



A physiotherapist with long brown hair, wearing a light blue polo shirt, is assisting a patient with blonde hair. The patient is on a yellow mat on the floor, in a quadrupedal position with their back to the camera and one leg extended horizontally. The physiotherapist is standing behind the patient, supporting their back and the extended leg. In the background, there are exercise balls (blue and red) and a window with blinds.

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](http://www.aktiverarehab.se) • Tel: 08-630 09 90

# SPF SENIORERNA IDUN DANDERYD

## Innehåll i nr 1 - April 2024

Ordföranden har ordet _____	4
Årsmötet 2024 _____	5
Rapport från sjukvårdsgruppen _____	6
Hur kan vi förbättra sjukvården på det lokala planet? _____	8
Politiker i otakt med väljarna - äldres valfrihet _____	8
Aortadissektion _____	11
Debattartikel - Bevara seniorradhusen i Enebyberg _____	11
Genomförda arrangemang _____	14
Första advent i Mariefred _____	14
Besök på nya Liljevalchs _____	15
Föredrag av författaren till boken om drottning Silvia _____	19
New Generation _____	20
Besök av Danderyds kommunpolis _____	21
ABBA _____	22
Kalendarium 2024 _____	24
Aktiviteter _____	24
Styrelse _____	26
Funktionsansvariga _____	26
Kommuninfo/viktiga telefonnummer _____	31

# ORDFÖRANDEN HAR ORDET

*Torsten Sjögren*

Först och främst vill ha tacka för det stora förtroendet att få leda denna fina organisation. Det var Birgit Ljung som stimulerade mig att gå med när jag var ”ung” pensionär. Det är ett beslut som jag aldrig ångrat. Så många spännande upplevelser som jag har fått under dessa nu fjorton år.

Jag vill också framföra ett stort varmt tack till Gull Axén som verkligen varit en ordförande att lita på under åtta långa år.

Du har gjort en fantastisk insats för Danderyds äldre och vi i styrelsen är tacksamma för att du kvarstår vid vår sida med stöd under några år till.

Vi ser fram emot ännu ett år fyllt av resor, lärorika föredrag och givande möten. Styrelsen gör sitt bästa för att få till ett så variationsrikt program som möjligt men vi är också öppna för förslag från er medlemmar. Vi finns till för er och ser fram emot att få möta er i Kevingehuset, på promenader och vid andra aktiviteter. Hör gärna av er till mig eller någon annan i styrelsen.

SPF Seniorerna verkar på tre nivåer. Först och främst på lokal nivå där vi ordnar trevliga aktiviteter för våra medlemmar samt tillvaratar deras, dvs era, intressen gentemot politikerna i t ex KPR. På regional nivå finns vi representerade i RPR (regionala pensionärsrådet) där vi pressar trafik och sjukvårdspolitiker att särskilt tänka på de äldre. För närvarande arbetar vi bland annat med ”Nära vård i hemmet” som är en framtidsutredning som skissar på en tillvaro där vi på gamla dagar ska ligga hemma i egen säng med en bevakande kamera i taket. Ett ganska skrämmande scenario tycker jag. På riksnivå arbetar vi mot riksdagens politiker och har senaste året säkrat rättvisa pensioner även för dem födda 1957.

Utöver denna vår lokala tidning i Danderyd får du som medlem även Senioren. Där kan du läsa om alla de förmåner som finns för dig som medlem. Där finns även förslag på resor som arrangeras för andra föreningar. Idun är



ju bara en liten del av ett stort nätverk av föreningar med nära trehundra-tusen medlemmar.

I Danderyd samlas vi varje torsdag klockan 10 någonstans för en stärkande promenad. Vi är alltid tillbaka vid utgångspunkten klockan 12 och mitt i gåendet stannar vi för en kopp varmt och en smörgås från ryggsäcken. På fredagar och söndagar sker promenader lite kortare sträckor och i lugnare tempo. Håll utkik efter vår information eller anmäl intresse på mailen.

Utöver denna tidning förser vi våra medlemmar med e-mail dagsfräsch information minst en gång per månad om allt vi erbjuder.

Väl mött var än du vill vara med!

## ÅRSMÖTET 2024

*Torsten Sjögren*

Återigen samlades vi till ett välbesökt årsmöte en trappa upp i Kevingehuset. Som brukligt är serverades kaffe och en semla.

Styrelsen redovisade ett överskott som var lika stort som underskottet året innan. Ledamöterna i styrelsen återvaldes förutom Yvonne Falk som avböjt att bli omvald. Till ny ledamot valdes Elisabeth Nygren. Till ny ordförande valdes Torsten Sjögren då Gull Axén avböjt erbjudande om omval.

Till årsmötet hade det inkommit en motion från två medlemmar från Enebyberg. Sammanfattningsvis yrkade de på att pensionärsradhusen i Enebyberg ska renoveras och icke rivs. Iduns årsmöte beslutade att tillstyrka motionen.



Även en andra motion hade inkommit angående Närtrafiken. Årsmötet uppdrog åt föreningens representanter i Kommunala Pensionärs Rådet att ta upp frågan där.

Gull avtackades med en stor blomsterbukett för åtta fantastiska år som ordförande och Yvonne avtackades med en mindre bukett för sitt år i styrelsen.

## **RAPPORT FRÅN SJUKVÅRDSGRUPPEN**

*Anita Enflo*

Att sjukvården befinner sig i kris kan vi läsa om varje dag i tidningarna. Visserligen har vetenskapen gått framåt och givit oss nya kunskaper, nya behandlingar, nya mediciner och nya terapier. Problemet ligger främst i bristen på resurser, personliga såväl som materiella och ekonomiska.

För oss äldre, ofta multisjuka, krävs mycket av personligt omhändertagande. Hur ser det ut på våra vård- och omsorgsboenden, hur ser det ut i den allt utökande hemsjukvården och hur ser det ut på våra vårdcentraler och sjukhus? Det är frågor som måste diskuteras såväl lokalt, regionalt som på riksplanet.

Att allt fler skall vårdas hemma i stället för på sjukhus och institutioner är en fråga som omhuldas av våra beslutsfattare men även av oss invånare. För beslutsfattarna är det i första hand fråga om pengar, för det blir billigare att slippa den dyra och även ofta smittspridande och ohygieniska sjukhusvården. För oss medborgare låter det attraktivt att få bo kvar i det självvalda egna hemmet. Men är det alltid realistiskt att kunna bo kvar hemma. Det kan ställa stora krav på anhöriga och närstående och finns sådana inte till hands kan ensamheten bli besvärande och plågsam.

Pandemin har visat på många problem och svårigheter. Pandemin har också förhindrat öppen kommunikation. Isoleringen har gjort att det har varit svårt att träffas och besök på sjukhus och äldreboenden har varit förbjudna. Boende och patienter har fått genomleva svåra sjukdomsperioder utan närvaro av anhöriga och närstående.

Sjukvårdsgruppen har i första hand att ta upp lokala frågor och vid behov föra upp dem till regionala och nationella organ. Vi har träffats en gång i månaden. Vi finns representerade i förtroenderåden på vård- och omsorgsboendena i kommunen. Tyvärr har förtroenderåden legat nere under pandemin och har haft svårt att komma igång när restriktionerna lättat. Vi har dock under året fått besöka Svalnäs (Blomsterfonden), Tallgården (Blomsterfonden) och Stocksundsgården (kommunalt). Vi har diskuterat bemötande och trivsel hos de boende, personalsituationen samt möjligheten till sjukvård, rehabilitering, utomhusvistelse och rörelseträning. Vilka läkarinsatser finns det tillgång till och på vilka premisser skickas patienterna till sjukhus. Är det rimligt att gamla och sjuka skall tillbringa flera timmar på akuterna när det kanske vore bättre om de kunde få vård på sina vård- och omsorgsboenden. Detta gäller t.ex. tillgång till syrgas, när det i dagens läge finns effektiva syrgaskoncentratorer som inte kräver tillgång till ren syrgas, blodtransfusioner, hjärtstartare etc. Vi har också tagit upp personalsituationen, kontinuitet, trivsel och språkkunskaper.

Avancerad sjukvård i hemmet (ASIH) är ett begrepp som har fått allt vidare spridning i takt med att vården alltmer flyttas från sjukhusen till hemmen. Ursprungligen gällde det främst inom cancervården, men har alltmer utvidgats till alla former av sjukdomar. Medan mycken kritik riktats mot vård på sjukhus och vård- och omsorgsboenden så har ASIH undgått kritik i större omfattning.

Vi har också skickat ut en enkät till samtliga vårdcentraler i kommunen för att följa upp den sammanställning som gjordes för några år sedan. Enkäten sammanställer vilka vårdcentraler som finns, öppettider, telefontider, resurser i form av tillgång till läkare, laboratorieresurser, rehab etc. Enkäten håller på att bearbetas.

Vi har regelbundet följt kommunala pensionärsrådets offentliga möten, ställt frågor och krav.

Vi anordnade två föredrag för föreningens medlemmar: Under vårterminen bjöd vi in kommunens MAS (Medicinskt Ansvariga Sjuksköterska), som berättade om sitt arbete i kommunen och under hösten fick vi höra överläkare Mikaela Luthman från Stockholms sjukhem berätta om palliativ vård.

# HUR KAN VI FÖRBÄTTRA SJUKVÅRDEN PÅ DET LOKALA PLANET?

*Anita Enflo, Tel 070 521 48 24, anita.enflo@gmail.com*

Enligt SPF Seniorernas stadgar är organisationens syfte att ta tillvara äldres sociala och ekonomiska intressen samt bedriva lokalt, regionalt och nationellt påverkansarbete. Inom ramen för detta ändamål ska SPF Seniorerna arbeta med äldres hälsa och omsorg, boende, ekonomi samt rätt att arbeta.

Sjukvårdsgruppen arbetar med att följa situationen för kommunens äldre, som finns i det egna hemmet, på äldreboenden, inom hemtjänstens omsorger eller på vårdcentraler såväl som i akutsjukvården/geriatriken på Danderyds sjukhus eller kringliggande kommuner (Sollentunageriatriken, Löwenströmska etc.)

Vi är en grupp som arbetar utifrån patient/anhörigperspektivet och som har erfarenhet av att själv vara sjuk eller haft en svårt sjuk anhörig eller vän. Många av oss har haft erfarenhet av sjukvården i sitt yrke, såsom läkare, sjuksköterskor, undersköterskor, fysioterapeuter och som sålunda har/har haft erfarenhet av sjukvårdens vinster och tillkortakommanden och som därför vill ge synpunkter på förbättringar inom sjukvården.

Vill du vara med i gruppen, hör av dig till Anita Enflo.


## POLITIKER I OTAKT MED VÄLJARNA – ÄLDRES VALFRIHET

*Torsten Sjögren*

Är det allmosor vi äldre ska ta emot när vi inte klarar oss själva längre eller är det något som vi har betalt för hela livet och dessutom får betala för när vi flyttar in på ett äldreboende?

SPF har tillsammans med Vårdföretagarna och Verian (tidigare SIFO) tagit fram ett material om valfrihet i hemtjänst och äldreomsorg. Totalt har nästan 1500 i åldern 85 till 109 år tillfrågats om hur de vill ha sin omsorg. Nittio





# Vi säljer flest bostäder i Danderyds kommun\*

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

Funderar du på att sälja? Kontakta oss redan idag så hjälper vi dig att förbereda din försäljning.

\* Enligt Hemnets utbudsstatistik för 2022



Jenny Dunér  
T 070-432 63 05



Peder Nordin  
T 073-541 24 83



Jaqueline Söderberg  
T 073-504 74 55



Johan Palmblad  
T 070-569 18 18



Johan Ekenstam  
T 070-855 55 86



Emma Kågström  
T 070-371 57 20



procent vill kunna välja vem som kommer hem till dem och vilket äldreboende de ska flytta in på. Dessa tre frågor ställdes:

1. Hur viktigt eller oviktigt är det för dig med valfrihet, att kunna välja vilket äldreboende du eller din anhörig ska bo på när ni behöver omsorg?
2. Anser du att man ska ha rätt att välja hemtjänstutförare i din kommun, den dagen man behöver omsorg?
3. Anser du att man ska ha rätt att välja mellan både privata och offentliga äldreboenden i din kommun, den dagen man behöver omsorg

Det som är särskilt spännande i materialet är att det var ingen större skillnad i svaren beroende på om ens kommun hade valfrihet (LOV) eller inte. Det var heller ingen större skillnad på om man röstade borgerligt eller med Socialdemokraterna.

Var fjärde svensk är idag över 64 år. Det är egentligen ganska märkligt att politikerna visar så lite intresse för dessa frågor.

Vid ett seminarium runt dessa frågor redovisade äldreminister Anna Tenje hur hon arbetar stenhårt för att tvinga IVO att granska utförare i hemtjänst och äldreomsorg för att få bort oseriösa utförare och verksamhet med dålig kvalitet.

I Danderyd är vi vana vid att kunna välja men finns denna vår rätt även i verkligheten? Finns det lediga platser när någon blivit så dålig att han inte längre kan bo hemma? Finns det kvarboendegaranti för den friska partnern så att hon eller han kan bo kvar i hemmet? Finns det parboendegaranti om även den friska partnern vill flytta med in på äldreboendet?

Detta är intressanta frågeställningar som jag hoppas vi kan få ställa till de ledande politikerna vid en kommande hearing om bostäder till äldre som vi planerar till hösten.

Vill du som är medlem vara med i arbetet runt bostäder för äldre? Hör av dig till oss i styrelsen.

# AORTADISSEKTION

*Gull Axén*

Jag trodde väl inte att jag skulle drabbas av detta! Och att det skulle hända när jag skulle avgå som ordförande för Idun.

I trettonhelgen drabbades jag av en aortadissektion på aortabågen (den uppåtgående delen) med akut operation. Jag fick besvären två dagar innan trettondagen, kontaktade vårdcentralen som skickade mig till Danderyds sjukhus med ambulans. Efter diverse provtagningar beslöt man att jag skulle till thoraxkliniken på Karolinska sjukhuset, där jag opererades på Trettondagen. Min skickliga läkare visade mig vid mitt återbesök sex veckor efter operationen hur det såg ut på röntgenbild. Aortadissektion är en skada som innebär att kärlväggen har skiktat sig så att det läcker ut blod. Man reparerar detta genom att ta bort den skadade delen och ersätta den med ett konstgjort ”rör”, en graft. Det är ett omfattande ingrepp och läkandet tar tid.

Jag är så tacksam för den svenska sjukvården som upptäckte skadan i tid och handlade så proffsig och skickligt. Jag är 79 år och har inte tidigare haft något besvär av hjärtat, känt mig frisk och pigg för min ålder. Även om det kommer att ta lite tid så räknar jag med att bli helt återställd och bl.a. återuppta promenaderna på torsdagar. Det är väl friskvård om något!

# DEBATTARTIKEL - BEVARA SENIORRADHUSEN I ENEBYBERG

*Anita Enflo*

Det var tacknämligt att årsmötet 2024 beslöt att bifalla en motion angående seniorradhusen i Enebyberg och att verka för att radhusen i Enebyberg rustas och bevaras.

Vi äldre skall ha rätt till valfrihet angående boendeform. Det finns de, som har bott i villa men som på äldre dagar kanske vill bosätta sig i en lägenhet i ett flervåningshus och känna sig trygg att ingen främling kan kliva in genom fönstret och det finns de, som kanske aldrig haft möjlighet att skaffa

MONICA HALLSTRÖMS  
**Hörselklinik**

Leg. Audionom



**När testade du din hörsel sist?  
God hörsel ger livskvalitet.  
Dagens hörapparater  
kan hjälpa dig!**

Välkommen till min Hörselklinik på  
plan 5 i Mörby Centrum.

Tidsbeställning tel: 072-261 76 00

**[www.horselklinik.se](http://www.horselklinik.se)**

## 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](http://www.hallsenius.se)**



**HALLSÉNIUS**  
BEGRAVNINGSBYRÅ

sig en villa, som gärna bosätter sig på gamla dagar i en marknära lägenhet med närhet till naturen. Och det finns de, som gärna väljer den boendeform de haft tidigare, men som gärna flyttar till något mindre.

Den som bott och betalat skatt i Danderyd under lång tid skall inte behöva förvisas till annan kommun om hälsa och ekonomi sviktar på äldre dagar.

Villaboende är en attraktiv boendeform. Enligt Villaägarnas riksförbund vill 7 av 10 bo i villa. Marknära boende passar såväl gammal som ung. För äldre, som har svårt att gå i trappor eller ute i naturen med dess backar och ojämnheter kan den egna täppan vara värdefull. Möjligheten att följa naturens skiftningar, lyssna på fågelsång och peta i den egna täppan höjer livskvalitet till kropp och själ. Andra känner sig kanske tryggare i ett flerfamiljshus med den service det erbjuder.

Det behöver finnas olika alternativ även för de äldre. Det egna ägandet, som skapar frihet och självbestämmande för den händige, kan lätt bli en hämsko för den äldre, som inte längre klarar av att sköta allt själv: snöskottning, gräsklippning, anlåtande av hantverkare etc. Då kan hyresformen vara ett bättre alternativ. Man kan ju bo i hyresrätt i villa/radhus likaväl som i flerbostadshus.

Pensionärsradhusen i Enebyberg byggdes samtidigt som övriga villa/kedjehus/radhus i Enebygårdsområdet. Det har inte hörts något om att de privatägda bostäderna skulle vara fallfärdiga. Tvärtom har de vårdats ömt av sina ägare och är attraktiva. Så borde pensionärsradhusen också vara. Pensionärsbostäderna är handikappanpassade. Tyvärr har de hamnat i vanrykte på grund av eftersatt underhåll och brist på upprustning, t.ex. vad gäller värmesystem. Husen uppvärms med direktverkande el fastän det inte kostar mer än ca 20 000 kr per lägenhet att övergå till de idag mycket effektiva värmepumparna. Detta skulle sänka uppvärmningskostnaderna avsevärt och därmed även boendekostnaderna.

Såsom framgår av motionen så trivs de boende i området och vill värna det. Det är kapital- och miljöförstöring att riva. Danderyds kommun bör ta sitt ansvar och rusta upp pensionärsbostäderna i enlighet med Moderaternas vallöfte inför valet 2022.

# GENOMFÖRDA ARRANGEMANG

## 1:a advent i Mariefred

*Björn Gadd*

Den tämligen kyliga morgonen på första advent samlades ett litet gäng från SPF Danderyd på bussterminalen vid sjukhuset, där vi mycket servicevänligt blev upplockade av Larssons Buss för vidare transport till Centralens bussterminal, där merparten av resenärerna steg på. Vi blev en full buss!

Vart var vi på väg? Jo, till julmarknaden i Mariefred och ett härligt julbord i Strängnäs. Färden gick genom ett vintrigt landskap med säker kvinnlig chaufför och underhållande och kunnig kvinnlig guide. Framme i Mariefred passerade vi till höger om oss den pittoreska antika museijärnvägen, fortfarande i gång, och till vänster de sorgliga murresterna av det 2014 nedbrunna Grafikens Hus. Den bästa vyn var ju dock Gripsholms slott, denna stora, vackra vasaborg.

Efter en sväng runt strandvägen steg vi av och gav oss upp mot torget och julmarknaden. Somliga av oss började med en stärkande fika på det lilla konditoriet i hörnan av torget, medan andra gav sig ut i folkvimlet.

Marknaden var trivsamt; hemslöjd, rostade mandlar, fårskinn, vantar och halsdukar i olika former, träslöjd, karameller och lakritsstänger, skinsaker, ljusstakar och lyktor och mycket mer av det som hör en julmarknad till. Dessutom fick vi tillfälle att avnjuta lite julsånger med en lokal kör från trappan av det gamla rådhuset, numera stadens fina bibliotek.

Nöjda på julmarknad embarkerade vi efter några timmar bussen och satte kurs på värdshuset ”Megs Kök & Trevligt” strax utanför Strängnäs, där ett stort julbord stod uppdukat just för oss. Med julbordet följde instruktion om hur man i sex omgångar på rätt sätt aväter ett sådant. Det visade sig vara ett kraftprov att följa dessa anvisningar. Det var inte alla som till slut kunde göra rättvisa åt det dignande dessert- och gottisbordet. Vi blev alla ganska mätta!

Hemfärden gick lugnt och tryggt och man kunde förnimma en viss trötthet

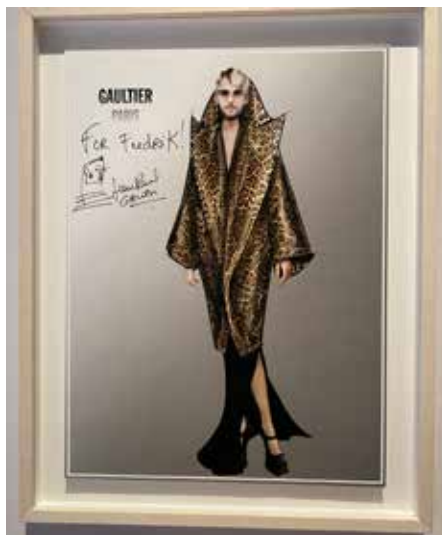
belåtenhet hos sällskapet. Vi från Danderyd blev lika vänligt avsläppta vid sjukhuset som vi där blivit hämtade. Det var en fin första advent!

## Besök på Nya Liljevalchs den 16 januari - Utställningen Klänningen gör mannen av Fredrik Robertsson

*Maria Avellán*

Jag visste inget om denne man och vad utställningen gick ut på. Jag går gärna på sådant som ger mig nya erfarenheter och insikter. Då var denna utställning precis sådan!

Fredrik Robertsson, beställare av Haute Couture. Man kan kalla honom för samlare av Haute Couture. Han visar upp sig i dessa spektakulära kreationer på prominenta galor och har på det sättet blivit en känd person och tjänat mycket pengar. Det är en dyr hobby som han har!



Han är en av de få män i världen som måttbeställer handsydd kläder från modehusen i Paris, Haute Couture. 2015 beställde han sin första kreation i Paris och blev genast uppmärksam i tidningen Vogue som beskrev honom som "The Faulous Mystery Man". Flera stora designers hörde av sig

# Upptäck vårens nyheter i en riktig möbelbutik

Nyhet →

Nyhet →

## Öppettider

Mån-Fre	11-18
Lördag	11-16
Söndag	11-15

## Adress

Danderydsvägen 69A  
182 62 Djursholm  
+46 8 755 56 60



meter  
tik



← Nyhet

← Nyhet

Engleson & Company  
MÖBELBUTIKEN

och så var bollen i rullning!

Fredrik beskriver sig själv som en man som tycker om att klä sig dekadent och extravagant. Han ser Haute Couture som en konstform. Han drar sig inte för att klä sig i kvinnliga attribut som klänningar, kjolar, volanger, många paljetter och rosetter. Privat kan han klä sig i mjukisbyxor, t-shirt och vanliga chinos, men helst vill han bära kjol.



Estetiken växlar mellan punkigt och flamboyant, med en känsla för det könsöverskridande. Onekligen en annorlunda utställning med mycket färg och fantasi! Man förstår också vilket tidskrävande arbete som ligger bakom sömnaden av dessa plagg.

Vi fick en mycket bra visning av utställningen som gav oss en större förståelse vad utställningen handlade om. Det var både kläder på dockor och bilder av kläder som han själv bar upp. Väldigt roligt att se kreattioner som man annars bara sett på TV från Haute Couture galor i Paris.

Väldigt speciellt att kunna vinna berömmelser utan att vara designer i modevärlden. De som han bl.a. samarbetar med är Jean-Paul Gaultier, Valentino och Dolce & Gabbana. För övrigt är han kreativ chef på Björn Axén samt att han har ett eget marknadsföringsföretag.

Efteråt intog vi en god lund på Blå Porten som har en direkt ingång från nya Liljevalchs.

## **Föredrag av författaren till Boken om Silvia, Yrke: Drottning**

*Maria Avellán*

Ingrid Thörnqvist, f.d. utrikeskorrespondent på Svt, har skrivit en bok om Drottning Silvias professionella sida. Hon blev nyfiken på vad Drottningen egentligen gör. Det mesta som skrivs om Drottning Silvia är hennes representationer och bilder på hennes vackra kläder och juveler i olika officiella sammanhang.

Då Ingrid skickade frågan till Hovet så svarade Drottningen att hon gärna ställde upp på intervjuer. Hon uppskattade att någon var mer intresserad av det hon har i huvudet än vad hon har på huvudet!

Ingrid Thörnqvist fick närvara vid styrelsemöten i de stiftelser som Drottningen är ordföranden för samt göra ett flertal intervjuer under ett år. Det handlar om Mentor, Childhood och Silviastiftelsen. Ingrid var imponerad över Drottningens starka engagemang och kunskaper i de stiftelser där

hon närvarar. Hon är oerhört noggrann och påläst och har en ork som långt yngre personer saknar.

Stiftelsen Mentor var det första som Drottningen stiftade. Den handlar om att ungdomar ska kunna få en mentor som inte är förälder eller lärare och som stöttar i skolarbetet o.s.v. Det har framförallt varit framgångsrikt bland invandrarbarn som inte har så många vuxna svenskar omkring sig.



Boken beskriver vilken stor påverkan Drottningen har i frågor som engagerar henne. Man kan nästan säga att hon arbetar politiskt fast det inte är på den nivån. Ett exempel: I Brasilien förekommer övergrepp på fattiga flickor vid rastplatser för lastbilar. Då Drottningen fick kännedom om detta samman kallade hon samtliga åkeriföretag i Brasilien till ett möte och krävde att de skulle ta tag i det problemet med sina chaufförer.

Genom Silviastiftelsen har hon startat en särskild utbildning för undersköterskor inom äldreomsorgen som spridit sig till andra länder. Hon har också fått till stånd ett särskilt boende för dementa där de som har sin man eller fru i livet också får bo. Hon ringde helt sonika upp Ingvar Kamprad som direkt donerade 8 miljoner till bygget.

Med sin kraft av att vara Drottning får hon med sig flera donatorer av rang till sina projekt. Hennes inofficiella valspråk är ”Man kan om man vill och man måste om man har möjligheten”. Vi har en Drottning som är värd mycket mer uppmärksamhet än att vara en galjonsfigur på Nobeldagen!

## **New Generation**

*Ingrid Erneman*

Februari månad fick ett mycket trevligt slut på Skottdagen. New Generation besökte oss igen med sin härliga musik som vi alla känner igen från 60- och



70-talet. Hur det lät? Gå in på Facebook och SPF Idun Danderyd. Där finns det smakprov som bl a Torsten Sjögren har lagt ut.

## Månadsmöten

*Maria Avellán*

Från och med detta år börjar vi med månadsmöten. En tanke är att det ska vara tillfälle för att träffas och umgås över en kopp kaffe. Vi tar inget betalt, men önskar att ni anmäler er som vanligt på [spf.idun@gmail.com](mailto:spf.idun@gmail.com) så vi kan beräkna antalet kaffe med kaka. Vi börjar med olika teman.

Tisdagen den 13 februari bjöd vi in FRG (frivilliga resursgruppen i Danderyd). Martin Jonasson och Maria Avellán som är ansvarige i FRG gruppen berättade och informerade om hemberedskap samt demonstrerade ett exempel på krislåda som kan vara bra att ha hemma. Mötet var uppskattat och gav många tankar kring vad man själv kan göra.

Tisdagen den 12 mars bjöd vi in Danderyds kommunpolis Alexander Antonian. Han berättade om situationen i Danderyd ur brottsperspektiv. Vi bor i en lugn och trygg kommun även om det ibland kan uppfattas som det sker många inbrott. Han var mer orolig för narkotikautvecklingen. Bruket av narkotika går ner i åldrarna. Idag är det inte ovanligt att polisen stöter på 11-12-åringar som är narkotikapåverkade. Alexander uppmanar oss att prata

med våra barnbarn och barnbarnsbarn om narkotika. Varför är narkotika farligt, varför är det olagligt etc. Information är alltid viktigt!

Nästa månadsmöte är tisdagen den 9 april kl. 15.00 och då kommer Maria Alm från Danderyds kommun för att redogöra hur en biståndsbedömning går till och i vilka situationer som man kan få kommunalt bistånd.



Till månadsmötet tisdagen den 14 maj har vi bjudit in Catherine Berglund som är demenssamordnare och anhörigkonsult.

Sista månadsmötet före sommaren sker tisdagen den 11 juni kl. 15.00. Där har vi ännu inte fått klart om inbjuden gäst.

## **ABBA – 19 mars**

*Torsten Sjögren*

ABBA-kännaren Carl Magnus Palm gav oss en detaljerad inblick i Abbornas liv och deras musik. Vi fick en specialists uppfattning om vilka låtar som är allra bäst och vi fick även höra dem strömma ut ur högtalarna. Två pigga pensionärer inspirerades till och med till att bjuda upp till dans.



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.



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](http://www.danderydsbegravningsbyra.se)



# KALENDARIUM 2024

17 april - Besök med lunch hos Birgittasystrarna i Djursholm

7 maj - Stockholm förr och nu. Peter Källviks seminarium

8 maj - Utflykt till Sundby Slott och Miniature Kingdom

14 maj - Månadsmöte. Cathrine Berglund, kommunens anhängkonsult

27 maj - Va Då So Fo. Vandring på Södermalm med Peter Frisk

29 maj - Träff för nya medlemmar

11 juni - Månadsmöte, sista före sommaren

26 juni - Utflykt med Lennakatten till Länna bruk

För mer information om respektive programpunkt, se gärna vår hemsida.

## AKTIVITETER

### Bridge

Torsdagar Edsviksvägen 1A kl. 13.00. Kontakt Margareta Beermann:  
Beermannmargareta@gmail.com, 070-978 82 11.

Onsdagar i Enebyberg (Träffpunkt Enebyberg) Man spelar kl 10.30 till ca  
15.00 med lunch emellan. Kontakt Håkan Fårst 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](mailto: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](mailto:gull.axen@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](mailto: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. Säsongstart 11 februari. Kontakt: [ierneman51@gmail.com](mailto:ierneman51@gmail.com).



Välkommen!  
Elisabet Larsson

## STYRELSE

### Ordförande

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

### Vice ordförande

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

### Kassör

Mats Nilsson matsnilsson1147@gmail.com 070-890 03 96

### Sekreterare

Ingrid Erneman ierneman51@gmail.com 070-864 06 25

### Medlemssekreterare

Gabriella Zaunders spf.idun.medlem@telia.com 070-752 30 36

### Programansvarig

Maria Avellán avema@telia.com 073-618 67 43

### Ledamöter

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

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

### Webbansvarig

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

### KPR-ledamöter

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

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

Gabriella Zaunders, *suppl* spf.idun.medlem@telia.com 070-752 30 36

Ingrid Erneman, *suppl* ierneman51@gmail.com 070-864 06 25

### **Representant i Sjukvårdsgruppen**

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

### **Programgrupp**

Maria Avellán, Gull Axén, Elisabet Larsson

### **Redaktionsgrupp**

Christina Thyblad, Gull Axén, Torsten Sjögren, Owe Svantegård

### **Bridge**

Margareta Beermann beermannmargareta@gmail.com 070-978 82 11

### **Golf**

Lars Reuter lars.reuter@telia.com 070-764 49 70

### **Boule**

Maria Avellán avema@telia.com 073-618 67 43

### **Promenader**

Elisabet Larsson k.a.elisabet.larsson@gmail.com 072-702 21 90

### **Rättssombud**

Tom Thyblad tom.thyblad@telia.com 070-300 98 65

### **Revisorer**

Marie Gadd, *ord* marie.lc.gadd@gmail.com 070-554 81 87

Else Söderberg, *ord* else.soderberg@gmail.com 070-779 88 76

### **Valberedning**

Wenche Wistrand Starck wencesw@yahoo.com 070-750 01 59

Eva Borelius Zätterström evabzatterstrom@gmail.com 070-994 55 33

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

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



**Attendo**  
♥◎+

ERBJUDANDE!

20%

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



Mörby C • Tel: 08-755 10 38 • [www.lundbladsherrmode.se](http://www.lundbladsherrmode.se)  
Vardagar 10.00-19.00 • Lördag 10.00-16.00 • Söndag 12.00-16.00

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  
Gustav Evers  
Jenny Södergren

Välkommen till oss



Klipp ur och ta med annonsen så får du **15%-rabatt på ett helt köp**



Djursholms Optik

[www.djursholmsoptik.se](http://www.djursholmsoptik.se) | 08-755 01 30 | Vendevägen 12 | Djursholms Torg

# SPF SENIORERNA IDUN

<b>Kansli</b>	Edsviksvägen 1 A 182 57 Danderyd 08-755 82 90
<b>E-post</b>	spf.idun@telia.com
<b>Medlemsärenden</b>	spf.idun.medlem@telia.com
<b>Anmälningar, program</b>	spf.idun@gmail.com
<b>Medlemsavgift</b>	285 kr/år 2024 Betalas efter erhållen faktura, inte till Iduns bankgiro.
<b>Vänmedlemmar</b>	75 kr/år
<b>Bankgiro</b>	5314-8979

Nästa medlemsblad utkommer i maj/juni 2024.

Vår hemsida nås via [www.spfseniorerna.se/danderydidun](http://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](mailto:spfseniorerna@skandia.se).

# Viktiga telefonnummer för dig som är äldre i Danderyd

Socialförvaltningens växel	<b>08-568 910 00</b>
Anhörigkonsulent/Demenssamordnare	568 911 19
Anhörigkonsulent	568 919 26
Avgifter äldreomsorgen	568 911 22
Biståndshandläggare	568 910 00
Bostadsanpassningsbidrag	568 911 25
Fixare	568 911 37
Färdtjänstansökan/Riksfärdtjänst	568 911 35
SeniorDirekt	568 910 00
Samordnare Civilsamhälle (Volontärer)	568 919 83

## Arbetsterapeuter:

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

## Seniorträffar:

Idala Seniorträff, Stocksund	85 90 60
Mörbygårdens vänner, Danderyd	755 24 48
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!



# Vincent *F*orssbeck

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

Golfvägen 5, 182 31 Danderyd • Tel: 08-755 17 00 • [www.vincent.se](http://www.vincent.se)