

SENIORERNA

Idun
Danderyd



Medlemsblad

Nr 3 2024

A physiotherapist with long brown hair, wearing a white polo shirt, is assisting a patient with blonde hair. The patient is on a yellow mat on the floor, in a quadrupedal position with their back to the camera and one leg extended horizontally. The physiotherapist is standing behind the patient, supporting their back and the extended leg. In the background, there are exercise balls (blue and red) and a window with blinds.

Frikort
gäller

Kiropraktik, sjukgymnastik, fysioterapi, diestet & arbetsterapi

På Aktivera Kiropraktik & Rehab arbetar vi med patienter både individuellt och i grupp. Kan du av medicinska skäl inte ta dig till mottagningen så gör vi även hembesök. Du behöver ingen remiss för att besöka oss.

**Hemrehabilitering • Hjälpmedel • Handrehabilitering
Artrosskola • Balansskola • Fallprevention**



Mörby Kontor, Svärdvägen 7C & Bagarbyvägen 61, Sollentuna
www.aktiverarehab.se • Tel: 08-630 09 90

SPF SENIORERNA IDUN DANDERYD

Innehåll i nr 3 - September 2024

Ordföranden har ordet _____	4
Kalendarium hösten 2024 _____	6
Gratis! _____	8
Rapport från sjukvårdsgruppen _____	8
Genomförda arrangemang _____	11
Lennakatten en sommardag _____	11
Resa till Dalsland _____	14
Säsongens första aktivitet _____	20
Idungolfen _____	20
Om våra resor och utflykter _____	21
Idétorka, hjälp! _____	21
Aktiviteter _____	22
Styrelse _____	25
Funktionsansvariga _____	26
Kommuninfo/viktiga telefonnummer _____	31

ORDFÖRANDEN HAR ORDET

Torsten Sjögren

Vi samlas åter i höst efter en ovanligt varm och skön sommar. Det gäller speciellt för oss som tillbringat den i Stockholms närhet. Som vanligt har Svenska Högarna varit en av de platser i landet som har haft flest soltimmar.

Den 21 augusti samlades styrelsen för att under en dag fundera på hur vi ordnar det så bra som möjligt för våra medlemmar. Vi gör det förstås genom att ordna så många intressanta möten som möjligt. Vi har bytt dag från tisdag till onsdag för våra månadsmöten på Kevingehuset så att de inte kolliderar med andra föreningsaktiviteter. Hoppas det fungerar bra.

Programmet för hösten ser spännande ut. Boka gärna speciellt in den 9 oktober då framtidsforskaren Mats Olsson kommer och spekulerar om hur det blir för oss äldre när vi blir äldre äldre eller får behov med hjälp och stöd.

På det temat har jag under sommaren funderat på några frågor:

- Vad är ett ovärdigt liv? Vill du som är pensionär bli behandlad med värdighet? Vill du som pensionär leva ett ovärdigt liv?
- Förändras folks attityd mot dig när du blir äldre?
- Vad innebär självbestämmande och maktbalans?
- Värdighet är som en diskret parfym. Den märks knappt lär Drottning Kristina ha uttryckt saken.
- Ett respektfullt åldrande innebär att man vill bli lyssnad på. Inte att bara berätta om hur det var förr i tiden utan om vad man med sin långa erfarenhet tycker i dagsaktuella frågor.

Det är ganska skrämmande att Sveriges riksdag består av så många unga människor. Ungdomsförbundens röster väger tungt när valsedlarna ska ställas samman. I många andra länder värderas levnadsår och vishet med större respekt.

Centralt driver SPFs förbundsstyrelse med ökad kraft viktiga frågor för oss i riksdagen och i media.

På KPR (Kommunala Pensionärsrådet) driver vi tillsammans med andra äldreorganisationer frågor som vi tror är viktiga för er. På samtliga kommunens vård- och omsorgsboenden träffar vi personalen i förtroenderådsmöten. De som bor där är sällan så starka att de kan göra sin röst hörd. Många har förstås engagerade anhöriga som talar för dem och deras arbete ger oss även hjälp och inspiration.

För mig som ordförande känns det särskilt viktigt att vi seniorer träffas, umgås och rör på oss. Därför ses vi torsdag, fredag och söndag för promenader i olika takt och längd. Varmt välkommen att hitta den grupp som passar dig.

Vi ses!



KALENDARIUM HÖSTEN 2024

6 oktober	Vadstena 2 dagar med Tibbleseniorena
9 oktober	Att vara senior på 2020-talet. Om den digitala utvecklingen
16 oktober	Pionjär eller Trojansk häst? Föredrag om Margit Sahlin
23 oktober	En reportagefotografs dagbok. Föredrag om Gustav Rydén
30 oktober	Carl Gustaf Svingel, Operasångaren som blev hjälparbetare
6 november	Gamla och nya Stockholm med Tibbleseniorena
12 november	Seniordagen i Mörby C
13 november	Månadsmöte Koll på läkemedel, Apoteket
28 november	Höstfest Kevinge, kommunen
30 november	Julmarknad Gamla Linköping. Larssons resor
11 december	Månadsmöte, julmingel

Flera aktiviteter kan tillkomma. Dessa presenteras via e-post till medlemmarna och på Iduns hemsida www.spfseniorena.se/danderydidun.

Att vara senior på 2020-talet

Mats Olsson från Pionjärkonsult pratar om hur den digitala utvecklingen kan komma att påverka oss seniorer. Mats är författare till boken Senior i det smarta samhället – Om boende konsumtion, vård och omsorg i en ny tid.

Onsdagen den 9 oktober kl 15.00 i Kevinge trygghetsboende. Anmälan senast 6 oktober till spf.idun@gmail.com.

Pionjär eller Trojansk häst?

Margit Sahlin var den första kvinnliga prästen i Sverige. Madeleine Åhlstedt som var vän med henne berättar.

Onsdagen den 16 oktober kl 15.00 i Kevinge trygghetsboende. Anmälan senast 13/10 till spf.idun@gmail.com.



En reportagefotografs dagbok - Föredrag om Gustav Rydén

"Ett land utan pressfotografer vore ett land utan ögon och utan kontakt med nuet"
(Prins Wilhelm)

Krig, kungligheter och annat folk 23 oktober

En presentation av en man som lämnade hemstaden Norrköping och återkom som en ärrad veteran, men som däremellan har sett världen, krig, kungar, celebriteter



och olyckor genom kamerans sökare. Pressfotografen Gustav Rydén - Mr Rajden – hade arbetat som krigsfotograf i den amerikanska armén, varit societetsfotograf på Broadway, varit pressfotograf på Dagens Nyheter i nästan fyra decennier, experimenterat med duvor som filmtransportörer...

Med Gustav kom bildåldern till Dagens Nyheter. Han blev legendomspunnen redan under sin livstid. Ögonblickens fotograf, en språkkunnig gentleman, långt ifrån den ofta vulgära bild av en flåbuse utan hyfs, som ofta förknippas med pressfotografen.

Ett bildminne som jag tror många har är en porträttbild av Nathan Söder-

blom, ärkebiskop 1914 – 1931, där han är fotograferad i Uppsala 1924. Hans ansikte är lugnt och på bröstet hänger ett silverkors mot ämbetets svarta dräkt. Fotografens namn angavs inte på den tiden, som alltid görs idag, men hans namn var Gustav Rydén.

Välkommen 23 oktober! //Elisabeth Nygren.

Carl-Gustaf Svingel

Carl Gustaf Svingel, ursprungligen Samuelsson, var en svensk opera-sångare och hjälparbetare i Tyskland efter andra världskriget. Ingrid Thörnqvist, som gästade oss tidigare och berättade om Drottning Silvia, har skrivit en bok om Carl-Gustaf Svingel. Med en varierad bakgrund blev han mannen som hjälpte människor från DDR efter andra världskriget.

Onsdagen den 30 oktober kl. 15.00 Kevinge trygghetsboende. Anmälan senast 27 oktober till spf.idun@gmail.com.

GRATIS!


Styrelsen har beslutat att samtliga aktiviteter i Kevingehuset i höst ska vara gratis. Vi kommer att servera kaffe, te eller något svalkande samt kanske någon liten kaka till. Det enda som krävs av er som vill delta är att ni anmäler er någon dag i förväg till: spf.idun@gmail.com.

Välkomna!

RAPPORT FRÅN SJUKVÅRDSGRUPPEN JUNI 2024

Anita Enflo

Att sjukvården befinner sig i kris vittnar inte minst sommarens strejk om. Det är inte längre status att jobba bland äldre inom sjukvården. Bristen på



Vi säljer var fjärde bostad i Danderyds kommun*

Vi är glada att så många har valt att anlita oss och gjort oss till Danderyds mest anlitade mäklarfirma. Det hade vi inte varit utan nöjda kunder.

Funderar du på att sälja? Kontakta oss redan idag så hjälper vi dig att förbereda din försäljning.

* Enligt Hemnets utbudsstatistik 2023-09-01 till 2024-09-01.



Jenny Dunér
T 070-432 63 05



Emma Kågström
T 070-371 57 20



Jaqueline Söderberg
T 073-504 74 55



Johan Palmblad
T 070-569 18 18



Johan Ekenstam
T 070-855 55 86



Hannah Alesand
T 072-070 71 21



personal är påtaglig och det leder till ökad stress, ökad otrivsel och, inte minst, felbehandlingar. Den som trivs med sitt arbete och är motiverad, kan jobba nästan hur länge som helst, men för den som är omotiverad kan en timmes arbete redan vara tröttsamt. Motivation och trivsel i arbetet effektiviserar verksamheten och blir trivsammare, effektivare och billigare på lång sikt. Värna därför människokärlek för såväl patienter som personal.

Vi har diskuterat de orimligt långa köerna på akuterna. Vi har undrat om man slentrianmässigt skickar in patienter från vård- och omsorgsboendena till akuten. Kunde möjligen mer resurser tillföras vård- och omsorgsboendena, så att man kan klara vissa åtgärder, såsom syrgas (det finns effektiva syrgaskoncentratorer), HLR (hjärt- och lungräddning), blodtransfusion etc. En lång väntetid på akuten är plågsam och kan i sig själv redan vara livsfarlig, speciellt för äldre. Brist på vätska, brist på mat, brist på mediciner för redan sköra personer förbättrar inte hälsan. Bättre kanske att de får stanna kvar i sina invanda rutiner på sina boenden och få behandling där. Hur är det med läkartillgång och kompetens på vård- och omsorgsboendena? Hur följs den upp?

Vi har också diskuterat utskrivningen av färdigbehandlade patienter från sjukhusen. Skrivs de ut för tidigt eller kanske för sent? Det är inte heller bra att stanna för länge på sjukhusen. Vanligt är att patienterna skrivs ut på en fredag. Då är kanske biståndshandläggaren inte i tjänst, vilket kan leda till att nödvändiga hjälpmedel inte finns att tillgå inför helgen. Ett bättre samarbete mellan region (sjukhus och hemsjukvård) och kommun (biståndshandläggare, hemtjänst) efterfrågades. Medkänsla, omsorg, empati och kunskap.

För att avlasta sjukhusen och för att tillfredsställa patienten har begreppet ”God och Nära Vård” införts. De flesta vill nog bo och vårdas i det egna hemmet så länge som möjligt – men fungerar det i praktiken? En otalig mängd personal från hemtjänsten, hemsjukvården och ASIH som okontrollerat rör sig i området gör tillvaron otrygg och ger en pressad situation för anhöriga och närstående.

Kanske väcker våra frågor tankar hos dig. Kanske har du synpunkter. Hör gärna av dig.

GENOMFÖRDA ARRANGEMANG

Lennakatten en sommardag

Gull Axén

En av de varma sommardagarna efter midsommar gjorde Idun en utflykt med Lennakatten till Länna bruk i Uppland.



Vi reste med buss från Danderyd till Uppsala central där vi klev på det gamla tåget som drogs av ånglok. Vi tog plats (i alla fall några av oss) i en öppen vagn med hårda träbänkar. När stinsen vederbörligen vinkat av oss och konduktören klippt våra biljetter påbörjade vi resan genom ett sommarfagert Uppland. Vi stannade vid flera gamla stationer, som oftast bara var en enkel plattform vid sidan



av spåret. Vinden var svag, men vi drabbades till och från av röken från ångmaskinen och vita kläder fick ibland små flagor av koldamm. Ungefär halvvägs till Länna stannade vi en lite längre stund, eftersom loket behövde fylla på vatten.



Väl framme i Länna väntade lunchen, sedan fick vi en visning av Länna bruk Dryckelshandel som är inbyggt i den gamla masugnen och sedan tog oss Mats, vår busschaufför, oss tillbaka till Danderyd. En trevlig utflykt.

Historia: År 1760 hade ett nytt järnbruk öppnats i den lilla orten Länna, ca 20 km öster om Uppsala. Järnproduktionen gick bra men det vara svårt att få fram råvaror till bruket. Man beslöt att bygga en ny järnväg mellan Uppsala och Länna. 1876 öppnades därför Uppsala-Lenna Jernväg. Den var smalspårig därför att man ville ha mindre markanvändning och att de smalare tågen klarade tvärare kurvor. Men de blev långsammare. Spårvidden var 891 mm, vilket är tre gammaldags svensk fot, normal spårvidd är i dag 1435 mm. Det byggdes många fler linjer med smalspår i Roslagen under senare delen av 1800-talet. Centralort för banorna blev Rimbo. Totalt fanns 326 km smalspårig järnväg i Roslagen. Stockholm-Rimbo Jernväg

gick in till Stockholm. Flera av de mindre lönsamma linjerna assimilerades och 1905 bytte man namnet till Stockholm-Roslagens Järnvägar (SRJ). Där ingick också de linjerna som vi fortfarande har kvar.

SRJ kunde stoltsera med att vara ett av Sveriges modernaste järnvägsnät. Man var tidiga med elektrifiering 1895, linjeblockering, automatiska vagnskoppel och fjärrmanövrering av stationer. Allt detta är standard i dag.

1920- till 1940-talet var SRJs storhetstid. Sedan tog bilar, lastbilar och bussar över. Riksdagen bestämde att alla järnvägar skulle förstatligas. 1951 blev SRJ helägt av svenska staten och 1959 uppgick SRJ i SJ. Järnvägarna börjades läggas ner, 31 december 1966 gick det sista persontågen mellan Rimbo och Uppsala. Banan mellan Uppsala och Länna förblev dock öppen för godstrafik. Sedan 1977 är banan en ren museijärnväg, som idag är känd som Lennakatten.

Varför heter tåget Lennakatten? Namnet kommer från den ångvagn, ett slags tåg som är till hälften ånglok och till hälften personvagn, som rullade på banan under slutet av 1800-talet och början av 1900-talet. Lokalfolkningen tyckte att denna vagn lät som en väsende katt och gav den smeknamnet Lennakatten. När ångvagnen skrotades överfördes smeknamnet till de andra tågen som rullade på banan.

Den gamla masugnen i Länna Bruk från 1760-talet har omvandlats till först sågverk och sedan, som nu, ett modernt vineri, byggeri och destilleri, som ser ut som vilket vineri, bryggeri eller destilleri som helst. Druvorna till vinet importeras framför allt från Grekland. Produkterna säljs till närområdets Systembolag. Man kan boka en vinprovning och smaka produkterna.



Resa med Tibbleseniörerna till Dalsland

Maria Avellán

Avgång vid station Galoppfältet. Vi var 30 deltagare från Täby, Åkersberga och IDUN. Resan var arrangerad av VIA TOUR vars ägare Micke också är busschaufför. Tillsammans med Tibbleseniörerna har han komponerat denna resa vars första mål var Karlstad med en god lunch på Värmlands Museum. Därefter fick vi en specialvisning av Lars Lerins konstmuseum, Sandgrund. Museet är stängt på måndagar. Det var en ynnest att få hela museet för oss själva och med en kunnig guide som berättade om Lars Lerins liv och vägen till hans framgångar.



Vi anlände vårt boende lagom till lite vila och middag. Vi inkvarterades på Färgelanda folkhögskola som fungerar som hotell på somrarna. Här anslöt vår lokale guide som skulle följa med oss under resans gång. Skolan hade en mycket duktig kock som alla dagar serverades oss den ena läckerheten efter den andra. Inga vinrättigheter, men det var tillåtet att dricka medhavt vin. Det blev en kort promenad till ortens Systembolag som väl inte haft så många kunder på en gång tidigare! De enda affärerna i Färgelanda var Coop och Systembolaget!

Första utflykten dagen därpå gick till Dals-Rostock som tidigare varit en kurort pga sitt järnhaltiga vatten. Nu fanns här istället en mycket vacker



krydd- och blomsterträdgård.

Vidare till Åmål, Dalslands enda stad, där vi fick lunch på det anrika Stads-
hotellet från 1904. Vi kunde sedan ägna en dryg timme till att promenera
runt i staden som ligger vid Vänerns strand. Som de flesta städer i Sverige
har hela Åmål i stort sett brunnit upp i början av 1900-talet. Kvar finns en
udde med gamla vackra hus som undkom branden.

Färden tillbaka går genom kuperade skogar och många sjöar av olika stor-
lekar och förvånansvärt stora sädesfält. Traditionen var att under 1800-talet
exporterades mycket havre till både Londons och Paris hästar.



Välkommen till riktig möbelbutik

Vi hjälper dig med tygval, färgsättning och möblering. Besök vår butik i
Djursholm eller ring oss för att boka en tid för konsultation kring inredning.

Öppettider

Mån-Fre	11-18
Lördag	11-16
Söndag	11-15

Adress

Danderydsvägen 69A
182 62 Djursholm
+46 8 755 56 60

en

k

ik i
redning.

Engelsson & Company
MÖBELBUTIKEN

Nästa dag var det dags för Håverudsakvedukten som kanske är Dalslands största turistattraktion. Vi steg ombord på en kanalbåt i Håverud för att först åka på akvedukten och sedan vidare på kanalen fram till Dals-Långed. Kanalen byggdes på 1860-talet för att underlätta främst timmertransporterna. Den går mellan ett flertal sjöar så den grävda kanalen är inte mer än 12 km medan hela sträckan är 25 mil. Idag är kanalen ett kulturhistoriskt byggnadsminne och nyttjas för turism och privata båtar. Konstruktör var Nils Ericsson, bror till John Ericsson, han med propellern och som står staty på Nybroplan i Stockholm. Många slussar, 31 st. Naturen är kuperad och brant i Dalsland. På båten serverades lunch.



Näst sista dagen för vi till Bengtsfors intill Dalslands kanal. Vi besökte Halmens hus, en intressant fint gjord utställning om hantverket med halmarbeten som var en stor industri i Dalsland förr i tiden. Det blev mycket halm över från havren. Idag finns ingen sådan industri utan det är ett konsthantverk som säljs i hemslöjdsbutiker. Ca tio halmarbetare finns idag kvar som gör arbetena i sina bostäder.

Vidare till Baldersnäs herrgård där lunchen intogs, en fiskrätt på fisken Dorado. En ny bekantskap för mig. Mycket god och fint tillagad. Herrgården byggdes av brukspatronen Carl Fredrik Ugglå på sent 1700-tal. Han anlade också en fin stor park med många olika sorters lövträd. Idag är Baldersnäs ett hotell- och konferensanläggning som drivs av kineser. Utanför grindarna fanns också en välsorterad hemslöjdsaffär med fina alster till humana priser.

Sista dagen för vi via Trollhättan för att titta på Trollhätte kanal som är en del av Göta kanal. Ett mäktigt område med stora fallhöjder och reglerat vatten. En innehållsrik resa som gav oss en fin bild av landskapet Dalsland.



Säsongens första aktivitet på Kevinge trygghetsboende onsdagen den 4 september

Maria Avellán

Ulla-Carin Karlsson-Lindqvist pensionerad ridande polis berättade om sina insatser i Ukraina som volontär. Hon har redan varit nere med hjälpsändningar fyra gånger sedan kriget startade och ska snart resa dit igen.

Hennes berättelse var skakande om vad som pågår så nära oss. Hon illustrerade sitt föredrag med ett flertal bilder som hon har tagit själv.

Till våren kommer hon tillbaka till oss med ett föredrag om sitt liv som ridande polis och om hennes älsklingshäst Uttern som fått flera utmärkelser som polishäst.

IDUN-golfen 2024

I soligt och nästan för varmt väder den 5 september spelades 2024 års upplaga av Idun-golfen på Djursholms GKs 9-hålsbana, en tradition med gamla anor.



Vi var 17 som spelade och de flesta skrapade ihop hyfsade poäng. Vann gjorde Claes Silfverswärd. Banan är i gott skick och det blev en trevlig runda. Sedan banan byggdes om för ett par år sedan har den blivit ännu trevligare att spela än den var tidigare. Det var svårt att hitta sittplats för lunchen efteråt, vädret var för vackert!

OM VÅRA RESOR OCH UTFLYKTER

Vi samarbetar med våra SPF systerföreningar i nordost. Vi är välkomna att följa med på deras utflykter och resor. Vissa av utflykterna står med i Iduns kalendarium, men inte alla. Om du hittar något som du skulle vilja följa med på så hör av dig till den föreningen.

Här följer en lista på vilka dessa SPF-föreningar är. Man når deras hemsidor enklast genom www.spfseniorena.se under Föreningar – Stockholmsdistriktet.

Jarlabanke Täby

Lidingöskeppet

Vaxholm

Rurik Norrtälje

Österåker

Tibbleseniorena Täby

Vallentuna

IDÉTORKA! HJÄLP!

Under flera år har programansvariga i styrelsen läst och rekognoserat, talat med resebyråer och studiebesöksarrangörer, hört med andra föreningar om tips på utflykts- och resmål som de testat osv, osv. **Men nu önskas hjälp från er!** Deltagarna minskar i antal och ibland har bokade evenemang fått

ställas in eftersom det varit för få från Idun som anmält sig.

Frågan är:

Vad vill ni göra?

Vad vill ni veta mer om?

Vad ska utflykterna innehålla? Natur? Kultur? Mat? Musik? Historia?
Landvinningar och innovationer?

Vart ska resorna gå: inomlands eller utomlands? Vad ska de ha för syfte?
Ska de vara i närområdet eller vidare ut i Sverige?

Bästa medlemmar – tänk till och skicka sedan ett mejl till Maria. Hon väntar på era idéer!

AKTIVITETER

Bridge

Torsdagar Edsviksvägen 1A kl. 13.00. Kontakt Margareta Beermann:
Beermannmargareta@gmail.com, 070-978 82 11.

Onsdagar i Enebyberg (Träffpunkt Enebyberg) Man spelar kl 10.30 till ca
15.00 med lunch emellan. Kontakt Håkan Furst 076-899 10 33.

Nybörjarkurser erbjuds av Norrorts Bridge i Täby. Kontakt Leif Tärnström
0722-523 549, leif.tarnstrom@gmail.com.

Boule i Enebyberg

Nu kan man spela boule i Enebyberg. Onsdagar kl 14.00 när vädret tillåter.
Kontakt Maria Avellán, avema@telia.com.

Seniormötesplats

Kevinge trygghetsboende, Edsviksvägen 1A.

Vet dina nära och kära hur du inte vill ha det på din begravning?

Vissa vi möter vet precis hur de vill ha sin begravning. Andra vet hur de absolut inte vill ha det. Vet dina anhöriga vad som är viktigast för dig? Fyll i dina önskemål i vår folder Livsarkivet. Du kan hämta det hos oss, vi hjälper dig gärna med dina funderingar och frågor.

*Hallsenius Begravningsbyrå är ett familjeföretag som grundades 1884.
Varmt välkommen till oss i Täby, Vallentuna, Akersberga,
City - Odengatan, Nacka och Lidingö.*

HALLSÉNIUS BEGRAVNINGSBYRÅ

Biblioteksgången 2, 183 70 Täby

Tel: 08-544 732 80

www.hallsenius.se



HALLSÉNIUS

BEGRAVNINGSBYRÅ



DANDERYDS
BEGRAVNINGSBYRÅ

Vår erfarenhet och kunskap är din trygghet

Varje människa är unik.

Låt det synas i ert sista avsked.

Vi på Danderyds Begravningsbyrå hjälper till i alla steg att utforma en vacker begravning, precis som ni vill ha den.

Välkommen in så berättar vi mer.

Golfvägen 4, Danderyd | T-bana Mörby Centrum
08-755 71 43 | www.danderydsbegravningsbyra.se



Golf

Kontakta Lars Reuter, lars.reuter@telia.com.

Promenera med oss!

På torsdagar har vi en grupp som går 5-7 km. Vi träffas någonstans kl 10.00 (var får man veta dagen innan med e-post) och har med oss fika som vi intar ungefär halvvägs. Kontakt: gull.axen@telia.com.

Fredagspromenaderna är något kortare och startar kl 11.00. Även här gäller olika startpunkter och fika i liten rygga. Kontakt: ierneman51@gmail.com.

Söndagspromenader kl 11.00 från Edsviksvägen 1A. Promenaden tar ca 45 minuter och man kan fika eller äta lunch efteråt på Kevinge Vårdshus.

ÄLDRELINJEN



020-22 22 33

Äldrelinjen är till för dig som vill ha någon att prata med. Linjen har öppet vardagar 8-19 och helger 10-16 och du är varmt välkommen att höra av dig.

STYRELSE



Från vänster Anita Enflo, Mats Nilsson, Gull Axén, Owe Svantegård, Elisabeth Nygren, Maria Avellán, Gabriella Zaunders.

Foto: Torsten Sjögren ordförande.

Ordförande

Torsten Sjögren sjogren.torsten@telia.com 070-627 24 45

Vice ordförande

Gull Axén gull.axen@telia.com 070-472 91 71

Kassör

Mats Nilsson matsnilsson1147@gmail.com 070-890 03 96

Sekreterare

Anita Enflo anita.enflo@gmail.com 070-521 48 24

Medlemssekreterare

Gabriella Zaunders spf.idun.medlem@telia.com 070-752 30 36

Programansvarig

Maria Avellán avema@telia.com 073-618 67 43

Ledamöter

Anita Enflo anita.enflo@gmail.com 070-521 48 24

Elisabeth Nygren eam.nygren@gmail.com 070-427 13 61

Owe Svantegård owe.svantegard@gmail.com 073-755 41 07

FUNKTIONSANSVARIGA

Redaktör & annonsansvarig

Christina Thyblad christina.thyblad@telia.com 073-021 61 54

Webbansvarig

Gull Axén gull.axen@telia.com 070-472 91 71

KPR-ledamöter

Torsten Sjögren, *ord* sjogren.torsten@telia.com 070-627 24 45

Gull Axén, *ord* gull.axen@telia.com 070-472 91 71

Gabriella Zaunders, *suppl* spf.idun.medlem@telia.com 070-752 30 36

Anita Enflo, *suppl* anita.enflo@gmail.com 070-521 48 24

Representant i Sjukvårdsgruppen

Anita Enflo, *sammank* anita.enflo@gmail.com 070-521 48 24

Programgrupp

Maria Avellán, Gull Axén, Elisabet Nygren, Yvonne Falk

Redaktionsgrupp

Christina Thyblad, Gull Axén, Torsten Sjögren, Owe Svantegård

Bridge

Clas Molund clas.molund@hotmail.com 073-324 20 81

Golf

Lars Reuter lars.reuter@telia.com 070-764 49 70

Boule

Maria Avellán avema@telia.com 073-618 67 43

Promenader

Gull Axén gull.axen@telia.com 070-472 91 71

Ingrid Erneman, *fredagar* ierneman51@gmail.com 070-864 06 25

Rättsombud

Tom Thyblad tom.thyblad@telia.com 070-300 98 65

Revisorer

Marie Gadd, *ord* marie.lc.gadd@gmail.com 070-554 81 87

Else Söderberg, *ord* else.soderberg@gmail.com 070-779 88 76

Valberedning

Wenche Wistrand Starck wenchesw@yahoo.com 070-750 01 59

Eva Borelius Zätterström evabzatterstrom@gmail.com 070-994 55 33

Torsten Sjögren sjogren.torsten@telia.com 070-627 24 45



Med hjärta
för omsorg



VÄLJ EN *personligare hemtjänst!*



Behöver du stöd i hemmet och tycker att det är viktigt med ett personligt bemötande? Låt oss hjälpa dig med vardagsbestyren och ge dig den där extra omsorgen och tryggheten som behövs för att du ska fortsätta trivas hemma.

HOS OSS KAN DU FÅ ALLT från omsorg och måltidsservice till städning, tvätt samt kvällsbesök. Du får tryggheten i en stabil utförare med snart 40 års erfarenhet men med ett personligare sammanhang, där vi lägger extra vikt vid att vara tillgängliga och lära känna dig.

Du ansöker om hemtjänst hos kommunen. Önskar du hushållsnära tjänster kan du ringa oss direkt.

Vad kan vi hjälpa dig med?

Kontakta oss så kan vi berätta hur det går till att söka hemtjänst.

ATTENDO HEMTJÄNST DANDERYD

Ninni Dahl, verksamhetschef

076-181 09 20

ninni.dahl@attendo.se



Attendo
♥◎+

ERBJUDANDE!

20%

på hela vårt ordinarie sortiment till
SPF-medlemmar. Varmt välkomna!



Mörby C • Tel: 08-755 10 38 • www.lundbladsherrmode.se
Vardagar 10.00-19.00 • Lördag 10.00-16.00 • Söndag 12.00-16.00

Börjar du se sämre? Svårt att läsa liten text? Jobbigt att köra bil i mörker? Rinnande och "grusiga" ögon? Eller vill du helt enkelt bara ha ett par nya fina glasögon? Välkommen till din lokala optiker i Djursholm. Hos oss får alltid en komplett Ögonhälsoundersökning utförd med modern teknik. Dessutom har vi ett nära samarbete med ögonläkare och docent Mats Söderström, verksam vid Capio Ögon (Sophiahemmet).

Vi som tar hand om
dig är leg. optiker:

Johanna Renge
Birgitta Dalén
Gustav Evers
Jenny Södergren

Välkommen till oss



Klipp ur och ta med annonsen så får du **15%-rabatt på ett helt köp**



Djursholms Optik

www.djursholmsoptik.se | 08-755 01 30 | Vendevägen 12 | Djursholms Torg

SPF SENIORERNA IDUN

Kansli	Edsviksvägen 1 A 182 57 Danderyd 08-755 82 90
E-post	spf.idun@telia.com
Medlemsärenden	spf.idun.medlem@telia.com
Anmälningar, program	spf.idun@gmail.com
Medlemsavgift	285 kr/år 2024 Betalas efter erhållen faktura, inte till Iduns bankgiro.
Vänmedlemmar	75 kr/år
Bankgiro	5314-8979

Nästa medlemsblad utkommer i december 2024.

Vår hemsida nås via www.spfseniorerna.se/danderydidun.

Din försäkring hos Skandia genom SPF

Har du några funderingar kring försäkringen du tecknat i och med att du är medlem i SPF så kontakta Skandia på 0771-16 60 60 eller spfseniorerna@skandia.se.

Viktiga telefonnummer för dig som är äldre i Danderyd

Socialförvaltningens växel	08-568 910 00
Anhörigkonsulent/Demenssamordnare	568 911 19
Anhörigkonsulent	568 919 26
Avgifter äldreomsorgen	568 911 22
Biståndshandläggare	568 910 00
Bostadsanpassningsbidrag	568 910 00
Fixare	568 911 37
Färdtjänstansökan/Riksfärdtjänst	568 910 00
Samordnare Civilsamhälle (Volontärer)	568 916 99

Arbetsterapeuter:

Aktivera Rehab	630 09 90
Danderyds Rehab	123 365 40
MåBra Hälsa	544 992 90

Seniorträffar:

Idala Seniorträff, Stocksund	85 90 60
Seniormötesplats Kevinge trygghetsboende	568 911 74
Träffpunkten Seniorer, Enebyberg	568 919 28
Aktivitetssamordnare Kevingehuset	568 911 74
Röda Korset, Djursholm	070-739 03 77



~~SPF Idun
Edsviksvägen 1 A
182 57 Danderyd~~



Din fastighetsmäklare i Danderyd

Välkommen att kontakta oss!



Vincent *F*orssbeck

Danderyds mest anlitade mäklare sedan 1971.
Danderyd, Djursholm, Stocksund och Enebyberg.

Golfvägen 5, 182 31 Danderyd • Tel: 08-755 17 00 • www.vincent.se