





**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 2 - Juni 2025

Ordföranden har ordet _____	4
Kalendarium hösten 2025 _____	6
KPR Rapport från 7 maj _____	7
Sammanfattning av HSF pensionärsråd _____	8
Genomförda arrangemang _____	11
Den kungliga väntsalen Stockholms central _____	11
En spännande inblick i AI föreläsning i SPF:s regi _____	13
Resa runt Svalbard _____	15
Resa till Kroatien _____	16
Torsdagsbridgen _____	22
Om hur vi tänker när vi gör Iduns program _____	24
Samtalsgrupp _____	27
Huvudbry - hjärngymnastik _____	28
Aktiviteter _____	29
Styrelse _____	30
Funktionsansvariga _____	30
Kommuninfo/viktiga telefonnummer _____	35

ORDFÖRANDEN HAR ORDET

En aktiv vår börjar gå till ända och snart är sommaren här. Man kan knappt tro det då den kalla våren fortfarande håller sitt grepp om Stockholmsområdet när dessa rader skrivs. Tappa gång har trotsat kyla och regn såväl på torsdag som fredag och söndag och promenerat i våra vackra omgivningar. Edsvikssalen i Kevingehuset har fyllts av givande aktiviteter de flesta onsdagar i månaden. Nu ser vi fram emot en varm skön sommar och en spännande höst full av möten och upplevelser.

Den tekniska utvecklingen går rasande fort. Knappt har vi lyckats få in mailadresser till alla våra medlemmar innan vi ska lära oss hur AI Artificiell intelligens kommer att i grunden förändra alla våra liv. Vi planerar en studie-cirkel till hösten på detta ämne och kanske ihop med SeniorNet och med Studieförbundet Vuxenskolan. Håll ögonen öppna om du vill vara med.

FN Förenta Nationerna har tagit fram en äldrekonvention som nu blivit lag i tolv av världens länder. Likt barnkonventionen kommer det säkert att ta tid innan Sveriges riksdag hänger på. SPF Seniorerna ligger på och vi känner stöd från stora grupper.

Konventionen innehåller bland annat rätt till bra boende, förebyggande hembesök, stöd vid kognitiva sjukdomar och demens, seniorbostad vid 65+, hälsofrämjande information, aktiviteter för äldre samt platser att träffas på. Mycket av detta finns redan i Danderyd men inget är ju så bra att det inte kan bli bättre.

Den 2-4 juni samlas Spf-delegater från hela landet till kongress på Ekerö. Undertecknad har tillsammans med Rolf Skagerborg från Täby fått förtroendet att representera Nordostsektorn i Stockholms län. Det ska bli spännande dagar där Eva Eriksson ska avtackas efter tio starka år som nationell ordförande. Maria Larsson som är föreslagen ersätta henne blir säkert ett bra val då hon har en gedigen erfarenhet som äldreminister i Reinfeldts-regeringen.

Ensamhet är en känsla som kan uppstå när vi saknar meningsfull kontakt med andra människor. Inom Idun driver vi ett aktivt arbete för att motarbeta

ofrivillig ensamhet. Det gläder mig att varje gång vi ses konstatera sorlet i lokalen när vi alla möts och njuter av en givande samvaro. Du som ännu inte varit på någon av våra aktiviteter uppmanas prova. Vi har en inkluderande varm gemenskap och jag är säker på att du aldrig kommer att ångra ett besök.

Nästa år har Idun arbetat i femtio år för Danderyds seniorers bästa. Det tänker vi fira med en middag på Djursholms slott. Vik fredagen den 20 mars i nästa års almanacka redan nu. Det kommer att bli en festfylld kväll.

Det som ligger närmare är programmet inför hösten. Det innehåller mycket lärande men även en del lustfyllt. Regelmässigt träffas vi numera på onsdagar klockan 14.30. Om vi inte är för många kan vi sitta vid bord och dricka kaffe. Annars och vid särskilt publikdragande evenemang kommer vi att dricka kaffe före föredraget och flytta undan borden så att alla kan få en plats där man både hör och ser bra.

Hoppas jag får se just dig på någon av dessa möten.

Torsten Sjögren
Ordförande



HÖSTKALENDARIUM 2025

12-15 augusti	Resa till Hangö med andra SPF-föreningar
22-26 augusti	Resa till Haapsalu
1-5 september	Vandringsresa till Åland
26 augusti	Moas torp och Häringe slott
8 september	Utflykt till Julita
6 oktober	Besök hos Birgittasystrarna
7 oktober	Det nya Stockholm. Guidning per buss
8 oktober	Kosttillskott med professor Martin Bergö
15 oktober	Vem var människan Jesus. Sune Olsson
November	Besök på Kungliga vänthallen
12 november	En konståkningsstjärna berättar. Britt Elfving
28-30 november	Julmarknadsresa till Gdansk
10 december	Klassisk musik och fika
	Besök på Vikingamuseet
	Studiecirkel om AI med Vuxenskolan
	Om tandhälsa
	Visning av Dramaten
	Björnspaning

KPR – KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET

DEN 7 MAJ 2025

Torsten Sjögren

Hemtjänstindex

Kommunens dåliga resultat angående Hemtjänstindex kan bero på ett missförstånd. Uppgifterna hämtas från sju olika källor. Det är bland annat från SCB och från Socialstyrelsens olika register. En av de sju källorna är frågor som har skickats ut till Sveriges samtliga kommuner. Danderyds kommun har valt att inte svara på samtliga dessa då kommunen har egna register.

Maria Alm, chef för avdelningen Äldre, höll en presentation om Hemtjänstindex och databasen Kolada för att klargöra skillnader i bedömningsgrunder för utvärdering av kommunens utförare och egen regi.

Försämrade kommunala kommunikationer

Avdelningschefen för vård- och omsorg Anette Tingström hälsade att frågan om kollektivtrafikens anslutningar som en anledning till att inte arbeta på t.ex. Stocksundsgården och Storkalmar inte ses som ett stort problem.

Nya socialtjänstlagen

Samarbetet med civilsamhället lyfts fram och det blir ännu viktigare för föreningar att bistå kommunen med input utifrån sin kännedom om målgruppen. Ju bredare frågor desto större mervärde för Danderydsborna. Kommunerna får också större flexibilitet att anpassa insatser efter lokala behov och förutsättningar, vilket kan ge pensionärsrådet möjlighet att påverka hur resurser fördelas och vilka insatser som prioriteras.

Storkalmars vård- och omsorgboende läggs ner

Fastighetens skick kan inte längre leva upp till dagens krav på ventilation, temperatur, hiss osv vad avser såväl arbetsmiljö för personal som boendemiljö för de boende. Det är inte längre försvarbart att fortsätta att ”lappa

och laga” med renoveringar, samhällsutvecklingsförvaltningen SUF har åtgärdat så mycket som det är möjligt och motiverat utifrån fastighetens beskaffenhet. Personal, boende och anhöriga är informerade. Något samråd har inte skett med pensionärsorganisationerna inför detta beslut. SPF Iduns representanter begärde att få se besluts materialet och framhöll Storkalmar unika lämplighet som ett demensboende.

Korttidsboendet Idun

Invigningen av korttidsboendet är planerat till slutet av augusti.

Villa Odinslund

Verksamheten kommer att drivas i kommunens egen regi och kommer att heta Odinslund.

Kevinge trygghetsboende

SPF Idun undrade över den låga temperaturen i hyreslägenheterna för boende i Kevinge Trygghetsboende och Danderyds seniorcenter. Socialförvaltningen arbetar med frågan tillsammans med annan behörig förvaltning.

SAMMANFATTNING AV HSF PENSIONÄRS- RÅD VÅREN 2025

Gabriella Zaunders

Anders Ahlsson, sjukvårdsdir. Region Stockholm: Sammanfattningsvis kan sägas att vården håller hög produktion och leverans generellt, undantagen förlossning och psykiatri (beroendevården). När det gäller tillgänglighet får 76% vård inom 90 dagar (mål om 80%) och vi ser därmed en förbättring från föregående år.

Angående vårdköer har inte sett det praktiska kring hur medlen (Stärkt vårdgaranti/Behovsstyrd vård, utredare Anna Nergårdh) kommer att fördelas mellan regionerna, men vi utgår från att det följer prioriteringarna



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

enligt förslaget. Vi behöver se över vilka vårdgivare som kan växla upp vård leveransen utifrån medlen. Turordning i vårdköerna följer medicinsk prioritering.

Region Stockholm har expanderat sin ASIH-kapacitet relativt kraftigt med omkring 3400–3500 patienter inskrivna idag. Därmed har vi fler patienter i hemmet än vid sjukhus idag. Denna utveckling är positiv, men vi har fortfarande behov av att underlätta det akuta flödet.

Varför krävs mer personal per vårdplats idag mot för 30 år sedan?

Vi ser en helt annan arbetssituation i vården idag, med ett tryck på digital hantering, till exempel hantering i flertalet system för en åtgärd, fler terapier och riktlinjer. Vi kommer inte kunna försörja slutenvården med personal om de ska arbeta på samma sätt som idag. Anders ser också att frågan om ersättning för kvälls- och helgarbete behöver ses över för att skapa attraktivitet för vårddyrket.

Hur arbetar man strategiskt med frågan om antal platser?

Anders menar att det finns tillgång till fysiska platser, frågan handlar om kompetensförsörjning och bemanning.

Vi har grovt indelat tre sätt att få vård i hemmet idag: Hospital at home, vilket är en ganska liten del men som expanderar. Hemsjukvård kvällar, nätter och helger, vilket vanligtvis drivs av vårdcentral eller vårdvalsaktör. Avancerad sjukvård i hemmet (ASIH)

Bevakningslista från rådet: Förändringar genom Omställningsplanen vårdval. Samverkan primärvård-kommun - ärendet undersöks. Tillgänglighet gruppen äldre vid vårdcentraler – ärendet undersöks. Inspel/information upphandling hemsjukvård – förvaltningen återkommer när revidering är aktuell.

GENOMFÖRDA ARRANGEMANG

Den kungliga väntsalen - ett kulturarv

En plats för elegans och historia finns på Stockholms Central.

Maria Avellán

18 medlemmar var där 17 mars och fick en exklusiv visning av Kristina Holmqvist från Jernhusets AB, fastighetsförvaltning. Den byggdes 1871 då Oscar II var kung och har sedan dess varit en av Centralens mest prestigefyllda rum. Väntsalen är exklusivt reserverad för kungligheter och högt uppsatta dignitärer som passerar genom staden.



Trots sin ålder har Kungliga väntsalen bibehållit sin prakt och funktion. Under 1970-talet gjordes en renovering som vår nuvarande Kung och Drottning var högst delaktiga i. Här finns Carl Malmstensmöbler med tyg som är vävt hos Almgrens väveri i Stockholm. På golvet ligger tre

Trygg, personlig vård på vår äldremottagning

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

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

Äldremottagningen Meliva vårdcentral Mörby



08 - 555 883 44



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



Svärdvägen 3b
182 33 Danderyd

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



fantastiskt vackra mattor vävda av Märta Måås-Fjetterström som harmoniserar med det vackra parkettgolvet. De höga fönstren pryds av vävda och handsyddas gardiner från Kasthalls väveri som levererat många gardiner till kungliga slott under sent 1800-tal.

Man skulle kunna tro att denna väntsal bara är ett museum men så är inte fallet. Den används flera gånger om året för Kungafamiljen som åker mycket tåg då de ska runt om i Sverige. Väntsalen används också för representationstillställningar för dignitärer. Man får dock ej servera vare sig rödvin eller kaffe med tanke på ev. fläckar på de dyrbara mattorna! Champagne går dock bra!

Drottningen har ett eget litet rum där möblerna är klädda i eleganta röda sidentyger.

Förr fanns det även särskilda Kungliga tågagnar. De finns alltså och kan tas fram, men huvudsakligen finns de på Järnvägmuseet i Gävle.

Väggarna är prydda med fresker på olika svenska slott målade av Filip Månsson, samme konstnär som utsmyckat vigselrummet på Stockholms Stadshus. Kristallkronorna är specialbeställda från NK.

Väntsalen har både en egen ingång från Vasagatan och en egen utgång mot perrongen, spår 10.

Jernhuset AB samarbetar med Stockholms Stadsmission. Man låter hemlösa sova på bänkarna i den stora allmänna väntsalen, nattetid efter att sista tåget har gått. Man har också vakter för att de ska kunna känna sig trygga. Därför tar de inte betalt för visningen av Kungliga väntsalen, men tar gärna emot frivilliga bidrag till Stockholms Stadsmission.

En spännande inblick i artificiell intelligens och dess påverkan

Denna artikel är skriven av AI, Microsoft Copilot

Den senaste föreläsningen i SPF:s regi erbjuder en fascinerande resa in i

den snabbt utvecklande världen av artificiell intelligens. Per Pettersson, en erfaren föreläsare från Vuxenskolan, tog plats vid podiet och delade sin djupa kunskap om ämnet med en intresserad publik.

Artificiell intelligens – en introduktion

Med en pedagogisk och lättillgänglig ton inledde Per Pettersson med att förklara grunderna för AI. Han beskrev hur denna teknologi, som efterliknar mänskliga tankemönster, redan är en integrerad del av samhället. Genom exempel som röstassistenter, självkörande bilar och rekommendationssystem på streamingplattformar, lyckades han göra konceptet begripligt även för de mindre teknikkunniga i publiken.

AI:s påverkan på framtiden

En betydande del av föreläsningen ägnades åt att diskutera AI:s potentiella påverkan på vår framtid. Per Pettersson betonade både möjligheterna och utmaningarna med denna kraftfulla teknologi. Han nämnde hur AI kan bidra till att lösa globala problem, som sjukdomsdiagnostik och resursfördelning, men tog också upp de etiska dilemmen och risker som följer med utvecklingen, såsom integritet och kontroll.

Frågor och dialog

Efter föreläsningen hade deltagarna möjlighet att ställa frågor och diskutera ämnet tillsammans med Per. Publiken var engagerad och nyfiken, och frågorna rörde allt från AI i vardagslivet till dess möjliga roll inom utbildning och vård. Per svarade utförligt och uppmuntrade till fortsatt dialog, vilket skapade en dynamisk och inkluderande atmosfär.

Sammanfattning

Föreläsningen gav SPF-medlemmarna en värdefull möjlighet att förstå och reflektera över hur artificiell intelligens påverkar vårt samhälle och vår framtid. Per Pettersson från Vuxenskolan visade genom sin insiktsfulla presentation hur viktigt det är att förbereda sig för de teknologiska förändringar som väntar.

Denna föreläsning var inte bara en lärorik stund utan också en påminnelse om vikten av att hålla sig informerad och engagerad i den moderna världens utveckling.

Resa runt Svalbard

Ulrica Skogsborg

För några somrar sedan gjorde jag och min man, Rolf, en båtresa runt Svalbard.

Vi reste mitt i sommaren, när det var som varmast i Sverige. Svalbard är en ögrupp, ungefär 61.000 km² stor. Ögruppen ligger mellan 74-81 breddgraden. Ögruppen upptäcktes av islänningar år 1194, kallades för Svalbard, kalla kusten. Man såg mycket spetsiga berg på västsidan, därav namnet Spetsbergen, på en av öarna. Ögruppen återupptäcktes senare av holländaren Barents 1596.

Ungefär 60% av ytan är idag täckt av glaciärer. Norge har suveränitet över ön sedan 1920. Svalbardtraktatet som undertecknades då och innebär att 40 länder har rätt att driva ekonomisk verksamhet, rätt till fiske och fångst, rätt till havs- och gruvverksamhet och bedriva näringsverksamhet samt utnyttja egendom.

Vi startade vår resa i staden Longyearbyen där det bor ca 2.500 personer. Det finns skola, sjukhus, kyrka, idrottsanläggningar, konst-och konserthallar, hotell m.m. Efter besök på ett mycket innehållsrikt museum klev vi ombord på båten Origo, tillsammans med 23 andra passagerare, alla från olika länder, två guider och åtta besättningsmän. Vi for med båten till ryska Barentsburg, rysk enklav sedan 1913. Där bedrivs gruv- och turistverksamhet. Bebores av cirka 500 personer, mest ryssar och en del ukrainare.

Vi lämnade ett mycket förfallet Barentsburg och for norröver längs västra sidan av ön Spetsbergen och kom först till Ny Ålesund. Sen till Danskön, kallad Virgohamna, namnad efter Salomon Andrés fartyg. Där lyfte han med sitt luftskepp 11 juli 1897. På grund av dåligt väder nödlandade

luftskeppet 14 juli och André med följeslagare vandrade österut, försvann spårlöst och upptäcktes, döda, på Vitön 1930.



Vi stötte då på en isbjörnshona med tre ungar, ätande på en säl. Stod länge still med båten och begrundade. Inom en timme mera söderut dyker nästa isbjörn upp, också ätande på en säl. Han får snart besök av en isbjörnshona, och kan man tänka sig - de delar på bytet.

Här och var på vår båtresor söderut till Spetsbergens södra udde går vi iland och beundrar växtligheten, fågellivet och djurlivet. Det finns Svalbardren och rävar och otroligt många fåglar, allt ifrån måsar till grisslor och småfåglar. Så åter till Longyearbyen och flyg hem efter en mycket innehållsrik och minnesvärd resa.

Resa till Kroatien

Gull Axén

Vi var sex medlemmar från Idun som reste med Bellas resor till Kroatien

i slutet av maj. Bellas resor är ett danskt företag som har som koncept att ta hand om sina resenärer från start till mål. De hämtar upp med buss på hemorten, hjälper till med incheckning, har alltid närvarande guide på resmålet och ser till att man kommer tillbaka hem som man ska. Bussen som hämtade oss i Danderyd åkte via Åkersberga och Vallentuna till Arlanda. Vi hade turen att ha en guide, Agneta, som var född och uppvuxen i Sverige av föräldrar som var från Kroatien och därför tvåspråkig, dessutom mycket social. Hon såg till att vår grupp på 25 personer blev sammansatt och vi hade väldigt trevligt.

Landskapet var bergigt och kalt, man såg hela tiden stenar mellan buskarna som växte i bergen. Men ginsten blommade. Vi bodde i Breska Voda, en by vid kusten i Dalmatien, omtyckt av turister, därför att bergen ser till att molnen från norr håller sig borta och därför är det mycket sol. Orten har funnits länge, har en eftertraktad tillgång till bra dricksvatten.



Vi gjorde förstås utflykter. Vi åkte till Krka och besökte ett fantastiskt vattenlandskap med både stora och små vattenfall, ett delta som bildats där två floder löper samman. Man kunde gå på en spång i området och se fiskar i vattnet, fåglar som simmade på de små dammarna och höra grodor som kväkte. Grönt och lummigt.



Englesson MÖBEL

Inredningshjälp

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

Tyger &

Upptäck vårt sortiment
gardiner. Vi erbjuder
och montering

englesson.se

Danderydsvägen 69A, Djursholm • 08 755 56



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



Vi gjorde en båttur på Neretva-deltat i en traditionell båt (våldigt grundgående, smal och rank) som styrdes av "pirater" som underhöll oss med dragspel, dans och sång till lunchen. Den här kusten i Kroatien har under århundraden behärskats av pirater. Vi fick också provsmaka lokala starkviner, så stämningen blev uppsluppen.



På berget Biokovo finns det en sky-walk på 1 300 m höjd, som vi besökte. Golv och väggar är av glas, så alla vågade inte gå ut på den. Man såg rakt ner i stupet. På vägen uppför berget åkte vi igenom skog som drabbats av skogsbrand, det var bara brända stammar som stod kvar. Och vi stötte på en flock tama vildhästar om betar på en höjdplatå.

Utflykten till Mosdar i Bosnien Herzegovina blev tyvärr ingen höjdare. Vi åkte dit för att titta på en bro från 1500-talet, men resan blev för lång, den tog över två timmar och gränsövergången mellan Kroatien och Bosnien tog 45 minuter på vägen dit. Det var fullt med turister och bron var väldigt hal därför att den var belagd med stora blankslitna stenar. Unga män dök från bron, 25 meter ner i floden mot betalning.





Sista dagen besökte vi Trogir, en gammal stad på en ö utanför Split. Staden är äldre än vår Gamla Stan och är med i UNESCO, trånga gränder och pitoreskt.

När vi inte var på utflykt kunde man bada i hotellets pool eller i havet, som var vackert turkosblått. Hotellet var ok, men det var buffetmiddag varje dag, som var tråkig och smaklös. Luncherna på utflykterna var godare. Kroatien har inget spännande kök, inga nationalrätter eller speciell kryddning.

Erfarenheten av resan är att man gärna kan resa med Bellas resor, man känner sig omhändertagen.

Torsdagsbridgen

Claes Molund

Vi har spelat 17 gånger under våren, och har vunnits av tio olika par, vilket tyder på jämna, spännande och roliga spel.

Vi har 36 registrerade spelare, men på våravslutningen kunde bara 16 spela

Vet dina nära och kära hur du inte vill ha det på din begravning?

Vissa vi möter vet precis hur de vill ha sin begravning. Andra vet hur de absolut inte vill ha det. Vet dina anhöriga vad som är viktigast för dig? Fyll i dina önskemål i vår folder Livsarkivet. Du kan hämta det hos oss, vi hjälper dig gärna med dina funderingar och frågor.

*Hallsénius Begravningsbyrå är ett familjeföretag som grundades 1884.
Varmt välkommen till oss i Täby, Vallentuna, Åkersberga,
City - Odengatan, Nacka och Lidingö.*

HALLSÉNIUS BEGRAVNINGSBYRÅ

Biblioteksgången 2, 183 70 Täby

Tel: 08-544 732 80

www.hallsenius.se



HALLSÉNIUS

BEGRAVNINGSBYRÅ



DANDERYDS
BEGRAVNINGSBYRÅ

Vår erfarenhet och kunskap är din trygghet

Varje människa är unik.

Låt det synas i ert sista avsked.

Vi på Danderyds Begravningsbyrå hjälper
till i alla steg att utforma en vacker
begravning, precis som ni vill ha den.

Välkommen in så berättar vi mer.

Golfvägen 4, Danderyd | T-bana Mörby Centrum
08-755 71 43 | www.danderydsbegravningsbyra.se





= 8 par = 4 bord. Men det hindrar inte att vi ha en mycket trevlig avslutning.

Med tanke på att medelåldern är 85 år, 1 månad och 13 dagar, så var det en sprallig avslutning.

OM HUR VI TÄNKER NÄR VI GÖR IDUNS PROGRAM

Gull Axén

Iduns program ”på hemmaplan” har vi i Kevinge trygghetsboende, där det finns en lokal som kommunen tillhandahåller kostnadsfritt. Det är många som vill använda lokalen, så vi försöker vara där på onsdagar, eftersom SeniorNet är där på måndagar, Mörbygårdens vänner vill vara där på tisdagar och PRO har sina aktiviteter på torsdagar. Vi försöker göra ett varierat program, men har inte så mycket underhållning, eftersom den tillhandahålls av kommunen m fl. Lokalen tar inte så många fler än 35 – 40 personer, men det brukar räcka för oss.

Vi försöker blanda allvarliga och lättsamma, underhållande ämnen. Information om kommunala frågor och hälsovård försöker vi ha minst en gång per termin. I höst kommer t.ex Martin Bergö att prata om kosttillskott.

När vi har våra aktiviteter i Kevingehuset förväntas alla seniorer i kommunen vara välkomna. Ibland tar vi ut en avgift för icke medlemmar, då vissa av våra föredragshållare vill ha betalt för sitt framträdande. Vi bjuder normalt på kaffe och kaka.

För ett par månader sedan efterfrågade vi tips från våra medlemmar, vilket har resulterat att vi under hösten kommer att ha ett par föredrag som är lite speciella och som dessa medlemmar varit upphov till, och berättar om:

- Vem var personen Jesus?
- Brevväxlingen mellan Alfred Nobel och Berta von Suttner.

Under våren har vi haft ett föredrag om Svalbard av en av våra medlemmar.

Vi försöker också ha besök på intressanta platser i Stockholm, utställningar mm.

Endagsutflykter är populära. Vi samarbetar med de reseföretag som erbjuder dagsutflykter, Larssons resor, Resespecialisten, Ekmans buss etc. där vi köper ett antal platser i en redan planerad utflykt. Om vi själva skulle arrangera utflykten är det en hel del saker som ska göras och samordnas: boka buss, bestämma vart man ska råka, boka eventuell guide, bestämma var man ska äta lunch och var man ska ha kaffepauser. En hel del pyssel!

Det är några år sedan vi arrangerade någon utlandsresa, men vi har alltid i bakhuvudet om vi ska försöka, nu när vi inte längre har pandemin som spökade. Tyvärr är det ganska dyrt med utlandsresor, så vi måste hitta prisvärda alternativ. Närmast i åtanke är Irland.

Vi samarbetar med några systerföreningar i nordostsektorn. Vi träffas ett par gånger per termin och utbyter erfarenheter om utflyktsmål och andra aktiviteter. Våra medlemmar erbjuds plats på någon annan förenings resa/utflykt om det är svårt att få tillräckligt många personer att fylla en buss t.ex. Samarbetet började för några år sedan, när vi tyckte att det vore bra om personer som inte hade eget sommarviste kunde få en trevlig upplevelse ett par dagar under sommaren. Vi har varit i Hälsingland, Dalsland och Bohuslän på det sättet. I sommar är det Hangö i Finland som är den

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.

gemensamma resan, arrangerad av SPF Österåker.

Aktiviteterna presenteras inte längre i medlemstidningen, där finns bara ett kalendarium med de aktiviteter vi har klara. Alla aktiviteter presenteras på vår hemsida succesivt och skickas ut en eller två gånger per månad via e-post till de medlemmar som har registrerad e-postadress. Vi hoppas att våra arrangemang uppskattas av medlemmarna och är alltid öppna för idéer och förslag. Tveka inte om du har förslag på en bra aktivitet!

SAMTALSGRUPP

Elisabeth Nygren

SPF Seniorerna har i många år på olika sätt arbetat med att bryta ofrivillig ensamhet och isolering hos äldre. Ensamhet kan vara olika för olika människor, till exempel att sakna gemenskap eller sammanhang, att man saknar känslan av nära relationer och någon att anförtro sig åt, ha förlorat en nära anhörig eller att man kan vara ensam för att man är mindre rörlig. En del av oss kanske väljer att vara själva utan att uppleva ensamhet. Är vi svenskar mer ensamma än i andra länder? Svaret på det är både ja och nej, beroende på vad man lägger i ordet ensamhet.

Vi är en grupp som träffas en gång i veckan, under ca en och en halv timme, och samtalar utifrån olika tankar som vi har i gruppen. Vi har alla upplevelser, erfarenheter eller intressen som är värdefulla att dela med sig av, som kan vara intressant för andra att få ta del av, att knyta an till, minnas och ha synpunkter kring. Samtal som handlar om livsfrågor som påverkar livet. Samtalsämnen kan ha olika inriktning och teman, frågor, funderingar, tankar och synpunkter. Det kan handla om mycket och utgår från vad medlemmarna vill ta upp eller vad som spontant kommer upp på agendan. Det kan vara djupa inre frågor och tankar. Samtalen har till exempel handlat om ensamhet, vad som menas med existentiell hälsa, känsla av sammanhang, att förhålla sig till sin omgivning, meningsfullhet och inre styrka. Frågorna tar inte slut och är alltid aktuella.

I gruppen råder total tystnadsplikt, vi för inte något vidare. Alla måste

känna sig trygga med att det som lyfts i gruppen också stannar där. Det är just det som är ett syfte med samtalsgruppen. Här ska man känna sig välkommen, kunna prata i lugn och ro om sådant som man funderar kring.

Det finns en samordnare. Gruppen ska vara stabil och ingen kommer och går. Antalet medlemmar bör inte vara fler än sju.

Till hösten kommer vi att fortsätta vår samtalsgrupp och det kan bli aktuellt att starta ytterligare en grupp om intresse finns. Planen för hösten är att träffas på torsdagar, inte bestämt ännu, med början i mitten av september. Vi återkommer med närmare datum och tid.

HUVUDBRY - HJÄRNGYMNASTIK

Svenska vilda sommarblommor är förtjusande. Plockar du kanske den här buketten i sommar?

öllekar

olivnatt

knillbåt

gerätspark

slömmarbom

blondelamm

såttegrubbel

dåkväder

Målrugu

Virtkelöv

klåbalock

Skicka ditt svar på spf.idun@telia.com senast 31 juli. I nästa nummer av medlemsbladet får du se om du plockat rätt.

Vinnare i förra numrets Hjärngymnastik blev Elisabeth Kihl. Vi överräcker en flaska champagne vid första bästa tillfälle.

AKTIVITETER

Bridge

Torsdagar Edsviksvägen 1A kl. 13.00.

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

Onsdagar i Enebyberg (Träffpunkt Enebyberg) Man spelar kl 10.30 till ca 15.00 med lunch emellan. Kontakt Håkan Fûrst 076-899 10 33.

Nybörjarkurser erbjuds av Norrorts Bridge i Täby. Kontakt Leif Tärnström 0722-523 549, leif.tarnstrom@gmail.com.

Boule i Enebyberg

Nu kan man spela boule i Enebyberg. Tisdagar kl 14.00 när vädret tillåter. Kontakt Maria Avellán, avema@telia.com.

Seniormötesplats

Kevinge trygghetsboende, Edsviksvägen 1A.

Golf

Kontakta Lars Reuter, lars.reuter@telia.com.

Promenera med oss!

På torsdagar har vi en grupp som går 5-7 km. Vi träffas någonstans kl 10.00 (var får man veta dagen innan med e-post) och har med oss fika som vi intar ungefär halvvägs. Kontakt: sjogren.torsten@telia.com.

Fredagspromenaderna är något kortare och startar kl 11.00. Även här gäller olika startpunkter och fika i liten 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

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



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 september 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