





**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 2025

Ordföranden har ordet _____	4
SPF Seniorernas Rikskongress _____	6
Kalendarium hösten 2025 _____	7
Kommande föreläsning om kosttillskott _____	8
Korttidsboende IDUN invigning _____	8
Rapport från seniorradhusen i Enebyberg _____	10
Nämndemannasystemet _____	11
Hund eller katt som vårdjur? _____	14
Genomförda arrangemang _____	15
Resa till Bosnien Hercegovina september 2024 _____	15
Hjälmare kanal - favorit i repris _____	20
Båtresor till Svartlöga _____	22
Prinsessan Estelles skulpturpromenad _____	24
Till Estland i augusti _____	25
Om anmälningarna till våra arrangemang _____	28
Huvudbry - hjärngymnastik _____	29
Svar på hjärngymnastiken tidning nr 2 _____	29
Aktiviteter _____	30
Styrelse _____	31
Funktionsansvariga _____	31
Viktiga telefonnummer _____	35

Redaktör: Christina Thyblad. **Ansvarig utgivare:** Torsten Sjögren

Grafisk form: Erika Hornberger. **Omslagsfoto:** Unsplash.com.

Tryck: Stockholms Lito Grafiska AB, Danderyd.

ORDFÖRANDEN HAR ORDET

Sommaren 2025 går mot sitt slut. Den kalla starten i maj och juni ersattes av en härlig värme särskilt i augusti. Fulla av kraft tar vi tag i höstens alla plikter och nöjen. Styrelsen har haft en Kick-off hemma hos mig på Skarpö och inte bara hösten är full utav planerade aktiviteter utan även våren 2026.

Vi är fullt medvetna om att ofrivillig ensamhet är ett stort samhällsproblem både bland unga och äldre. Bland personer över 60 år uppgår 25% att de är besvärade av ofrivillig ensamhet. En nationell strategi mot ofrivillig ensamhet har nyligen presenterats av regeringen. Ett av målen är att mötesplatser ska skapas där människor bor. I Danderyd har vi fina mötesplatser på Edsviksvägen, Idalagården Stocksunds torg och vid Eneby Torg men hur ser det ut i resten av kommunen? Kanske skulle våra bostadsrättsföreningar kunna hjälpa till att skapa mötesplatser?

Vid våra promenader torsdag, fredag och söndag erbjuds våra medlemmar inte bara att få röra på sig utan också att få knyta nya kontakter. Jag blir så glad när jag ser hur några kommer åkandes tillsammans till och från våra promenader och alltså kanske har lärt känna en ny vän.

Nästa år är det kommunalval igen och våra politiker ska få sina betyg. Hittills har vi inte märkt mycket av det i alla fall inte för oss seniorer. Det har tagit femton år från det förslaget kom till dess vi nu ser ett vård- och omsorgsboende på plats i kvarteret Ginnungagap på Vendevägen snett emot Vasaskolan. En stor huskollos fyller upp nästan hela tomten och trots att den döpts till ”Villa Brage” så ser den mer ut som en fabrik än ett mysigt äldreboende. Boendet är privat och ägs av Vectura och drivs av bolaget Vardaga.

På andra delen av tomten har kommunen byggt ett korttidsboende där en äkta hälft eller sambo kan få flytta in en kortare tid så att den vårdande hälften kan få en chans till lite vila. Hus heter ”Korttidsboendet Idun” och vi är inte ledsna för att man kopierat vårt namn. Personligen tycker jag att det huset är riktigt snyggt. All heder till Tekniska nämnden.

När det gäller idrottsplatser har kommunen haft de riktiga spenderbyxorna

på sig när man avskaffat ”Danderydsmodellen” och köpt tillbaka samt tagit över driften av våra idrottsplatser. Jag tycker att detta i sig är klokt då idrottsföreningarna styrelser ofta säger att man ska satsa på breddidrott men till slut blir det ändå elitidrotten som får de stora bidragen.

Tänk om kommunen kunde vara lika generös när det gäller oss seniorer? Trots att all vetenskap säger att en dement äldre behöver en vacker miljö och gärna en stor trädgård har socialnämnden i april beslutat att stänga demensboendet Storkalmar. Där finns precis det som vi kan läsa om i tidningarna om hur ett perfekt demensboende ska se ut. Precis så stort som lagen och de statliga direktiven säger dvs två avdelningar med åtta boende per avdelning. Ett vackert hus och en underbar trädgård. Boendet kostar för mycket är det fakta som kommer fram om man skrapar på ytan. Vi kommer att arbeta enträget för att för beslutet att omprövas. I stället för att stoppa de ekonomiska överskotten i en stor resultat-utjämningsfond borde politikerna satsa på de allra svagaste i vårt Danderyd.

Nu ser vi fram emot en spännande höst med många fina studiebesök, resor, föredrag och trevlig samvaro. Hör gärna av er till mig om ni har en idé på ytterligare sådant som vi skulle kunna göra. Vi är nio damer och herrar i Iduns styrelse. Någon eller några har aviserat att de inte tänker ställa upp för omval. Tänk om du eller någon du känner skulle ha lust att prova på styrelsearbetet. Hör av er till Birgitta Lind eller mig i så fall.

Vi önskar er alla en
stimulerande härlig höst och
hoppas att vi ses på många
möten och aktiviteter.

Torsten Sjögren
Ordförande



SPF SENIORERNAS RIKSKONGRESS

Torsten Sjögren

I början av juni hade jag det hedersamma uppdraget att tillsammans med Rolf Skagersjö från Täby representera nordöstra Stockholm på SPF:s kongress på Sångå Säby konferensanläggning på Ekerö.

Under kongressen togs många viktiga beslut. Jag deltog i debatten om dödshjälp vid svår sjukdom och vi ändrade beslutsförslaget till bifall.

Eva Eriksson avtackades

Efter åtta år som förbundsordförande. Hon har gjort en fantastisk insats och vi är nu Sveriges största pensionärsorganisation med över 260.000 medlemmar. Vi har vuxit de senaste åren och har blivit en av de mest inflytelserika organisationerna där 2,3 miljoner seniorer berörs av våra beslut och vår utveckling.

Med Eva vid rodret har vi tagit oss an svåra frågor. Vi påverkar politiker och beslutsfattare. Vi påverkar och ser till att seniorer får bra livskvalitet, påverkat pensioner, orättvisor, kvalitet i vård och omsorg. Vaccinationsprogram, lånevillkor för seniorer, boendefrågor är bara exempel på allt vi gör på alla nivåer: kommun-, region- och rikspolitiken. Diskriminering i vården och ålderism är helt oacceptabelt och vi möter detta överallt. Ekonomi (pensionerna), vård, boende – var våra hjärtefrågor i valrörelsen förra gången. Med kontant-upproret har vi fått hela riksdagen att stötta oss.

Ny förbundsordförande

Kongressen valde tidigare äldreminister Maria Larsson till ny förbundsordförande. Hon mötte av stort jubel och har många positiva saker att jobba med, till exempel: God & nära vård, vård som är centrerad kring vårdtagaren - ingen infrastruktur. Socialtjänstlagen och HSL måste vara jämlik och jämställd. Börja arbeta med förändringarna direkt var kongressen bud.

Nytt vård- och omsorgspolitiskt program presenterades

Vi beslutade att: 1. programmet ska stäva efter att vila på vetenskap och

beprovad erfarenhet, 2. all personal oavsett huvudman ska erbjudas regelbunden fortbildning.

Det boendepolitiska programmet reviderades

”Att bo kvar är en rättighet, att flytta är en möjlighet.” Vi vill nå politiker och beslutsfattare. Vi som organisation ska också arbeta genom kommunala pensionärsråd, regionerna och regeringen. Förändringar är t.ex: 1. Seniorers insyn och delaktighet. 2. Programmet har fått en delvis ny positiv ton. 3. Tillägg i problembild att det är bostadsbrist. 4. Vi vill ha Gemenskap i bostadsområden. 5. Krav på att man ska ta reda på vad seniorerna önskar och efterfrågar. 6. Det ska vara obligatoriskt att erbjuda lokaler med hörslingor. 7. Handläggningstiderna ska minskas.

Förutom en mängd val och fastställande av budget hanterade vi 43 motioner. Trots att vi hade tre dagar på oss blev det bråttom på slutet för att hinna med allt. Glada men trötta återvände vi hem till våra föreningar för att med stärkt kraft ta tag i höstens arbete.

KALENDARIUM HÖSTEN 2025

24 september	Invisibilis på Liljevalchs
6 oktober	Besök hos Birgittasystrarna
7 oktober	Nya Stockholm södra delen
8 oktober	Föredrag om Kosttillskott
15 oktober	Vem var människan Jesus?
11 november	Seniordagen
12 november	En koståkningsmästarinna berättar
28-30 november	Julmarknadsresa till Gdansk
10 december	Månadsmöte

Föreläsning om Kosttillskott – Hälsobefrämjande eller till och med farligt?

Martin Bergö, Prorektor vid Karolinska Institutet och Professor i molekylär medicin, berättar om sin syn på användandet av kosttillskott.

Onsdag 8/10 kl. 15.00 Edsviksvägen 1A, lokal Edsviken. Anmälan senast 6/10 till spf.idun@gmail.com. Gäster betalar 50 kr, medlemmar gratis.

KORTTIDSBOENDE IDUN

Torsten Sjögren



Äntligen! Danderyds första korttidsboende invigt på Vendevägen snett emot Vasaskolan. Tekniska kontoret har lyckats uppföra ett vackert och mycket funktionellt hus. Här kan man få vila upp några dagar under professionell tillsyn efter ett sjukhusbesök eller här kan en vårdkrävande partner få flytta in en vecka eller två så att make eller maka kan få vila upp sig.



Funderar du på att sälja? Anlita en lokal specialist.

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

Funderar du på att sälja? Skanna QR-koden och boka ett möte med oss redan idag så hjälper vi dig med din försäljning.



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



Madeleine Thorén
T 073-541 24 83

RAPPORT FRÅN SENIORRADHUSEN I ENEBYBERG

Anita Enflo

Hur vill vi bo på gamla dar? Det finns olika alternativ till boende på äldre dagar. Somliga vill bo kvar i sin invanda miljö, medan det för andra finns andra mer eller mindre frivilliga lösningar. Bostaden kan bli för stor eller för dyr eller för svårarbetad till exempel. För många kan bostadsbyte kännas som en befrielse och för många kan bostadsbyte bli en påfrestande och traumatisk upplevelse. Dag Sebastian har livfullt beskrivit sin upplevelse i boken "Den Sista Flytten" och jag måste erkänna att jag nog upplevt samma saker. Vilket sopberg man är!

För mig blev villan för stor och i behov av renovering. Jag tyckte att det var varken kostnadsmässigt eller miljömässigt försvarbart att renovera upp den för att nästa ägare skulle riva upp igen för att sätta sin egen prägel på sitt boende. Jag gick hellre ner i pris (22% av prissumman gick ju ändå till reavinstskatt efter 53 år i samma hus).

Jag ville dock fortsättningsvis bo marknära och i villa. Och dessutom i Danderyd, där jag bott nästan hela mitt yrkesverksamma liv och betalat skatt till kommunen. Jag vill inte belasta andra kommuner när jag blir gammal och behöver hjälp. Jag har stått i seniorbostadskö i kommunen sedan jag fyllde 70, och det var ett seniorradhus i Enebyberg som jag hade på första prioritet. Och nu var det dags. Efter att ha tackat nej två gånger blev det nu aktuellt att höra av sig till kommunen, och det visade sig att det skulle bli ett radhus i området ledigt om några månader. Jag tackade ja och kunde komma överens med den förra hyresgästen om att få ta över dennes värmepump, markiser och lite annat.

Nu har jag bott i mina två rum och kök i radhuset i Enebyberg snart ett halvår (sedan jag blev ensam använde jag inte mer än två rum och kök i den egna villan, resten blev bara skräp, såsom Dag Sebastian beskrivit). Huset är välplanerat och har dessutom ett stort förråd på tomten. Jag har inte packat upp allt ännu (det lär ta tid), men jag trivs! Jag har blivit väl mottagen av grannarna och känner mig välkommen. Det är en lugn och

trevlig stämning i området och jag har 200 m till buss, butik, vårdcentral, apotek, bibliotek, kyrka mm. Och jag har fina promenadvägar och 200 m till Rinkebyskogen! Och nu väntar jag på att kommunen rustar upp och kvalitetssäkrar seniorradhusen efter givet vallöfte från M inför senaste valet och utlovat av tillräckligt många övriga partier för att få majoritet. Det kan inte vara rimligt att kommunen tillhandahåller energislösande direktverkande el, till exempel. Ser fram emot många goda år framöver.

NÄMNDEMANNASYSTEMET

Mats Nilsson

Flera medlemmar i SPF är även nämndemän i våra domstolar och lägger ner ett stort arbete för vårt demokratiska rättsväsende. Det innebär att lekmän deltar som domare i vissa typer av domstolar, främst i tingsrätter och hovrätter samt i förvaltningsrätter och kammarrätter. Det skall vara ett uttryck för det demokratiska inflytandet i rättsskipningen.

Det svenska nämndemannasystemet är unikt i internationell jämförelse och har anor från medeltiden men har utvecklats i sin nuvarande form under 1900 talet.

Hur blir man nämndeman? Nämndemän utses av kommun- eller regionfullmäktige för en mandatperiod om fyra år. De flesta nämndemän är politiskt tillsatta och tillhör något av de politiska partier som är representerade i fullmäktige. Syftet med detta är att säkerställa en bred representation av samhället i domstolarna. Det finns inga formella krav på juridisk kompetens. För att bli nämndeman krävs att man svensk medborgare, minst 18 år och folkbokförd i Sverige. Om du arbetar inom rättsväsendet kan du inte utses som nämndeman, då intressekonflikter kan uppstå.

Som nämndeman deltar du i dömandet i tingsrätten och hovrätten i både brottmål och vissa tvistemål. I brottmål består rätten vanligtvis av juristdomare, som är ordförande och tre nämndemän. I hovrätten minskar antalet nämndemän till två. Man har lika stor rösträtt som domaren och domar fattas med enkel majoritet. Det innebär att nämndemän kan fria eller fälla

Trygg, personlig vård på vår äldremottagning

Vi finns här för dig, oavsett vilka behov du har. På **Meliva vårdcentral Mörby** är du alltid i centrum, och vi erbjuder stöd och omsorg för att göra din vardag enklare. Vi hjälper dig som är 75+ med att samordna dina vårdkontakter, vaccinationer, såromläggningar, hälsosamtal, utredningar, inkontinenshjälpmedel och mycket mer.

Vid behov gör vi också hembesök och erbjuder en fast vårdkontakt som känner dig och dina behov.

Äldremottagningen Meliva vårdcentral Mörby



08 - 555 883 44



Helgfria vardagar
kl. 09:00 - 09:30
och 13:00 - 13:30



Svärdvägen 3b
182 33 Danderyd

Ring oss för telefon-
rådgivning eller för
att boka ett besök!



en åtalad även om den juridiskt utbildade domaren har en avvikande åsikt. I hovrätten har nämndemännen inte samma tyngd.

Det svenska systemet har givetvis både kritiker och förespråkare. Den vanligaste kritiken är att nämndemännen saknar juridisk kompetens, vilket kan påverka rättssäkerheten. Vissa nämndemän anses vara politiskt tillsatta utan bred förankring. Bristande mångfald som ålder, kön, etnicitet har även tagits upp som betydande brister.

I tingsrätten där jag själv medverkar är medelåldern hög, då det ofta är pensionärer som har tid. Som nämndeman i tingsrätten får man varje termin en kallelse till 5-6 obligatoriska tillfällen i rätten. Man kan oftast anmäla sig till fler dagar.

De som försvarar vårt rättssystem pekar på ökad demokratisk legitimitet. Det ger allmänheten en roll i rättsskipningen samt balanserar juridikens formella syn med allmän moraluppfattning.

Debatten om det svenska unika systemet kommer säkert fortgå löpande vad gäller dess effektivitet och rättssäkerhet.

För min egen del tycker jag att jag gör en insats för vårt samhälle. Man deltar i mål som är både fascinerande och skrämmande, I tingsrätten får man veta ärendets innehåll först när man kommer till rättssalen, en liten tid innan rättegången startar. Åtalen kan innefatta åtal mot yrkestjuvar som laddar ner 7-8 spritflaskor i rockens innerfickor och betalar för två öl i kassan. Allt filmat av övervakningskameror. Men även fall av brutala mord och mordförsök.

Bor man i norrort är man knuten till Attunda tingsrätt som ligger i Sollentuna Centrum. Det är relativt lätt att ta sig dit via pendeltåget, enbart en kort promenad från stationen.

Vill du veta mer om arbetet kan du kontakta Torsten Sjögren eller Owe Svantegård som har lång erfarenhet av arbete i både förvaltningsrätt, kamrarrätt, tingsrätt och hovrätt.

HUND ELLER KATT SOM VÅRDDJUR?

Ann-Sofie Edin, verksamhetschef Blomsterfonden

Susanne Gaje, pensionär, f.d. utredare Sveriges riksdag

Gammal och ensam? Nej, inte ensam. Där jag ligger i sängen finns en varm liten päls någonstans vid knäna. Det händer att pälsknytet reser på sig och sträcker ut sig i sin fulla längd innan hon knyter ihop sig igen. Då och då kan jag vakna till och halvt i sömnen stryka över pälsen.

De som har hund berättar hur hunden känner av stämningen och kan trösta den som är ledsen. Vilken glädje att få klappa en mjuk päls, känna en våt liten nos och glädjas åt framsteg i uppfostran. Hunden ger sällskap och trygghet.

Hög ålder och sjukdomar kan göra att det är svårt att ha ett husdjur, även om man tidigare i livet varit van att ha katt eller hund. För personer på äldreboenden av olika slag kan kontakten med djur ge en stark hemkänsla. Detta är bakgrunden till att jag har intervjuat äldreboenden av olika slag om erfarenheterna av att ha ”inneboende” katt eller besök av social tjänstehund t.ex. vårdhund.

Fördelarna med katt är förutom enskilda personers glädje och minskad oro även hemtrevnad för hela avdelningen och personalen. Vinsten av en vårdhund är att den kan skapa trygghet, skratt, lekfullhet, aktivitet och kroppskontakt. De boendes kontakt med djur förbättrar också olika hälsofaktorer. Ett minus är att hänsyn måste tas till personer som är negativa, allergiska eller rädda.

Kontinuiteten av vårddjur på äldreboendet är viktig. Den permanentboende katten ger större möjligheter till varaktig kontakt med de boende jämfört med en hund som kommer på besök ett antal gånger. Demenssjuka kan i stunden med hund må bättre men när hunden lämnar kan personen glömma bort att hunden varit där. Katten finns närvarande hela tiden vilket gör att de boende ofta påminns om katten.

Kostnaderna för en katt på äldreboendet är en bråkdel av kostnaderna för en vårdhund. När det gäller en personlig katt (som ägaren har fått ta med

sig) är det husse/matte eller anhöriga som bekostar matinköp och veterinärbesök. För en katt som ägs av äldreboendet går inköpen av kattmat på boendets vanliga budget. Alla katter har dock inte försäkring vilket kan leda till dyrbara veterinärkostnader. Kostnaden för en terapikatt på en demensavdelning beräknas till 10 000-15 000 kr per år inklusive försäkring.

För en vårdhund varierar kostnaderna stort beroende på hur verksamheten är organiserad. Att ha en anställd som på halvtid är vårdhundsförare på ett kommunalt äldreboende kan medföra märkbara kostnader i de fall den anställda måste ersättas av annan personal. Siffror som har nämnts uppgår i runda tal till 500 000 kr per år. Kostnaden för ett besök av ett vårdhundsteam från ett fristående vårdhundsföretag kan variera mellan 500 och 1 500 kr per timme, beroende på vilken kompetens som efterfrågas.

Sammanfattningsvis har katt och vårdhund olika egenskaper, som är positiva för de boende. För kommunala beslutsfattare måste också de ekonomiska aspekterna vägas in.

GENOMFÖRDA ARRANGEMANG

Resa till Bosnien & Hercegovina 14–21 september 2024

Elisabeth Nygren

Flygresan gick från Stockholm, Arlanda, direkt till Sarajevo, en resa på två och en halv timme. Vi var en liten och mycket trevlig grupp på 17 personer från olika delar av vårt land som landade i Sarajevo där vi möttes av vår guide, Zlatko, som tog oss med på en välkomstdrink och en god lunch.

Zlatko har bott i Sverige i 30 år och studerat här, så hans språkkunskaper i svenska är perfekta. Han flydde från kriget och har sedan några år valt att resa tillbaka till sitt gamla hemland för att hjälpa till att bygga upp det, och bidra till ekonomin med sin resebyråverksamhet. Återuppbyggnaden tar väldigt lång tid eftersom det, förutom en dålig ekonomi, också saknas olika sorters yrkeskunskap, då en väldigt stor del av befolkningen flydde kriget och har etablerat sig i andra delar av världen. Zlatko har byggt upp en egen

resebyrå och vill försöka locka turister till landet. Han är mycket trevlig, en utmärkt berättare och mycket kunnig i landets historia från långt tillbaka i tiden och till det nutida Bosnien & Hercegovina. Han svarade utförligt och tydligt på alla frågor som ställdes.

Bosnien & Hercegovina har en otroligt vacker natur, det är mycket kuperat med höga berg och djupa dalar, här finns många vackra vattenfall och raviner. I Sarajevo, den första dagen, vandrade vi i staden och besökte bl. platsen där Gavrilo Princi, sköt den österrike-ungerske ärkehertigen och tronföljaren Ferdinand och hans hustru Sofie – skotten i Sarajevo den 28 juni 1914 som blev upptakten till det Första Världskriget.

Den andra dagen åkte vi vidare i vår bekväma buss till Mostar, och på vägen besökte vi en vacker naturpark som också är ett fågelreservat med fem sjöar, och där vi fick en rundtur med båt. Därefter väntade ett besök i Mogorjelo, med arkeologiska fynd från romarrikets period, för att sedan promenera i den lilla staden Pocielj, som var ett viktigt handelsnav under medeltiden, i närheten av vårt hotell. Dagen avslutades med ett besök hos en vinproducent med vinprovning av deras unika mousserande vin, med tilltugg.

Dagen därpå, åker vi till Zlatkos hemstad Stolac, kallad civilisationens vägska. Staden har en lång historia och vi inleder med Podgrad-delen av staden som från början var ett centrum för handel, men som senare flyttade till dagens stadscentrum. Zlatko berättar om stadens historia och lyfte olika händelser. Många spännande och en del ganska otäcka. Vi får veta att olika religioner, och olika kyrkor samverkar i staden.

Den fjärde dagen besökte vi det vackra Kravica-vattenfallet, format som en halvcirkel och stannade till vid ett franciskanerkloster på vår väg mot Cerno. Cernodalen med sina många stora åkrar, var en gång i tiden en stor tobaksodling. Här finns ett tobaksmuseum med en restaurang. Idag odlas ingen tobak längre utan nu är det grönsaker och frukt. Här besökte vi också familjen Susacs olivlundar och vinodlingar och fick prova deras viner och olivljor tillsammans med en utsökt lunch.

Tre större religiösa grupperingar är i huvudsak dominerande i Bosnien-Hercegovina och dessa är muslimer, ortodoxa och katoliker. Den femte



dagen besökte vi ett av de viktigaste ortodoxkristna klostren i provinsen Hercegovina. Vi vandrade runt i Mostar, gick en tur i Gamla stan med den historiska bron, Stari, över floden Neretva, en symbol för Mostar. Dagen avslutades med ett besök på The Hub of Fine Arts, med verk av bland andra Matisse och Chagall.

Dagen därpå var det en timmes resa med buss till Neum, vid Adriatiska havet, som är landets enda kuststad. Vi gick ombord på en båt som tog oss med på en tur i bukten och ut till en plattform ute i havet med en restaurang, där vi åt en god fiskrätt. De som ville kunde ta ett dopp i havet direkt från plattformen, i väntan på att maten skulle serveras.

Tillbaka i Mostar, den sjunde och sista dagen innan hemresan, var den enda dagen som det regnade, ett rejält åsk- och regnväder. Men den dagen var vikt åt bokprat i det svenska bibliotek som vår guide Zlatko höll på att bygga upp på det hotell där vi bodde. Den som ville fick gärna donera en bok till biblioteket.

Sista dagen checkade vi ut från hotellet och åkte till Sarajevo för vidare resa hem till Sverige. Båda hotellen, i Sarajevo och i Mostar, som vi bodde



Englesson
MÖBEL

Inredningshjälp

Boka en kostnadsfri konsultation med våra erfarna inredare. Vi erbjuder även hembesök för personlig rådgivning.

Tyger &

Upptäck vårt sortiment av gardiner. Vi erbjuder även måleri och montering.

englesson.s

Danderydsvägen 69A, Djursholm • 08 755 56

& Company BUTIKEN



Gardiner

nt av tyger, mattor och
måttbeställda gardiner
hemma hos dig.

Höstnyhet!

Stockholm Vitrinskåp
nu i ny kulör, Mocha!



se/butiken

60 • Öppet: mån-fre 11-18, lör 11-16, sön 11-15

på under vår resa, var bra och hade mycket trevlig personal. De måltider vi intog på hotellen var bastanta, och rikliga, en kvarleva från tiden då man arbetade ute på fälten och behövde äta rejält. Alltför rikliga måltider, dock. Gästen skulle inte gå ifrån bordet hungrig. Det var alltid trerätters middag med dryck, ett glas vin ingick och ville vi ha mer vin så fick vi beställa och betala extra. Vår guide hade försökt övertala restaurangpersonalen att vi turister oftast inte var i så stort behov av så pass rejäla middagar. Det kändes inte bra att alltid behöva lämna mat.

Vi hade upptäckt ett land med otroligt vacker natur och trevliga människor, men fortfarande svårt märkt av kriget, trots att det gått 30 år sedan dess. Uppbyggnaden går inte så fort eftersom det saknas mycket yrkeskunnande. Många av de som flydde landet under kriget var just yrkeskunnigt folk som tog med sig sina kunskaper till sitt nya hemland.

Hjälmare kanal – favorit i repris

Maria Avellán med hjälp av AI!

22 maj for vi med båten M/S Lagerbielke på Hjälmare Kanal och därefter besökte Rademachersmedjorna i Eskilstuna med lunch på båten. En dag fylld av historia, hantverk och god lunch på båten. 15 medlemmar följde med.

Hjälmare kanal, Sveriges äldsta konstgjorda vattenväg, slingrar sig genom den vackra sörmländska landsbygden. Kanalen, som öppnades redan 1639 på initiativ av Gustav II Adolf, har en unik charm med sina handdrivna slussar och vackra ekar som kantar kanalen. Kanalen förbinder Hjälmaren med Arbogaån och byggdes för att underlätta järnmalmstransporter från Bergslagen till Stockholm.

Kanalen är blott 13 700 meter lång med en fallhöjd på 22 meter. 8 500 är grävd kanal och på fem ställen finns nio handdrivna slussar. Idag används kanalen enbart för turistbåtar och mindre privatbåtar.

En mycket god lunch bestående av ugnsbakad lax skapade en extra dimen-



sion av gemytlighet. Trots lite regn fanns stora rentvättade fönster på båten så vi missade ingenting av de vackra omgivningarna.

Framme vid Hjälmare hämtade bussen oss för vidare färd mot Eskilstuna där vi besökte Rademachersmedjorna. Ett kulturhistoriskt minne från 1600-talet då Eskilstuna grundades som industristad med smide av mindre föremål som knivar, saxar, spikar m.m. Mest känd blev knivfabriken E.A.Bergs knivar som senare köptes upp av BAHCO verktygsföretag. Idag är smidesverkstäderna bevarade men inget smide bedrivs där nu. Istället är det mer som en hantverksby med hemslöjd av olika slag.

Kombinationen av Hjälmare kanals historiska vattenväg, den fantastiska lunchen på båten och det levande kulturarvet vid Rademachersmedjorna gör denna dag till en fin upplevelse. Ett stycke av det svenska kulturarvet.

Vem var Rademacher? Mannen som skapade denna finsmideskultur i Eskilstuna. Reinhold Rademacher var född 1609 och död 1668 blott 59 år gammal. En industriman från dåvarande svenska Livland (nu Lettland). Han införde manufaktur där råmaterialet, järn omvandlades till smidesförmål, i hantverksform. Då maskiner tog över blev det fabrik. Tex E.A Bergs knivfabrik 1880.

Båtresor till Svartlöga



Som vänmedlem i en annan förening kan man i mån om plats få hänga med på deras aktiviteter. Den 26 maj var vi fyra Idun-medlemmar som följde med Vaxholms SPF-förening på en dagsutflykt till Svartlöga i yttre havsbandet.

Sjöbris framfördes skickligt av kapten Göran Sjödin mellan grynnor och skär. Dessvärre gömde sig alla sälar. Väl framme blev det en promenad på ca 1 km på en lättgången grusväg till Lassas hagar som är ett Arboretum 5 hektar stort område med exotiska växter insamlade under 40 års tid. Det var en spännande upplevelse. På återresan serverades en härlig måltid ombord på båten.

Otroligt att lilla Vaxholm kan ha en så aktiv SPF-förening att man har åttio seniorer som är beredda att betala 990:- kronor för en fin skärgårdsutflykt.

Tack framför allt Chinna och Gustav samt Birgitta och Torsten.

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.

*Hallsénius Begravningsbyrå är ett familjeföretag som grundades 1884.
Varmt välkommen till oss i Täby, Vallentuna, Åkersberga,
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



Prinsessan Estelles skulpturpromenad

Maria Avellán



En vacker sommardag den 5 juni fick IDUN en guidad visning av skulpturerna på Prinsessan Estelles skulpturpromenad på Djurgården. Vi blev 20 konstantintresserade medlemmar som gick denna lite annorlunda promenad på ca 4 km.

Idén till detta skulpturprojekt föddes av Kronprinsessparet 2014 då de besökte Umedalens Skulpturpark. Det finns en kunglig tradition att stödja svenskt kulturliv och en övertygelse om att kultur är en nödvändighet för ett öppet och modernt samhälle. Steget var därför inte långt att initiera en stiftelse för en skulpturpark i Stockholm.

Stiftelsen skapades 2019 med hjälp av privata donationer för att långsiktigt verka för att främja konst och kultur. Man vill göra konsten lättillgänglig genom att göra den offentlig i en naturlig miljö. Stiftelsen fick namnet PREKS (prinsessan Estelles kulturstiftelse). Tanken är att köpa in eller via donationer få en skulptur om året. Idag finns det sex statyer utplacerade på finurliga ställen för att harmonisera med naturen och förstärka upplevelsen av platsen. Inte helt lätt att hitta dem utan guide!

Denna unika utställning, invigd för att hylla både samtida konst och natur, förenar kreativa skapelser med den idylliska miljön på Djurgården.

Till Estland 22-26 augusti

Maria Avellán

Vi var fem IDUN-medlemmar som sammanstrålade i Värtahamnen med ett gäng från Upplands Väsby där bussen utgått ifrån. Vi åkte med båten Baltic Queen som är en av de största som trafikerar Stockholm-Tallinn. 1 500 passagerare.

Vaknar i Tallinn där vår estniska guide möter upp vid bussen, Reet Frid, som talar utmärkt svenska. Vi åker direkt till Haapsalu där vi ska bo två nätter på spahotellet Fru Mare. Dagen innehöll besök på Ilon Wiklands museum. Hon bodde fram till 14 års ålder i Haapsalu innan hon flydde över till Sverige. Museet visar hennes originalmålningar och även de första ritningar hon gjorde till Veckorevyns modereportage innan hon började sitt samarbete med Astrid Lindgren. Nästa stopp var Biskopsgården en medeltida borg med domkyrka, där tornet varit förlagan för Ilon till borgen i Bröderna Lejonhjärta.



Ilon Wikland och fyren "Mulliga damen" på Dagö

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.

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
Jenny Södergren

Och optikerassistent:
Anna Siberg

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

Nästa dag for vi över med bilfärja till Dagö, där de flesta svenskar har varit boende sedan århundraden. En ganska platt ö men mycket skog och en del vackra enebäckar. Vi besöker världens tredje största fyr på västra sidan, ”Mulliga Damen”. Det blir också ett besök på ett folkdräktsmuseum där några äldre damer dansar för oss i sina vackra dräkter. Under bussfärden berättar guiden Reet mycket om Estlands historia och med egna upplevelser från kommunisttiden och vilken fantastisk utveckling som Estland har gjort efter frigörelsen 1991.



Estniska folkdansare och Järnvägsstationen i Haapsalu

Sista dagen var vi i Haapsalu och besökte den stora Järnvägsstationen som ryske tsaren lät bygga 1904, en pampig byggnad som idag är ett järnvägs-museum med ett flertal gamla lok och vagnar.



Tjajkovskijs bänk

Vi tar oss vidare till Tjajkovskij bänk vid havet. Där kan man lyssna på hans musik. Piotr Tjajkovskij, rysk kompositör, bodde en period i sitt liv i Haapsalu då det var ryskt. Åter en kväll och natt på Baltic Queen innan vi anlände Stockholm på förmiddagen den 26 augusti. En prisvärd resa där allt ingick utom sista middagen på båten.

OM ANMÄLNINGAR TILL VÅRA ARRANGEMANG

Gull Axén, Kassör

Vi är flera i Iduns styrelse som hanterar anmälningarna till våra arrangemang. Vi har ett sista anmälningsdatum och också ett sista betalningsdatum, om betalning ska ske till Idun. Det är viktigt att vårt samarbete fungerar bra.

Vi kan inte ha inbetalning som gäller som anmälan, eftersom alla inte kan gå in och titta på vad som händer på bankkontot, detta är förbehållet

ordföranden och kassören. Vi måste därför ha ett annat anmälningssätt, så därför har vi spf.idun@gmail.com, som är den adress vi har för anmälningar och som alla i styrelsen kan titta på.

I princip gäller ”först till kvarn” för alla arrangemang men ofta behöver vi ett antal anmälningar för att ett arrangemang ska bli av. Att betala in snabbt och därmed försäkra sig om plats på ett populärt arrangemang är inte en bra lösning. Att betala tillbaka pengar är omständligt. Jag hoppas du kan respektera det, och avvakta med betalning tills du fått besked om att du fått plats, antingen genom ett ”Välkommen...” eller en uppmaning att betala.

HUVUDBRY – HJÄRNGYMNASTIK

Vilka av dessa svampar vill du ha i korgen? Du tar väl bara dem som inte är giftiga! Någon av dessa ska kanske inte vara med i korgen?

Lantarlek	Knolarhaj	Kalodbris
Sörvkamp	Shimponcksgojan	Pömspors
Farmpegsvin	Blåseronmus	Mellandekram
Plumfsvag	Kvilljingsmö	

SVAR PÅ HJÄRNGYMNASTIK NR 2

Som alla som svarat sa så bestod sommarbuketten av:

Rölleka	Nattviol	Blåklint
Prästkra	Smörblomma	Tjärbloster
Mandelblom	Slåttergubbe	Åkervädd
Gulmåra	Vitklöver	Blåklocka

Av alla rätt inlämnade svar har vi dragit Ingrid Haugen, som kommer att få sin vinst vid lämpligt tillfälle.

AKTIVITETER

Bridge

Torsdagar Edsviksvägen 1A kl. 13.00.

Kontakt Claes Molund: claes.molund@hotmail.com, 073-324 20 81.

Onsdagar i Enebyberg (Träffpunkt Enebyberg) Man spelar kl 10.30 till ca 15.00 med lunch emellan. Kontakt Håkan Fûrst 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. Tisdagar kl 14.00 när vädret tillåter. Kontakt Maria Avellán, avema@telia.com.

Seniormötesplats

Kevinge trygghetsboende, Edsviksvägen 1A.

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: sjogren.torsten@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.

STYRELSE

Ordförande

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

Vice ordförande och kassör

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

Sekreterare

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

Medlemsansvarig

Gabriella Zaunders	spf.idun.medlem@telia.com	
--------------------	---------------------------	--

Ledamöter

Moa Herrmann	moa@herrmann.se	070-783 29 07
--------------	-----------------	---------------

Claes Molund	claes.molund@hotmail.com	073-324 20 81
--------------	--------------------------	---------------

Mats Nilsson	mats.nilsson1147@gmail.com	070-890 03 96
--------------	----------------------------	---------------

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
-------------------	-----------------------------	---------------

Redaktionsgrupp

Owe Svantegård, *sammankallande*

Torsten Sjögren

Gull Axén

Webbansvarig

Claes Molund

KPR-ledamöter

Torsten Sjögren, *ord*

Gull Axén, *ord*

Anita Enflo, *suppl*

Gabriella Zaunders, *suppl*

Programgrupp

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

Moa Herrmann

Elisabeth Nygren

Gull Axén

Bridge

Claes Molund

Boule

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

Golf

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

Promenader

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

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

Rättsombud

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

Revisorer

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

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

Valberedning

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

Birgitta Lind bittanbu@hotmail.com 070-427 83 23

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

Leg. audionom

Zebastians Hörselklinik

Din lokala expert på hörsel och hörapparater



Jag heter Zebastian och är legitimerad audionom med snart ett decennium av erfarenhet inom yrket och över två decenniers erfarenhet som hörapparatsanvändare.

Jag har tagit över hörselkliniken i Mörby centrum av Monica som har drivit verksamheten i många år.

Många väntar onödig länge med att komma igång.
Hörapparater hjälper dig att fortsätta att vara social och ta del av det goda i ditt liv.

Jag erbjuder:
Professionell hörselvård och uppföljning
Modern teknik från ledande varumärken
Anpassning av hörapparater för just dina behov

Golfvägen 8, 182 31 Danderyd.
I Mörby Centrum på plan 5.

Tel: 072-261 76 00
Hörselklinik.se



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 2025 + 2026 Betalas efter erhållen faktura, inte till Iduns bankgiro. Avgiften för 2026 kommer att vara samma som 2025.
Vänmedlemmar	75 kr/år
Bankgiro	5314-8979

Nästa medlemsblad utkommer i november/december 2025.

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!



Anders Tjärnvall



Magnus Engdahl



Per Lundman



Annica Appelö



Jacob Lernelius



Ida Eliasson

Vincent *F*orssbeck

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

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