Målarkurs onsdag, kl 10-00-13.00, start 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.lonnngren@hotmail.com 079-334 06 16.
- Mobiltjänster och hjälpmedel, onsdagar, kl 13.00 – 15.15, start 1/10, Karlsro, Bills Backe 4, arrangör PRO, peter.falk.vasby@pro.se



Må bra

- Lördag 13/9 kl 10.00-16.00 Kulturarvsdagen på Hembygdsgården. Tema Kulturarv och bebyggelse. Kaffeservering kl 11.00-14.00. Arrangemanget samordnas med Återbruksfestivalen. Plats Hembygdsföreningen, Hagvägen 2.
- Söndag 21/9 kl 13.00-15.00 Svampdagen på Hembygdsgården i samarbete med Naturskyddsföreningen. Vi får lära oss att skilja på ätliga och oätliga svampar. Tag gärna med egna svampar. Kaffeservering, Hembygdsföreningen, Hagvägen 2.
- Söndag 7/12 kl 13.00-15.00 Vi firar andra advent på Hembygdsgården. Vi bjuder på musikunderhållning, glögg och pepparkakor. Kaffeservering, Hembygdsföreningen, Hagvägen 2.

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, kl 11.30, 29/9, 24/11, SPF arrangerar lunch med aktiviteter efteråt på O'Learys Mall of Scandinavia, max 18 deltagare. Arrangör SPF.
peo.bergman@spfvasby.se 070-580 19 40.
- PUB-middag kl 18.00, 27/10. Max 60 deltagare Vi träffas för en trevlig kväll tillsammans på någon av Upplands Väsby's restauranger. Vi återkommer i god tid med plats och meny. Arrangör SPF.
- Äta tillsammans på Chili Chili, sista tisdagen varje månad kl 17.00, 30/9, 28/10, 25/11, arrangör PRO, anmälan till Ann-Mari Rosén 070-265 01 54.
- 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.
- O'Learys, kl 11.30-15.00, 6/10 lunch med aktiviteter efteråt, O'Learys Mall of Scandinavia, arrangör PRO, gun.eriksson.vasby@pro.se 073-628 28 78.



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 08-518 025 02, samt stickcafé, 073-361 18 11 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.
- Sober kulturförening som biovärd, 072-198 94 60.
- PRO, 070-687 24 53, e-mail upplands.vasby@pro.se, www.pro.se/upplandsvasby
- SPF Seniorerna i Väsby, 070-741 63 64, www.spf.se/vasby, info@spfvasby.se
- Hembygdsföreningen, 070-673 63 47, info.uvhbf@gmail.com, www.hembygd.se/upplandsvasby

Arrangörer

- PRO, upplands.vasby@pro.se, www.pro.se/upplandsvasby, 070-380 67 92 och 070-687 24 53.
- SPF Seniorerna i 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, e-mail: 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, Väsby direkt, 08-518 025 02.
- Equmeniakyrkan, 070-743 10 15, winnieross.olof@equmeniakyrkan.nu
- Pingstkyrkan, info@vasbypingst.se 08-590 317 96, 070 -355 76 16.
- Eds församling, 08-588 918 50, www.svenskakyrkan.se/edsforsamling
- Fresta församling, 08-594 105 25, www.svenskakyrkan.se/frestaforssamling, 08-594 105 20 vx, 08-594 105 25 informatör.
- Hammarby församling, 08-555 168 00, www.svenskakyrkan.se/hammarbyforsamling.se
- 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, 070-673 63 47, www.hembygd.se/upplandsvasby
- 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

Medmänsklighet och social samvaro



Upplands Väsby
kommun