

Seniorer i Vallentuna



Foto: Äldrekontakt

Anmäl dig som volontär!
www.aldrekontakt.se/volontar
 Ring 076-052 68 00 eller besök:
www.aldrekontakt.se

En gång i månaden träffas gruppen hemma hos en av volontärerna. De äldre får skjuts och ledsagning till träffen och hem igen.

Vi träffas inte för att fika - vi fikar för att träffas!

Äntligen kommer Äldrekontakt till Vallentuna! En ideell förening som skapar nya vänskapsband genom gemensamma fikastunder. Nu söker den ideella föreningen dig som längtar efter en ny gemenskap och nya vänner. Äldrekontakt söker även volontärer som vill hjälpa till och dessutom få nya vänner under tiden!

Att bli äldre kan innebära att ensamheten smyger sig på och det kan vara svårt att själv ta sig ut för att knyta nya kontakter. Det är påfrestande att möta livet ensam och behovet av vänner upphör inte bara för att man har blivit äldre. Kanske är det snarare då behovet är som allra störst.

- Min man dog på vår 60-åriga bröllopsdag. Han skulle gratulera mig när han plötsligt föll ihop på golvet. Så jag har levt ensam i åtta år nu. Det bästa med träffarna är att jag ser levnadsglada och nyfikna

människor. De är fulla av energi och de här träffarna piggar upp, berättar Annbritt 96 år som har varit med i Äldrekontakt i nästan två år nu.

Äldrekontakt hjälper äldre att komma ut och få träffa jämnåriga i samma situation och umgås över generationsgränserna. Föreningen skapar mindre grupper med äldre och volontärer i alla åldrar från samma område. De träffas och umgås tillsammans över en fika en gång i månaden.

Idag har Annbritt, Carina, Bengt, Marianne och Ahmet träffats hemma hos Mimmi för att umgås. Med på träffen är också volontärchauffören Michael och gruppleddaren Maija. Stämningen är glad och det är både fina och intressanta samtal runt bordet.

- Det bästa med att vara volontär är att ingen av oss känner varandra sedan tidigare, men likväl kan vi träffas en gång i månaden utan att det

blir stelt eller konstigt. I min grupp är vi mellan 28 och 96 år och det är häftigt att få vänner från olika generationer. Det ger mig väldigt mycket energi, berättar Maija.

Varje månad bjuds gruppen hem till en av Äldrekontakts värdfamiljer, som turas om att duka upp till fika. Äldrekontakt anordnar med både skjuts och ledsagning om det behövs.

- När vi träffas så dricker vi kaffe och timmarna går väldigt fort. Den här stunden som vi har tillsammans varje månad är underbar. Man vill gärna sitta lite längre, skrattar Ahmet.

Äldrekontakt har över 1000 volontärer som varje månad hjälper 600 äldre i 34 kommuner runt om i Sverige. Eftersom många volontärer hjälps åt i gruppen blir inte insatsen för en volontär så stor och det är lätt att få in det i livspusslet. Som värd dukar du upp till fika en gång

per halvår, medan chaufförerna kör gästerna ungefär varannan månad.

- Jag har varit chaufför i 10 år nu och hade ingen aning om hur mycket det skulle påverka mig som person. Mitt engagemang ger mig så mycket tillbaka. Så länge jag kan köra min bil kommer jag att hämta mina vänner och fortsätta så länge jag kan, berättar Michael.

Text: Äldrekontakt

Är du äldre och vill bli en del av Äldrekontakts nya grupp i Vallentuna eller känner du någon som vill bli?

Anmäl ditt intresse genom att ringa 076-052 68 00 eller besök www.aldrekontakt.se

Och du som vill bli volontär, anmäl ditt intresse på:

www.aldrekontakt.se/volontar



Ditt Kulturhus fyller 10 år!
 Jubileumsvecka 11-20 november
upplevvallentuna.se



Vad händer på byn?

Träffpunkterna är till för dig som är dagledig i Vallentuna kommun. Nedan hittar du ett urval av de aktiviteter som händer på Träffpunkterna. Du kan ta del av samtliga aktiviteter på: www.vallentuna.se/traffpunkten

Här hittar du våra Träffpunkter:

Vallentuna centrum, Allévägen 10,

Allévägen 10 i Vallentuna centrum

Måndag-fredag kl. 10.00-15.00

Helgcafé kl. 13.00-15.00:

Söndag 13 november, arr: Anhörigföreningen Vallentuna

Lördag 19 november, arr: Klubb Cosmos och FUB

Lördag 26 november, arr: SPF Vallentuna

Träffpunkten Kårsta

Kårsta 4H-klubb, Äppellunden, Kårstavägen 311

Onsdag jämna veckor kl. 13.00-15.00 inkl. digitala coacher

Torsdag kl. 13.00-15.00

Träffpunkten Karby

Fritidsgården Haket, Vadavägen 3 i Brottbys

Måndag kl. 10.00-12.30 inkl. digitala coacher fram till kl. 12.00

Träffpunkten Mega

Fritidsgården Mega, Gymnasievägen 5

Onsdag jämna veckor (ej v. 44) kl. 10.30-12.30

Våra aktiviteter

Samtliga våra aktiviteter hittar du på: www.vallentuna.se/traffpunkten

Du vet väl...

- att du kan vara med på sittgympa på Träffpunkten Allévägen måndag kl. 14.00 och onsdag kl. 10.30.
- att du kan spela bridge på Träffpunkten Allévägen tisdag kl. 12.00-15.00.
- att du kan dansa, bland annat gammalt och linedance, på Träffpunkten Mega onsdag jämna veckor (ej v. 44) kl. 10.30-12.30.

Kulturtips!

Här tipsar vi om kultur- och fritidsaktiviteter för dig som senior i Vallentuna. Tipsen är hämtade från: www.upplevvallentuna.se.

Där kan du hitta fler aktiviteter som planeras i kommunen.

Med reservation för ändringar.

"Skandalen Ida Bäckman - krigsreportern, bråkstaken".

Musikteater om Ida Bäckman. Kaffeservering. När: Onsdag den 2 november, kl. 13.30-15.00. Plats: Åbybergskyrkan, Bergvägen 2.

Scenfredag. Mats Ronander uppträder. När: Fredag den 11 november kl. 19.30-22.00. Plats: Cafescenen i Vallentuna Kulturhus, Allévägen 1.

Lise & Gertrud. Två röster och en cello tolkar världshitar. När: Lördag den 12 november kl. 12.10. Plats: Vallentuna Kulturhus, Allévägen 1.

Frimärken och vintermagi.

Wallentuna Frimärks- och vykortsklubb firar 40 år. När: Lördag den 12 november kl. 10.30-15.30. Plats: Vallentuna Kulturhus, Allévägen 1.

ABBA-bandet The Waterloo.

Biljettpreis: 100 kr. Biljetter köper du på Upplev Vallentuna eller på biblioteket i Vallentuna kulturhus. När: Lördag den 12 november kl. 17-18 samt kl. 19-20. Plats: Kulturrummet, Vallentuna Kulturhus, Allévägen 1.

Wagner-världen. Britt Dahlström, litteraturhistoriker,

berättar om Elin Wägner. När: Söndag den 13 november kl. 14. Plats: Plan 2 på biblioteket, Vallentuna Kulturhus, Allévägen 1.

Lunchkonsert. Anne Kalmering och Miriam Oldenburg uppträder. När: Måndag den 14 november kl. 12.00. Plats: Cafescenen i Vallentuna Kulturhus, Allévägen 1.

Afternoon Tea. Alexander Chamberlain berättar om Arthur Conan Doyle. Te serveras. När: Tisdag den 15 november kl. 16-17. Plats: Biblioteket, Vallentuna Kulturhus, Allévägen 1.

Mamma Mia! - Sing along. Se filmen och sjung med i alla ABBA-låtarna. När: Onsdag den 16 november kl. 19.00-20.45. Plats: Kulturrummet, Vallentuna Kulturhus, Allévägen

Anhörigcafé - för dig som anhörig till någon med kognitiv svikt/demenssjukdom. Få svar på frågor om kognitiva sjukdomar och dela dina erfarenheter med andra anhöriga. När: Onsdag den 16 november kl. 10-12. Plats: Fabriksvägen 1 A.

Författarsamtal. Moa Hergren i samtal med Lotta Olsson. När: Torsdag den 17 november kl. 19. Plats: Kulturrummet, Vallentuna Kulturhus, Allévägen 1.

Kulturskolan firar. Kulturskolan fyller Kulturhuset med musik, dans och konst. Ansiktsmålning. När: Lördag den 19 november kl. 12-16. Plats: Vallentuna Kulturhus, Allévägen 1.

Vallentuna RPG

Kontaktperson: Bo Schylander
Telefon: 070-298 45 48
e-post: bo.schylander@gmail.com
hemsida: abybergskyrkan.nu

PRO Vallentuna

Kontaktperson:
Anne-Louise Vintberger
Telefon: 070-321 29 49
e-post: al.vintberger@gmail.com
hemsida: pro.se/vallentuna

PRO Kårsta

Kontaktperson: Monica Husberg
Telefon: 073-638 95 41
e-post: monica@dekalodekor.se
hemsida: pro.se/karsta

Föreningarnas kontaktuppgifter

SPF Seniorerna Vallentuna

Kontaktperson:
Gunnel Orselius Dahl
Telefon: 072-546 55 63
e-post: spfvallentuna@stockholmsdistriktet.se
hemsida: spfvallentuna.se

PRO Össeby

Kontaktperson: Elisabeth Feldt
Telefon: 073-673 49 06
e-post: osseby@pro.se
hemsida: pro.se/osseby

Varmt välkommen!

Varmt välkommen! Du håller nu den bilagan Senior i Vallentuna i din hand. Den ges ut av Vallentuna kommun i samarbete med de lokala pensionärsföreningarna i kommunen. Syftet med Senior i Vallentuna är att ge dig som är senior i kommunen tips, information och motivation till aktiviteter och social gemenskap.

Har du önskemål om att få Senior i Vallentuna uppläst för dig? Välkommen att höra av dig till Vallentuna kommuns kontaktcenter så hjälper de dig med det. Du når dem på tfn: 08 587 850 00

Senior i Vallentuna ges ut i slutet på varje månad, med undantag för juni, juli och januari. Nästa nummer av Senior i Vallentuna kommer den 24-25 november. Har du tips eller idéer till vad vi kan skriva om i Senior i Vallentuna? Mejla till: seniorivallentuna@vallentuna.se



Fixartjänst för dig över 75 år

Är du 75 år eller äldre kan du få hjälp av Vallentuna kommuns fixartjänst. Vi hjälper till med enklare uppdrag. Välkommen att boka oss genom kommunens kontaktcenter. Tfn: 08 587 850 00. E-post: kommun@vallentuna.se.



Lena Karlsson, Bennie Karlsson, Agneta Eklöf, Monica Husberg, Birgitta Logren och Birgitta Tinmark.

PRO Kårsta – viktig för hela bygden

Jag träffar ett glatt gäng som precis avslutat sin gympa och nu sitter och fikar.

Varje måndag är det gympa i församlingshemmet bredvid Kårsta kyrka och det är här som PRO Kårsta håller till när de träffas.

Viktigt för bygden

PRO Kårsta är en liten förening med ungefär 60 medlemmar. Men när de träffas är det en stor del av medlemsskaran som väljer att dyka upp.

– När vi har vår ”Mat & dryck-kväll” så kommer det

25-30 personer. Då bjuds det på allt ifrån pajer till mustiga grytor till självkostnadspris, berättar Monica Husberg, ordförande i PRO Kårsta.

Birgitta Logren har varit bosatt i Kårsta i en stor del av sitt liv. För henne är

föreningslivet en självklarhet eftersom det alltid har varit en del av bygden.

– Det är viktigt med en rörelse som PRO Kårsta i en liten bygd som vi bor i. Vi bor ganska utspritt och då är ett nätverk än viktigare, säger hon.

Men alla är inte infödda Kårstabor utan har flyttat hit senare i livet. För Bennie Karlsson blev PRO Kårsta en viktig knutpunkt för att få reda på mer om Kårsta och dess historia.

– När vi flyttade hit så kände vi ingen annan som bodde här och vi visste inte så mycket om Kårsta. Så föreningen blev vårt nätverk, och det var också intressant att få höra om hur det har varit här förr, berättar Bennie och Lena Karlsson.

Brett utbud av aktiviteter

Det råder ingen brist på aktiviteter i PRO Kårsta och det finns en bredd bland det som erbjuds. En gång i månaden träffas föreningen för Månads-träff med olika teman.

Bland annat kommer bildarkivet på besök vid nästa månadsmöte för att visa bilder från Vallentuna och Kårsta från förr. Andra tillfällen har biblioteket kommit med boktips och ibland så är det frågesport tillsammans med de andra två PRO-föreningarna i Vallentuna.

– Två gånger i veckan träffas några av oss och spelar boule. Under sommarhalvåret så är vi ute här i Kårsta, men nu spelar vi inomhus i Rimbo. Det är bra att det finns olika aktiviteter att välja mellan då vi alla har olika intressen, säger Birgitta Tinmark.

Anmälan

För att bli medlem i PRO Kårsta anmäler du dig på hemsidan www.pro.se/karsta. Det går också bra att anmäla sig till föreningen direkt eller ringa om du har frågor.

Kontaktuppgifter:

Monica Husberg (ordf.)
Tel: 073-635 95 41

Text: Sara Bjällsten



Gång- och cykelvägar sandas samtidigt som de plogas i Vallentuna.

Så här snöröjer och halkbekämpar vi i Vallentuna

Vågar vi hoppas på en vit vinter med gnistrande snö och knarr under skorna?

För att alla ska kunna ta sig säkert fram på gator och torg i vinter arbetar Vallentuna kommun intensivt med snöröjning och sandning.

Vallentuna kommun har en upphandlad entreprenör som står redo att åka ut och ploga våra vägar under vintertid. Vi börjar vanligtvis snöröja då fem centimeter snö eller tre centimeter blötsnö fallit och prioriterar

bussgator, centrala gator, gång- och cykelbanor, till och från skolor och vägar till vårdboendens entréer.

De större vägarna halkbekämpas med salt ned till en temperatur av minus 5 grader. När det är kallare

använder vi sand. Gång- och cykelvägar sandas samtidigt som de plogas, plogbilen är utrustad med plog framtill och sandbehållare baktill.

På våra stationer och peronger är det SL som ansvarar för snöröjning och sandning.

Du ansvarar för din tomt

Vi gör vårt yttersta för att minimera de snövallar som kan uppstå efter plogningen, men det är fastighetsägarens ansvar att skotta bort de vallar som uppkommer längs infarter och fastigheter.

Nytt för i år är dock att entreprenören ska ta bort vallarna om det finns risk för att blötsnö fryser till.

På så sätt minimerar vi risken att det bildas isvallar som är svårt att få bort med bara en spade.

Som fastighetsägare har du också ansvar för att snöröja och sanda fram till din dörr, vid brevlådan och vid avfallskärlen.

Halkbekämpning ska ske inom två timmar

Här i Vallentuna händer det ofta att temperaturen växlar mellan plus och minus och då blir halkbekämpning en större utmaning. Snön smälter och fryser sedan till is och den tidigare sandningen hamnar under den nybildade isen.

Då behöver vi sanda på nytt och entreprenören ska påbörja arbetet inom två timmar från att vi har skickat in en felanmälan.

Det kan dock ta ett litet tag innan de har hunnit med alla vägar. Så var ute i god tid, ta det försiktigt och använd gärna dubbar.

Om du upplever att det inte har blivit snöröjt kan du rapportera det på www.vallentuna.se/felanmalan eller ringa Kontaktcenter på telefon 08-587 850 00.

**CYKLING
UTAN
ÅLDER**



Bli cykelpilot och få fler att känna vinden i håret!

Anmäl dig på www.cyklingutanalder.se

Vid frågor kontakta Vallentuna kommun: 08-587 850 00

SPF Seniorerna Vallentuna

SPF Seniorerna är partipolitiskt och religiöst obunden och har varit aktiva i Vallentuna sedan 45 år. Vi är den största pensionärsföreningen i kommunen med ca 850 medlemmar.

Återkommande varje tisdag är promenader med Rita Häggström med start vid Träffpunkten Allévägen 10, kl. 10. Ingen anmälan behövs. Föredrar du att bowla, kom till Balls kl. 9.30-14, ledare Bo Lemon. Nyttillkomna spelare är välkomna denna tid. På tisdagar är det också träningsbridge på Träffpunkten, ca kl. 12-15, kontakta Träffpunkten 08-58785760.

Återkommande på fredagar är boule på Sörgårdens bana mot Kvarnbadet kl. 10, ledare Jan

Persson, samt stå-/stolgympa på Korpen vid Vallentuna IP, ledare: Ulrika, 500 kr för 10 gånger.

SPF planerar en bridgegrupp, kontakta Maud Gramer, 070-768 0502.

Gillar du att läsa böcker, kan du träffa likasinnade och diskutera böckerna på måndagar och torsdagar, kontakta Ulla Johansson, tel. 070-769 4845.

SPF-seniorena har lördagskaffe på Träffpunkten med hembakat bröd och härlig samvaro, sista lördagen varje månad. Till kaffet behövs ingen anmälan. SPF anordnar också trivselkvällar på Träffpunkten med egen underhållning, allsång m.m. Du får dryck med tilltugg och kanske nya vänner. Anmälan till Disa 073-6319733.

Kalendarium

Tisdag 1.11, Utflykt anordnas till Skoindustrimuséet i Kumla och Vingåker outlet.
Tisdag 22.11, Trivselkväll på Träffpunkten, från kl. 18.
Lördag 26.11, kaffe på Träffpunkten kl.12.30-15.
Onsdag 30.11, Månadsmöte, kl. 13-15 i Mattiasgården. Tommy Löbels orkester med Pelle Larsson.
Fredag 9.12, Julbord på Nygårds Vårdshus

Som medlem får Du två program med aktiviteter för kommande halvår och tidningen Senioren. Du kan också teckna förmånliga försäkringar.

Vill du bli medlem? Kontakta Jan Uno Lange, 070-524 73 75 eller ordförande: Gunnel Orselius-Dahl, 070-511 9065.



PRO Vallentunas program för november 2022

I mörka november är det roligt att kunna erbjuda aktiviteter som man tycker om och mår bra av. Hos oss kan man släktforska, prata om böcker, måla akvarell, utöva Qigong. Vi handarbetar, spelar kort och bingo. Vackra höstdagar spelar vi boule.

Flera av cirklarna är fulltecknade, men Ulf Lundström 070 6789053 vet om det uppstått några luckor.

Vad mer kan vi bjuda på: Museibesök på Nordiska museet den 11 nov Modeutställningen Nordens Paris handlar om

haute couturens gyllene era och Parismodets nordligaste utpost – Franska damskrädderiet på varuhuset NK i Stockholm 1902–1966.

Den 11 nov tar vi Roslagsbanan 9.40 från Vallentuna till Östra Station och byter till buss 67 som stannar vid museet. Vackert beläget lunchställe är Sjöcaféet, vid Djurgårdsbron. Anmäl dig till Ulf Lundström 070 6789053

Medlemsmöte med musik och höstmötesförhandlingar 23 nov kl 14 i Centrumkyrkan Underhåller gör musikduon Vismust. Helke och Anders Gustafson sjunger visor ur den svenska sångskatten, men också Jacques Brel och Vladimir Vysotski. På höstmötet beslutas om verksamhetsplan och budget för

2023 Handlingar finns på Mörbyv 36 den 19 nov kl 13-14.30 och en timme före mötet.

Kaffe och smörgås kostar 50 kronor. Betala med kontanter eller swisha. Numret är 1232690402. Anmäl till Margareta Bergström 070 338 32 19

PRO Queens club bjuder in till föreläsning 25 nov kl 14 på Mörbyv 36 på temat: "Kristina Lugn - en Lina Sandell för vår tid?" Eva Cronsioe, präst i Svenska kyrkan, varav 15 år i Vallentuna församling, berättar om Kristina Lugns liv, författarskap och hennes band till Vallentuna kyrka.

Kristina Lugn är aktuell med den postumt utgivna diktsamlingen "Inte så dåligt".

Anmäl till Anne-Louise Vintberger mobil 070 321 29 49, aivintberger@hotmail.com

Bridgekurs startar i november Nu erbjuds en kurs i bridge för nybörjare. Det blir en "intensivkurs" några dagar i nov-dec, kl 10-15 varje dag. Ledare är den i bridgekretsar välrenommerade Elisabeth Stanley.

Närmare upplysningar om dagar och kostnad får du av Ulf Lundström 070 6789053. www.pro.se/vallentuna



VÄLKOMNA TILL TRÄFFAR MED OSS I ÖSSEBY PRO!

Vi träffas varje onsdag kl 13.00, oftast vid klubbhuset på Össeby IP. Ta med Din egen kaffekorg om inte annat meddelas. Vi har olika teman vid våra möten men samvaron och diskussionerna kring kaffebordet är viktig.

Den 2 november blir det Höstmöte (verksamhetsplan, budget, avgiften till föreningen). Vi bjuder på kaffe!

Den 9 november vässar vi geniknölarna igen med Börjes frågor – kanske om fåglar.

Den 16 november visar Gunnar film.

Den 23 november bjuder föreningen på Adventskaffe i Vada församlingshem. Besök från kyrkan.

Den 30 november går vi över till Haket och låter Iréne informera oss om bibliotekets nya hemvist.

Behöver Du skjuts till någon av aktiviteterna – hör av Dig!



PRO | Förening Össeby

Om Du har möjlighet - kolla gärna hemsidan: pro.se/osseby

Bli gärna medlem hos oss!

Medlemsansvarig: Gunnar Högberg, 070 293 61 57

I samarbete med ABF Norra Stockholms län:



Välkommen som medlem i PRO Kårsta. Våra träffar sker första onsdagen varje månad kl. 13.00 i Församlingsgården i Kårstaby.

Aktiviteter: Gymnastik måndagar kl 10-12 i Församlingsgården-Kårstaby.

Boule: Rimbo inomhus tisdagar och/eller fredagar. Kontakt Birgitta Tinmark tel:073-8223736.

2/11 Medlemsträff med budgetmöte kl 13.00, då gästas vi av person från kommunens Bildarkiv.

24/11 Mat & Dryck till självkostnadspris kl 17.00, föransmälan senast måndag 21/11 till Ewa

Larsson tel: 073-6207296 eller Lena Karlsson 073-3521905

Nu finns även en nyanlagd bana vid Äppellunden 4-H i Kårsta med möjlighet till träning och spel under deras öppettider och till reducerat pris för PRO-medlem torsdagar från kl 10.00

Här har vi också Träffpunkten för daglediga från kl 13 med närvaro från Vallentuna Kommun så ofta dom har möjlighet.

Är du medlem i någon annan pensionärsförening så kan du också bli medlem i PRO Kårsta för endast 60 kr per år.

För mer information, gå on på vår hemsida, pro.se/karsta eller Facebook PRO Kårsta.

Välkommen att kontakta mig, Monica Husberg (ordf.) om du har frågor, tel. 073-635 95 41



Vallentuna RPG (Riksförbundet Pensionärsgemenskap)

Onsdag 2 november kl.13.30. "Skandalen Ida Bäckman" - krigsreportern, bråkstaken. Musikteater med Anna-Lena Hemström och Mulle Holmqvist. Kaffeservering.

Lördag 12 november 11.00-ca 15.00. Åbybergskyrkans traditionella höstmärknad.

Onsdag 16 november kl 13.30. Alf Henriks-son, denne klurige och humoristiska humanist, presenteras av sångerskan Susanne Ericsson och pianisten Sven Idar. Kaffeservering.

Torsdag 24 november kl 19.00. Möt Bibelns kvinnor. I Samtalsrummet tar prästen Charlotte Frycklund med oss till några av Bibelns skatter.

Onsdag 30 november kl.13.30. Indisk mat - om curry och heliga kor. Följ med Britta Algulin på en matresa till Indien. Kaffeservering. Insamling till St John School i Gulberga, Indien.

Varmt välkommen till de olika arrangemangen. Vallentuna RPG är anslutet till Riksförbundet Pensionärsgemenskap (RPG). RPG är ett öppet

pensionärsförbund, oberoende av politisk och religiös uppfattning.

Vill du bli medlem i Vallentuna RPG? Årsavgiften är 250 kronor och betalas in till Åbybergskyrkans församlings plusgiro 11 18 97-5. Ange ditt namn och att inbetalningen gäller årsavgift RPG.

