





**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 1 - Mars 2026

Ordföranden har ordet _____	4
Årsmötet _____	6
I år är det valår _____	6
Kalendarium våren 2026 _____	7
Viktiga frågor inom Hälso- och sjukvårdsförvaltningen _____	7
Hemtjänstindex _____	10
Torsdags- och fredagspromenaderna _____	13
Genomförda arrangemang _____	14
Gdansk med julmarknad _____	14
Britt Elfving 1960-talets stora konståkningsstjärna _____	18
Bildvisning om fåglar _____	19
Stockholms tunnelbana firade 75 år _____	20
Hjärn-gympa _____	24
Aktiviteter _____	25
Styrelse _____	27
Funktionsansvariga _____	27
Viktiga telefonnummer _____	31

ORDFÖRANDEN HAR ORDET

Låt mig först framföra mitt stora tack för förtroendet att få leda SPF Senioreerna Idun Danderyd ännu ett år. Hela styrelsen blev omvald och detta med acklamation. Dessutom fick vi ett nytillskott i form av Marianne Hagelin. Årsmötet avlöpte alltså enligt planerna och de femtiotal närvarande bjöds på delikata smolor från Spira.

Nu har vi siktat inställt på den stundande jubileumsmiddagen den 20 mars. Samtliga åttio platser är upptagna och dessutom finns en liten väntelista. Vi kommer inte bara att trakteras med Östergårds goda mat utan kommer även att underhållas av bandet Melotone.

Den 13 september är det dags för val igen och särskilt intressant är förstås kommunalvalet för oss i Idun. Vi planerar en traditionell politikerutfrågning den onsdagen den 19 augusti på kommundorget utanför biblioteket i Mörby centrum.

Vi planerar även utfrågningen med de styrande och oppositionen under april men de exakta dagarna är i dagsläget inte fastställda. Skicka gärna in dina frågor till oss om du redan har funderat ut något att fråga om.

Under våren kommer vi även att gå fram till de politiska partierna i Danderyd med ett förslag om att flytta KPR Kommunala Pensionärs Rådet som idag ligger under socialnämnden att i stället ligga under kommunstyrelsen. Så fungerar det i majoriteten av landets kommuner och är ett resultat av att många frågor vi ställer berör andra delar av kommunen än de sociala.

En reflektion är att Danderyd på senare år blivit mer och mer tjänstemanstyrt. Politikerna sätter någon form av ramar men överlåter all verkställighet på tjänstemännen eller tjänstepersoner som man väljer att kalla dem i avsaknad av tillräcklig förståelse för det svenska språket.

Detta styre och snäva ekonomiska ramar får till följd att de gamla på trygghetsboendet fryser, ibland inte får några matlådor, låses in i klockan tjugoett och att gamla löften om att brandskyddsäkra radhusen i Enebyberg inte infrias. Vi arbetar intensivt med att hjälpa de gamla till drägliga villkor.

I senaste tidningen Seniorens kunde vi läsa att ”Mitt hem är inte ett sjukhus”. God och nära vård i hemmet får inte innebära att vi hamnar i otrygghet. Många av oss vill bo kvar i det egna hemmet så länge det går men vid en viss gräns önskar vi att kommunen har ett bättre boendelalternativ. Skulle sådant finnas med läkare på plats så slapp många gamla sitta i akutens väntrum på Danderyds sjukhus bara för att bli registrerade och därefter sitta i många timmar för att få träffa en läkare. Vilket lyft detta vore!

Vi vill ha attraktiva rymliga bostäder dit vi kan flytta när vi inte orkar sköta våra villor längre. Sådana satsningar kommer att betala sig snabbt för kommunen. När sen hälsan blir sämre vill vi kunna välja vilket särskilda boende vi vill flytta in på. Är detta en utopi som bara förverkligas i andra delar av Sverige?

De ekonomiska villkoren måste dessutom vara rimliga. Vår förbundsordförande Maria Larsson har fått igenom i riksdagen att det inte bara ska finnas en broms i pensionssystemet utan även en gas. Nu gasar vi men det blir bara någon hundralapp i månaden. Vi kräver att det rika Sverige ska kunna ha minst samma utveckling på pensionerna som den som sker i våra grannländer.

Det var många allvarsord. Vi ska även träffas och ha roligt. Förutom alla fördrag, boulespel, promenader så arrangerar vi även en del resor. Ibland gör vi det själva som resan till Irland den 6:e maj och ibland i samarbete med de andra nordostföreningarna.

Utöver oss tio ideellt arbetande styrelsemedlemmar har vi adjungerat många engagerade medlemmar som hjälper till med aktiviteter eller sitter i någon av våra arbetsgrupper. Har du en idé om något du vill göra tar vi tacksamt emot förslag. Vi kan aldrig bli för många som arbetar för seniorernas bästa.

Hoppas jag får träffa just dig på någon av våra aktiviteter eller genom en kontakt.

Torsten Sjögren, Ordförande



ÅRSMÖTET 2026

Gull Axén

Årsmötet i år, den 18 februari, förlöpte som vanligt under trevliga former. 50 personer deltog och njöt av semlor, som detta år hade tillhandahållits av Spira, lagom stora och naggande goda. Verksamhetsberättelsen och bokslutet för 2025 godkändes och styrelsen beviljades ansvarsfrihet efter förslag från revisorernas. Styrelsen omvaldes och har fått ett tillskott i Marianne Hagelin. Torsten Sjögren fortsätter att vara ordförande. Medlemsavgiften fortsätter att vara 75 kr för medlemskap i Idun, men förbundet har höjt sin avgift, varför den totala avgiften 2027 kommer att bli 335 kr. Iduns verksamhet framåt planeras att fortsätta som tidigare.

Styrelsen kommer att föreslå att Kommunala Pensionärsrådet ska flyttas från att ligga under Socialnämnden till att ligga under kommunstyrelsen.

Årsmötet önskade att styrelsen skall undersöka om en eventuell sammanlagning av AP-fonderna skett och vad detta i så fall kan innebära.

I ÅR ÄR DET VALÅR

I år är det val. Valdagen är den 13 september. På samma sätt som förra gången vi hade val, för fyra år sedan, planerar vi en utfrågning av våra kommunpolitiker.

Vi har bokat stora salen i Mörby C den 19 augusti och bjudit in alla partierna. Vi förväntar oss att alla kommer att ställa upp. Förra gången hade vi Ulf Elfving som moderator, vi får se vem det blir denna gången.

Vi kommer att i förväg tillstålla kommunpolitikerna i Danderyd ett antal frågor som vi förväntas få svar på och vill gärna ha din hjälp med detta. Vad vill du ha svar på? Vilka frågor är viktiga för oss seniorer i Danderyd?

Skicka dina frågor till oss på spf.idun@telia.com.

KALENDARIUM VÅREN 2026

18 mars	Familjerätt
29 april	Om benskörhet
19 maj	Besök Filmstaden
26 maj	Häxvandring
9 juni	Utflykt Fjärdhundraland

Dessutom håller vi på med ett datum för ytterligare ett besök på When We See Us på Liljewalchs, det blir nog i maj. Vi planerar också ytterligare en T-banefärd med konst i tunnelbana, den blå linjen. Även denna kommer nog ske i maj.

Vi håller också på med planering av höstens aktiviteter. Här är några förslag vi arbetar med: föredrag om biodling, Hans Arnbom, radiokännare pratar om radions uppkomst fram till nutid, han har ett långt yrkesliv på SR. Marga Ståhl pratar om sin verksamhet. Vi planerar också ett besök på Blacksta vingård.

Du kan alltid hålla dig uppdaterad med vad som är på gång på vår hemsida, spfseniorena.se/danderydidun.

VIKTIGA FRÅGOR I HSF:S SAMVERKANSRÅD FÖR REGIONEN 2025

Gabriella Zaunders

Förvaltningens arbete mot välfärdsbrott

Region Stockholm har närmare 2000 avtal inom 170 avtalsområden med vårdgivare, varav 38 vårdval. Exempelvis vårdval vårdcentral. Vårdgivare kan ansöka årligen om att få bedriva vård inom vårdvalen. Regionen har också ett stort antal vårdgivare upphandlade enligt LOU. Regionen genomför också avtalslösa utbetalningar inom exempelvis läkemedel över

förmånen, glasögonbidrag och ersättning enligt taxa läkarsystemet. Hälso- och sjukvårdsförvaltningen har som mål att följa upp så många av dessa avtal som möjligt, det vill säga om kraven i avtalen uppfylls, såsom öppettider, lokaler, bemanning och lagkrav som journalhållning. Avtalet håller över längre tid, vårdvalen revideras ofta årligen och har/kan då justeras. Begreppet välfärdsbrott avser framförallt ekonomiskt brottslighet som riktar sig mot utbetalningssystemen. Exempelvis vårdgivare som tar betalt för vård som inte utförs. Oegentligheter är beteenden och företeelser som inte nödvändigtvis är brottsliga, men oönskade. Allmänheten kan tipsa om misstänkt välfärds brottslighet via regionstockholm.se.

Status vårdval primär hörselrehabilitering

Vårdvalet riktar sig mot lätt till måttlig hörselnedsättning. Ansvaret för hörselnedsättning, barn och grav hörselnedsättning ligger vid Karolinska Universitetssjukhuset.

Det finns 42 hörselmottagningar i länet idag samt planerad start av ytterligare 1 mottagning i Södertälje den 1 december 2025. Det har funnits fler mottagningar men då alla inte når upp till kravet på antal rehabiliteringsinsatser om 300 insatser/år och personalkrav om 2 audionomer har verksamheter lagts ned. Förvaltningen ser att en del verksamheter styrt mot helt privat verksamhet vilket innebär att patienterna här behöver stå för hela kostnaden av hjälpmedel själva.

Samverkan kring utbildning av undersköterskor

Vi har omkring 128 000 undersköterskor (USK) i landet. Andelen med utbildning har ökat enligt SKR, delvis genom införandet av skyddad yrkestitel men också efter satsningen äldreomsorgslyftet. Stockholm har valideringsprogram för skyddad yrkestitel och personal erbjuds att studera mot betyg. Andelen USK med skyddad yrkestitel är högre i regionen än i kommunerna. Efter utbildning är det fler män i arbete och kvinnor går i högre utsträckning vidare till högre utbildning. Andelen andraspråkstalare är stor i yrkesgruppen.

Kompetensutvecklingen behöver fortgå när man kommer ut i verksamhet-



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

erna. Uppgifterna har kommit att bli relativt högspecialiserade även på de enklare enheterna. Så även inom hemtjänsten och vård/omsorg i hemmiljö.

Mammografi 75+ och Prostatacancer screening Ett antal åtgärder beslutas genomföras, åldersintervall för mammografiscreening kvarstår. En vetenskaplig studie för riskbaserad screening för kvinnor efter 74 år kommer att tas fram. Angående prostatacancer screening: Det finns inga förändringar i riktlinjer för screening av prostatacancer. Socialstyrelsen rekommenderar fortsatt inte allmän screening för prostatacancer, men väl att regionerna pilottestar organiserad prostatacancer testning. Läs mer här: Organiserad prostatacancer testning - (cancercentrum.se)

Avtalsform och inriktning för Avancerad sjukvård i hemmet (ASIH)

Avancerad sjukvård i hemmet (ASIH) är uppdelat i 8 geografiska områden efter kommuner/stadsdelar. Målgruppen är 70-80% cancerpatienter. Övriga patientgrupper är patienter med hjärtsvikt, kol osv. Antalet ökar och idag är omkring 3300- 3400 patienter inskrivna.

HEMTJÄNSTINDEX

Torsten Sjögren

Sedan ett antal år tillbaka samlar SPF seniorerna centralt in uppgifter om hur hemtjänsten fungerar i olika kommuner. Huvudsyftet är att stimulera kommunerna att ge en allt bättre hemtjänst till sin äldre och behövande. Man har valt att samla in uppgifterna inom fyra olika områden.

De fyra områdena är information, biståndshandläggning, utförande samt stöd och utveckling. Tidigare har vissa kommuner missgynnats genom att man inte lämnat tillräckligt fylliga uppgifter. Nu är de problemen undanröjda.

Vad gäller 2025 jämfört med 2024 har Danderyds kommun vad gäller "information" sjunkit från kommunplats 91 av 290 till plats 114. Vad gäller "biståndshandläggning" har man lyft sig från plats 206 till plats 78. När vi

kommer till ”utförande” har man sjunkit från plats 122 till 148. Vad gäller ”stöd och utveckling” har förbättring skett från plats 153 till plats 51. Totalt har detta inneburit en platsförbättring från 133 till plats 53.

Vi gratulerar socialkontoret och kommunen till ett gott arbete. Trots det finns förstås utrymme för stora förbättringar innan vi inom detta område blir Sveriges bästa kommun att leva, bo och verka i under alla delar av livet. Vi ser med spänning fram emot nästa års resultat.

Hemtjänstindex 2025 från SPF Seniorerna

Placering bland landets kommuner

2025	2024	2023	Namn	Betyg	Förändring
Information					
114	91	71	Danderyd	80.3	-0.3
Biståndshandläggning					
78	206	103	Danderyd	46.8	+9.7
Utförande					
148	122	132	Danderyd	85.2	+5.8
Stöd och utveckling					
51	153	37	Danderyd	75.6	+17.7
Total sammanvägning					
53	133	38	Danderyd	74.6	+7.7

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, sårömläggningar, 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!



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 sex till sju 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!

GENOMFÖRDA ARRANGEMANG

Gdansk med julmarknad



Dag 1: Bussresan började vid Danderyds Sjukhus, där tio personer från SPF Idun anslöt. Efter stopp i City bussterminal var bussen nästan full och vår reseledare Rosie Lundblad anslöt.



Bussen gick till Karlskrona, vilket kändes långt, men chauffören meddelade att han fick köra max tre timmar och sedan har 45 minuters rast. Det blev tre stopp med rast och bensträckning så resan gick förvåningsfullt smärtfritt. Dessutom pratade reseledaren om alla orter vi passerade, invånare antal, kända personer, viktiga företag, mm.

Väl framme vid båten fick vi kliva av bussen och gå med bagaget in i båten till våra hytter. Dagens glada nyhet var att vi skulle få samma hytt på tillbakaresan, så vi kunde lämna bagaget kvar i hytten medan vi var i Polen. Efter byte av kläder gick vi till restaurangen där det serverades en julbuffé, med fritt vin och öl! Buffén var kanske inte den bästa, men det viktigaste var med som sill, köttbullar, prinskorv, mm. Skinkan var av en annan sort vi vad vi är vana med, men den gick ner i alla fall. Innan vi nästan hann äta färdigt avlöpte båten. Det var lite stöttigt första delen på havet men ju närmare Polen vi kom så lugnade det ner sig. Vi anlände till Gdynia på morgonen.

Dag 2: Efter en rejäl frukostbuffé klev vi på bussen för transport till Gdansk. Vi släpptes av vid ingången till julmarknaden som startade kl. 12. Så tidigt var det ganska tomt mellan stånden så många passade på och besökte Mariakyrkan (Bazylika Mariacka) från 1400 talet och som rymmer



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.

Nyhet!

Stockholm 2.0 Vitrinskåp
nu i ny tre färgglada kulörer!



se/butiken

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

25 000 personer! Många passade också på att äta den polska soppan Zurek.

Senare på eftermiddagen tätnade besökarna till julmarknaden, och där kunde man hitta de typiska souvenirerna, med mycket korv och skinka och naturligtvis glögg, som man kunde få spetsat med bland annat whiskey, rom eller vin. Det som var mest iögonfallande på marknaden var helgrillad spädgris!

Kl 18 kom bussen och hämtade oss, och det var väldigt nära att bussen åkte ifrån två personer (ej från SPF). De kom 30 minuter försent och bussen hade just startat för att åka ifrån dom, när de dök upp i sista sekunden! Det hade kunnat blivit en dyr nota, för taxi till båten hade kostat en förmögenhet. Det gäller att passa tiden! Väl på båten var det dags igen med julbuffé!

Dag 3: Efter frukostbuffén körde vi hem på samma sätt med tre stopp. Vi kom till Danderyds Sjukhus 18:00.

Britt Elfving - 1960-talets stora konståkningsstjärna

Maria Avéllan



Första månadsmötet innehöll en föreläsning av 1960-talets stora konst-åkningsstjärna Britt Elfving, som erövrade många medaljer och deltog i ett flertal internationella konståkningsstävlingar. På den tiden var idrott ett intresse som man ofta fick betala själv för och inga prispengar förekom som idag då idrott är ett yrke.

Britt Elfving berättade engagerat om sin resa inom konståknningen och delade med sig av minnesvärda ögonblick från sin karriär, inklusive de utmaningar och glädjeämnen som sporten innebär. Hon beskrev också hur träningen såg ut under hennes aktiva år och gav åhörarna en inblick i hur konståknningen utvecklats genom tiderna. Flera av deltagarna passade på att ställa frågor och samtalet blev både inspirerande och lärorikt.

Bildvisning om fåglar

Torsten Sjögren

De nästan fyrtio medlemmar som valde att tillbringa en eftermiddag i Trygghetsboendet fick uppleva fågelbilder, fågelfilmer och bilder på en del andra djur. Det blev bitvis en förstummad stämning när Arne Berneklint visade sitt bildspel och gav oss värdefulla tips på promenader i Danderyds



närområde där vi kan uppleva naturens under.

Aldrig har jag lärt mig namnen på så många nya fåglar under en och en halv timme som denna onsdag. Tänk att man kan uppnå en sådan kvalitet med en dator kopplad till en storbildsskärm. Arne kunde inte bara visa bilder med en unik kvalitet utan kunde dessutom komplettera dessa med spännande historier. Jag tror att vi alla gärna ber Arne komma åter och visa oss mer.

För intresserade finns även Arnes hemsida att rekommendera:

<https://anicande.se/>.

Stockholms tunnelbana firade 75 år 2025 – visning av konsten

Maria Avellán



Victoria Sandels, auktoriserad Stockholmsguide, visade konsten i tunnelbanan på sex stationer.

Samling på **Tekniska högskolan** där konstnären Lennart Mörk skapat utsmyckningen med inriktning på teknik och vetenskap, en plats där innovation och kreativitet möts i färger och former.

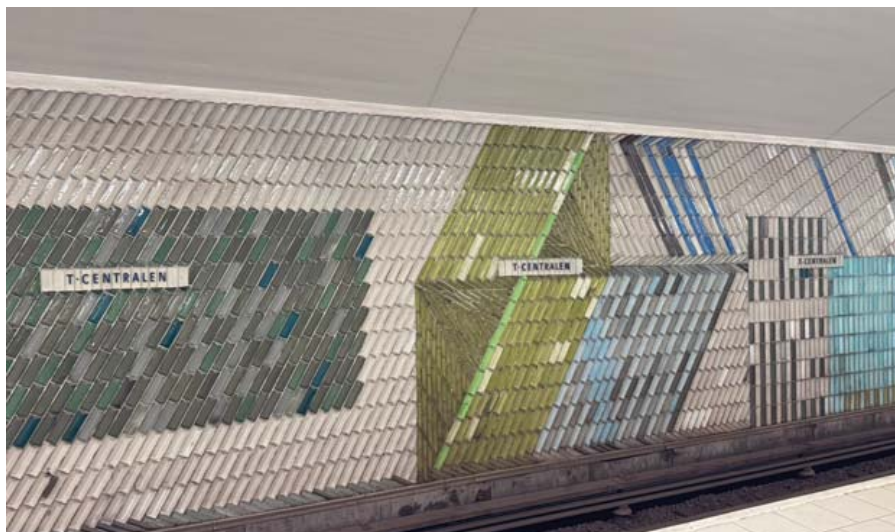
På **Stadion** möttes vi av färgsprakande konstnärssamarbete mellan Enno Hallek, Åke Pallarp och Olle Hjortzberg. Influerade av Musikhögskolan och arenan Stadion.

Nästa stopp var **Östermalmstorg** där Siri Derkert blåstrat in sina



non-violence och anti atombomber i väggarna. Hon gjorde detta helt själv stående på en steg då hon var 73 år och blev klar som 77-åring! Ett kraftfullt avtryck av både civilkurage och engagemang.

Vi tog oss vidare till **T-centralen**, navet i Stockholms tunnelbana. Utsmyskat av Torsten Treutiger, Egon Mölle-Nielsen, Vera Nilsson och Siri Derkert. Konstverk som speglar stadens dynamik. Med utökad station från 1975 tillkom verk av Per Olov Ulfvedt och Carl-Fredrik Reuterswärd.



Rådhuset. Här har konstnären Sigvard Olsson gjort en hyllning till de italienska arbetskraftsinvandrare - med mönster i golvet i rött, vitt och grönt som den italienska flaggan. Den varma ockrafärgen på väggar och tak symbolisera Atlasbergen i Marocko.

Nu finns vi även i Danderyd!

Hos oss möter du människor med erfarenhet, omtanke och respekt. Vi vill göra det svåra lite lättare och finns vid din sida hela vägen.

Erbjudande för dig som är medlem i SPF Seniorerna
Som medlem i SPF har du 1.000 kr rabatt på en begravning hos oss.

Endast bokade besök - telefonjour dygnet runt.
Ring eller maila oss för att boka ett besök så berättar vi mer.

Varmt välkommen!



Veronica Hallenius



Per Erkersgård



Therese Ahlqvist



Maria Brunstedt



HALLSÉNIUS BEGRAVNINGSBYRÅ

Länsmansgården Danderydsvägen 146
danderyd@hallsenius.se / 08-614 33 99
www.hallsenius.se



HALLSÉNIUS
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





Vi avslutade rundan på **Kungsträdgårdens** station som är en av de yngre stationerna utsmyckad av Ulrik Samuelson. Här ville han visa föremål från det gamla slottet Makalös som legat i Kungsträdgården intill nuvarande Operahuset.

HJÄRNGYMPA

Nu kommer en ny typ av hjärngympa. Hur många ord ur SAOL kan du hitta i:

VÅRDAGJÄMNING

Pris för flest ord utlovas. Skicka svaret till spf.idun@telia.se senast 30 april.



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.

Klipp ur och ta med annonsen och få **15%-rabatt**

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.
Vi erbjuder en komplett ögonhälsoundersökning med modern teknik - alltid utförd av en legitimerad Optiker.



Birgitta Dalén

Johanna Renge

Jenny Södergren



Djursholms Optik

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

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	070-752 30 36
--------------------	---------------------------	---------------

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

Marianne Hagelin	marianne.hagelin@yahoo.se	070-438 51 45
------------------	---------------------------	---------------

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

Styrelsen SPF Idun Danderyd 2026



*Claes Molund, Torsten Sjögren, Mats Nilsson och Owe Svantegård.
Marianne Hagelin, Gull Axén, Elisabeth Nygren, Moa Herrmann
och Anita Enflo. Gabriella Zaunders saknas på bilden.*

Bilden visar den ideellt arbetande styrelsen vid sitt första sammanträde på det nya verksamhetsåret. Våra prioriteringar är att ordna trevliga aktiviteter och resor, omsorgen om våra allra äldsta samt att påverka våra politiker att tänka på seniorernas bästa i Danderyd.

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 maj 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)	568 910 00

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