





**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 4 - December 2025

Ordföranden har ordet _____	4
Kallelse till Iduns årsmöte _____	6
Förslag till dagordning _____	6
Kalendarium våren 2026 _____	8
Rapport från KPR november _____	8
Valberedningens arbete _____	10
Mitt engagemang i Idun _____	11
Torsdags- och fredagspromenaderna _____	13
Iduns golfmästerskap 2025 _____	14
Vi reser till Irland _____	15
Genomförda arrangemang _____	15
Julita Gård _____	15
Friska tänder _____	19
Nya södra Stockholm _____	20
Liljevalchs utställning _____	21
Föredrag om kosttillskott _____	22
Aktiviteter _____	25
Styrelse _____	28
Funktionsansvariga _____	28
Viktiga telefonnummer _____	31

ORDFÖRANDEN HAR ORDET

Vi ser tillbaka på en varm skön höst som har innehållit många spännande och välbesökta arrangemang. Tack alla ni som har givit oss del av er tid. Vi har när detta skrivs 815 aktiva medlemmar. Drygt hundra av er ser vi under ett år på olika evenemang. Nästa år fyller Idun 50 år och vi hoppas då kunna få träffa än fler av er.

På nationell nivå har vår nya förbundsordförande Maria Larsson fått riksdagen besluta att det inte bara finns en broms i pensionssystemet utan även en gas. Det blir till att börja med bara en hundralapp mer i månaden men det är i alla fall en start. Det är sorgligt att se att våra grannländer värderar sin äldre högre och har låtit pensionerna växa så att vi framstår som ”fattiga kusiner”.

Under året har vi arbetat med två stora frågor för de äldre i kommunen; nedläggningen av Storkalmar och pensionärer som fryser i Kevinge trygghetsboende. Tyvärr har vi hittills inte varit så framgångsrika men vi kämpar på. Vi står alltid på våra medlemmar sida och är beredda att kämpa för er.

Det privata nya vård- och omsorgsboendet ”Villa Brage” kommer att öppna den 26 januari nästa år. Boendet drivs av Vardaga och huset har byggts och ägs av Vectura, som är ett fastighetsbolag med stora stabila ägare. Här kommer det att finnas plats för sextio boenden. Den som får plats där flyttar in permanent till skillnad mot det kommunala ”Korttidsboendet Idun” där det inte är meningen att man ska bo mer än en vecka så att en vårdare i hemmet kan få tillfälle att vila upp sig. Det hemmet är redan i full drift och har plats för tjugosju boende.

Nästa år är det dags för val igen. 7500 Danderydsbor är över 65 år. Det är över 35% av de som röstade i förra valet. Med anledning av detta är det märkligt att ordet ”äldre” bara nämns en enda gång i årets budgethandlingar och då med orden att ”Två tredjedelar av de äldre anser att äldreomsorgen fungerar bra”. Vi inom SPF Seniorerna Idun Danderyd trycker på för att de äldres frågor ska komma mycket högre upp på dagordningen.

Inför den nya mandatperioden kommer vi att föreslå kommunen att flytta KPR kommunala pensionärsrådet från socialnämnden till kommun-styrelsen. Detta då det visat sig att många av de frågor som vi tar upp faller utanför social-

nämndens ansvarsområde. Så har redan skett i flertalet kommuner i Sverige men så ej i Danderyd. På SPF:s kongress i juni sa Anna Tenje, äldre- och socialförsäkringsministern, att ingen kommunstyrelseordförande som ville bli återvald skulle kunna motsätta sig denna förändring. Vi kommer att tillskriva samtliga partier i kommunen inför de förhandlingar om organisationen som alltid sker inför ett val.

Vi vill ge kommunen en eloge för genomförandet av Seniordagen för några veckor sen. Det var härligt att träffa alla seniorer som kom fram till vårt bord och hämtade information. Seminariet om hjärnhälsa var också mycket uppskattat. De flesta av kommunens vård- och omsorgsboenden fanns representerade med egna bord där man kunde skapa sig en uppfattning om var det är trevligast att bo och var man får den bästa omsorgen.

Innan det är dags att flytta in där, önskar många pensionärer flytta från sina villor till ett mer bekvämt boende. SPF har tagit fram ett särskilt boendepolitiskt program. Det kommer vi att stämma av mot de olika politiska partiernas program inför valet så att du som äldre i Danderyd kan få lite vägledning om vad du ska rösta på i september.

Vi tycker bland annat att de bekväma bostäder som byggs bör vara rymliga, ligga väl placerade till affärer och vårdcentraler mm och var attraktiva att flytta till. Det är nu mer än trettio år sedan Sikreno och Kevinge seniorlägenheter byggdes så här behövs nya krafttag och spaden i jorden.

Nästa år fyller SPF Seniorerna Idun Danderyd femtio år. Det vill vi bland annat fira med kalas, musikevenemang och en resa till Irland i maj månad. Vi återkommer med mer information så snart som idéerna materialiserats mer. Andra onsdagen i månaden har vi våra stående arrangemang och däremellan många fler. Varje torsdag, fredag och söndag fortsätter vi våra vandringar i ur och skur och givetvis även när solen skiner. Välkomna att delta!

Torsten Sjögren, Ordförande



KALLELSE TILL IDUNS ÅRSMÖTE 2026

Torsten Sjögren

Årsmötet i SPF Seniorerna Idun Danderyd äger rum onsdagen den 18 februari 2026 klockan 14:00 på Kevinge Trygghetsboende, Edsviksvägen 1A, lokal Edsviken.

Detta är den formella kallelsen som skall delges alla medlemmar senast sex veckor före mötet.

Handlingar till årsmötet publiceras på hemsidan och kan beställas på spf.idun@telia.com eller 08-755 82 90 tidigast den 6 februari. Handlingar kommer även att finnas tillgängliga vid årsmötet.

Motion som medlem vill få behandlad på årsmötet skall vara styrelsen tillhanda senast fyra veckor före mötet, 18 januari 2026. Vänligen sänd motionen till spf.idun@telia.com eller per post till SPF Seniorerna Idun, Danderyd, Edsviksvägen 1A, 182 57 Danderyd.

Det är inte obligatoriskt att anmäla närvaro innan årsmötet, men om du vill ha kaffe och semla vill vi gärna veta detta senast den 15 februari 2026.

Varmt välkomna!

ÅRSMÖTE I SPF SENIORERNA IDUN DANDERYD 18 FEBRUARI 2026 KL 14:00

Förslag till dagordning

1. Val av mötesfunktionärer (ordförande, sekreterare, justerare och rösträknare)
2. Fastställande av röstlängd
3. Fråga om kallelse skett i behörig ordning
4. Fastställande av dagordning

5. Styrelsens verksamhetsberättelse
6. Styrelsens förvaltningsberättelse (balans- och resultaträkning)
7. Revisorernas berättelse
8. Fastställande av resultat- och balansräkning
9. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
10. Behandling av verksamhetsplan eller motsvarande inklusive budget/
budgetramar
11. Fastställande av medlemsavgifter
12. Fastställande av arvoden och eventuella ersättningar till styrelse och
revisorer
13. Behandling av inkomna motioner
14. Behandling av förslag från förenings-, distrikts- eller förbundsstyrelse
15. Fastställande av antal ombud till nästkommande stämma/kongress
16. Fastställande av antal styrelseledamöter
17. Val av ordförande och i förekommande fall 1:e och 2:e vice ordförande
18. Val av övriga styrelseledamöter
19. Val av revisor/-er och ersättare
20. Val av ombud och ersättare till stämma/kongress
21. Nomineringar av ledamöter till kommunala pensionärsråd (KPR) samt
regionala pensionärsråd (RPR)
22. Fastställande av antal ledamöter i valberedning
23. Val av ordförande och övriga ledamöter i valberedningen
24. Behandling av övriga frågor som anmälts inför fastställandet av dag-
ordningen

KALENDARIUM VÅREN 2026

14/1	Konståkning Britt Elfving berättar
11/2	Bildvisning Arne Bergeklint fåglar i Stockholmsdistriktet
19/2	Liljewalchs utställning When We see us
11/3	Sven Harrys utställning Livet och trasornas väg
18/3	Familjerätt och framtidsfullmakt
8/4	Trandans Hornborgarsjön Ekmans buss
29/4	Om benskörhet Katarina Burton
6/5	Irlandsresan
13/5	Månadsmöte
19/5	Visning av Filmstaden
26/5	Häxvandring på Söder
10/6	Sommarmingel

KPR KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET DEN 19 NOVEMBER

Torsten Sjögren

På det kommunala pensionärsrådet fick vi en genomgång av en uppföljning av hemtjänsten och särskilt boende (SÄBO) i Danderyd med jämförelser mot rikssnittet. En del parametrar rörde sig lite upp och andra lite ner. Det ska bli spännande och se när SPFs hemtjänstindex redovisas inom kort vad som då kommer fram.

Sedan fick vi en genomgång om ökad användning av välfärdsteknik inom äldreomsorgen. Nya trygghetslarm är på gång och även en större användning av elektroniska lås på kundernas dörrar.



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 mäklarfirmor. Det hade vi inte varit utan nöjda kunder.

Funderar du på att sälja? Ring oss på 08-753 00 80 eller 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



Carl Vestersköld
T 070-811 08 84

Därefter gick man igenom svar på de åtta frågor som vi från Idun skickat in i förväg.

När det gällde de boende i trygghetsboendet som fryser ska de enligt socialnämndens ordförande bara ha 20 grader. Restaurangen där kommer att vara stängd en längre tid och särskilt tråkigt över jul och nyår. Man letar efter en ny entreprenör.

Demensboendet Storkalmar ska stängas och på mötet presenterades en ny och sjätte anledning till detta. Här kan ligga en hund begraven.

För pensionärsradhusen finns inga pengar i nästa år budget och kommunen har inte råd att klippa deras gräsmattor längre.

Villa Brage öppnar den 26 januari och pensionärsorganisationerna kommer inte att få någon särskild visning som brukligt var tidigare.

De tekniska bristerna i hanteringen av bostadskön till pensionärslägenheter ska nu vara lösta och de som inte klarar av att betala sin köplats kan få hjälp av en socialsekreterare. Det är tekniska kontoret som ska städa och sköta de allmänna utrymmena i Trygghetsboendet och även hålla tvättmaskiner med mera i funktionsdugligt skick. Kommunen har beslutat att ingen får använda lokalerna i A-huset kvällstid på grund av inbrottsrisk.

Avslutningsvis framförde vi ett stort tack till kommunen för en väl genomförd Seniordag.

VALBEREDNINGENS ARBETE

Torsten Sjögren, Birgitta Lind

Inför årsmötet den 18 februari vill vi i valberedning och styrelse komma i kontakt med dig som skulle tycka att det vore kul att jobba i styrelsen. Vi är nio ledamöter och vi har väldigt roligt tillsammans. Styrelsens främsta uppgift är att ordna trevliga och givande aktiviteter för våra medlemmar. Det är högt i tak och den som vill ta tag i något möts alltid av stort stöd och glada tillrop.

Utöver allt roligt vi sysslar med finns även en allvarlig del då vi känner stort ansvar för att hjälpa de som inte är lika friska och starka längre. Därför ordnar vi förtroenderådsmöten på samtliga vård- och omsorgsboenden i kommunen. Ledningarna där är mycket samarbetsvilliga och de boende och deras anhöriga väldigt tacksamma för det vi gör.

Som det ser ut nu har tre ledamöter aviserat att de kan tänka sig att träda tillbaka. Om du är det minsta intresserad råder vi dig att kontakta någon i styrelsen eller oss i valberedningen.

MITT ENGAGEMANG I IDUN

Gull Axén

Nu kallar vi till årsmöte igen. På årsmötet 2026 väljer vi styrelse. 2026 har jag varit medlem i SPF Idun Danderyd i 20 år och det är 10 år sedan jag blev styrelsens ordförande (nu är jag bara vice ordf.).

Varför gick jag med i Idun? Jag hade blivit pensionär!! Men jag var ju bara 62 år. Jag fann dock att det var trevligt. Efter ett par år skulle vi åka till Kina för att hämta hem dottern efter ett års studier där och för att se det stora landet. SPF hade ett samarbete med ett reseföretag där man fick 10% rabatt och det var ju bra att utnyttja. På hösten 2013 blev jag kassör, efter en efterlysning i Iduns medlemsblad (att hantera pengar och administration har varit mitt yrke) som resulterade i att vi hade två kassörer under ett par år. Det var en trevlig tid. Vi kunde sitta vid ett bord och tillsammans kuvertera och skicka ut inbetalningskort för medlemsavgiften till alla medlemmar. Då hade vi "brevduvor" som delade ut alla dessa brev. Numera sker detta centralt från förbundet.

När jag blev ordförande (efter Tom Thyblad) blev det många andra frågor att hantera. Intressant och roligt. Jag lärde känna så många nya människor. Att initiera och genomföra resor och utflykter för medlemmarna har varit mycket givande, liksom att arrangera föreläsningar i både allvarliga och roande ämnen. Vi har också ett samarbete med sju andra SPF-föreningar i nordostkommunerna, både hur vi hanterar SPF:s frågor på riksnivå och

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!



distriktsnivå (fler människor att lära känna). Och vi har ett mycket bra och roligt samarbete om resor och utflykter tillsammans med dessa föreningar. Att sitta med i kommunala pensionärsrådet har gett bra insyn i hur kommunen fungerar och att försöka påverka hanteringen av viktiga frågor för oss seniorer. Jag har också varit ombud på SPFs kongress.

Vi är flera i Iduns styrelse som är eller nästan är 80+! Men vi behöver förnyring! Det är roligt att arbeta i en förening. Man gör det frivilligt och känner att detta är viktigt för oss seniorer i kommunen, samtidigt som man lär känna nya människor och att man hela tiden lär sig nya saker och man har roligt. Mejla eller ring mig gärna om du är intresserad av att börja i styrelsen.

TORSDAGSPROMENADERNA

Torsten Sjögren

Några dagar innan varje torsdag inbjuds intresserade Idunmedlemmar efter en särskild sändlista till en promenad i eller nära Danderyd. Vi försöker att göra ett så skiftande promenadval som möjligt men vissa favoriter återkommer. Samling sker alltid klockan 10.



Promenaderna omfattar vanligtvis sju till åtta kilometer och varar i ungefär två timmar inklusive rast. Vi söker inga hastighetsrekord utan vandrar i ganska lugn takt och håller hela tiden kontroll på att alla hänger med. De flesta kommer per bil men vi försöker oftast att ha en startplats dit man kan nå kollektivt. När detta saknas brukar vi ta initiativ till samåkning. Ingen lämnas utanför.

För att komma med på maillistan kontaktar du sjogren.torsten@telia.com så kommer du att få stimulerande turer med trevliga bekantskaper.

Varmt välkomna!

FREDAGSPROMENADERNA

Maria Avellán

På fredagar går ett antal medlemmar, mellan 9 och 15 stycken, från kl. 11.00 till ca 12.30 med fikapaus på lämpligt ställe. Vi går varierat i de fyra olika kommundelarna och hittar alltid något nytt att titta på.

Vi går inte lika långt som torsdagsgruppen, från 3 till 4 km i lugnt tempo så alla kan vara med. Vi har ännu ingen med rullator men jag tror att det skulle kunna gå. Vårt fokus är att ha trevligt och umgås. Promenaden är ett extra plus att komma ut i friska luften. Hör av dig till Ingrid Erneman ierneman51@gmail.com om du vill följa med. Alla är hjärtligt välkomna!

IDUNS GOLFMÄSTERSKAP 2025

Lars Reuter

Rapport från en golfgreen i Djursholm. Torsdagen den 4:e september var en strålande vacker golfdag med härlig eftersommarsol som strålade ner över Djursholms vackra golfbana.

Men många av Idungolfens mest trogna deltagare var på utlandsresor eller bundna av andra aktiviteter, vilket decimerade startfältet detta år högst

påtagligt och när sedan ett par sena avhopp minskade deltarantalet ytterligare beslöt jag, som tävlingsledare, att avlysa årets tävling.

Inför kommande, traditionella, tävling önskar jag se fler deltagare. Bor du i Danderyd och vill delta i den årliga drabbningen ser vi gärna att du anmäler ditt preliminära intresse till mig redan nu så kommer du att få en inbjudan till nästa års tävling i september 2026.

VI RESER TILL IRLAND

Gull Axén

Det var några år sedan vi var på en lite längre resa, men nu är det dags. Irland erbjuder storslagen natur, vacker landsbygd och en charmig huvudstad. På vår resa till den gröna ön får vi uppleva hänförande vyer, vackra trädgårdar och medeltida slott. Kustområdet Cliffs of Moher och en dagsutflykt till Aranöarna är två av resans höjdpunkter. Vi hinner också upptäcka Dublin.

Irlandsresan kommer att äga rum 6-13 maj 2026. Resan omfattar åtta dagar och har benämningen: Irland och Aranöarna – hänförande natur. Priset blir 19.925:- per deltagare med del i dubbelrum.

Den som vill läsa mer kan gå in på webben <https://www.rolfsbuss.se/flyg/irland-aranoarna>. Intresse och bokning meddelas till Gull Axén eller Torsten Sjögren. Vi kanske ses på resan!

GENOMFÖRDA ARRANGEMANG

Dagsutflykt till Julita gård

Maria Avellån

Julita gård är en av Sveriges mest fascinerande herrgård, belägen vid sjön Öljaren i hjärtat av Södermanland. Framme vid Julita möttes vi av en duktig guide som visade och berättade om gårdens historia.



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



Byggnaden uppfördes i slutet av 1800-talet. Den förmögne tobakshandlar-
en, tillika löjtnant, Arthur Bäckström fick först arrendera gården och ärvde
den 1902. Här bodde han med sina älskade hundar och med stor tjänstestab.
Han skaffade aldrig någon egen familj utan testamenterade hela fastigheten
med tillhörande mark till Nordiska museet 1944.



Trädgården är mycket stor och här odlas många fruktträd, bärbuskar och prydnadsväxter. Gården förvaltar den svenska genbanken av äpplen vilket innebär att man bevarar och återskapar gamla nordiska äppelsorter för framtiden.

Vi åkte sedan för lunch på Sjökrogen intill Hjälmaren där vi åt en fantastisk Hjälmaregös med tillbehör.

Friska tänders betydelse för hela kroppen

Torsten Sjögren

Den 10 september fick vi lyssna på ett intressant föredrag av professor



Björn Klinge. Han höll ett inspirerande och delvis skrämmande föredrag om vad som händer om man inte sköter sina tänder. Överkäkens kanaler direkt upp i hjärnan kan vara grunden för olika sjukdomar där. Underkäken däremot påverkar våra hjärtan.

Vi fick se bilder på välskötta tänder men även några lite läskiga bilder på blödande tandkött och kariesangrepp. Slutligen fick vi lära oss 2+2 dvs man ska borsta tänderna i två minuter och använda 2 centimeter tandkräm varje gång. Den som vill lära sig mer kan läsa hans bok "Din hälsa sitter i munnen".

Nya Södra Stockholm

Gull Axén

En av de första höstdagarna med vackra höstfärger gjorde vi en halvdagsutflykt med buss i södra delen av Stockholm. Jag, som är uppvuxen norr om centrala Stockholm, fick en rejäl duvning i historia och kunskap om alla södra delar av Stockholm där jag varit ytterst sällan. Vår guide hade som utgångspunkt olika arkitekturstilar och vilken tid de representerade. Stadshuset är t.ex. prov på nationalromantik, Norr Mälarstrand uppvisar en blandning av jugend, funkis och nationalromantik. Många av Stockholms förorter har bakgrund i att vara industrimiljöer eller rena landet som sedan omvandlats till bostäder och serviceinrättningar. För mig var det nytt att



uppleva Liljeholmen, Gröndal, Hammarbyhöjden, Årsta, Forum Nacka, Kvarnholmen mm. Plötsligt under turen fick jag syn på kyrkan i Björkhammen, där jag sjungit i början av min körkarriär, men inte kom ihåg var den låg eller hur jag kommit dit.

De senast tillkomna stadsdelarna präglas av miljötank och återvinning. Man tar hänsyn till befintlig grönska och bygger med rena linjer och öppna ytor. Vi stannade för fika utanför bussen på ett torg vid vattnet i Hammarby sjöstad. Hammarby sjöstad är ett exempel på modernt tank för hur miljö skall vara för att människor ska trivas.

Jag har dock lite svårt för vissa av de moderna kontorsbyggnaderna. Varför har man byggt 3 Arena så nära Globen? Det förtar ju intrycket av den spännande sky-linjen av Stockholm som en lågbyggd storstad med få skyskrapor. Några av de som finns är dock spännande arkitektonisk utformade. Tre timmar i buss var en väl värd användning av tid.

Liljevalchs utställning av Lars Jonssons fågelmålningar

Torsten Sjögren och Gull Axén

I slutet av september hade vi bokat en guidad visning av Lars Jonssons utställning av sina fågelmålningar. Visningar blev snabbt överbokad och vi



lyckades få till en extra visning i början av oktober.

Det var helt enastående att under ledning få se en av vår världs främsta fågelmålares verk. Ett gäng gick iväg och åt en smaklig måltid efteråt medan vi andra fick skynda till plikter i Danderyd. Jag tror vi vill ha mer av detta. Det ger så otroligt mycket mer med lite guidning.

Kosttillskott – hälsofrämjande eller t.o.m. farligt?

Anita Enflo

Av professor Martin Bergö, professor i molekylär medicin och prorektor vid Karolinska Institutet.

SPF Idun hade den 8 oktober förmånen att få lyssna på professor Martin Bergös föreläsning om kosttillskott – myter och vetenskap kring kosttillskott och cancer.

Försäljningen av kosttillskott ökar i hela världen. I Sverige såldes kosttillskott för cirka 8 miljarder kronor senaste året, i USA motsvarande 300 miljarder kronor och globalt 1,5 biljoner kronor.

Enorma reklamkampanjer pumpar ut information om kosttillskottens hälsofrämjande effekter. Kosttillskott kan tas som tabletter eller i vätskeform, såsom t.ex. ingefärashots. Det finns ett otal olika kosttillskott, till exempel vitaminer. Många är så kallade antioxidanter, såsom A-, C- och E-vitamin, selen och karotenoider, vilka finns naturligt i frukt och grönsaker. Brist på C-vitamin kan leda till skörbjugg och brist på A-vitamin kan leda till försämrat mörkerseende.

Antioxidanter skyddar kroppens celler genom att neutralisera fria radikaler, som kan orsaka cellskador (oxidativ stress). Fria radikaler kan skada cellmembran, fettsyror och proteiner. De bildas naturligt vid ämnesomsättningen men även vid stress, rökning och olika miljöfaktorer. För mycket fria radikaler kan leda till cancer och andra sjukdomar såsom hjärt-kärlsjukdom.

Den allmänna uppfattningen har länge varit att antioxidanter inte är farliga – men är de verkligen bra, eller kan de till och med vara farliga?

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.

*Hallsénus 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



I en finsk epidemiologisk studie bestående av 40 000 rökare ville man påvisa en positiv effekt av tillskott av β -karoten (finns i morötter): ATBC-studien (1994). Efter tre års intag och 3–5 års uppföljning kunde man konstatera fler fall av lungcancer i den grupp som fick β -karoten jämfört med dem som inte fick det. Studien stoppades av etiska skäl – men försäljningen av β -karoten fortsatte att öka. En liknande studie visade att tillskott av E-vitamin gav fler fall av prostatacancer.

Fortsatta studier har genomförts på möss (inte etiskt försvarbart på människor). Det visade sig att antioxidanter resulterade i tre gånger fler fall av lungcancer, större och mer avancerade tumörer, och att mössen levde hälften så länge. Detta uppmärksammades mycket i media, med hot som följd.

Liknande studier på möss avseende malignt melanom visade att antioxidanter inte hade någon effekt vare sig på antal eller storlek av primärtumörer, men att metastaserna ökade och dessutom uppstod på oväntade ställen.

Sammanfattningsvis: Genom en balanserad och varierad kost (medelhavskost) får man tillräckligt med näring och behöver inte tänka på kosttillskott:

- Måttligt med fisk och skaldjur, frukt och grönsaker
- Mindre rött kött, transfetter, söta drycker, processad mat, salt
- Laga och ät tillsammans
- Ät långsamt

Allting är skadligt om vi får i oss för mycket. Satsa på varierad kost, motion, screeningprogram. Undvik rökning, solning, alkohol och stress.

Vem behöver då kosttillskott? Vad säger vetenskapen?

- Gravida (folsyra)
- Barn under 2 år (AD-droppar)
- Äldre 75+ (20 μ g D-vitamin per dag)

- Veganer
- Kvinnor med järnbrist (t.ex. menstruationsrelaterad)
- Personer med vissa tarmsjukdomar

Lyssna på vad din läkare säger!

Martin Bergös föredrag var det mest komprimerade jag varit med om. Antecknade så pennan glödde, men fick inte med allt.

Publiken var engagerad och frågorna många. Vi var alla till åren komna, men hur tänker de yngre? Hur tänker våra idrottsmän och -kvinnor? Energidrycker och specialmat inför tävlingar – är det måttligt?

Stort tack för ett späckat och tankeväckande föredrag.

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 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. Tisdagar kl 14.00 när vädret tillåter. Kontakt Maria Avellán, avema@telia.com.

Seniormötesplats

Kevinge trygghetsboende, Edsviksvägen 1A.

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
Horselklinik.se

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

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 rygg. Kontakt: ierneman51@gmail.com.

Söndagspromenader kl 11.00 från Edsviksvägen 1A. Promenaden tar ca 45 minuter.

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

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

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	För 2026 är avgiften 315 kr mot tidigare felaktig uppgift. Betalas efter erhållen faktura, inte till Iduns bankgiro.
Vänmedlemmar	75 kr/år
Bankgiro	5314-8979

Nästa medlemsblad utkommer i februari/mars 2026.

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