

# Sundbyberg

FRITIDSGUIDE 21-22



KOMMUN  
MEDIA

## Här kan du leva ett aktivt liv som senior

I Sundbyberg har du möjlighet till ett aktivt liv med fysisk och intellektuell stimulans hela livet. Här kan du träffa nya vänner och delta i aktiviteter på träffpunkterna och i pensionärsföreningarnas regi.

Verksamheterna för seniorer har anpassats efter rekommendationerna i samband med coronapandemin. Läs mer om vad som gäller just nu för respektive verksamhet på [www.sundbyberg.se](http://www.sundbyberg.se)

I Sundbyberg finns två träffpunkter för dig från 65 år. På träffpunkterna kan du träffa nya och gamla vänner, fika eller delta i någon av de kostnadsfria aktiviteter som ordnas, till exempel måleri, cirkelträning, föreläsningar, stavgång, sång och dans samt matlagningskurser. Träffpunkten Allén finns på Vasagatan 9 och Träffpunkten Hallonbergen på Lötsjövägen 6.

På träffpunkterna finns även seniorgym. Vid introduktionen visar instruktören hur maskinerna fungerar, lägger upp ett träningsprogram, svarar på frågor och peppar dig som tränar. Du kan även välja att träna i grupp i gymmet.

### Sommarkollo med roliga aktiviteter

På somrarna anordnas seniorkollo i en vacker miljö. Dagarna fylls med roliga och avkopplande gemensamma aktiviteter som vattengymnastik, frågesport, musik och trivselskvällar.

I Sundbyberg finns det även ett antal aktiva pensionärsföreningar. Vill du veta mer om stadens stöd för dig som senior, gå in på [www.sundbyberg.se](http://www.sundbyberg.se)



I Sundbyberg finns två träffpunkter och flera pensionärsföreningar som anordnar aktiviteter för seniorer. På träffpunkterna finns även seniorgym.

### TRÄFFPUNKTERNA

ALLÉN, Vasagatan 9, 08-7068369

HALLONBERGEN, Lötsjövägen 6, 08-7066794

ÄLDREFÖRVALTNINGEN



# En aktiv fritid

– för ditt välbefinnande

---

Vår fritid är den tid som är kvar när vi har gjort våra nödvändiga sysslor som skola, arbete, matlagning, tvätt och så vidare. Denna viktiga tid av vårt liv kan vi fylla med vilka intressen och aktiviteter vi vill, det kan vara föreningsliv, natur, idrott, musik eller kultur.

Det har visat sig ha en stor betydelse för vår hälsa och vårt välbefinnande att vi har en aktiv fritid. Nedan följer några exempel på vad ett aktivt fritidsliv kan ha för betydelse för dig.

**Fysiologiskt** – Ger dig välmående och en god hälsa.

**Psykologiskt** - Det ger en känsla av glädje, utmaning, tillfredsställelse och frihet.

**Socialt** – Du får träffa andra med samma intresse vilket ger stimulans och uppskattning.

**Förkovrande** – Du kan lära dig nya saker, till exempel genom att vara med i en studiecirkel.

**Avslappnade** – En rolig aktivitet ger avkoppling från spänning och stress.

**Estetiskt** – Du får uppleva konstnärliga värden som dans, musik, teater och konst.

Därför är det viktigt att du hittar en fritidsaktivitet vilket du trivs med och som känns meningsfull. Det kan ge dig livslust och välbefinnande som har en stor betydelse för din hälsa. Givetvis är detta minst lika viktigt för våra barn och ungdomar, låt dem prova på många olika aktiviteter så att de kan hitta sin favoritsysselsättning.

Vi hoppas att du med hjälp av denna guide ska hitta en förening som kan berika din fritid i många år framöver.

Producerad av:



Lidaholmsgatan 3 • 503 38 Borås  
Boxadress: Box 55 157 • 501 14 Borås  
Hemsida: [www.kommunmedia.se](http://www.kommunmedia.se)  
E-post: [info@kommunmedia.se](mailto:info@kommunmedia.se)  
Tel: 010-160 55 20 • Fax 010-160 55 99

Tryck:  
Eskils Tryckeri AB  
2021

Miljö och kvalitetssystem  
ISO 9001 - ISO 14001



Annonsförsäljning:  
Maria Rydén  
Upplaga: ca 25.500 ex.  
Distributionsansvarig: SDR

Denna guide är tryckt med vegetabiliska färger på ett miljövänligt returpapper som inte är klorblekt.

Utgivaren ikläder sig ingen ersättningskyldighet på grund av möjligen förekommande uteslutning, oriktighet eller ofullständighet i guiden.

# Föreningsregister

Registret, som bygger på uppgifter som föreningarna själva lämnar, är hämtat från kommunens hemsida 2021-06-14. Ändringar inkomna efter det finns inte med i guiden.

## A

**ABF Norra Stockholm**  
maryam.dorbegi@abf.seabf.se

**Attention Solna-Sundbyberg**  
styrelsen@attention-solna-sundbyberg.se  
attention-solna-sundbyberg.se

## B

**Barn- och utbildningsförvaltningen**  
Linda.wandin@sundbyberg.se

**Bulgariska Kulturföreningen**  
kostadinova\_maria@yahoo.com

## C

**Centerpartiet i Sundbyberg**  
gustaf.fritz@sundbyberg.se

**Centrumkyrkan i Sundbyberg**  
info@centrumkyrkan.se  
www.centrumkyrkan.se

**Christ Reveal Generation**  
selahadinnasir1@gmail.com

## D

**DHR De handikappades riksförbund, Sundbybergsavdelningen**  
yvonne-bjorkman@outlook.com  
www.dhr.se

**Duvbo IK**  
info@duvboik.se  
www.duvboik.se

**Dynamite Cheerleading**  
info@dynamitecheerleading.com  
www.dynamitecheerleading.com

## F

**Folkuniversitetet**  
petra.cyrillus@folkuniversitetet.se  
folkuniversitetet.se

**Friluftsfrämjandet Solna Sundbyberg**  
solna-sundbyberg@friluftsframjandet.se  
www.friluftsframjandet.se/regioner/malardalen/lokalavdelningar/solna

**Föreningen för Iranska pensionärer/blivande pensionärer i Sundbyberg och omnejd**  
kmyrtin@yahoo.com

**Föreningen Gubbverkstan**  
ingrid@amir.se  
gubbverkstan@telia.com  
www.gubbverkstan.com

## H

**Hej främling!**  
emma.jango@hejframling.se  
www.hejframling.se

**High Five Idrottsförening**  
highfivetkd@outlook.com

**HjärtLung Solna/Sundbyberg**  
k.a.grandien@telia.com  
www.hjart-lung.se/riksforbundet/stockholm/lokalforeningar/solnasundbyberg

**Hörselskadades förening Solna Sundbybergs HRF**  
hrf.solna.sundbyberg@gmail.com  
solna.sundbyberg@forening.hrf.se  
hrf.se/solna-sundbyberg

## K

**Kimün Förening**  
angelicapereza@hotmail.com

**KISS, konstnärer i Sundbybergs stad**  
mikalel.liljander@foodfriends.se

**Klotterkøket**  
klotterkoket@gmail.com

**Kristdemokraterna Sundbyberg**  
paulos.abrahadesta@sundbyberg.se  
wp.kristdemokraterna.se/sundbyberg

**Kulturens bildningsverksamhet**  
info@kulturens.se  
www.kulturens.se

## L

**Liberalerna Sundbyberg**  
david.nystrom@sundbyberg.se  
sundbyberg.liberalerna.se

**Lilla Parken**  
johan@lillaparken.se  
www.lillaparken.se

**Lions Club Sundbyberg**  
rw287945@gmail.com  
lionsclubsundbyberg.org

## M

**Miljöpartiet Sundbyberg**  
sundbyberg@mp.se  
www.mp.se/sundbyberg

**Moderata samlingspartiet i Sundbyberg**  
monika.mannerstrom.skog@moderaterna.se  
moderaterna.se/stockholm/sundbyberg

## N

**NBV öst**  
ost@nbv.se  
www.nbv.se/ost

**Nya Teaterpiraterna**  
ake\_myrr@hotmail.com  
www.teaterpiraterna.se

## P

**Parkinsonföreningen Solna-Sundbyberg**  
sh.vidhall@gmail.com  
www.parkinsonforbundet.se/meny2/L%E4nsf%F6reningar/Stockholm/Solna%20Sundbyberg.html

**PRO Sundbyberg**  
sundbyberg@pro.se  
pro.se/distrikt/distrikt-stockholmslan/samorganisationer/samorganisation-sundbyberg/foreningar/sundbyberg.html

## R

**Rising Star**  
ylvalinda.persson@gmail.com  
www.facebook.com/risingstarchoir

**Rissne Boxningsklubb**  
rissne.boxningklubb@gmail.com

**Rissne IF**  
ordforande@rissneif.se  
www.laget.se/rissneif

**Rissnekyrkans församling**  
expedition@rissnekyrkan.se  
www.rissnekyrkan.se

**Ronin Do**  
trana@selfdefence.se  
selfdefence.se

## S

**SeniorNet Solna-Sundbyberg**  
solnasundbyberg.seniornet@gmail.com  
www.solna-sundbyberg.seniornet.se

**Sensus studieförbund Stockholm Gotland**  
stockholm@sensus.se  
www.sensus.se

**Skörde-Gillet**  
skordegillet@gmail.com  
www.sites.google.com/site/skordegillet/home

**Socialdemokraterna Sundbyberg**  
gabriel.blomberg@socialdemokraterna.se  
www.socialdemokraterna.se/vart-parti/hitta-ditt-distrikt/stockholms-lans-partidistrikt/sundbybergs-arbetaarekommun

**Solna Schacksällskap**  
hemmahos@yahoo.com  
solnaschack.org



**Solna Sundbyberg Seniorbridge**

[thomas.palme.duvbo@gmail.com](mailto:thomas.palme.duvbo@gmail.com)

**Solna Sundbybergs Brukshundsklubb**

[ordf@sosubk.com](mailto:ordf@sosubk.com)  
[www.sosubk.com](http://www.sosubk.com)

**SOUF Syrisk ortodoxa ungdomsförbundet S:t Petrus**

[peter.kasskawo@gmail.com](mailto:peter.kasskawo@gmail.com)

**SPF Seniorerna Sundbyberg**

[spsundbyberg@bredband.net](mailto:spsundbyberg@bredband.net)  
[www.spf.se/sundbyberg](http://www.spf.se/sundbyberg)

**Squaredanceklubben Seniorerna**

[lucykallebring@gmail.com](mailto:lucykallebring@gmail.com)

**SS04 Solna-Sundbybergs simsällskap**

[kansli@ss04.se](mailto:kansli@ss04.se)  
[www.ss04.se](http://www.ss04.se)

**Stjärnjouren - Sundbybergs trans-och tjejjour**

[info@stjarnjouren.nu](mailto:info@stjarnjouren.nu)  
[stjarnjouren.nu](http://stjarnjouren.nu)

**Street Mentality Parkourklubb**

[jesper@streetmentality.se](mailto:jesper@streetmentality.se)  
[www.streetmentality.se](http://www.streetmentality.se)

**Studieförbundet Stockholms län**

[stockholm@studiefamjandet.se](mailto:stockholm@studiefamjandet.se)  
[www.studiefamjandet.se](http://www.studiefamjandet.se)

**Studieförbundet Bilda öst**

[ost@bilda.nu](mailto:ost@bilda.nu)  
[www.bilda.nu/region/bilda-os](http://www.bilda.nu/region/bilda-os)

**Studieförbundet Vuxenskolan**

**Sundbybergs badmintonklubb**

[sundbybergbmk@gmail.com](mailto:sundbybergbmk@gmail.com)  
[www.sundbybergbadminton.se](http://www.sundbybergbadminton.se)

**Sundbybergs Baseball & Softboll Club**

[kansli@sundbybergheat.se](mailto:kansli@sundbybergheat.se)  
[www.sundbybergheat.se](http://www.sundbybergheat.se)

**Sundbybergs Curlingklubb**

[info@sundbybergcurling.se](mailto:info@sundbybergcurling.se)  
[www.sundbybergcurling.se](http://www.sundbybergcurling.se)

**Sundbybergs Folkhögskola**

[monika.isaksson@sundbyberg.fhsk.se](mailto:monika.isaksson@sundbyberg.fhsk.se)

**Sundbybergs Fotoklubb**

[anders.larsson@mbox452.tele2.se](mailto:anders.larsson@mbox452.tele2.se)

**Sundbybergs gymnastikförening**

[rw287945@gmail.com](mailto:rw287945@gmail.com)  
[www.sundbybergsgf.se](http://www.sundbybergsgf.se)

**Sundbybergs Idrottsallians**

[jankihl@bredband.net](mailto:jankihl@bredband.net)

**Sundbybergs IK**

[kansliet@sik.org](mailto:kansliet@sik.org)  
[www.sik.org](http://www.sik.org)

**Sundbybergs KK - Karate**

[reza-asghari@hotmail.com](mailto:reza-asghari@hotmail.com)

**Sundbybergs Orkesterförening**

[ordf@sundbybergsorkestern.se](mailto:ordf@sundbybergsorkestern.se)  
[sundbybergsorkestern.se](http://sundbybergsorkestern.se)

**Sundbybergs Pensionärs Bowlingklubb**

[klpersson@bredband.net](mailto:klpersson@bredband.net)

**Sundbybergs Scoutkår**

[ordfsumpanscouter@gmail.com](mailto:ordfsumpanscouter@gmail.com)  
[sundbyberg.scout.se](http://sundbyberg.scout.se)

**Sundbybergs stigcyklister**

[info@sundbybergsstigcyklister.se](mailto:info@sundbybergsstigcyklister.se)  
[www.sundbybergsstigcyklister.se](http://www.sundbybergsstigcyklister.se)

**Sundbybergs Tennisklubb**

[kansli@sundbybergstennisklubb.se](mailto:kansli@sundbybergstennisklubb.se)  
[www.sbgtk.se](http://www.sbgtk.se)

**Sundbybergs Tyngdlyftningsklubb**

[stk1931@gmail.com](mailto:stk1931@gmail.com)

**T**

**Tamashigoe Dojo Kampkonst & Kulturförening**

[tamashigoedojo@gmail.com](mailto:tamashigoedojo@gmail.com)  
[www.tamashigoe.com](http://www.tamashigoe.com)

**Teater Mulan**

[info@teatermulan.se](mailto:info@teatermulan.se)

**Teater SAT**

[info@teatersat.se](mailto:info@teatersat.se)  
[www.teatersat.se](http://www.teatersat.se)

**U**

**Unga Nördar**

[info@nerdevents.se](mailto:info@nerdevents.se)

**Unga Örnar**

[fredrik.skold@ungaornar.se](mailto:fredrik.skold@ungaornar.se)  
[www.ungaornar.se](http://www.ungaornar.se)

**V**

**Verdandi Sundbyberg**

[magnus.baath@verdandi.se](mailto:magnus.baath@verdandi.se)  
[www.verdandi.se](http://www.verdandi.se)

**Vänsterpartiet Sundbyberg**

[sundbyberg@vansterpartiet.se](mailto:sundbyberg@vansterpartiet.se)  
[sundbyberg.vansterpartiet.se](http://sundbyberg.vansterpartiet.se)

**Y**

**Yui Shin Kan Karate Dojo**

[ykd@yuishinkai.se](mailto:ykd@yuishinkai.se)

**Ä**

**Äldrekontakt**

[info@aldrekontakt.se](mailto:info@aldrekontakt.se)  
[www.aldrekontakt.se](http://www.aldrekontakt.se)



**”** *Inte störa – inte förstöra  
är huvudregeln i  
allemansrätten.”*

© SIMEN FOLLO

## Allemansrätten är en fantastisk möjlighet för alla att röra sig fritt i naturen.

Naturen betyder mycket för svenskarna. I Sverige får alla vara i naturen, även i områden som någon annan äger. Detta kallas allemansrätt och är en viktig del i den svenska kulturen.

Du använder dig av allemansrätten när du går en promenad i skogen, paddlar kajak,

klättrar eller sitter på en sten och tänker. Den betyder också att vi måste vara försiktiga och inte störa andra människor eller djur. Vi får inte heller skada naturen eller något som andra äger.

Vi kan sammanfatta det med att inte störa, inte förstöra.

### Om du vill veta mer

Du kan läsa mer om allemansrätten på [www.naturvardsverket.se/allemansratten](http://www.naturvardsverket.se/allemansratten). Du kan också ringa din kommun eller länsstyrelse.



# Branschregister

## FÖRSKOLOR - ENSKILDA

### Montessoriförskolan Tigerungen

Lavettv. 24, SUNDBYBERG..... 08-733 45 97

[info@tigerungen.se](mailto:info@tigerungen.se)

[www.tigerungen.se](http://www.tigerungen.se)

Kontaktperson: Sozan Rahman

## PERSONLIG ASSISTANS



### Adena Personlig Assistans AB

Skytteholmsv. 2, 6tr, SOLNA ... 08-735 53 30

[www.adena-assistans.se](http://www.adena-assistans.se)

## TANDLÄKARE - PRIVATPRAKTISERANDE

### Rissnetandläkarna, Tandläkare Amir Famili

Kavalleriv. 30 (Rissnecentrum Tunnelbana),  
SUNDBYBERG..... 08-733 10 06

[www.rissnetandlakarna.se](http://www.rissnetandlakarna.se)

Jour & akut tandvård alla dagar 8-23

## VACCINATIONER

### Svea vaccin

Landsv. 52, SUNDBYBERG ..... 08-29 31 00

Se även vår annons

## BRIS

BARNENS RÄTT I SAMHÄLLET

Medlemskap 250 kr, eller gåva.  
Pg 90 15 04-1

## Professionell telefonpassning

Prova oss under tre  
månader utan  
bindningstid och  
fasta avgifter.

033-700 71 00

[www.diatel.se](http://www.diatel.se)



**DiaTel**

DIAGONAL TELEFONPASSNING  
Box 55157, SE-504 04 Borås



# FÄSTINGTIDER!

Skydda dig och din familj!

Drop in Öppettider  
måndag-fredag 10-18  
lördag 10-15

lunchstängt  
13,30-14 (mån-fre)

Landsv. 52, Sundbyberg  
Tfn 08-293 100



– alltid nära dig

Se även övriga mottagningar [www.sveavaccin.se](http://www.sveavaccin.se)

[www.slso.sll.se](http://www.slso.sll.se)

## Om du är över 18 år och behöver akut psykiatrisk hjälp/vård

Välkommen att kontakta Mobila Akutenheten Karolinska

Vi erbjuder telefonrådgivning, hembesök och tidsbeställda mottagningsbesök för dig som är i behov av akut psykiatrisk hjälp.

På enheten arbetar specialister i psykiatri samt sjuksköterskor och skötare med stor erfarenhet av psykiatri.

Vi har öppet mellan 08.00 – 22.00 varje dag och vårt telefonnummer är: 08-517 750 40



## EN SISTA HÄLSNING SOM RÄDDAR LIV

Din minnesgåva gör stor skillnad. Kontakta oss på **010-1993300** eller [lakareutangranser.se](http://lakareutangranser.se) Tack!



PG: 900603-2




# Vi tar världen till dig!

Anslut dig till Sundbybergs Stadsnät och låt världen komma till dig. Internet, TV, telefoni och ett brett utbud tjänster inom trygghet, säkerhet, vård, omsorg och underhållning för såväl privatpersoner som företag. Allt tillgängligt i ett öppet stadsnät ägt av alla invånare i Sundbybergs stad.

Vi leder den digitala utvecklingen i Sundbybergs stad, en av Sveriges mest uppkopplade kommuner.

[www.sundbybergsstadsnat.se](http://www.sundbybergsstadsnat.se)

