



Välkommen till Träffpunkt Kanonen

Aktiviteter sommaren 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/Anhörigkonsulent för
demens 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, musikösketimmen, allsång, senior parkour, senior & hund parkour, gå fotboll, 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

Äldrefestival



Vecka 35 anordnar vi Vaxholms första Äldre festival i samarbete med näringsliv, seniorföreningar, skolan, kyrkan, biblioteket och idrottsföreningarna.

Tanken med denna vecka är att hylla och synliggöra våra seniorer. Kom på en härlig vecka och knyt nya bekantskaper, hitta nya vänner eller aktiviteter.

Håll ögonen öppna och spara datumen mer information kommer på Vaxholms stads hemsida.

Har du frågor? Kontakta
Erika Kull Petersson, Enhetschef stöd och förebyggande
08-541 708 19 erika.kullpetersson@vaxholm.se
Eller seniorstödjare:
Camilla Eriksson 08-522 426 23 camilla.eriksson@vaxholm.se

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 gypastjärnor på 3:e plats. Vinner ditt lag i år? Seniorkampen pågår mellan 18/6 och 18/8. Mer information om anmälan kommer närmare start.

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

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

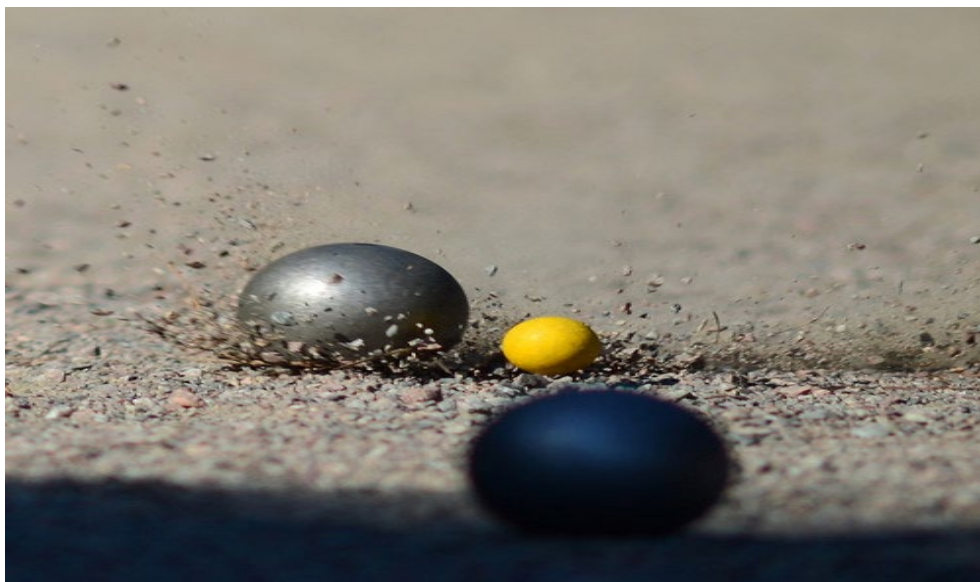
SPF Boule



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

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!

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: Tisdagar

Var: Matsalen 11:30-12:15

Kostnad: Ingen kostnad

Anmälan/Kontakt: Drop in, alla är välkomna

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: Tisdagar 12:45-16:00
Var: Matsalen
Kostnad: Ingen kostnad
Anmälan/kontakt Drop in, alla är välkomna

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.

När: Tisdagar 16:30-17:30.
Var: Matsalen
Kostnad: Ingen kostnad
Anmälan/kontakt Drop in, alla är välkomna

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: Tisdagar 18:00-19:00
Var: Matsalen
Kostnad: Ingen kostnad
Anmälan/Kontakt: Drop in, alla är välkomna

Allsång på Skansen



Under perioden 25 juni till den 6 augusti ser vi på Allsång på Skansen live i matsalen. Ta med egen picknickkorg med kaffe och egna muggar så sjunger vi allsång tillsammans. Välkomna sändningen börjar 20:00 och avslutas 21:20.

När: Tisdagar 19:30-21:30, 25/6-6/8
Var: Matsalen
Kostnad: Gratis ta med egen picknickkorg
Anmälan: Drop in, alla är välkomna i mån av plats

Stående gymnastik



Vi tränar balans, styrka, kondition och core. Denna träning passar dig som är träningsvan och vill öka din balans i en lekfull träning. Vi använder gummiband i olika styrka så alla kan vara med oavsett startpunkt och kombinerar sittande och stående övningar.

Hjärtligt välkommen att träna med oss!

När: Onsdagar
Var: Matsalen 15:00-15:45
Kostnad: Ingen kostnad
Anmälan/Kontakt: Drop in, alla är välkomna

Lätt sittgymnastik



Träningen passar dig som inte är van och träna. Vi tränar tillsammans upp oss i en nivå som känns bra för alla och som passar gruppen.

Hjärtligt välkommen att träna med oss!

När: Onsdagar
Var: Matsalen 16:00-16:30
Kostnad: Ingen kostnad
Anmälan/Kontakt: Drop in, alla är välkomna

Karaoke



Oavsett om du sjunger ensam i duschen, i kör eller professionellt är du välkommen att sjunga med oss. Vi använder oss antingen av Youtube eller av karaokemaskinen

Välkomna på en rolig kväll.

När: Onsdagar i juli månad
Var: Matsalen 18:00-19:30
Kostnad: Ingen kostnad
Anmälan: Drop in, alla är välkomna

Musikquizz

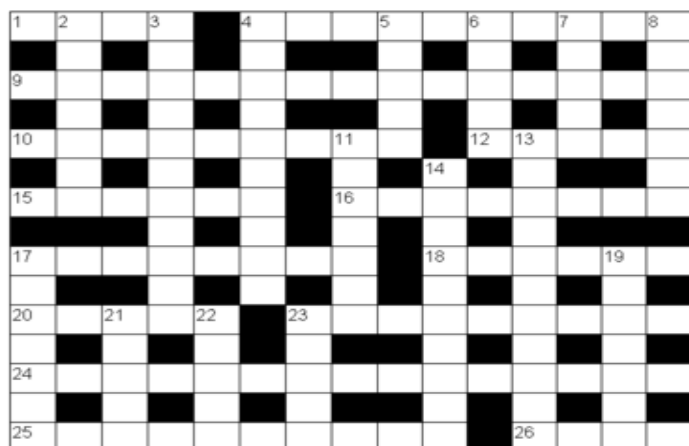


Är du musikintresserad kom och var med på musik quizz? Vi lyssnar på musik och löser olika quizz tillsammans hjärtligt välkomna.

Välkommen på hjärngympa

När: Onsdagar 17:00-17:30
Var: Matsalen
Kostnad: Ingen kostnad, ta med egen penna
Anmälan/Kontakt: Drop in, alla är välkomna

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

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 Sommaruppehåll 19/6 -14/8
- 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

Väntjänsten



Väntjänsten anordnar aktiviteter för ensamboende pensionärer i Vaxholm, till exempel jul-, midsommar-, 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 mejl: ewy@wda.nu

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>

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.

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

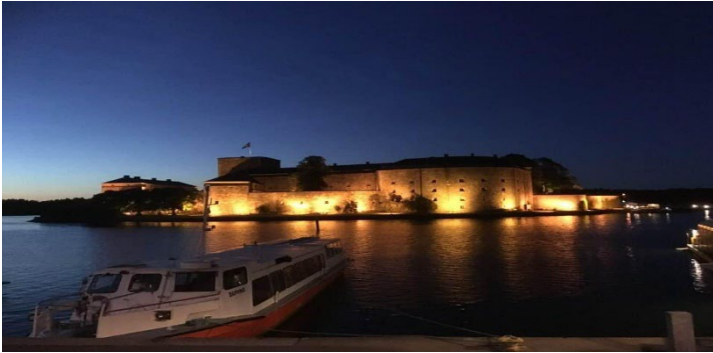


Vaxholms fästnings musei vänner (VFMV) är en opolitisk ideell förening med drygt 400 medlemmar. VFMV har möten på Träffpunkt Kanonen. Föreningen startades 1963. Föreningens huvudsyfte är att värna om museiverksamheten på Vaxholms kastell samt sprida information och kunskap om skärgårdsförsvarets betydelse 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 14:00-16:00 vi har sommaruppehåll och startar i höst igen.

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

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 Sofie Olofsson. Sofie 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.
Kontakt: sofie.olofsson@osteraker.se
Telefontid: Tis-, ons-, och torsdag 09:00-11:00

Trygghetsvecka vecka 10 2025

2024 hade vi vår första Trygghetsvecka för Vaxholms seniorer. Under den veckan kunde Vaxholms seniorer tagit 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

Har du tankar och idéer om Trygghetsveckan, vecka 10, 2025?
Mer information kommer inom kort. Har du frågor kontakta

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