



Välkommen till Träffpunkt Kanonen

Aktiviteter våren 2024 för Vaxholms seniorer



Vi som arbetar på Träffpunkt Kanonen

Erika Kull Petersson, enhetschef stöd och förebyggande
08-541 708 19 erika.kullpetersson@vaxholm.se

Lisa Matsson, Ekonomibiträde/Husfru

Camilla Eriksson, seniorstödjare

08-522 426 23 camilla.eriksson@vaxholm.se

Är kontaktperson för seniorföreningarna på 60%, och arbetar
40% i projektet hållbart självständigt åldrande i Vaxholm.

Gunilla Sävenmark, Anhörigkonsulent/Alkohol och drogterapeut

08-522 426 53 gunilla.savenmark@vaxholm.se

Susanne Lindqvist, demenssamordnare/silviasyster

08-541 709 86 susanne.lindqvist@vaxholm.se

Välkomna att kontakta oss på Träffpunkt Kanonen

Volontärer till nya aktiviteter för seniorer



Har du tankar, önskemål och idéer om nya aktiviteter på Träffpunkt Kanonen? Vi söker just nu volontärer för högläsning, danskvällar, canasta, musikönsketimmen, allsång, senior parkour, musikquizz, spel och frågesport, gångstavar samt matlagning för damer.

Har du kunskap du vill dela, eller vill starta en ny aktivitet? Eller känner du att du kan hjälpa och bidra med din tid en gång per vecka eller varannan vecka är du välkommen att höra av dig. Våra föreningar i huset söker ofta volontärer, kontakta mig eller din förening, om du kan och vill vara med och bidra. Håll ögonen på hemsidan eller på anslagstavlan nere på Träffpunkt Kanonen för fler aktiviteter som kan tillkomma.

Kontakt:

Camilla Eriksson 08-522 426 23
camilla.eriksson@vaxholm.se

Vaxholms filmstudio



Vill du se bra kvalitets film från olika länder som engagerar och ger nya upplevelser.

Som medlem kan du se fyra bra filmer på dagtid. Efter filmen bjuder vi in er som vill, på en kopp kaffe och en pratstund om filmen på Kanonen.

Medlemskap med entrékort kostar 200: - Du får då se fyra filmer tillsammans med oss nu under vårterminen.

Besök hemsida: vaxholm.filmstudio.se för mer information om när filmerna visas, vilka filmer vi valt och information om hur du kan blir medlem.

Hjärtligt välkomna till föreningen!

vaxholm@filmstudio.se

tel. 0708 65 99 28

Berättarverkstad



Välkommen till en trevlig stund där vi turas om att berätta historier ur våra liv. Det kan vara allt från resor, barn och barnbarn samt arbetslivet. Har du frågor välkommen att kontakta Ulf Stolpe.

Välkomna

När:	Tisdagar 13:30-15:00
Var:	Studion
Kostnad:	Ingen kostnad
Anmälan:	Drop in, alla är välkomna
Kontakt:	Ulf Stolpe 070 897 62 40

Musikönsketimmen



Älskar du musik och tycker om att lyssna på olika sorters musik? Välkomna till vår nya aktivitet där vi turas om att önska musik och tittar på Youtubeklipp tillsammans.

När: Torsdagar 13:00-14:00
Var: Lilla caféet
Kostnad: Ingen kostnad
Anmälan: Drop in, alla är välkomna
Kontakt: Camilla Eriksson 08-522 426 23

Kreativ verkstad



Kom och var med på våra målarträffar. Vi kommer att träffas varje fredag och ha trevligt tillsammans. Medtag eget målarmaterial såsom papper, pennor, färger och penslar.

Hjärtligt välkomna

När: Fredagar 14:00-16:00
Var: Lilla caféet och Studion
Kostnad: Ingen kostnad
Anmälan: Drop in, alla är välkomna
Kontakt: Susan 070 929 03 31

Cykla runt jorden



Vill du kombinera träning med resor? Prova på våra nya aktivitet. Vi har två motionscyklar och med hjälp av en dataprojektor kan vi trampa oss igenom olika världsdelar. Kom och trampa en sträcka samtidigt som du ser dig om i London, Paris eller Gamla stan. Vi turas om att trampa och delar reseminnen.

När: Fredagar 09:30-10:30
Var: Lilla caféet
Kostnad: Ingen kostnad
Anmälan/kontakt Drop in, alla är välkomna

Trygghetsvecka

I år har vi för första gången en Trygghetsvecka för Vaxholms seniorer. Under en vecka kan du ta del av många olika föreläsningar:

Bland annat om:

Vad gör en god man?

Hur får jag en hållbar ekonomi efter arbetslivet?

Vad är en framtidsfullmakt

Hur ansöker jag om bostadstillägg?

Synhjälpmedel

Krisberedskap

Hur söker man färdtjänst?

Vad kan en biståndshandläggare hjälpa med?

Träffa kommunpolisen

Rädda larva släck

Grannsamverkan

Mer information kommer inom kort. Har du frågor kontakta

Kontakt: camilla.eriksson@vaxholm.se
Camilla Eriksson 08-522 426 23

Vill du spela schack



Är du nybörjare eller van schackspelare? Oavsett erfarenhet är du välkommen att vara med. Vi spelar för att det är roligt och för att få lite hjärngympa. Medlemskap i klubben är gratis. Det skulle vara roligt om någon dessutom vill vara med och driva föreningen och ta lite extra ansvar. Eventuellt kommer dag och tid ändras. Har du frågor, hör av dig till Bertil Spångberg.

Var: Lilla caféet eller Studion
När: Torsdagar klockan 14:00-16:00
Kostnad: Ingen kostnad
Anmälan: bertil.spangberg@outlook.com
Kontakt: Bertil Spångberg 070 594 87 91

Bridge



Välkomna att spela bridge med oss - ett spel där man hela tiden lär och utvecklar sig som spelare. Föranmälan krävs, begränsat antal platser. Spelledare är Leif Gannert.

När: Torsdagar kl.13:00-17:00
Var: Matsalen
Kostnad: Terminsavgift 200 kr
Anmälan: leif.gannert@gmail.com
Kontakt: Leif Gannert 070 757 71 27

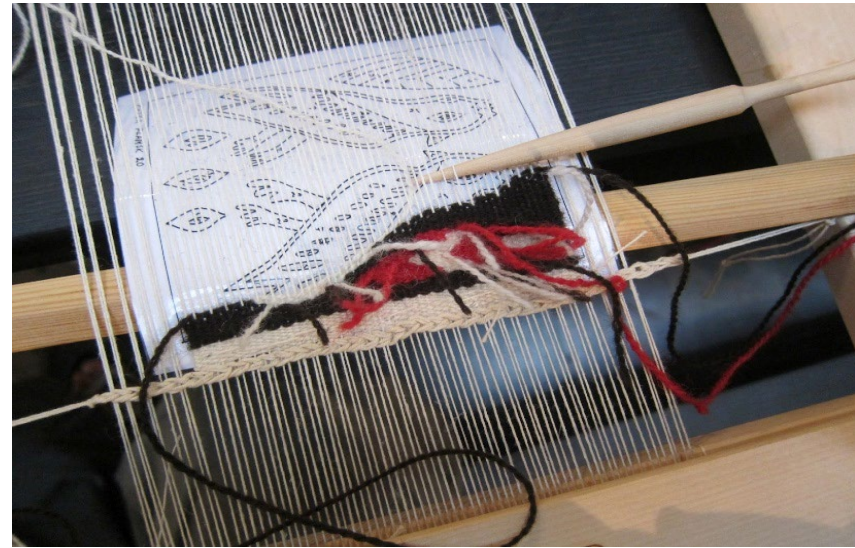
SPF Boule



Vi spelar Boule tillsammans när vädret tillåter och fikar efteråt på Träffpunkt Kanonen. För medlemmar i SPF, deltagarantalet är begränsat.

När: Tisdagar 10:00-12:00
Var: Lägret
Kostnad: Ingen kostnad
Anmälan/ Kontakt: Thomas Berkey 070 972 56 79

Hantverk



Ta med ditt handarbete och kom.
Vi bjuder på kaffe, tilltugget tar vi med oss själva!
Vi arbetar bland annat med olika tekniker, flamskvävnad, näversöm och korgmålning.

När: Onsdagar ojämna veckor 13:00-15:00
Var: Lilla caféet eller Studion
Kostnad: Ingen kostnad
Anmälan: Via sms med namn och telefonnummer
Kontakt: Lisa Starbrink 070 212 11 94

Linedance



Populär dans som passar alla. Välkomna att dansa med oss!
Föranmälan krävs.

När: Måndagar kl 16:30-17:30
Var: Matsalen
Kostnad: 350 kr/ 10 ggr
Anmälan: christa.kemkes@hotmail.com
Kontakt: Christa 073 834 33 14

Medicinsk senioryoga



Yoga med vår instruktör Marie Moquist. 14 tillfällen från och med tisdag 16 januari.

Lugn och varsam yoga med uppmjukande och stärkande rörelser, medveten andning, djupavslappning och meditation. Passar även dig som känner dig stel och ovan. Yogan kan göras både sittande på golvet eller sittande på stol. Du deltar efter dina förutsättningar och behov.

När: Tisdagar kl 09:30-10:30
Var: Matsalen
Kostnad: 1750 kr för 14 tillfällen
Anmälan: info@mariemoquist.se
Kontakt: Marie Moquist 070 612 58 95

Måndagscafé



Varmt välkomna på väntjänstens måndagscafé som hålls året om, även helgdagar. Stäm träff med dina vänner eller lär känna nya vänner.

När: Måndagar 13:30-15:30
Var: Matsalen
Kostnad: Kaffe med bröd 20 kr
Anmälan: Drop in, alla är välkomna

Onsdagscafé



Kom och fika med dina vänner eller träffa nya bekantskaper på SPF:s onsdagscafé.



När: Onsdagar kl 13:30-15:30
Var: Matsalen
Kostnad: 20 kr för kaffe med bröd
Anmälan: Drop in, alla är välkomna

Afasigrupp



I samarbete med afasiföreningen i Stockholms län erbjuds studiecirkel i språklig stimulans för personer med afasi. Gäller för medlemmar i afasiföreningen.

När: Jämna veckor onsdagar 13-15:30
Var: Studion
Kostnad: 100 kr/termin + kaffe kostnad 20 kr
Anmälan: margareta.forselius@afasicenter.se
Kontakt: Maggan Forselius 08-720 44 80

Kom och spela bingo!



PRO inbjuder till bingofredagar, alla är välkomna även ni som inte är medlemmar i PRO. Bingobiljett med kaffe kostar 50 kr/omgång inklusive kaffe eller te. Ta gärna med egen smörgås eller kaffebröd till kaffet.

När: Fredagar 11:30-15:00
Var: Matsalen
Kostnad: 50 kr/omgång inklusive kaffe (se ovan)
Anmälan: Drop in, alla är välkomna
Kontakt: Jill 070 264 87 61, Maggan 070 441 64 91

Lätt konversation i engelska



Vi pratar om dagens händelser eller en bok vi läst eller enligt överenskommelse. Föranmälan krävs för SPF medlemmar

När: Tisdagar 10:00-11:00
Var: Lilla caféet eller Studion
Kostnad: Ingen kostnad
Anmälan: Gruppen är full just nu
Kontakt: Susan Jansson 070 929 03 31

Börja släktforska



Södra Roslagens släktforskarförening har verksamhet i Vaxholm och Åkersberga. Vaxholmsgruppen har under våren möten under januari – maj på Kanonen två tisdagar i månaden mellan klockan 19:00 och 21:00. Föreningen har även släktforskarjour på Vaxholms stadsbibliotek varje lördag klockan 11:00-14:00 januari till april.

Mer information finns på <https://blogg.roslagen.be>

När: Två tisdagar per månad 19:00-21
Var: Matsalen
Kostnad: Medlemsavgift 125 kr per år
Anmälan: Via inbetalning på PG: 448 57 91-0.
Kontakt: anita.jarvenpaa@telia.com

Vaxholms folkdansgille



Vi söker dig som vill dansa folkdans med oss. Vi träffas varje måndag kl. 19:30 – 21:00 på Kanonen. Bara att komma spontant.

Välkommen!

När: Måndagar 19:30-21
Var: Matsalen
Kostnad: Årsavgift 250 kr/år betalas i januari.
Anmälan/kontakt: Gittan Hultberg 0709-574 535

Väntjänsten

Väntjänsten i Vaxholm är en ideell förening som bedriver verksamhet till stöd och glädje för äldre invånare. Vårt syfte är främst att förhindra ensamhet.

Vi är ett komplement till kommunens äldreomsorg med syfte att sätta guldkant på tillvaron för äldre.

Vi sysslar med:

- aktiviteter för äldre på Träffpunkt Kanonen, Hamngatan 50
- diverse aktiviteter på kommunens äldreboenden
- stöd vid sjukhusbesök med mera.

Vi får ekonomiskt stöd från Vaxholms stad, Lions club och Svenska Kyrkan

Välkommen att ringa:

Ewy Vozila	0707 93 60 07
Susan Jansson	0709 29 03 31
Ulf Stolpe	0708 97 62 40
Jonas Hök	0769 32 07 01

Fixarservice

För dig som är fyllda 67 år och folkbokförd i Vaxholms stad.

Fixaren kan hjälpa dig med att:

- ordna mattor, halkskydd och sladdar
- montera och kontrollera brandvarnare, brandfilt, brandsläckare
- byta glödlampor i taket, proppar, batterier och liknande
- sätta upp och ta ner gardiner och rullgardiner
- hämta och lämna saker i förrådsutrymmen, vind eller källare
- flytta lättare möbler i bostaden och ta ner saker från höga skåp
- sätta upp tavelkrokar (borrning ingår inte)
- göra enklare reparationsarbeten, lufta element, smörja lås, dörrar och liknande.

Fixarens tjänster är kostnadsfria men allt material som behövs betalar du själv.

Fixaren har giltigt legitimation från Vaxholms stad.

Ring till Vaxholm stads växel 08-547 170 800 för bokning.

Pensionärsföreningarna



SPF-Seniorerna och PRO har sin expedition på Kanonen.

Representanter ifrån föreningarna finns på expeditionen:

- SPF-Seniorerna: helgfria onsdagar kl. 13:00-15.00, E-mail: info@spf-vaxholm.se
- PRO finns på plats om ni avtalar tid. Ring Lisbeth Hjalmarsson Grunditz 073 387 28 66, eller Kerstin Jältsäter 073 922 83 94.

Välkomna att träffa medlemmar ur föreningarna och få reda på vad de kan erbjuda dig.

Gratis wifi



Vaxholms stad erbjuder gratis wifi på Träffpunkt Kanonen, biblioteket och turistbyrån. Aktuellt användarnamn och lösenord hittar du i respektive lokal samt på anslagstavlan i entrén. Får du inte kontakt kan du pröva att "glömma nätverket" och ansluta på nytt efter byte av lösen.

I studion finns en lånedator som kan användas när lokalen inte är bokad.

Hjärtligt Välkomna

Pubkvällar



Välkommen till mysiga pubkvällar för medlemmar i SPF.

När: 17/1, 14/2, 13/3, 17/4 & 15/5
Var: Matsalen 17:30-20:00
Kostnad: Mat och dryck till självkostnadspris
Anmälan: www.spf.se/vaxholm
Kontakt: Ing-Marie Ousbäck 073 328 31 60

Väntjänsten

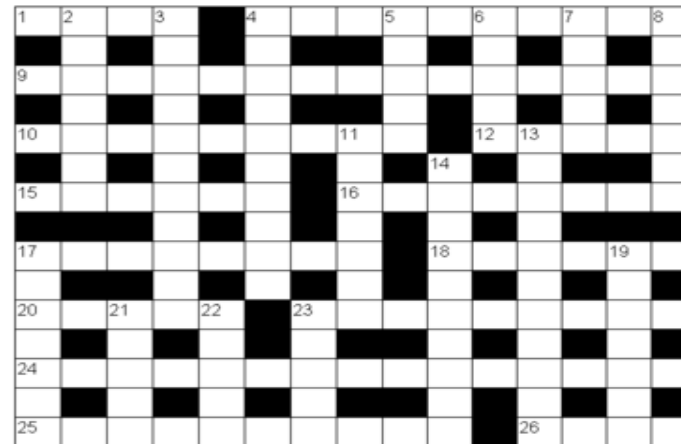


Väntjänsten anordnar aktiviteter för ensamboende pensionärer i Vaxholm, till exempel jul-, och påsklunch, surströmmingsfest, afternoon tea, skivor till kaffet. För mer information kontakta någon i Väntjänsten

Hjärtligt välkomna!

Frågor kontakta Ewy Vozila 070 793 60 07
eller via mail: ewy@wda.nu

Melodikrysset



Varje lördag träffas vi, slår våra kloka huvuden ihop och löser melodikrysset och fikar tillsammans.

När: Helgfria lördagar 10:00-13:00
Var: Lilla caféet eller Studion
Kostnad: Ingen kostnad
Anmälan: Drop in, ingen anmälan
Kontakt: Ulf Stolpe 070 897 62 40
Christa Kemkes 073 834 33 14

PRO

PRO har sina årsmöten, budget-, styrelse- och medlemsmöten på Träffpunkt Kanonen.

Medlemmarna kallas månadsvis till medlemsmöten som normalt hålls första tisdagen i månaden. Efteråt bjuds det på kaffe med tilltugg, lotterier och eventuellt underhållning. Information om planerade kulturaktiviteter får medlemmarna i samband med mötena.

Därutöver har PRO boule, bingo och hantverk på Träffpunkt Kanonen. Dessa aktiviteter är öppna för alla även för de som inte är medlemmar.

För mer information om PRO och medlemskap kontakta: Lisbeth Hjalmarsson Grunditz 073 387 28 66 eller Kerstin Jältsäter 073 922 83 94



Naturskyddsföreningen



Naturskyddsföreningen värnar natur och miljö i Vaxholm och är en politiskt och religiöst obunden ideell förening.

Naturskyddsföreningen arrangerar utflykter och anordnar bildvisning och föredrag med mera. Inomhusevenemang hålls ofta på Träffpunkt Kanonen, där är alla välkomna (även icke medlemmar).

På hemsidan kan du hitta mer information om vad vi gör och varför vi behövs. Information om aktiviteter hittar du också där under Nyheter/Nyhetsbrev.

Hemsida: <https://vaxholm.naturskyddsforeningen.se>

Sittgymnastik



Vi tränar styrka, kondition, koordinering och rörlighet sittande. Vi använder gummiband i olika styrka så alla kan vara med oavsett startpunkt.

Hjärtligt välkommen att träna med oss!

När: Måndagar och torsdagar
Var: Matsalen 10:30-11:15
Kostnad: Ingen kostnad
Anmälan: Drop in, alla är välkomna
Kontakt: Camilla Eriksson 08-522 426 23

Quizz och spel



Är du vetgirig och gillar att spela olika sällskapsspel? Vi startar en ny aktivitet där dom som är kvar efter väntjänstens café kan träffas och till exempel lösa olika quizz, korsord, soduko eller spela spel tillsammans. I härligt umgänge det blir olika saker varje gång.

Välkommen på hjärngympa

När: Måndagar 15:00-15:30
Start: 5 februari
Var: Matsalen
Kostnad: Ingen kostnad, ta med egen penna
Anmälan: Drop in, alla är välkomna
Kontakt: Camilla Eriksson 08-522 426 23

Digital fixartjänst

Nu kan du som är 67 år eller äldre få hjälp med enklare IT-tjänster i hemmet.

Exempel på arbetsuppgifter:

- installera bredband/router eller konfigurera ett trådlöst nätverk
- installation och hantering av skrivare
- installation och utbildning i att komma igång med olika appar och program
- rådgivning och utbildning i digitala samhällstjänster* (till exempel Vårdguiden 1177 och e-handel)
- installation och utbildning i olika kommunikationsappar (till exempel videosamtal med Skype eller Facetime).

För att boka kontaktar du Vaxholms stads växel på telefon 08-541 708 00

*Fixaren hanterar ej känsliga personuppgifter, exempelvis bankärenden, hjälp med Bank-ID eller liknande.

Boule med PRO



Vi spelar boule tillsammans när vädret tillåter.

När: Tisdagar kl 12:00-14:00
Var: Lägret
Kostnad: Ingen kostnad
Anmälan: Drop in, ingen anmälan

Ta med egna klot.

Alla är välkomna, kom med du också!

Musikmecenaterna



Vi är en förening som stöttar musikverksamheten på Kanonen. Under hösten 2023 genomförde vi bland annat:

- skivor till kaffet i samarbete med väntjänsten
- sångkör
- stråkensemble
- jam-kväll

Har du önskemål om aktiviteter kontakta Ulf Stolpe. Våra aktiviteter annonseras på anslagstavlan i receptionen på Träffpunkt Kanonen

Anmälan/kontakt: Ulf Stolpe 070 897 62 40

FRG - frivilliga resursgruppen



Civilt försvar handlar om hela samhällets förmåga att skydda civilbefolkningen vid krigsfara och krig. Vaxholms civilförsvarsförening är en del av totalförsvaret och har sedan 2016 avtal med kommunen att informera om hem- och krisberedskap samt rekrytera/utbilda frivilliga resurspersoner till FRG, frivilliga resursgruppen.

Vi kommer gärna till er förening och informerar om uppdraget och vår verksamhet!

Kontakta oss gärna via e-post: vaxholm@civil2.se

Medlemsavgift: 150 kr/år

Ordförande: Yvonnè Antoft tfn: 070-748 59 90

BIG - bo i gemenskap



Vi är en förening som avser att skapa ett gemensamt boende för senare del i livet med arbetsgemenskap som grund.

Vi har våra styrelse- och medlemsmöten på Kanonen, där vi diskuterar och planerar vårt kommande boende. För närvarande handlar det om planläggning av prästgårdstomten med lägenheter i nybyggnation och gemensamhetslokal i nuvarande prästgård, som vi ämnar bevara och rädda från rivning.

Vi välkomnar nya medlemmar.

Kontaktpersoner: Ingrid Ekstedt, ingrid.ekstedt46@gmail.com
och Gunilla Lauthers, gunilla.lauthers@telia.com

Vaxholms konstförening



Vaxholms konstförening är en ideell förening öppen för alla. Konstföreningen har som mål att:

- ordna utställningar av konst
- ordna föreläsningar, studiebesök och studieverksamhet om konst och därmed besläktade frågor
- ordna utlottningar av inköpt konst
- ordna utställningsbesök och studieresor med mera.

På föreningens hemsida finns aktuellt aktivitetsprogram och information om medlemskap.

Välkommen som medlem!

Kontakt: info@vaxholmskonstforening.se
www.vaxholmskonstforening.se



SPF seniorerna har sina pubkvällar, möten för nya medlemmar, vinprovningar och styrelsemöten på Träffpunkt Kanonen. Som medlem har du också möjlighet att följa med på kulturarrangemang, vandringar, studieresor och på SPF:s månadsträffar på församlingsgården.

Är du nyfiken på SPF och vill veta mer, kontakta erik@spf-vaxholm.se eller besök SPF på expeditionen på onsdagar. Mer info finns även på www.spf.se/vaxholm

Vaxholms fästnings musei vänner



Vaxholms fästnings musei vänner (VFMV) är en opolitisk ideell förening med drygt 400 medlemmar. VFMV har möten på Träffpunkt Kanonen. Föreningen startades 1963. Föreningens huvudsyfte är att värna om museiverksamheten på Vaxholms kastell samt sprida information och kunskap om skärgårdsförsvarets betydelse för Stockholms säkerhet från Gustav Vasa till nutid.

Medlemmar i föreningen har möjlighet att som volontärer hjälpa till med ett visst underhåll och delta vid olika publika evenemang som anordnas av museet. Inte minst som aktörer i de populära dramatiserade teatervandringarna som sker på kastellet i oktober, varje år på ett nytt historiskt tema.

Besök gärna www.vaxholmsfastning.se för mer information.

Vaxholms sångspel



Sommaren 2025 kommer Vaxholms sångspel att spelas som utomhusteater igen i Vaxholm.

Vaxholms sångspel är ett musikaliskt bygdespel som handlar om Vaxholms stora förändring vid förra sekelskiftet från regements- och fiskarsamhälle till pittoresk badort. Vi är några seniorer som övar på söndagar på Träffpunkt Kanonen.

Är du intresserad av att vara med på resan så finns det möjlighet inom ekonomi, skådespel, sång, biljetter med mera.

Vi övar på Träffpunkt Kanonen på söndagar kl 13:45-15:45

För mer information kontakta Kerstin Björnlund på bjornlund57@hotmail.com eller kika in på vår hemsida: <https://www.vaxholmssangspel.se>

Rörelsebingo



Välkommen till en rolig träning i kombination med bingospel. Övningarna är bra för rörlighet, styrka och balans och kan göras sittande eller stående. Aktiviteten går ut på att man tränar i 30 sekunder, sedan får man en siffra till sin bingobricka. Varje siffra har olika rörelser och musik. Vi duttar sen i den siffran och väntar på att någon får bingo. Vi avslutar träningspasset med ett par musikönskningar.

Vid frågor kontakta Camilla Eriksson: 08-522 426 23.

När: Tisdagar och Onsdagar 10:35-11:30.
Var: Matsalen
Kostnad: Ingen kostnad
Anmälan/kontakt Drop in, alla är välkomna

Puzzelhörna och böcker



I entrén hittar du puzzelhörnan och du är välkommen in och lägga pussel när du vill. Puzzlen byts ut när de är lagda och här kan du få trevligt sällskap med andra puzzelentusiaster.

I entrén finns ett bibliotek. Välkommen att låna med en bok eller slå dig ner i sofforna och läs. Vill du ta hem boken och behålla den så går det bra.

Välkomna

Syn - och hörselinstruktör



Vår syn- och hörselinstruktör heter Cecilia Öhman. Cecilia kommer för hembesök i Vaxholm en dag per vecka. Du kan kontakta henne för tidsbokning på 08-54081694.

Var: Hon besöker Vaxholm
När: Oftast fredagar men det varierar
Kostnad: Ingen kostnad
Anmälan: 08-540 816 94.
cecilia.ohman@osteraker.se
Kontakt: Telefontid tis-, ons- och torsdag
09:00-11:00

Matlagningsgrupp



Vi lagar mat ihop och äter tillsammans. Aktiviteten passar såväl den vana kocken som amatören. Kursdeltagarna kommer med önskemål om vilken mat som ska lagas.

Var: Studion
När: Torsdagar klockan 10:00-13:00
Kostnad: Självkostnadspris för måltiden
Anmälan: Ewy Vozila 070 793 60 07
Kontakt: ewy@wda.nu



Reumatikerförbundet

Reumatikerföreningen har sina möten på Träffpunkt Kanonen. Mötena annonseras via föreningens tidning och på veckoschemat på anslagstavlan i entrén.

Är du medlem i föreningen och vill veta mer? Vill du engagera dig i föreningen eller funderar på att bli medlem?

Kontakt: Margaretha Pettersson
Anmälan: 070 441 64 91

Hjärtligt välkomna!

Internationella seniorkampen



I sommar är vi med i internationella seniorkampen för tredje gången. År 2022 kom väntjänsten på 3:e plats och Träningskompaniet på 4:e plats. 2023 kom väntjänsten på 4:e plats och Kanonens gypstjärnor på 3:e plats. Vinner ditt lag i år? Seniorkampen pågår mellan 20/6 och 20/8. Mer information om anmälan kommer närmare start.

Har du frågor kontakta seniorstödjure:
Camilla Eriksson 08-522 426 23 camilla.eriksson@vaxholm.se

Seniorparkour



Vi undersöker intresse för att starta upp en parkourgrupp för seniorer där alla deltar efter egen förmåga.

Är du intresserad av att vara med eller att hålla i en grupp?
Vi startar när vi fått tillräckligt många intresseanmälningar.

Anmäl intresse till: camilla.eriksson@vaxholm.se
eller på 08-522 426 23

Försök inte lura mig (1)



Välkommen till en kurs med vår polisvolontär Claes-Göran Jonsson om hur du undviker bedrägerier. Kursen är totalt fyra timmar vid två tillfällen. Alla kan bli lurade och med denna kurs får du verktygen du behöver för att bli bedrägerismart.

Tillfälle 1:

Var: Rådhuset i nämndrummet, tillfälle 1
När: Onsdag den 6 mars klockan 10:00-12:00
och fredag 8 mars kl 10:00-12:00
Kostnad: Ingen kostnad
Anmälan: camilla.eriksson@vaxholm.se
Kontakt: Camilla Eriksson 08-522 426 23

Försök inte lura mig (2)

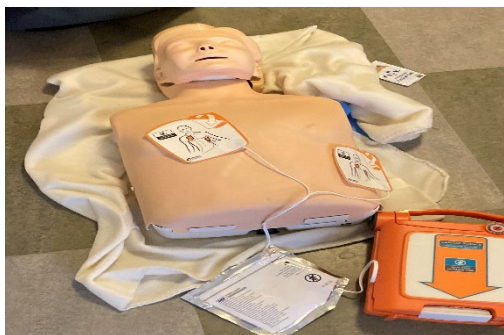


Välkommen till en kurs i hur du undviker bedrägerier med vår polisvolontär Claes-Göran Jonsson. Kursen är på totalt 4 timmar vid två tillfällen. Alla kan bli lurade och med denna kurs får du verktygen du behöver för att bli bedrägerismart.

Tillfälle 2:

Var: Rådhuset i nämndrummet , tillfälle 2
När: Onsdag 6 mars klockan 14:00-16:00 och
fredag 8 mars kl 14:00-16:00
Kostnad: Ingen kostnad
Anmälan: camilla.eriksson@vaxholm.se
Kontakt: Camilla Eriksson 08-522 426 23

HLR kurs



I samarbete med röda korset erbjuder vi en HLR-utbildning. Vi vill gärna att ni som håller i aktiviteter, arbetar på caféerna eller är kursledare för olika aktiviteter på Träffpunkt Kanonen går denna kurs då kunskap ger trygghet när något händer.

Vid bokning: meddela vilken av tiderna ni vill gå, eventuella allergier eller specialkost. Röda korset behöver ert födelseår, postnummer, mejladress och telefonnummer. Ni kommer efter bekräftad plats få en kallelse.

Minimum tio personer och max 14 per tillfälle. Kursen är 3 timmar och 15 minuter. Vi bjuder på kaffe, smörgås och frukt.

Var: Matsalen Träffpunkt Kanonen

När: Lördag 9 mars kl 09:00-12:15

Lördag 9 mars kl 13:30-16:45

Kostnad: Ingen kostnad

Anmälan: camilla.eriksson@vaxholm.se

Kontakt: Camilla Eriksson 08-522 426 23

Musikmecenaterna



Tycker du om att spela instrument eller sjunga?

På måndagar träffas vi och umgås och spelar tillsammans. Är du intresserad av att vara med kontakta Ulf Stolpe.

Hjärtligt välkomna

När: Måndagar kl 15:30-16:30

Var: Lilla caféet eller Studion

Kostnad: Ingen kostnad

Anmälan/kontakt: Ulf Stolpe 070 897 62 40

Digital hjälp och stöd



Kom och få digital hjälp ifrån ett UF, ungdomsföretag.

Ungdomar som går sista året i gymnasiet kommer till Träffpunkt Kanonen för att hjälpa seniorer med digitala problem. Ta med paddor, mobiler och eller laptops så finns dom till hands och hjälper till .

När: Fredagar kl 15:00-17:00
Var: Matsalen
Kostnad: Ingen kostnad
Anmälan/kontakt: Drop in ta gärna med eget fika

Vaxholms fotoklubb



Är en nystartad fotoklubb som träffas på Kanonen. Vi har dagsläget en full grupp men om intresse finns kan du kontakta Bertil Spångberg och ställa dig på väntelista.

Var: Lilla caféet eller Matsalen
När: Dag och tid varierar ca 1 gång/månad
Kostnad: Full grupp just nu
Anmälan: bertil.spangberg@outlook.com
Kontakt: Bertil Spångberg 070 594 87 91