VAXHOLMS STAD

Välkommen till träffpunkt Kanonen

Aktiviteter hösten 2026

Upptäck våra senioraktiviteter, föreningar, hälsofrämjande arbete & stöd

HJÄRNVÅGEN
Livsstil för hjärnhälsa

Hjärnvågen – Ditt liv, din hjärnhälsa, dina val!

Är du 65+ och bor i Vaxholm? Vill du ge din hjärna en boost, må bättre och känna dig pigg i vardagen? Då är Hjärnvågen programmet för dig!

Hjärnan påverkas av hur vi lever – med små men kraftfulla förändringar kan du förbättra minnet, koncentrationen och ditt välbefinnande.

Som deltagare i Hjärnvågen får du:

- Personlig livsstilsprofil som visar dina styrkor och förbättringsområden
- Målsättning och coachning som hjälper dig att nå dina mål
- Inspiration och stöd kring kost, motion, stress och socialt liv
- Tillgång till CogMed ett forskningsbaserat program för att öka ditt arbetsminne
- Spännande föreläsningar och praktiska tips som gör det lätt att göra förändringar
- Anmäl dig idag!
  Skicka ett mail med dina kontaktuppgifter till:
  hjarnvagen@vaxholm.se

COGMED

Träna ditt arbetsminne och utmana hjärnan!

- Vill du träna hjärnan på ett roligt, utmanande och forskningsbaserat sätt?

- Som deltagare i Hjärnvågen får du möjlighet att använda CogMed, ett webbaserat hjärnträningsprogram utvecklat vid Karolinska Institutet och byggt på gedigen forskning.

- Träningen sker direkt på dator eller läsplatta och anpassas individuellt för dig. Programmet är adaptivt, vilket betyder att svårighetsgraden justeras automatiskt – allt för att du ska få lagom utmaning och utveckla ditt arbetsminne på bästa sätt.

- Alla Hjärnvågendeltagare är varmt välkomna att delta efter sitt andra möte med livsstilscoachen.
  Ge hjärnan en rolig och effektiv träningsstund – varje liten insats gör skillnad!
  Kontakt: cogmed@vaxholm.se

Habbie - digital träning för dig som vill komma igång

Vill du börja träna på ett enkelt, tryggt och motiverande sätt – hemma eller var du vill?

Med Habbie får du ett personligt träningsprogram anpassat efter dina behov och din nivå. Övningarna är framtagna av fysioterapeuter och arbetsterapeuter och innehåller tydliga instruktioner som gör träningen enkel att följa.

Med Habbie får du:

- Ett individuellt anpassat träningsprogram
- Påminnelser som hjälper dig att komma igång och hålla igång
- Tillgång via smartphone, dator eller iPad (möjlighet att låna iPad finns)
- Tillgång till Habbie i 8 veckor
- Hjälp att slussas vidare till annan träning efter avslutad period
- En trygg start till bättre styrka, balans och välmående

Vill du veta mer och se om Habbie passar dig?

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

Upptäck våra aktiviteter

Välkommen att ta del av allt som händer på träffpunkt Kanonen. På anslagstavlan i entrén på Kanonen hittar du alltid veckans program och information om olika extra aktiviteter.

Vår aktivitetsfolder finns att hämta på Kanonen, Hamngatan 50, hos Familjeläkarna i Vaxholm samt på Vaxholms Stadsbibliotek. Hör gärna av dig om den skulle vara slut – vi fyller gärna på!

Vi finns på kommunens webbplats, där du hittar information om både återkommande och tillfälliga aktiviteter samt en digital aktivitetsfolder du kan ladda ner: Träffpunkt Kanonen - Vaxholms stad

Följ oss gärna även på Facebook ” Vaxholms stad för seniorer”. Där får du löpande tips om aktiviteter på Kanonen och även om andra kostnadsfria aktiviteter för seniorer i Vaxholm.

Kontakt: camilla.eriksson@vaxholm.se

Bokcirkel med SPF

Gillar du att läsa och prata om böcker?

I vår bokcirkel läser vi utvalda titlar och ses sedan för att samtala och dela tankar. Vi träffas sista måndagen i varje månad.

När: Måndagar kl. 10.00–11.30
Var: Lilla caféet eller Studion
Start: 31/8, 28/9, 26/10 och 30/11
Kostnad: Ingen deltagaravgift, böcker köps till självkostnadspris
Anmälan: Föranmälan krävs – gruppen är för närvarande full
Kontakt: Hillevi Atterberg, 070-461 08 77

Mixgymnastik

Välkommen till ett härligt och energifyllt träningspass!
I mixgymnastiken får du en varierad träning med styrka, kondition, koordination, rörlighet och balans. Vi tränar både sittande och stående.

Med gummiband i olika styrkor blir det lätt att utmana sig själv. oavsett var du börjar. Det är ett lite tuffare pass som passar dig som är tränings van och vill få ut lite extra av din träning. Hjärtligt välkommen att vara med och fylla på energin tillsammans med oss!

När: Måndagar kl. 10.30–11.30
Var: Matsalen
Start: 21/9 till 21/12
Kostnad: Kostnadsfritt
Anmälan: Drop-in – alla är varmt välkomna

Måndagscafé

Varmt välkommen till Väntjänstens måndagscafé – en trivsam mötesplats som pågår året runt, även på helgdagar.

Kom och njut av en kopp kaffe, träffa vänner eller passa på att lära känna nya. En härlig start på veckan i gott sällskap!

När: Måndagar kl. 13.30–15.00
Var: Matsalen
Start: Året om, även röda dagar
Kostnad: Kaffe med bröd 20 kr
Anmälan: Drop-in – alla är varmt välkomna

Jam med Kanonkapellet

Musik & jam med Kanonkapellet - Kom och spela med oss
Gillar du att sjunga eller spela instrument? Då är du varmt välkommen att vara med när Kanonkapellet samlas för att jamma, skapa musik och ha trevligt tillsammans. Här handlar det om spelglädje, gemenskap och att våga prova- inga förkunskaper krävs, bara lusten att vara med.

Ta med din röst, ditt instrument vi ses på jammet!

När:	Helgfria måndagar klockan 15.30-17.00
Var:	Lilla caféet
Start:	24/8 till 14/12 (Ej den 14/9)
Kostnad:	Ingen kostnad
Anmälan:	ulf.kronman@gmail.com
Kontakt:	Ulf Kronman 072 501 05 27

Linedance för nybörjare

Välkommen till en härlig stund fylld av rörelse, rytm och glädje!

I den här kursen börjar vi från grunden och lär oss enklare danser i ett lugnt och tryggt tempo.

Kom och dansa tillsammans med oss och upplev gemenskapen, energin och glädjen i gruppen. Föranmälan krävs.

När: Måndagar kl. 16.30–17.30
Var: Matsalen
Start: 14/9 till 21/12
Kostnad: 400 kr för 15 tillfällen
Anmälan: christa.kemkes@hotmail.com
Kontakt: Christa, 073-834 33 14

Linedance på medelnivå

Välkommen till en härlig stund fylld av rörelse, rytm och glädje!

Den här kursen passar dig som har viss erfarenhet av linedance och vill utveckla dina färdigheter vidare. Vi arbetar med danser på medelnivå och bygger tryggt vidare på det du redan kan.

Kom och dansa med oss och njut av gemenskapen och energin i gruppen. Föranmälan krävs.

När: Måndagar kl. 17.30–18.30
Var: Matsalen
Start: 14/9 till 21/12
Kostnad: 400 kr för 15 tillfällen
Anmälan: christa.kemkes@hotmail.com
Kontakt: Christa, 073-834 33 14

Vaxholms folkdansgille

Kom och dansa med oss
Tycker du om rörelse, musik och gemenskap? Vi söker dig som vill dansa folkdans tillsammans med oss! Vi ses varje måndag kväll på Kanonen för glada danssteg och trevligt sällskap. Bara att dyka upp – varmt välkommen!

När: Måndagar kl. 19.30–21.00
Var: Matsalen
Start: 7/9 till 23/11
Kostnad: Årsavgift 250 kr/år, betalas i januari
Anmälan/kontakt: Gittan Hultberg, 070-957 45 35

Stressreducerande medicinsk senioryoga

10 tillfällen under perioden 22/9 – 15/12 i trygghet och gemenskap.

Lugna och inkännande rörelser, medveten andning, djup avslappning och meditation.

Över 25 års svensk medicinsk forskning visar på:

Ökad balans & rörlighet. Förbättrat minne. Bra för hjärtat och hjärnan. Minskad oro. Bättre sömn. Inga förkunskaper behövs. Du deltar efter dina förutsättningar och behov och kan sitta på en stol eller på yogamatta på golvet.

Prova-på utan kostnad 1 gång för dig som är ny (i mån av plats kl. 10.45-11.45

När: 10 tisdagar mellan 22/9 – 15/12

Var: I matsalen kl. 9.30–10.30 eller 10.45–11.45

Kostnad: 1 350 kr till swish 123 549 9355 för 10 tillfällen

Anmälan: info@mariemoquist.se

Hemsida: www.mariemoquist.se Kontakt: 070-612 58 95

Lätt konversation i engelska

Välkommen till en trivsam stund där vi tillsammans tränar engelsk konversation på ett lättsamt och roligt sätt. Vi pratar om allt från dagens händelser till böcker vi läst, eller andra ämnen som vi kommer överens om tillsammans. Det här är ett perfekt tillfälle att öva språket, träffa nya människor och få en trevlig start på veckan.

När:	Tisdagar 10.00-11.00
Var:	Studion
Start:	22/9 till 8/12
Kostnad:	Ingen kostnad
Anmälan:	Gruppen är full just nu
Kontakt:	Susan Jansson 070 929 03 31

Boule med SPF

Välkommen att spela boule tillsammans med oss!

Vi samlas för trevliga matcher där gemenskapen står i centrum. Efter spelet fikar vi tillsammans på träffpunkt Kanonen – ett perfekt tillfälle att umgås, prata och lära känna nya människor.

Aktiviteten är för SPF-medlemmar och antalet platser är begränsat.

När:	Tisdagar 10.00-12.00
Var:	Lägret
Start:	Året runt när vädret tillåter
Kostnad:	Ingen kostnad. Gruppen är full just nu.
Anmälan/ Kontakt:	Thomas Berkey 070 972 56 79

Boule med PRO

Varmt välkommen att spela boule med oss när vädret tillåter!
Vi samlas för lättsamma och trevliga matcher där gemenskap och rörelse går hand i hand.

Efter spelet fikar vi tillsammans på Kanonen – ett mysigt avslut där samtalen fortsätter över en kopp kaffe. Ta gärna med egna klot och din favoritfika.

När:	Tisdagar klockan 12.00-14.00
Var:	Lägret
Start:	April till ca oktober, väderberoende
Kostnad:	Ingen kostnad
Anmälan:	Drop in, ingen anmälan
Kontakt:	Per-Åke Lundberg 070 777 24 28

Alla är välkomna, kom med du också!

Vaxholms Filmstudio

Kom och se bra film på Vaxholms bio med oss!

De filmer vi valt och tror att ni kommer att tycka mycket om. Vi ses på tisdagar kl.14 som vanligt. Efter filmen bjuder vi på fika och en pratstund om filmen på Kanonen.

Mer information om filmerna och hur du blir medlem och köper ett entrékort. vaxholm.filmstudio.se

Medlemskap och entrékort kostar 250: -
Filmvisning tisdagar kl.14 blir den 15/9, 6/10, 3/11 och 1/12

Välkomna att se film med oss på vår fina bio här i Vaxholm!

Börja släktforska

SÖDRA ROSLAGENS SLÄKTFORSKAR-FÖRENING

Är du nyfiken på din familjehistoria och vill lära dig hur man släktforskar? Södra Roslagens släktforskarförening finns både i Vaxholm och Åkersberga och välkomnar dig som vill börja utforska dina rötter. Vaxholmsgruppen träffas två tisdagar i månaden under perioden januari–maj på Kanonen, där erfarna släktforskare hjälper dig vidare på din resa.
Dessutom finns föreningens släktforskarjour på Vaxholms stadsbibliotek varje lördag under januari till april, där du kan få personlig vägledning och svar på dina frågor. Mer information hittar du på föreningens webbplats, https://blogg.roslagen.be

När:	Två tisdagar/månad 19.00-21.00
Var:	Matsalen
Start:	22/9 till 15/12
Kostnad:	Medlemsavgift 125 kr per år
Anmälan	Via inbetalning på PG: 448 57 91-0.
Kontakt:	anita.jarvenpaa@telia.com

Cykla runt jorden

Drömmer du om att resa – samtidigt som du får lite motion? Hos oss kan du göra just det! Med hjälp av två rehab-motionscyklar och en dataprojektor trampar vi oss fram genom olika världsdelar. Följ med på en virtuell tur genom London, Paris eller varför inte Gamla stan, medan du får både rörelse och reseupplevelser i ett.

Vi turas om att cykla, delar reseminnen och har det trevligt tillsammans. Drop-in gäller – är cyklarna upptagna väntar du bara på din tur.

När:	Onsdagar klockan 08.15-11.00
Var:	Matsalen eller Lilla caféet
Start:	16/9 till 16/12
Kostnad:	Ingen kostnad
Anmälan/kontakt	Drop in, alla är välkomna

Afasigrupp

Välkommen till en trygg och stöttande grupp för dig som har afasi.

I samarbete med Afasiföreningen i Stockholms län erbjuder vi språklig stimulans i en lugn och anpassad miljö, där vi tränar tillsammans, utbyter erfarenheter och stärker kommunikationen steg för steg. Gruppen är öppen för medlemmar i Afasiföreningen.

När:	Jämna veckor onsdagar 13.00-15.30
Var:	Studion
Start:	5/8 till 9/12
Kostnad:	100 kr/termin + kaffe, kostnad 20 kr
Anmälan:	margareta.forselius@afasicenter.se
Kontakt:	Maggan Forselius 08-720 44 80

Hantverk

Tycker du om att skapa med händerna? Ta med ditt pågående handarbete och kom till en trivsam stund tillsammans med andra som delar ditt intresse. Vi bjuder på kaffe, och du tar själv med något litet att tugga på om du vill. Här möts vi, inspirerar varandra och arbetar i olika tekniker – allt från stickning och virkning till flamskvävnad, näversöm och korgmålning.

När:	Onsdagar ojämna veckor 13.00-15.00
Var:	Studion
Start:	12/8 till 16/12
Kostnad:	Ingen kostnad
Anmälan:	Via sms med namn och telefonnummer
Kontakt:	Lisa Starbrink 070 212 11 94

Onsdagscafé

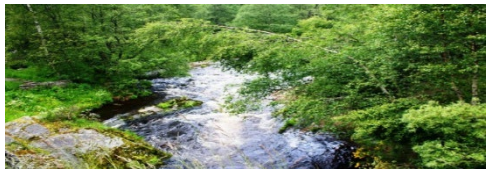
Välkommen till SPF:s onsdagscafé – en härlig plats för gemenskap, fika och trevliga samtal!

Kom och träffa gamla vänner eller nya bekantskaper i en varm och avslappnad miljö. Här bjuds på gott kaffe och nybakat bröd, och stämningen är alltid hjärtlig och välkomnande.

SPF SENIORERNA

När:	Onsdagar klockan 13.30-15.30
Var:	Matsalen
Start:	5/8 till 9/12
Kostnad:	20 kr för kaffe med bröd
Anmälan:	Drop in, alla är välkomna

Berättar grupp, Mitt liv då och nu



Vill du dela med dig av din livsresa och lyssna till andras berättelser? I höst startar vi vår tredje livsberättelsegrupp i samarbete med Kristina Stedman, diakon i Vaxholms kyrka, och Seniorstödjare Camilla Eriksson. Under åtta träffar får varje deltagare möjlighet att berätta om sitt liv i en trygg och respektfull gemenskap, där vi lyssnar till varandra utan att avbryta eller kommentera. Vi samtalar utifrån olika teman och berör även existentiella frågor.

Gruppen har ett begränsat antal platser för att skapa en personlig och nära atmosfär. Vi bjuder på kaffe med dopp.

När:	Onsdagar 14.00-16.00, 8 tillfällen
Var:	Vaxholms församlingsgård
Start:	7/10 till 9/12 (ej den 28/10 & 4/11)
Kostnad:	Ingen kostnad
Anmälan:	kristina.stedman@svenskakyrkan.se
Kontakt:	08 541 717 11

Svenska kyrkan | Vaxholms församling

Pubkvällar

Välkommen till våra mysiga och livfulla pubkvällar för SPF:s medlemmar!
Kom och njut av god mat, dryck och härlig stämning tillsammans med både gamla vänner och nya bekantskaper. Det är den perfekta stunden att koppla av efter en dag och ha trevligt i en varm och avslappnad miljö.

När:	Onsdagar 17.30-20.00
Datum:	16/9, 14/10, 11/11 & 9/12
Var:	Matsalen
Kostnad:	Mat och dryck till självkostnadspris
Anmälan:	www.spf.se/vaxholm
Kontakt:	Erik Snabb 070 829 45 71

Stå- och balansgympa

Ge din balans en riktig boost!

Med åren kan balansen förändras, men det går att stärka den – och det är precis vad vi gör i detta pass. Vi tränar balans, styrka, kondition och core, och passet är perfekt för dig som är tränings van och vill förbättra din stabilitet och trygghet i vardagen.

Hjärtligt välkommen att träna tillsammans med oss och starta veckan med ny energi!

När: Torsdagar kl. 09.30–10.15
Var: Matsalen
Start: 17/9 till 17/12 (Ej den 27/8 ,3/9, 10/9)
Kostnad: Kostnadsfritt
Anmälan: Drop-in – alla är varmt välkomna

Matlagningsgrupp

Välkommen till vår matlagningsgrupp, där vi lagar mat ihop och sedan njuter av måltiden tillsammans.

Aktiviteten passar både vana kockar och nybörjare – här är det gemenskapen och glädjen i matlagningen som står i centrum. Deltagarna får själva vara med och bestämma vad som ska lagas, så varje gång blir en spännande smakupplevelse! Ta chansen att laga mat, smaka nya rätter och träffa trevliga människor.

När:	Torsdagar klockan 10.00-13.00
Var:	Studion
Start:	3/9 till 17/12
Kostnad:	Självkostnadspris för måltiden
Anmälan:	Ewy Vozila, Gruppen är full just nu
Kontakt:	ewy@wda.nu 070 793 60 07

Mixgymnastik

Välkommen till ett härligt och energifyllt träningspass!
I mixgymnastiken får du en varierad träning med styrka, kondition, koordination, rörlighet och balans. Vi tränar både sittande och stående.

Med gummiband i olika styrkor blir det lätt att utmana sig själv. oavsett var du börjar. Det är ett lite tuffare pass som passar dig som är tränings van och vill få ut lite extra av din träning.

Hjärtligt välkommen att vara med och fylla på energin tillsammans med oss

När:	Torsdagar 10.30-11.30
Var:	Matsalen
Start:	17/9 till 17/12 (Ej den 27/8 ,3/9, 10/9)
Kostnad:	Ingen kostnad
Anmälan:	Drop in, alla är välkomna

Kanonen bokklubben

Tycker du om att läsa och att prata om böcker tillsammans med andra?

Då är du varmt välkommen till vår nystartade bokklubb på träffpunkt Kanonen.

Vi träffas för trevliga samtal, nya perspektiv och härlig gemenskap. Tillsammans väljer vi vad vi läser – allt från romaner och feelgood till spännande deckare och andra favoriter.

Inga förkunskaper krävs, bara nyfikenhet och lust att dela läsupplevelser.

Kom som du är och var med från början!

När:	Torsdagar 13.30-15.30
Var:	Lilla caféet
Start:	13/8 till 17/12
Kostnad:	Kostnad för böcker
Anmälan:	Ella Widing 0739-620084
	ella.widing@hotmail.com

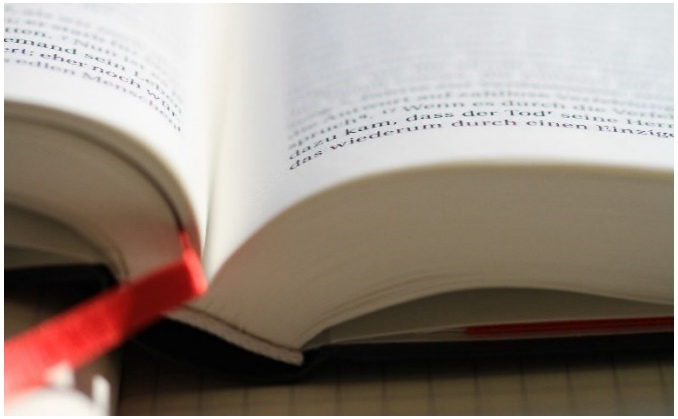
Bridge

Bridge – Utmana hjärnan och njut av gemenskap!
Har du redan grunderna i bridge och vill fortsätta utvecklas i ett trevligt och socialt sammanhang? Då är du varmt välkommen till vår bridgegrupp!

Bridge är ett fantastiskt spel som tränar minnet, koncentrationen och samarbetet – perfekt för hjärngympa och nya vänskaper. Här spelar vi tillsammans, lär av varandra och har roligt!

När:	Torsdagar klockan 13.00-17.00
Var:	Matsalen
Start:	17/9 till 17/12
Kostnad:	Terminsavgift 200 kr
Anmälan:	leif.gannert@gmail.com
Kontakt:	Leif Gannert 070 757 71 27

Bokklubb



Var 6.e vecka samlas vi på torsdagskvällar – antingen hemma hos någon i gruppen eller på Kanonen – för att prata om månadens bok, dela tankar och njuta av trevligt sällskap.

Just nu är gruppen full, men du är varmt välkommen att kontakta Eva om du vill stå på väntelista. Nya platser kan dyka upp!

När:	Torsdagar klockan 18.00-20.00
Var:	På Kanonen eller hemma hos deltagare
Start:	Datum bestäms inom gruppen
Kostnad:	Endast för böcker
Anmälan:	eva.ahlholm@gmail.com
Kontakt:	Eva Ahlholm 076 863 31 70

Allsång och karaokekvällar

Gillar du att sjunga – eller vill du bara njuta av härlig musik i trevligt sällskap?
Då är våra allsångs- och karaokekvällar något för dig! Vi samlas framför storbilds-tv:n, önskar våra favoritlåtar och sjunger tillsammans. Och för den som vill finns chansen att briljera med ett eget karaokenummer.

Det blir lättsamt, roligt och alldeles lagom – precis som en torsdag kväll ska vara. Varmt välkomna!

När:	Torsdagar 18.00-20.00
Var:	Matsalen, 2.a torsdagen i månaden
Datum:	8/10, 12/11 & den 10/12
Kostnad:	Ingen kostnad, ta med egen förtäring
Anmälan:	Drop in, alla är välkomna
Kontakt:	Christa Kemkes 073 834 33 14

Kulturkvällar

Välkommen till våra kulturkvällar där vi tillsammans upptäcker musik, film och andra kulturella upplevelser!

Den sista torsdagen i månaden bjuder vi in till en avkopplande kväll i matsalen, fylld med stämning och gemenskap. Programmet varierar – ibland blir det konsert, ibland film och ibland något helt annat. Aktuellt innehåll annonseras samma vecka på vår hemsida, Facebook och på Kanonens anslagstavla.

När:	Utvalda torsdagar 18.00-20.00
Var:	Matsalen
Datum:	24/9, 29/10 & den 26/11
Kostnad:	Ingen kostnad ta med egen förtäring
Anmälan:	Drop in, alla är välkomna
Kontakt:	Ulf Stolpe 070 897 62 40

Boule

Gillar du frisk luft, lättsamt spel och trevligt sällskap? Då är vår boulegrupp något för dig!

Vi spelar tillsammans ute på Lägret när vädret tillåter och avslutar med en fikastund på träffpunkt Kanonen.

Du behöver inte vara medlem i någon förening – här är alla varmt välkomna. Deltagarantalet är begränsat, men just nu finns det plats i gruppen.

När:	Fredagar 10.00-12.00
Var:	Lägret
Start:	Året runt, väderberoende
Kostnad:	Ingen kostnad
Anmälan:	I denna grupp finns plats
Kontakt:	Thomas Berkey 070 972 56 79

Bingo

Starta helgen på bästa sätt med en härlig bingostund tillsammans med oss och PRO!

Här blandas skratt, spänning och gott fika – och alla är välkomna, oavsett om du är medlem eller inte. En bingoomgång kostar 60 kr och inkluderar en kopp kaffe eller te. Ta gärna med en smörgås eller något litet gott att fika på.

När:	Fredagar 11.30-15.00
Var:	Matsalen
Start:	18/9 till 18/12
Kostnad:	60 kr/omgång inklusive kaffe (se ovan)
Anmälan:	Drop in, alla är välkomna
Kontakt:	Maggan 070 441 64 91

Vill du spela schack?

Schack är bra för minnet, problemlösningsförmåga, logiskt tänkande, koncentrationsförmåga och mycket mer.

Vill du lära dig eller är du redan van schackspelare?
Oavsett erfarenhet är du välkommen att vara med. Vi spelar för att det är roligt och för att få lite hjärngympa.

Om du har frågor hör av dig till Bertil Spångberg.

När:	Fredagar 13.00-15.00
Var:	Studion
Start:	28/8 till 18/12 (ej den 11/9)
Kostnad:	Ingen kostnad
Anmälan:	bertil.spangberg@outlook.com
Kontakt:	Bertil Spångberg 070 594 87 91

Kreativ verkstad

Välkommen till våra mysiga målarträffar där kreativitet och trevligt sällskap står i centrum.

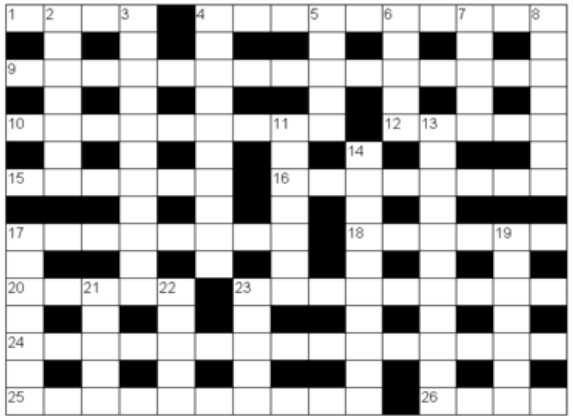
Varje fredag samlas vi i Lilla caféet för att måla, skapa och inspirera varandra i en avslappnad och härlig miljö.

Ta med eget material som papper, pennor, färger och penslar – och framför allt din lust att skapa.

Alla är hjärtligt välkomna, oavsett erfarenhet!

När:	Fredagar 14.00-16.00
Var:	Lilla caféet
Start:	18/9 till 4/12
Kostnad:	Ingen kostnad
Anmälan:	Drop in, alla är välkomna

Melodikrysset



Välkommen att starta helgen på bästa sätt!

Varje helgfri lördag samlas vi för att lösa Melodikrysset tillsammans – vi hjälps åt, skrattar, klurar och njuter av en stunds gemenskap över en kopp kaffe.

Det spelar ingen roll om du är rutinerad krysslösare eller helt ny, alla är lika välkomna att vara med.

När:	Helgfria lördagar 10.00-13.00
Var:	Lilla caféet eller Studion
Start:	Året om när programmet körs
Kostnad:	Ingen kostnad
Anmälan:	Drop in, ingen anmälan
Kontakt:	Ulf Stolpe 070 897 62 40
	Christa Kemkes 073 834 33 14

Prova på bridge

Upptäck glädjen med bridge!

Välkommen till en inspirerande prova-på-dag där du får upptäcka varför bridge är ett av världens mest uppskattade kortspel. Bridge erbjuder en unik kombination av spelglädje, gemenskap och stimulerande utmaningar för hjärnan.

Inga förkunskaper krävs – vi går igenom grunderna i lugn takt och ser till att alla känner sig välkomna.

När:	26/9, 10.00–13.00 eller 14.00–17.00
Var:	Matsalen
Kostnad:	Ingen kostnad
Anmälan:	paulusvanbeek@hotmail.com
Kontakt:	070-533 80 55 (telefon eller SMS)

Varmt välkommen att prova på bridge – kanske hittar du din nya favorithobby!

Kurs i Bridge A

Lär dig bridge – kostnadsfri nybörjarkurs i Vaxholm

Har du blivit nyfiken på bridge? Nu erbjuds ett unikt tillfälle att delta i en kostnadsfri nybörjarkurs på hemmaplan i Vaxholm.

Under kursen får du steg för steg lära dig grunderna i bridge i en trevlig och avslappnad miljö. Kursen passar dig som aldrig spelat tidigare eller som vill fräscha upp dina kunskaper. Fokus ligger på spelglädje, gemenskap och att utvecklas tillsammans.

Bridge är ett socialt och stimulerande spel som tränar minne, koncentration och strategiskt tänkande samtidigt som du har roligt tillsammans med andra.

När:	10/10 till 19/12, 11 tillfällen
Var:	Matsalen
Kostnad:	Ingen kostnad
Anmälan:	paulusvanbeek@hotmail.com
Kontakt:	070-533 80 55 (telefon eller SMS)

Varmt välkommen att lära dig grunderna i bridge – kanske hittar du din nya favorithobby!

Pusselhörna

Pusselhörna – en stund av lugn och gemenskap.

I Kanonens entré hittar du vår mysiga pusselhörna, där du är välkommen att lägga pussel när det passar dig. Pusslen byts ut när de är färdiga, och här finns möjlighet till trevligt sällskap med andra pusselentusiaster – perfekt för både avkoppling och gemenskap.

Varmt välkommen att upptäcka vår pusselhörna!

Böcker och tidningar

I Kanonens entré hittar du vårt lilla bibliotek, perfekt för en stunds avkoppling.

Här kan du låna en bok, slå dig ner i sofforna och läsa en stund, eller ta med boken hem om du vill behålla den lite längre.

Varmt välkommen att njuta av böcker och tidningar hos oss!

Pensionärsföreningarna

Träffa SPF-seniorerna och PRO på träffpunkt Kanonen.

SPF-seniorerna och PRO har sin expedition på Kanonen, och här kan du träffa representanter från föreningarna för att få reda på allt de kan erbjuda dig som senior.

- SPF-seniorerna: Helgfria onsdagar kl. 13.00–15.00 info@spf-vaxholm.se
- PRO: Finns på plats efter överenskommelse. Ring Lisbeth Hjalmarsson Grunditz 073-387 28 66 eller Kerstin Jältsäter 073-922 83 94.

Varmt välkommen att träffa medlemmar och ta del av gemenskap och aktiviteter

Väntjänsten

Gemenskap och trevliga aktiviteter för seniorer i Vaxholm

Väntjänsten ordnar olika aktiviteter för ensamboende seniorer i Vaxholm – allt från jul- och påskluncher till surströmmingsfest, afternoon tea och skivor till kaffet. Här finns något för alla som vill träffa nya människor, umgås och ha en fin stund tillsammans.

Aktuella aktiviteter annonseras på anslagstavlan på träffpunkt Kanonen Du hittar också information på kommunens hemsida och på Facebook-sidan Vaxholms stad för seniorer, där det regelbundet läggs ut extra aktiviteter från Väntjänsten.

Hjärtligt välkomna att vara med!

Frågor eller intresse?
Kontakta gärna: Ewy Vozila – 070-793 60 07
Mail: ewy@wda.nu

SPF-Seniorerna

SPF-seniorerna – gemenskap och aktiviteter för dig som är senior

SPF-seniorerna bjuder in till pubkvällar, möten för nya medlemmar, vinprovningar och styrelsemöten på träffpunkt Kanonen. Som medlem får du dessutom möjlighet att delta i kulturarrangemang, vandringar, studieresor och SPF:s månadsträffar på församlingsgården – ett perfekt sätt att träffa nya människor och ha trevligt tillsammans.

Är du nyfiken på SPF och vill veta mer? Kontakta gärna erik@spf-vaxholm.se eller besök SPF på expeditionen på onsdagar. Mer information finns även på www.spf.se/vaxholm. Varmt välkommen att bli en del av gemenskapen!

PRO

PRO – gemenskap, aktiviteter och medlemsmöten i Vaxholm

PRO bjuder in till årsmöten, budget-, styrelse- och medlemsmöten på Träffpunkt Kanonen. Medlemmarna kallas varje månad till medlemsmöten, som normalt hålls första tisdagen i månaden. Efter mötet finns alltid kaffe med tilltugg, lotterier och ibland underhållning – en trevlig stund att umgås och ta del av gemenskapen.
Information om planerade kulturaktiviteter delas också i samband med mötena.
Utöver möten har PRO även aktiviteter som boule, bingo och hantverk på Träffpunkt Kanonen. Dessa är öppna för alla – även för dig som inte är medlem!

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

Kanonfoto klubben

Välkommen till vår fotoklubb – en kreativ och stöttande gemenskap där vi delar bilder, idéer och inspiration med varandra. Här får du möjlighet att utvecklas i din egen takt, oavsett om du fotograferar med mobil, kompaktkamera eller avancerad systemkamera.

Vi har förmånen att ha fotografen Jenny Hammar, som vår mentor. Just nu är gruppen full, men du är varmt välkommen att anmäla ditt intresse till Micke för en plats på väntelistan.

Var:	Lilla caféet eller matsalen
När:	Dag och tid varierar ca 1 gång/månad
Kostnad:	Frivilligt bidrag till handledning
Anmälan:	micke@stensils.se
Kontakt:	Micke Stensils 070 270 51 11

Naturskyddsföreningen

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

Föreningen 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 föreningen gör och varför den behövs. Information om aktiviteter hittar du också där under Nyheter/Nyhetsbrev.
Hemsida: https://vaxholm.naturskyddsforeningen.se

Naturskyddsföreningen

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.

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.

På Kanonen har vi en kör, bokcirkel, studiecirklar och styrelsemöten.

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

Väntjänsten

Väntjänsten i Vaxholm består av volontärer som bedriver verksamhet till stöd och glädje för seniora invånare.

Vårt syfte är främst att förhindra ensamhet.

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

Vi erbjuder:

- aktiviteter för seniorer 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:

Eva Ahlholm	0768 63 31 70
Ewy Vozila	0707 93 60 07
Susan Jansson	0709 29 03 31
Ulf Stolpe	0708 97 62 40
Jonas Hök	0769 32 07 01

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

Syn- och hörselinstruktör

Vår syn- och hörselinstruktör, Sofie Olofsson, erbjuder hembesök i Vaxholm en dag i veckan (dagen varierar). Hon hjälper dig med råd, tips och stöd kring syn- och hörselhjälpmedel, så att vardagen blir enklare och tryggare.

Du kan kontakta Sofie direkt för att boka tid och få mer information.

Var:	Hon besöker Vaxholm
När:	En dag i veckan
Kostnad:	Ingen kostnad
Anmälan:	08–540 816 94. sofie.olofsson@osteråker.se
Kontakt:	Telefontid tis-, ons- och torsdag 09.00-11.00

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.

Ring till Vaxholm stads växel 08-547 708 00 för bokning.

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

Fixaren har giltigt legitimation från Vaxholms stad.

Digital fixartjänst

För dig som är fyllda 67 år och folkbokförd i Vaxholms stad kan 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 kommunikations-appar (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.

Volontärer till nya aktiviteter för seniorer

Har du ett intresse, kunskap eller en idé du vill dela med andra? Nu har du chansen att vara med och starta nya, roliga och meningsfulla aktiviteter för seniorer på träffpunkt Kanonen!

Vi söker volontärer till exempelvis: Bokklubbar, danskvällar, senior-parkour, språkkurser, canasta, musik-quiz, spel, frågesport, historia, qigong, må bra-aktiviteter, gångstavar, nutidsorientering, IT, smarttelefonhjälp och matlagning. Eller du kanske har en annan kunskap du vill dela med dig av?

Oavsett om du kan bidra en gång i veckan eller varannan vecka, spelar din tid och ditt engagemang stor roll. Det är ett fantastiskt sätt att träffa nya människor, sprida glädje och göra skillnad i vardagen för seniorer.

Håll ögonen öppna på vår hemsida eller anslagstavlan på Träffpunkt Kanonen – nya aktiviteter kan tillkomma!

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

Kom med och skapa roliga stunder, dela din kunskap och gör vardagen ljusare för många – vi ser fram emot att höra ifrån just Dig!

Äldrefestival

Äldre-festivalen 2026

Äldrefestivalen i Vaxholm 15–17 september – glädje, gemenskap och rörelse med temat Hjärnvågen!

Tre inspirerande dagar med föreläsningar, aktiviteter och möten som stärker både kropp och hjärna. Få ny kunskap, prova på olika aktiviteter och träffa lokala aktörer som erbjuder gemenskap och stöd.

Välkommen att fylla på med energi, idéer och nya kontakter – för seniorer 65+ och deras anhöriga.

Programmet publiceras i **Waxholms Lotsen nr. 5, 25 aug** samt på **Vaxholms stads hemsida** i början av juli under rubriken *Omsorg & stöd/Socialt & aktivt liv i Vaxholm/Pågående projekt*