





**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 - April 2025

Ordföranden har ordet _____	4
Kalendarium våren/hösten 2025 _____	6
KPR Rapport från 14 februari _____	7
Genomförda arrangemang _____	8
Geriatriken på Danderyds sjukhus _____	8
Julmarknadsresa till Mariefred _____	11
Besök på Pressbyråmuseet _____	13
Min tid som ridande polis i Stockholm _____	15
Resa till Bosnien Hercegovina _____	18
Gustav Rydén, en reportagefotografs dagbok, rättelse _____	20
Ny styrelse 2025 _____	21
Hjärn-gympa _____	22
Aktiviteter _____	24
Styrelse _____	25
Funktionsansvariga _____	25
Kommuninfo/viktiga telefonnummer _____	31

ORDFÖRANDEN HAR ORDET

Åter igen har vi genomfört ett välbesökt årsmöte samt har lagt ett framgångsrikt år bakom oss. Idag är vi 817 betalande medlemmar och det får väl ses som en kvittens att vi är på rätt spår. SPF känns som mycket relevanta i dagens oroliga värld. Idogt kämpar vi för seniorernas sak i Sveriges riksdag, i regionparlamenten samt i Kommunala Pensionärsrådet i Danderyd. Det känns som om socialkontorets tjänstemän lyssnar alltmer på oss och positivt tar tag i våra idéer om en bättre framtid för Danderyds äldre.

På årsmötet beslutades om en avgiftshöjning från 285 till 315 kronor. Det blev resultatet av den höjning som beslutades på förbundsstämman 2023. Där äskade förbundet riksorganisationen om en höjning med 50 kronor från 2025. Kongressledamöterna röstade ned förslaget, bland annat på initiativ från mig, och en kompromiss blev en höjning med 30 kronor. Resultatet skulle då bli $285 + 30 = 315$ kronor för Idunmedlemmar. Nu slår avgiftshöjningen först igenom till 2026 och Idun får då 75 kronor per medlem, distriktet 50 kronor och riksorganisationen 190 kronor.

Vad får ni då för pengarna?

SPF Seniorerna Idun i Danderyd ger dig en hårt arbetande styrelse som helt ideellt har ansvar för ett omfattande program, inkluderande resor, programpunkter och promenader. I distriktet anordnas mycket fina kurser och seminarier samt man utför ett aktivt påverkansprogram mot regionen, framför allt gällande sjukvården. Nationellt får du tidningen SENIOREN. Där kan du läsa mycket intressant och bland annat få information om rabatterade försäkringar, rabatter hos elbolag och butiker samt mycket mer. Allt detta får du för din medlemsavgift.

Nästa år 2026 fyller Idun 50 år. I ett halvt sekel har vi stått på de äldres sida och ordnat spännande aktiviteter, resor mm för våra medlemmar. Flera onsdagseftermiddagar i månaden ordnar vi lärorika och trevliga möten i Kevingeuset. Vill du vara med och ordna ett festligt firande nästa år är du välkommen att höra av dig till mig.

Vi ska vara nytänkande och inkluderande med plats för medvetna, nyfikna

och engagerade medlemmar. Vi utvecklar verksamheten så att även yngre seniorer ser värdet av att vara med, likväl som vi värnar om de som redan är våra medlemmar.

Är ålderism ett verkligt problem?

Ålderism kan man kalla det när läkaren hävdar att personer över 80 år inte ska opereras, oavsett om värken i benet skulle bli bättre av en operation. Vissa försäkringsbolag vägrar att förnya en sjukvårdsförsäkring för någon som fyllt 70 hur hög premie denna än är villig att betala. Ett annat exempel gäller privatleasing där en 73 årig kvinna ville leasa en ny bil, men leasingföretaget hävdade att hon var för gammal. Detta är ålderism, och hon har anmält detta till Diskrimineringsombudsmannen. Vi får se vad som händer.

Nära vård i hemmet är det som ska gälla för oss äldre framöver. Det betyder att du ska vårdas i din bostad så länge det går. Hemtjänstbolagen ska susa in och ut genom ytterdörren och värma en matlåda. Är detta verkligen vad vi pensionärer har bett om eller längtat efter? Detta är också en form av ålderism tycker jag.

Det som gäller är förstås att hålla sig pigg och alert och det hjälper vi dig att göra i Idun genom att möjliggöra att spela bridge, promenera, lära oss saker samt umgås och ha trevligt tillsammans. Vi är övertygade att ju mer du njuter av allt vi ordnar desto längre och bättre liv kommer du att få. Så häng med och delta i så mycket du orkar!

Nu njuter vi av den kommande våren, grönskan och alla möjligheter i vårt vackra Danderyd.

Välkomna!

Torsten Sjögren
Ordförande



KALENDARIUM VÅREN/HÖSTEN 2025

2 april	Kulturvandring med Peder Frisk I ölens kvarter
9 april	Månadsmöte, Ulrica Skogsborg berättar om en resa till Svalbard
26 april	Vårkonsert med OD i Uppsala
14 maj	Månadsmöte
22 maj	Hjälmare kanal och Rademachersmedjorna
21-27 maj	Kroatien resa, del i resa, Bellas resor
5 juni	Konstpromenad Djurgården Estelles skulpturpark
11 juni	Sommarmingel
12-15 augusti	Resa till Hangö med andra SPF-föreningar i SPF NO
22-26 augusti	Resa till Haapsalu
26 augusti	Moas torp och Häringe slott. Anmälan senast 23 juni
1-5 september	Vandringsresa till Åland med Tibbleseniörerna

Under hösten planerar vi bland annat för:

Utflykt till Julita

Julmarknad i Gdansk

Besök av konståkningsmästarinna

Nytt besök hos Birgittasystrarna

Nytt besök på Kungliga Vänthallen Centralen

Alla tillkommande aktiviteter kommer att presenteras i medlemsbrev som skickas ut via e-post och kommer att finnas presenterade på hemsidan.

KPR-MÖTET DEN 14 FEBRUARI 2025

Gull Axén

Den nya ordföranden i Socialnämnden heter Maarit Nordmark.

Det huvudsakliga ärendet på mötet var diskussionen om SPF:s Hemtjänst-index, som för Danderyds del inte var så bra. Danderyd hamnade 2024 på 133 plats, förra året på plats 28. Resultatet kan vara en effekt av att kommunen inte svarat på vissa frågor i de undersökningar som görs av framför allt Socialstyrelsen och som index baseras på. Socialkontoret ska fördjupa sig i varför framför allt biståndsbedömningen fått så lågt resultat.

Vi fick hänvisningar till de inblandade hemtjänstföretagens hemsidor för att läsa deras kvalitetsberättelser och verksamhetsberättelser.

PRO hade frågor som rörde biståndsbedömning vid behov av städhjälp. Vi fick en redogörelse för reglerna. Bedömningen är huvudsakligen individuell efter behov.

På frågor om hållplatserna för bussar vid norra torget vid Mörby C hänvisades till SL.

Vi fick information om det blivande korttidsboendet Idun på Vendevägen. Man ska undersöka möjlighet att anhöriga till brukarna ska påverka inredningen.

Villa Odinslund, SäBo, ska övergå i egen regi från och med 27 maj.

Under 2025 kommer visningsrum för visning av välfärdsteknik färdigställas i Kevinge Trygghetsboende.

Officiellt protokoll från mötet finns på kommunens hemsida. Nästa möte är den 7 maj.

GENOMFÖRDA ARRANGEMANG

Geriatriken på Danderyds sjukhus

Anita Enflo

Strax innan jul gästades IDUN av Överläkaren och Klinikchefen för Geriatriska Kliniken på Danderyds Sjukhus, Joanna Wedlund.

Att mycket är på gång på Danderyds Sjukhus har vi länge förstått. Hela området är en stor byggarbetsplats och mera lär det bli. Rent administrativt lär det bli många förändringar när Sjukhuset från att ha varit drivet i bolagsform, nu skall drivas av en förvaltning under regionfullmäktige och en regionstyrelse.

Geriatriken på Danderyd har redan bantats ner från tidigare 60 platser till 28 vårdplatser, då samtliga platser inte gått att fylla på grund av personalbrist bland annat. Vårdplatserna är vikta främst för Danderydsbor. Patienter från Täby har överförs till Sollentuna.

Regionen

Rent allmänt sker stora förändringar inom regionen. Vårdval Geriatrik tas bort. Det finns, relaterat till hela landet, många geriatriska vårdplatser i regionen, totalt 1100, fördelat på 16 kliniker + Norrtälje sjukhus. De flesta geriatriska platserna i Stockholm finns utanför sjukhusen. Ett politiskt beslut.

Sjukhusbundna vårdplatser (andra linjen) finns på Huddinge, Danderyd och Södertälje. För de icke sjukhusbundna vårdplatserna (första linjen) gäller LOV (Lagen Om Valfrihet) för Danvik, Vårberg, Nynäs, Nacka och Löwet och LOU (Lagen om Offentlig Upphandling) för Dalen, Handen och Sollentuna. Idéburna är Ersta, Bromma och Kungsholmen medan Jakobsberg och Sabbatsberg är egenägda (SLSO = Stockholms Läns SjukvårdsOmråde)

Då man erfarit att LOV, som infördes 2019, inte fungerat så bra, har man beslutat att upphöra med vårdval för geriatrik from 31 augusti 2025 och övergå till LOU. Ett nytt vårdval reserverat för idébundna organisationer införs dock. Detta leder till att Danviks- och Vårbergsgeriatriken läggs ner,



Funderar du på att sälja? Anlita en lokal specialist.

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

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



Jenny Dunér
T 070-432 63 05



Emma Kågström
T 070-371 57 20



Jaqueline Söderberg
T 073-504 74 55



Johan Palmblad
T 070-569 18 18



Johan Ekenstam
T 070-855 55 86



Hannah Alesand
T 072-070 71 21



Madeleine Thorén
T 073-541 24 83

Nynäshamn, Nacka och Löwet upphandlas enligt LOU och avtalen för egenägd vård (Jakobsberg och Sabbatsberg) förlängs. Från och med 1 september 2025 införs nytt vårdval för idéburna organisationer (Bromma, Kungsholmen, Ersta). Södertälje geriatrik ska öka från 40 till 60 vårdplatser. Dalen, Handen och Sollentuna, som redan är upphandlade enligt LOU, påverkas inte, ej heller Danderyd och Huddinge.

Geriatrisk kan alltså drivas utanför akutsjukhus (första linjen) eller vid akutsjukhus (andra linjen). Fördelen med närhet till sjukhus är närhet till laboratorier, röntgen och konsulter, stöd vid risk för försämring samt tillgång till bland annat dialys och operationer.

Danderydsgeriatriken

Geriatriska på Danderyd har alltså att bantats från 60 vårdplatser till 28 vårdplatser, huvudsakligen vikta för Danderydsbor. Patienter från Täby överförs till Sollentuna.

Många patienter, speciellt äldre, far illa av de långa väntetiderna på sjukhusakuterna. Därför har Danderyds sjukhus startat en form av akutverksamhet i öppenvårdsform för sköra äldre i nära anslutning till akuten (Gadva). Den är bara öppen dagtid på vardagar.

År 2025 kommer en avdelning för geriatrisk slutenvård (GAVA) att startas. Förväntas ge kortare väntetider och kortare vårdtider. Patienterna kommer från akuten för stabilisering, utredning etc.

I övrigt har det bildats ett nytt verksamhetsområde då man slagit samman flera områden. Det nya heter Medicinska specialiteter och består av sex kliniker: Internmedicin, Njurmedicin, Infektion, Geriatrik, Hud, Specialistmedicin.

Specialistmedicin inbegriper hematologi, lung, endokrin, diagnostiskt centrum, gastro (men räknas alltså som en klinik med en gemensam Klinikchef).

Samtliga dessa sex kliniker i verksamhetsområdet har en gemensam verksamhetschef (Andreas Kling). Han sitter i sjukhusets ledningsgrupp

och är direkt underställd sjukhusets chef. Detta för att ge samarbetsvinster (personal, utbildning, forskning, erfarenheter, gemensamma möten), minska sårbarheten och ge administrativa fördelar.

Utskrivning

Utskrivningsprocessen har varit föremål för många klagomål. Lagen om utskrivning (LUS) gäller. Utskrivning bör planeras redan vid inskrivning. Det behövs en sjukhusövergripande vårdsamordnare. För patienter på Vård- och omsorgsboenden vore ASIH att föredra.

Tack Joanna Wedlund för ett mycket informativt föredrag. Det har gett oss mycket att fundera över.

GADVA står för akut dagvård nära akuten (öppenvård)

GAVA står för geriatrisk akutvårdsavdelning (slutenvård)

Julmarknadsresa till Mariefred 1 december 2024

Yvonne Falk

Vår guide från Larssons resor var Cecilia och chaufför var Mats, kända personer för oss från tidigare resor. Resan bar av till Mariefred. I den idylliska miljön med hus från 1700- och 1800 tal hittar vi Rådhusorget som denna dag fyllts med mat, hantverk och mycket mer som hör julen till. Det gällde att hålla i börsen så att man inte handlade allt det fina man såg. Vi var några som sökte oss till Mariefreds kyrka för en Adventsandakt med mycken sång och musik från kören Pax Maria och förstås fina ord med tanke på att det var första Advent. Så vackert.

Pax Maria höll senare en konsert på Rådhustrappan med våra kända julsånger som också var väldigt uppskattat för oss alla på torget.



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!



Kl.14 styrde vi kosan till Molnby och Megs kök, där var ett fantastiskt julbord uppdukat med allt som man kan önska sig äta och vid varje jultallrik låg en meny som talade om i vilken ordning man skulle äta julbordet. Lite kul!

Från det fantastiska julbordet och den trevliga miljön och med mätta magar åkte vi till våra hemtrakter och var hemma i Danderyd kl. 18.30. En väldigt trevlig utflykt.

Besök på Pressbyråmuseet den 25 februari 2025

Maria Avellán

Vi var 20 medlemmar som fick ta del av detta svenska kulturarv. Entusiasten Folke Lundberg tog emot oss tillsammans med sin kollega Birthe Gabriellsson. Folke har varit i Pressbyråns tjänst under 75 år! Nu förevisar han



museet och har gjort allt material i form av broschyrer och iordningsställt föremålen.

Pressbyrån startade 1906 av 59 tidningsutgivare som gick samman i ett aktiebolag. En aktie kostade då 100 kronor! Tanken var att kunna sälja lösnummer av tidningar och man inledde ett samarbete med Kungliga Järnvägsstyrelsen och fick tillstånd att sälja lösnummer på tågen via tågbud. Som mest fanns ca 600 tågbud ute på tågen! Det var unga pojkar i åldrarna 13-17 år och de fick själva lösa tågbiljetten! Detta var en välkommen nyhet eftersom det tidigare bara gått att prenumerera på tidningar.

Försäljningen gick strålande. Man började utöka sortimentet. Nu tillkom snus och tobak, vykort, pennor, frimärken. Vykorten skulle visa motiv från olika orter och blev omåttligt populärt. Det skickades 40 miljoner vykort per år under 1950 och 1960-talen! Detta var ett utmärkt sätt att kommunicera på. Ett enklare sätt än att skriva brev eller telegram.



1939 fanns 1000 Pressbyråkiosker över hela landet. Pressbyrån bidrog till att läslusten tog fart i Sverige. Nu kom det även ut veckotidningar i färg. Man började servera kaffe i särskilt porslin från Rörstrand! Kola och choklad började att säljas med stor framgång. Alla dessa tidningar lästes av flertalet svenskar under tiden före TV och långt före vi gick in i den digitala världen. Succesivt har veckotidningar markant minskat i antal så även för lokaltidningar.

1998 genomfördes ett modernt och färgstarkt ansiktslyft med en ny röd-orange symbol som skulle föra kundens tanke till värme och en välkomnande sol.

Idag är Pressbyrån i franchiseform och ägs av en norsk miljardär Odd Reitan som också äger den norska livsmedelskedjan Rema 1000. Vill du veta mer kan du läsa på Pressbyråns hemsida www.pressbyran.se/historia.

Min tid som ridande polis i Stockholm

Maria Avellán

Två gånger under hösten 2024 har vi haft besök av Ulla-Carin Lindqvist som första gången berättade om sina insatser i Ukraina under pågående krig. Andra gången berättade hon om sitt yrkesliv som en av de första kvinnliga ridande poliser i Stockholm.

Ulla-Carin arbetar som volontär för den lilla organisationen Hjälp från Norrtälje till Ukraina. De tar bland annat emot bilar som de renoverar upp och som sedan körs ner till Ukraina och används för olika sorters transporter under det pågående kriget. Hon har själv kört ner flera fordon till Ukraina som lämnats där fyllda med förnödenheter.

Ulla-Carin är mest fokuserad på att hjälpa hästar, hästägare och veterinärer. En gång körde hon ner en stor hästtransport med plats för 12 hästar för att evakuera hästar från fronten längre in i landet. Gissa vad förvånade tulltjänstemännen blev när de såg denna äldre, ganska lilla kvinna köra ensam denna stora lastbil!



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.se

Danderydsvägen 69A, Djursholm • 08 755 56

& Company
BUTIKEN



Gardiner

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

Vårnyhet!

Stockholm 2.0 Vitrinskåp
nu i tre färgglada kulörer!



se/butiken

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

Den andra föreläsningen handlade om henne yrkesliv som ridande polis i Stockholm. Det var många hinder att jobba med, som en av de första kvinnliga poliser och dessutom till häst! Hon red flera hästar, men hade en favorit Utter, som hon fick mycket speciella band till och som hon älskade som sitt barn. Ulla-Carin och Utter var med om både kungliga korteger och våldsamma demonstrationer. Utter fick flera utmärkelser som Stockholms bästa polishäst. Han hälsade på Kungen och Drottningen flera gånger och fick mycket beröm av dem.

Utter och Ulla-Carin fick vara med i filminspelningar och olika events inte minst den stora årliga hästshowen i Globen. När han blev hästpensionär fick Ulla-Carin honom av polismyndigheten. En tid hade hon honom hos Christer Bergqvist, kommunens bonde på Ekeby Gård.

Utöver föreläsningar av detta slag så ger Ulla-Carin också utbildningar till hästklubbar och ridskolor. Det handlar om att bli trygg med sin häst. Kurserna heter Säker Häst.

Resa i Bosnien & Hercegovina 14–21 september 2024

Elisabet Nygren

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

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

Bosnien & Hercegovina har en otroligt vacker natur, det är mycket kuperat

med höga berg och djupa dalar, här finns många vackra vattenfall och raviner.

I Sarajevo, den första dagen, vandrade vi i staden och besökte bland annat platsen där Gavrilo Princip sköt den österrike-ungerske ärkehertigen och tronföljaren Ferdinand och hans hustru Sofie – skotten i Sarajevo den 28 juni 1914 som blev upptakten till det Första Världskriget.

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

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

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

Tre större religiösa grupperingar är i huvudsak dominerande i Bosnien-Hercegovina och dessa är muslimer, ortodoxa och katoliker. Den femte dagen besökte vi ett av de viktigaste ortodoxkristna klostren i provinsen Hercegovina. Vi vandrade runt i Mostar, gick en tur i Gamla stan med den historiska bron, Stari, över floden Neretva, en symbol för Mostar. Dagen

avslutades med ett besök på The Hub of Fine Arts, med verk av bland andra Matisse och Chagall.

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

Sista dagen checkade vi ut från hotellet och åkte till Sarajevo för vidare resa hem till Sverige. Båda hotellen, i Sarajevo och i Mostar, som vi bodde på under vår resa, var bra och hade mycket trevlig personal.

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

Gustav Rydén - Rättelse

I förra numret saknades namnet på författaren till artikeln om Gustav Rydén. Författare var Elisabeth Nygren, barnbarn till Gustav. En längre artikel finns på Iduns hemsida under genomförda arrangemang.



NY STYRELSE 2025

Vid årsmötet valdes en ny styrelse. Två styrelsemedlemmar hade avböjt omval Maria Avellan som dock fortsätter att ordna program och Ingrid Erneman som fortsätter att leda fredagspromenaderna. Två nya styrelsemedlemmar valdes:

Moa Herrman, ny i styrelsen efter årsmötet 2025. Uppvuxen på Kungsholmen. Bott i Enebyberg i 50 år i fyra olika hus. Jobbat på NK inköp i 20 år sen egen företagare numera med svensk hemslöjd. Jag jobbar fortfarande med fina konstkort. Har 4 barn och 7 barnbarn. Tillbringar mycket tid i Stockholms skärgård och på Irland. På Irland finns en dotter med bondgård med massor av olika djur. Där finns också min häst.

Claes Molund, ny i styrelsen efter årsmötet 2025. Bott i Danderyd sedan 2009 och flyttade in i Kevingehuset 2021. Arbetat på bl.a. IBM och sedan på avknoppande Lexmark när de startade 1991, blev IT ansvarig när internet kom 1996. Tillbringar mycket tid i sommarhuset på Vätö. Gillar resor.

Moa kommer att ingå i programgruppen och Claes tar över skötseln av hemsidan från Gull.



*Mats Nilsson, Owe Svantegård, Torsten Sjögren och Claes Molund.
Moa Herrmann, Anita Enflo, Gull Axén och Elisabeth Nygren.*

HJÄRNGYMPA

Hur mycket förlorade han?

Den gamle antikvitetshandlaren var mycket upprörd. Han hade köpt en liten guldfärgad buddafigur på en auktion för 250 kr som han hoppade kunna sälja vidare för minst 450 kr. Men sedan kom en väklad dam in i butiken och bjöd just 450 kr för den. Han slog naturligtvis till. Hon hade en check i sin väska på som löd på 600 kr, så han måste ge tillbaka 150 kr. Hon påstod att hon skulle med tåget och gärna ville ha den med sig hem som en överraskning till maken.

Han hade inte tid att lösa in checken, så han bad apotekaren i butiken bredvid att lösa in checken, eftersom han behövde kontanter, och fick då 600 kr av apotekaren. Apotekaren kom dagen därpå tillbaka och krävde tillbaka sina 600 kr, eftersom checken visade sig vara falsk.

Antikhandlaren ansåg sig ha blivit av med 750 kr och dessutom förlorat sin buddafigur, som han köpt för 250 kr, alltså en total förlust på 1 000 kr. Men stämmer det? Hur mycket blev han av med egentligen?



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



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. Onsdagar 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: gull.axen@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 och man kan fika eller äta lunch efteråt på Kevinge Vårdshus.

STYRELSE

Ordförande

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

Vice ordförande och kassör

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

Sekreterare

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

Medlemsansvarig

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

Ledamöter

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

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

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

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

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

FUNKTIONSANSVARIGA

Redaktör & annonsansvarig

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

Redaktionsgrupp

Owe Svantegård, *sammankallande*

Torsten Sjögren

Gull Axén

Webbansvarig

Claes Molund

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

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.

KPR-ledamöter

Torsten Sjögren, *ord*

Gull Axén, *ord*

Anita Enflo

Gabriella Zaunders

Programgrupp

Maria Avellán, *sammankallande* 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

Ingrid Erneman 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

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

Torsten Sjögren



Med hjärta
för omsorg

VÄLJ EN *personligare hemtjänst!*



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

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

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

Vad kan vi hjälpa dig med?

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

ATTENDO HEMTJÄNST DANDERYD

Ninni Dahl, verksamhetschef

076-181 09 20

ninni.dahl@attendo.se



ERBJUDANDE!

20%

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



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

Leg. audionom

Zebastians Hörselklinik

Din lokala expert på hörsel och hörapparater



Jag heter Zebastian och är legitimerad audionom med snart ett decennium av erfarenhet inom yrket och över två decenniers erfarenhet som hörapparatsanvändare. Jag har tagit över hörselkliniken i Mörby centrum av Monica som har drivit verksamheten i många år.

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

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

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

Tel: 072-261 76 00
Horselklinik.se



SPF SENIORERNA IDUN

Kansli	Edsviksvägen 1 A 182 57 Danderyd 08-755 82 90
E-post	spf.idun@telia.com
Medlemsärenden	spf.idun.medlem@telia.com
Anmälningar, program	spf.idun@gmail.com
Medlemsavgift	285 kr/år 2025 Betalas efter erhållen faktura, inte till Iduns bankgiro.
Vänmedlemmar	75 kr/år
Bankgiro	5314-8979

Nästa medlemsblad utkommer i maj 2025.

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

Din försäkring hos Skandia genom SPF

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

Viktiga telefonnummer för dig som är äldre i Danderyd

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

Arbetsterapeuter:

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

Seniorträffar:

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



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



Din fastighetsmäklare i Danderyd

Välkommen att kontakta oss!



Anders Tjärnvall



Magnus Engdahl



Per Lundman



Annica Appelö



Jacob Lernelius



Ida Eliasson

Vincent *F*orssbeck

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

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