SENIORERNA

Idun
Danderyd



Medlemsblad

Nr 3 2026



Kiropraktik, sjukgymnastik, fysioterapi, diestist & 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

Aktivera
KIROPRAKTIK & REHAB

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

SPF SENIORERNA IDUN DANDERYD

Innehåll i nr 3 - Oktober 2026

Ordföranden har ordet 4
Valresultat i Danderyd genom åren 6
Kalendarium hösten 2026 7
Skottlandsresa 4-11 maj 2027 7
Torsdagsbridgen 8
Genomförda arrangemang 11
- Om AI-cirklarna 11
- Räkfrossa på Vindhem 13
- Utflykten till Fjärdhundraland 14
- Mingel med quiz 16
- Irlandsresan maj 17
- Partiledarutfrågning och debatt 22
- Båtutflykt från Nynäshamn till Trosa 24
- Resa till Skagen 25
- Utflykt till Blacksta vingård 29

Aktiviteter 31
Styrelse 32
Funktionsansvariga 32
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



På en sekund förändrades livet för ett tag. Som jag har sagt till alla och mig själv ”Lyft på fötterna och se var du går”. En trottoarkant och en asfaltbubbla och en matkasse som skymde sikten gjorde att jag damp i backen med huvudet före i Vaxholm en lördag i september. Stukat revben, ond högerlunga, blåslagna mjukdelar och sist men inte minst en präktig blåtira blev resultatet. Som tur var klarade sig ögat. Så min uppmaning till er alla var försiktiga när ni är ute och går.

Vi upplever en intensiv valrörelse. Våra vägkanter fylls av valaffischer. Olika institut menar att det är allra bäst att bo i Danderyd som gammal. Jag tittade lite närmare på det som kom från Länsförsäkringar. Där väljer man att som första fråga titta på hur mycket socialhjälp eller försörjningsstöd som det heter i dag som kommunen betalar ut. Kanske är det relevant då lågt antal fattiga människor väl borgar för en lugn och trygg miljö.

En insatt och politiskt intresserad vän framförde att ”tjänstemännens lekstuga” fått fritt spelrum senaste mandatperioden med resultat att värmen sänkts på trygghetsboendet, att tre privata förskolor tvingats stänga och att Danderyds gymnasium tvingats säga upp lärare allt på grund av de införda så kallade marknadshyrorna. Det ska bli spännande att följa upp om detta kan ha påverkat valresultatet?

Det preliminära valresultatet visar på ett allt starkare stöd för Moderaterna även om det är långt kvar till vad som gällde förr. Centerpartiet ökar en procent och går fram stort i Enebyberg. Socialdemokraterna ökar också medan stödet för Liberalerna sjunker. Mandatmässigt får Liberalerna släppa två, ett till Socialdemokraterna och ett till Moderaterna. Gapet mellan rösterna i riksdagsvalet och kommunalvalet minskar för Moderaterna medan den positiva skillnaden kvarstår för Danderydscentern. Det ska bli spännande att se hur kommunen

kommer att styras med detta som grund. Valresultatet i ett historiskt sammanhang redovisas längre fram i tidningen.

Inom Idun fortsätter vi att kämpa för de äldre i Danderyd både de pigga som deltar i många av våra aktiviteter och de svaga som sitter bundna i sina hem eller på kommunens boenden. En viktig fråga som borde få större utrymme kommande år är maten. Rapporterna om kvaliteten på matlådorna gör mig gråtfärdig. Även kök på våra särskilda boenden borde vara en självklarhet.

En mycket positiv nyhet är att restaurangen på Trygghetsboendet nu fylls med gäster sedan duktiga Spira tagit över. Jag åt en särdeles god raggmunk med fläsk där häromdagen. Lagom stor portion var det också. Det satt seniorer vid samtliga bord och priset 120 kronor för oss som fyllt 75 år gjorde även måltiden prisvärd.

Nationellt arbetar vi med pensionsfrågan. Sambandet mellan hur mycket man arbetat och vad man får i pension borde vara tydligt i alla inkomstlägen. Särskilt borgerliga politiker brukar hävda att det ska löna sig att arbeta. Det är hög tid att reformera vårt svenska pensionssystem. Hoppas vår förbundsordförande Maria Larsson får genomslag för sina idéer efter valet.

Nu är höstens program i full gång. Hoppas vi får se så många av er som möjligt på någon av våra aktiviteter, föredrag, resor eller promenader. Vi söker frivilliga som kan hjälpa till att laga kaffe och duka innan våra möten. Hör av dig till någon i styrelsen om du vill hjälpa till. Njut av den härliga hösten!

Torsten Sjögren, Ordförande

VALRESULTATET I DANDERYD KOMMUN GENOM ÅREN

Torsten Sjögren

För många av oss äldre i Danderyd kanske det kan vara intressant att studera valresultaten bakåt i tiden. Här följer en uppställning från valet 1991 och framåt. Hör gärna av er med kommentarer.

Årets valresultat kommenterar jag i tidningens ordförandeord.

År	M	C	L	KD	S	MP	SD	Övr
2026	38,10	22,80	8,20	6,50	10,80	4,20	6,30	3,10
2022	36,47	21,80	11,12	6,62	9,78	3,59	5,71	4,91
2018	30,94	23,38	15,00	9,72	7,53	4,26	5,72	3,45
2014	41,05	18,08	16,97	6,42	6,92	5,88	2,29	2,39
2010	42,12	20,76	16,79	7,08	6,71	5,14	Ej rep	1,40
2006	50,40	16,77	12,83	7,88	8,10	2,92	Ej rep	1,10
2002	45,10	12,40	20,00	8,30	10,10	2,10	Ej rep	2,00
1998	52,30	14,80	11,50	7,50	8,90	2,20	Ej rep	2,80
1994	45,00	21,70	11,90	3,80	10,70	2,10	Ej rep	4,80
1991	40,80	16,00	15,70	2,40	12,00	2,10	Ej rep	11,00

KALENDARIUM HÖSTEN 2026

13 oktober	Kulturvandring i Enebyberg under Kulturbiennalen
14 oktober	Svante Frid berättar om biodling
21 oktober	Ulf Aspenberg berättar om våra svenska helgon Birgitta och Elisabeth
4 november	Maria Jernkvist berättar om Marimekko, finskt kulturarv inom textil och mode
10 november	Seniordagen i Mörby C
11 november	Hans Arnbom berättar om Sveriges Radio från start till nutid
18 november	Utbildning i brandkunskap
20 november	Dagsutflykt till Peter Flachs revy ”Hjalmars lyckopiller”
25 november	Thomas Henningsson pratar om Kost och hälsa för äldre
27 november	Julbord på Rosersbergs slott och julmarknad på Steninge
9 dec	Holger Wästlund pratar om sin bok ”AI för oss Seniorer”

Som vanligt gäller att nytillkomna aktiviteter meddelas i medlemsbrev som kommer en eller två gånger i månaden och som också publiceras på Iduns hemsida www.spfseniorerna.se/danderydidun. Nyheter publiceras där när de dyker upp.

SKOTTLANDSRESA 4-11 MAJ 2027

Välkomna att följa med på en spännande resa till Skottland mellan 4 och 11 maj 2027. Resan heter ”Skottland runt med Isle of Skye” och sker med Rolfs Flyg och Buss som arrangör. Vi har mycket goda erfarenheter av dem.



Vi gör en resa genom Skottlands ikoniska landskap och historiska städer. Vi börjar i Edinburgh, där historia möter nutid, fortsätter via golfens hemstad St Andrews till Aberdeens glittrande granitarkitektur. Därefter tar vi oss till Inverness, hjärtat av högländerna, och vidare till resans höjdpunkt – Isle of Skye. Här väntar storslagna vyer och klippor, glittrande hav och gröna kullar. Resan avslutas med Glencoes dalar, en båttur på Loch Lomond och en avslutning i Glasgow.

Kostnad 18 235 kronor i delat dubbelrum. Enkelrumstillägg 4 775 kronor per person. Utresa tisdagen den 4 maj och hemkomst tisdag 11 maj.

Sista anmälningsdag 8 december eller så snart som möjligt för att säkra din plats. Välkomna att hänga med Torsten Sjögren 070-6272445.

BRIDGE

Claes Molund

Torsdagsbridgen

Höstsäsongen drog igång torsdagen den 2 september – och vilken härlig start det blev! Trots några sena avhopp fylldes lokalen av glada, spelsugna deltagare. Till slut blev vi fem bord, alltså 20 spelare, och stämningen var på topp redan från första brickan.



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



Jaquline 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

Svensk Fastighetsförmedling



Under sommaren har vi fått flera nya spelare, så många att vi nu faktiskt är fulltaliga. Det är förstås lite tråkigt att behöva säga stopp, men våra lokaler, gymnastiksalen i Kevinge A-huset, räcker helt enkelt inte till – varken i utrymme eller luftkvalitet. Medelåldern ligger nära 86 år och hela sju av våra spelare är 90+, ett fantastiskt rutinerat och inspirerande gäng som bidrar till den fina atmosfären.

Vi startar kl. 13 och spelar nio ronder med två brickor per rond, vilket gör att vi senast är klara 16:30 – perfekt för er som bokar färdtjänst. Efter fem ronder tar vi vår omtyckta fikapaus, där samtalen brukar bli så livliga och roliga att TL får jobba lite extra för att få igång spelet igen.

Nybörjarkurs

Intresset för en nybörjarkurs i bridge har varit enormt – och nu är det äntligen verklighet! Tisdagen den 16 september startade kursen, och succén kom direkt. Platserna fylldes i rekordfart och just nu står sex personer på reservlistan. Vilken härlig respons!

Kursen bygger på femkorts högfärg och leds av parollen **Spelglädje, Gemenskap och Utmaningar**! De fyra första kapitlen fokuserar på

bridgens grunder och regler, med målet att deltagarna snabbt ska få en känsla för själva kortspelet. Från kapitel fem börjar vi med budgivningen och då brukar det verkligen börja hända saker runt borden.

GENOMFÖRDA ARRANGEMANG

Om AI-cirklarna

Maria Avellán



Kort rapport från de tre AI-cirklar som vi genomfört tillsammans med Seniornet. Vuxenskolan stod för material och cirkelledare. Intresset visade sig vara stort därav tre cirklar. Från början var det tänkt med högst två cirklar. I varje cirkel fanns plats för 12 personer.

Det var en bra introduktion till AI och hur man kan använda sig av den tekniken och hur man ska tänka kring trovärdigheten och sannolikheten i de svar man får.

Syftet var att ge trygghet och inspiration att använda AI som ett stöd i

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 telefonrådgivning eller för att boka ett besök!



MELIVA

vardagen – för planering, kommunikation, problemlösning och ett kreativt skapande. Skapa bilder eller egna recept. Utmärkt för dem som inte riktigt vågat prova sig på de appar som finns, till exempel ChatGPT.

Bilden är helt AI gjord, ingen person på bilden finns i verkligheten.

Räkfrossa på Vindhem – en eftermiddag med räkor, rytmer och riktigt roligt sällskap

Claes Molund

Den sista tisdagen varje månad, från maj till september, förvandlas Vindhem till ett paradis för oss 55+ som gillar god mat, bra musik och att komma hem i tid för att hinna se kvällsnyheterna. Båten avgick redan 16.30, ett perfekt klockslag för oss som uppskattar både räkor och rimliga läggtider.

Vi var tolv tappra sjöfarare som steg ombord, redo att ta oss an obegränsade



mängder räkor, smör, bröd och aioli. Det var som att någon hade sagt: "Ät tills du blir lycklig" – och vi tog uppdraget på största allvar. Till dessert kom en ostbricka in som såg ut att ha tränat inför uppgiften: generös, stolt och redo att imponera.

Efter maten klev en musiker upp på scenen och drog igång älskade låtar från 50-, 60-, 70- och 80 talet. Några av oss tog mod till sig och dansade – andra nöjde sig med att gunga lite diskret i takt, så där som man gör när höfterna har åsikter.

Klockan 20.00 var vi tillbaka vid Skeppsbron, mätta, nöjda och med ett leende som satt kvar hela vägen hem.

Utflykten till Fjärdhundraland

Gull Axén

En vacker försommardag gjorde Idun en utflykt till trakterna runt Enköping i det vackra landskapet med sin försommargrönska.

Vi hämtades av Roger i vår buss för dagen redan klockan åtta. Det första stoppet var vid Skogsbackens Ost, ett litet gårdsmejeri med ett entusiastiskt par som drivit detta sedan de slutade jobba. Först fick vi en genomgång av processen. Man värmer mjölken med löpe så att den ystar sig, sedan pressas osten i formar till ostar, som i början måste skötas som småbarn och sedan lagras i ett antal månader och vändas på regelbundet. Mejeriet har inga egna kor men hämtar 500 liter mjölk två gånger i veckan från en gård i närheten. Sortimentet omfattar två-tre hårdostar, en grönmögelost och Eldost, en typ av haloumi. Vi fick provsmaka ostarna, eldosten efter att den "grillats" i ett våffeljärn. Vi fick också gå in i lagringskällaren där ostarna låg på hyllor i ganska låg temperatur.

Andra stoppet var vid Rickebyhällen från bronsåldern, en hällristning med många skepp och fotavtryck, 19 x 19m stor. Landhöjningen i denna del av Sverige är cirka 18 meter, så hällristningen hade gjorts på en holme, eftersom vattnet gick mycket högre upp då. Landhöjningen mellan de små öarna och holmarna har gjort att åkrarna runt omkring är väldigt bördiga.









Uppland har många kyrkor från medeltid som dekorerats av Albertus Pictor eller hans lärjungar. Flera av oss hade hoppats att få besöka Härkeberga kyrka som är fylld med målningar som aldrig varit överkalkade. Tyvärr var den kyrkan inte tillgänglig den dagen vi var där, men vi fick en utförlig beskrivning av målningarna i Husby-Sjutolfts kyrka, som målats av

Albertus Pictor under senare hälften av 1400-talet, hans signatur finns på en av väggarna. Målningar är mustiga, kläderna på bilderna enligt dåtidens klädedräkter. Bilderna speglar förstår händelser tagna ur Bibeln, ibland med hemska motiv. I vapenhuset finns tankeväckande målningar att fundera på efter gudstjänsten.

Lunchen åt vi på Landsberga Gård, där man bl.a. kunde köpa ägg, eftersom det var deras specialinriktning. Där fanns också en gårdsbutik med många alster producerade i trakten.

Sista stoppet var Enköping, Pepparrotsstaden och Parkernas stad. Där åkte vi i ett litet tåg i gamla Enköping och fick veta mycket om Enköpings historia. Enköping är en av Sveriges äldsta städer. Att det var en livlig handelsplats och köpstad redan på 1200-talet har varit känt länge, men en arkeologisk utgrävning för ett par år sedan avslöjade en kullerstensbelagd gata som dateras till så tidigt som början av 1000-tale. Vi gjorde ett stopp vid ruinerna av ett Fransiscanerkloster som låg på en ö innan landhöjningen gjorde att ruinerna är mer tillgängliga.

Fulla av intryck reste vi sedan tillbaka till Danderyd, nöjda med dagen.

Mingel med Quiz 10 juni

Som brukligt är samlades ett femtiotal Idunmedlemmar till terminsavslutning. Det musikquiz som inte kunde genomföras på 50-årsjubileet gladde nu alla med igenkännande toner från tiden för femtio år sen.



Irlandsresa maj 2026

Torsten Sjögren

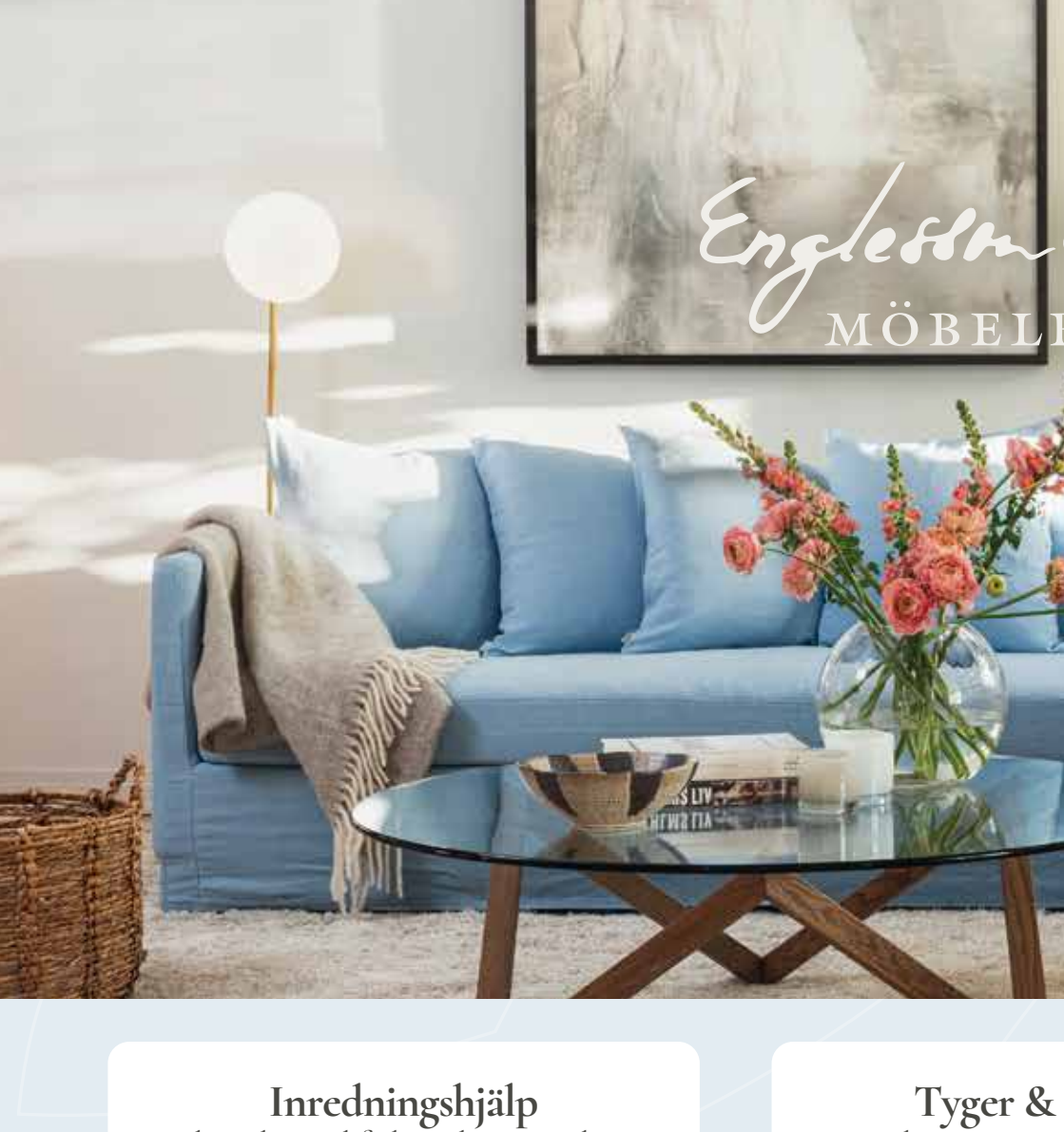
Efter några avhopp blev vi till sist sexton pigga Idunseniorer som träffades en tidig morgon på Arlanda. Den kunnige reseledaren från Rolfs Flyg & Buss resor mötte redan och var med oss hela tiden. I Dublin tillstötte ytterligare sexton resenärer så att vi blev total trettiotvå.

Efter sightseeing per buss och lunch var det dags att checka in på hotellet varefter vi hade fri tid till nästa morgon. Resan var inget för sjusovare då bussfärderna startade halv nio varje dag.

Dag två började med en lång bussfärd ner till Cork. På vägen besökte vi Rock of Cashel och Titanic Experience Cobh där vi fick biljetter till fartygets sista färd. Guidningen avslutades med att vi fick reda på om den som verkligen köpt biljetten hade överlevt. Vi övernattade på Springfort Hall, ett gammaldags mysigt hotell.

Dag tre for vi till Killarney, en verkligt fin liten stad där jag besökte klosterkyrkan där min gamle klasskamrat har predikat under sju år som katolsk präst. Det rikliga affärsutbudet lockade många. Vi övernattade på Castlerosse Park som var ett urtjusigt hotell med mycket god mat och fin arkitektur.





Inredningshjälp

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

Tyger &

Upptäck vårt sortimen
gardiner. Vi erbjuder
och montering

englesson.

Danderydsvägen 69A, Djursholm • 08 755 56



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





Dag fyra gjorde vi en rundtur på Dinglehalvön. Detta är Europas västligaste punkt. Fish and chips serverades till lunch på genuin restaurang.

Dag fem innehöll en färd till Cliffs of Moher där vi vandrade upp och avnjöt ett fantastiskt landskap. Natten tillbringades på Connacht hotell i Galway.

Dag sex började med färd till hamnen. Båten tog oss ut till Aranöarna som väl var resans höjdpunkt. Där fick vi både avsmaka getost och vandra en jobbig tur upp till öns gamla försvarsanläggning. Väl uppe var det all möda värt. Båtresan åter var lite guppig men jag såg ingen som blev sjösjuk.

Dag sju åkte vi tvärs över Irland på fina vägar och avslutade med ännu en givande rundtur i Dublin. Efter shopping på egen hand avnjöt vi middag på en fullsatt Irländsk pub. Dag åtta bussades vi till flygplatsen för resa hem.

Så här sammanfattade Monica, en av deltagarna, resan:

Vår Irlandsresa var hellyckad, över förväntan. Jag har nu så smått börjat vänja mig vid att vara hemma, plötsligt utan trevligt sällskap av hela gruppen och utan den väntande bussen och tåliga Francis!

Det rådde en mycket trevlig stämning bland deltagarna. Dina glada tillrop, Torsten, bidrog stort till min och kanske allas vår trivsel och glädje! ”Oj oj

oj” så roligt jag hade det!

Vår originella guide, Leif, hade många, delvis motsägelsefulla, sidor. Den bästa var nog hans djupa kunskaper i litteratur och historia. Han kunde berätta fritt ur hjärtat om de platser vi besökte. Det var berikande.

Irland bevisade att det är en grön ö! Vilka otroliga vidder av gröna, ibland karga hedar och partier av sten, nästan alltid med får och havet i sikte. Det var hisnande vackert! Vi hade ju dessutom turen att solen var med oss hela tiden!

Än härligare blev det när vi fick träffa getterna och särskilt deras små värnlösa killingar, den ena tryggt förvarad i vår sympatiska getguides famn. Den äldre sköra gethonan som var blind och som satt med stöd av sina bräckliga knän berörde mig. Jag tror ändå att hon var ganska trygg.

De trogna fåren fanns med oss nästan hela tiden, på nära håll och så långt bort som ögat sträckte sig. En glad överraskning blev det för mig att få träffa den fina åsnan! Han var först tyst, till synes ointresserad av oss men plötsligt tappade han tålamodet, tyckte kanske att vi ignorerade honom. Jag har gjort en ljudupptagning av hans plötsliga och hetsiga utbrott som tonade bort först när en av våra deltagare smekte och tröstade honom.



Jag är mycket imponerad av resplanen. Att få in så många intressanta, historiska och vackra sevärdheter på sex dagar, med rikliga pauser för trevliga luncher och här och där, små promenader, var skickligt. Våra hotell var skiftande i karaktär alltifrån turist- till herrgårdskaraktär men visst var Castlerosse i särklass, beläget intill den vackra golfbanan och havet!

De två resdagarna kunde vi ägna oss åt Dublin. Säkert hade det varit roligt att få mera tid där men den sista dagen, vår avresedag, gav ändå genom själva återseendet en bestående känsla av att Dublin placerat sig i mitt hjärta och att det skulle vara roligt att återvända dit.

Kanske har jag glömt något?! Jag kommer i alla fall att bevara minnet av vår resa i mitt hjärta, kanske allra mest för att det med tanke på vår oroliga värld egentligen inte skulle vara möjligt att få ha det så bra!

Partiledarutfrågning och debatt 19 augusti 2026

Ulf Elfving, känd från radion

På kommunen Entré-torg samlades över hundra seniorer. Redan en halvtimme i förväg var de mest attraktiva platserna längst fram upptagna. Strax före fjorton anlände dagens politiker. Johanna Hornberger (M), Christina Ljungdahl (C), Fredrik Pallin (L), Jenny Åkervall (S), Sara Degrér (KD), Deniz Norgren (SD), Gun-Britt Lindström (MP) var de som partierna utsett.



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 Hallsénius


Per Erkersgård


Therese Ahlqvist


Maria Brunstedt

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

HALLSÉNIUS
BEGRAVNINGSBYRÅ

GOLFVÄGEN N°2 B DANDERYD

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

Båtutflykt 8 juli

Maria Avellán

Vi fick ett sent erbjudande från Larssons resor att följa med på en båtresa från Nynäshamn till Trosa den 8 juli. Det var en av de varmaste sommardagarna så det blev perfekt att vistas på sjön! Vi var åtta medlemmar som följde med.





Vi hämtades som vanligt med buss vid Danderyds sjukhus för färd mot Nynäshamn via Cityterminalen där fler resenärer gick på. Framme i Nynäshamn gick vi ombord på f.d.ångslupen, Flora. Båten kan abonneras för grupper, går inga reguljära turer.

Ungefär hälften av oss kunde sitta ute, övriga inne i salongen som hade stora fönster ut mot vattnet. Vi serverades kaffe och nybakade bullar vilket var jättegott efter bussfärden. Kaptenen och redare Kåre Eksell berättade intressanta historier för oss under färden. M/S Flora är en kulturmärkt båt, byggd i Kristinehamn 1897 inför Stockholmsutställningen.

Ett smalt sund, Dragets kanal var spännande att gå igenom. Kaptenen fick tuta hela vägen då det inte fanns en chans att ens möte en kanot! Kanalen är ett fornminne från 1200-talet då det först var ett sund. Med landhöjningen



blev man tvungen att muddra och göra en kanal på 1800-talet. Kanalen skär av fastlandet från ön Järflotta. Den förbinder Dragfjärden med södra delen av Nynäshamn. Vi passerade kobbar och skär och lite öppet hav. Närmare Trosa kunde vi se Tullgarns slott på avstånd.

Framme i Trosa var det en kortare promenad till restaurangen Ankaret där vi serverades lunch. Det var nystekt strömming, en av restaurangens specialiteter. Alla var inte helförtjusta i den menyn. Det gick att få en kycklingrätt, så alla blev nöjda. Tanken var att vi sedan skulle spatsera runt i den idylliska kuststaden Trosa. Värmen var på topp, så det passade bättre att avnjuta en glass i skuggan och titta på turister! Vi var tillbaka via bussen runt 18-tiden efter en skön utflykt.

Resa till Skagen

Elisabeth Nygren

Gemensam resa till Skagen med Nordostkommunerna och CK:s resor den 17-20 augusti, med trevlig och kunnig reseledare, Tomas.

En mycket trevlig resa med bekväm buss från Vaxholm, och med hämtning i Danderyd, för vidare färd mot Göteborg och Stena Lines färja till Fredrikshavn. Längs vägen gjordes flera pauser och ett lunchstopp strax efter Jönköping.

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

ZEISS

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.

Vi anlände till Skagen Motel, där vi skulle bo samtliga tre nätter, kl 20. Ett trevligt hotel med gångväg till centrum, Vid ankomsten, gjorde vi ett besök i anrika Höjen, Gammel Skagen, med den berömda solnedgångsplatsen och tog en promenad utmed kullerstensstranden, där man, om man har tur, kan hitta en lyckobringande hålsten, vilket faktiskt någon i gruppen gjorde.

Morgonen därpå möter oss vår danska guide Hanne för att tillsammans åka ut till Grenen, den nordligaste udden där de båda haven möts, och därefter en rundtur i staden. Vi tar adjö av Hanne och åker till ” Den Tilsandede kirke”. En kyrka som nästan helt blivit dold i sanden.







Efter lunch och några timmars egen tid samlas vi för att besöka Odde Naturcenter, som visar natur, hav och sandflykt. Därefter besöker vi kyrkogården och de berömda Skagenmålarnas gravar. Kvällen avslutas med tvårätters middag på restaurang Folden.

På morgonen dag tre får vi en privat visning med guide Hanne, innan öppningstiden, på de två museerna Skagens Museum och Anchers Hus.

Det var verkligen en förmån att få besöka dessa museer utan den otroliga trängsel som brukar vara. Efteråt besöker vi svenska sjömanskyrkan där vi får information om verksamheten och bjuds på kaffe med kanelbullar.

Därefter blir det tid på egen hand för lunch och shopping och om man önskade, besöka museerna igen. Nu var där otroligt mycket turister och skolungdom så vi var tacksamma att vi fått möjlighet att besöka museerna innan öppningstiden.

Bussen hämtade de som så önskade och åkte tillbaka till hotellet, vid två tidpunkter. Annars kunde man promenera.

På kvällen avnjuter vi en delikat tvårätters middag, med Skagenspätta som huvudrätt, på restaurang De 2 Have med fantastisk utsikt över både Kattegatt och Skagerak. Innan maten serveras bjuds vi på underhållning av några av medlemmarna ur Drachmansällskapet.

Dag fyra på vår resa, hämtas vi på hotellet för att åka till Kandestederne och "öknen", med sina vida stränder och höga sanddyner, som ligger strax utanför Skagen. Därefter fortsätter vi till Fredikshavn för hemresa med Stena Line till Göteborg där vi anländer 17.20 för vidare färd till Stockholm där vi var åter vid midnatt.



Utflykten till Blacksta vingård

Gull Axén, Bilder: Maria Avellán och Marianne Widlund

Ibland har man tur med vädret. Dagen innan vår utflykt till Blacksta vingård spöregnade det, men när vi vaknade på morgonen sken solen från en blå himmel. Ett 30-tal medlemmar från Idun och SPF Jarlabanke klev på bussen vid Danderyds sjukhus.

Vår första stopp var på Södertuna slott där vi drack kaffe med smörgås på hemlagat bröd, mycket gott. Slottet har anor från 1300-talet, vilket man kan se på valven i källaren, där man tydligen kan hitta vin från1300-talet.

Södertuna slott ligger nära Gnesta och på vägen till nästa utflyktsmål berättade Barbro från Jarlabanke om sin tid hon bott i Gnesta i sin ungdom. Vi reste bl.a igenom Blacksta by (inte den där vingården ligger) som har behållit sin bebyggelse med bygemenskap trots förändringarna i de fastighetsskiftningar som skett. Ett av de gamla skolhusen i Gnesta såldes till ägaren av vårt nästa resmål, Ebba von Wachenfeldt, som driver glashyttan i Skeppsta. Ebba är en fantastisk glaskonstnär som berättade om och demonstrerade inne i hyttan hur hon arbetar med materialet glas.

Sedan bar det av på något slingriga vägar genom det sörmländska landska-



pet till Blacksta vingård, som är mer än bara vingård. Först blev det lunch på restaurangen Kung Blacke, med höns och kalkoner under kalkontuppen Kalles överinseende spatserande runt i trädgården utanför. Det unga paret som tagit över vingården för fyra år sedan satsar på lokalturism med allt vad det innebär: restaurang med bl.a. lokalproducerade råvaror, övernattning, ölbryggeri, vin- och spritproduktion.



Efter lunchen blev det så öl- och vinprovning. Konsten att brygga öl hade man tagit med sig från sitt tidigare liv. Ölet var gott och går att beställa från Systemet. När det gäller vinet hade vingården sedan tidigare producerat s.k. isvin, men rankorna hade blivit misskötta och gav nästan ingen avkastning. Man beslöt att övergå till en helt annan produkt, ett ung vin som blir lite spritsigt. Man beskar och sköttе om vinrankorna, som genast gav bättre skördar. Men produktionen är liten och kommer nog aldrig ingå i Systemets sortiment. Man tillverkar även en mängd andra drycker som har annan bas än vindruvor: äpplen, slån, rabarber, enbär etc. som man kunde smaka. Det fanns också möjlighet att köpa med sig fryst kött från vilt, som ägaren Olle själv skjutit.

Sedan bar det iväg hemåt med Micke från Viatour säkert vid ratten. Alla var nöjda och kanske lite trötta efter dagens övningar. Vi hade tur med vädret!

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

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.

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, Marianne Hagelin

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 december 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

DANDERYDS KOMMUN

SPF Idun
Edsviksvägen 1 A
182 57 Danderyd

SVERIGE
PORTO BETALT

Din fastighetsmäklare i Danderyd

Välkommen att kontakta oss!


Anders Tjärnvall


Magnus Engdahl


Per Lundman


Annica Appelö


Jacob Lernelius


Ida Eliasson

Vincent Forssbeck

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